renaissance

Le magazine des enseignantes et enseignants retraités de l'Ontario Automne 2019

ERTO

donner en retour

8 façons de faire une différence

Transformer la passion en action

Voyager pour faire une différence

Sauver la planète, un jour à la fois

TOUS À BORD POUR VOIR DES SPLENDEURS ÉPOUSTOUFLANTES!

voyages merit
...faites-en l'expérience

ROCKY MOUNTAINEER

RÉSERVEZ D'ICI LE 25 OCT.
ET OBTENEZ LE SOMMET 3* VALANT JUSQU'À

800 $

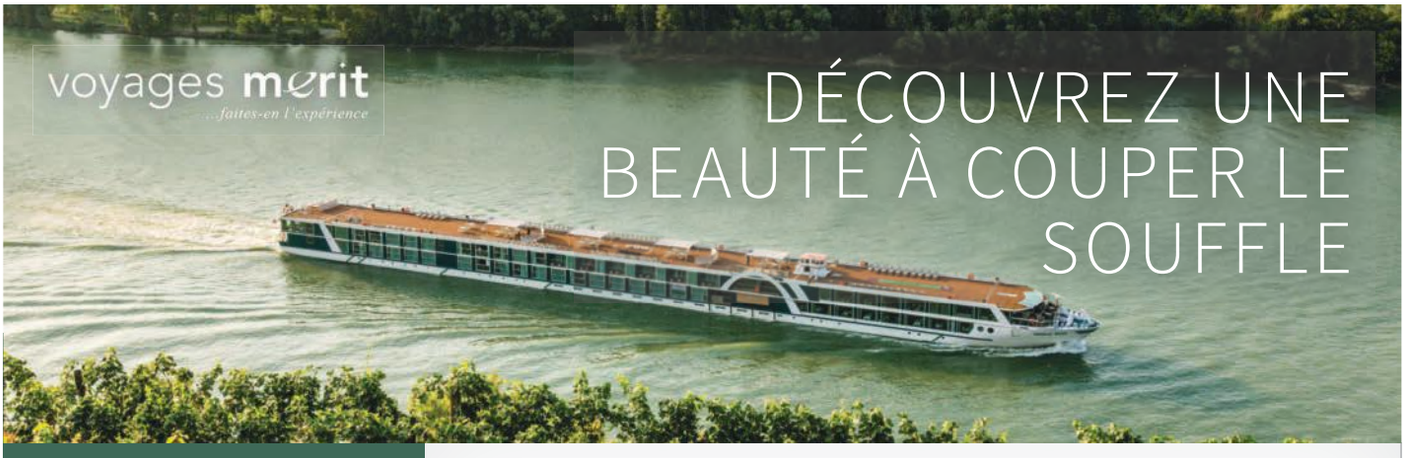
ROCKY MOUNTAINEER

OBTENEZ **LE SOMMET 3* VALANT JUSQU'À 800 $** EN RÉSERVANT D'ICI LE 25 OCT.

Adonnez-vous au plus luxueux voyage de votre vie, dans le décor époustouflant des splendides paysages de l'Ouest canadien. Le Rocky Mountaineer est beaucoup plus que seulement un train. Il vous permettra d'accéder à un monde secret d'une beauté incomparable, à mesure qu'il serpente à travers les Rocheuses canadiennes.

*L'offre inclut une nuitée à l'hôtel, un souper et un service de navette. S'applique uniquement aux nouvelles réservations pour 2020 faites d'ici le 25 octobre 2019, pour les itinéraires admissibles du Rocky Mountaineer. Des conditions additionnelles s'appliquent.

Appelez le 1-877-872-3826 ou visitez RTOTravel.ca/fr



voyages merit
...faites-en l'expérience

DÉCOUVREZ UNE BEAUTÉ À COUPER LE SOUFFLE

AMADEUS
RIVER CRUISES

VOUS VISITEREZ :

Amsterdam | Middlebourg | Anvers | Arnhem | Gand | Rotterdam

6 MAI 2020 : **2 939 $*** p.p.

8 jours

SÉRÉNADE DES TULIPES SUR L'*AMADEUS*

AMSTERDAM, PAYS-BAS

Les mots ne peuvent décrire la symphonie de couleurs qui vous attend lors de cette inoubliable croisière fluviale. Votre navire glissera sur l'eau en longeant de pittoresques villes européennes, alors que vous explorerez la « Venise du Nord » et admirerez des milliers de tulipes en pleine floraison.

Prix par personne, en dollars canadiens et en occupation double. En fonction d'une cabine de cat. 4.
ON-4499356/4499372 | C.-B.-34799 | QC–7002238 | 111 Peter Street, Suite 200, Toronto, ON M5V 2H1 |
®Voyages Merit est une marque déposée de H.I.S. - Merit Travel Inc. Tous droits réservés.

Appelez le 1-877-872-3826 ou visitez RTOTravel.ca/fr

Sur la couverture
Photographiée aux Philippines par Melissa Baker, Bakephotography, pour Sleeping Children Around the World.

articles de fond

22 8 façons de faire une différence
Aider peut changer la donne

32 Transformer la passion en action
Comment devenir un activiste social

36 Voyager pour faire une différence
Être bénévole ici et à l'étranger

42 Sauver la planète, un jour à la fois
Une personne peut faire une différence

à lire

5 Collaborateurs
6 Courrier des lecteurs
7 Message de la présidente
8 Lettre de la rédaction
9 Message du directeur général

fondation

10 Les liens sociaux deviennent personnels
12 Aider les aidants

info : santé

14 Se mobiliser pour son propre bien-être
16 Matière à réflexion
18 Donner un coup de main, c'est bon pour la santé

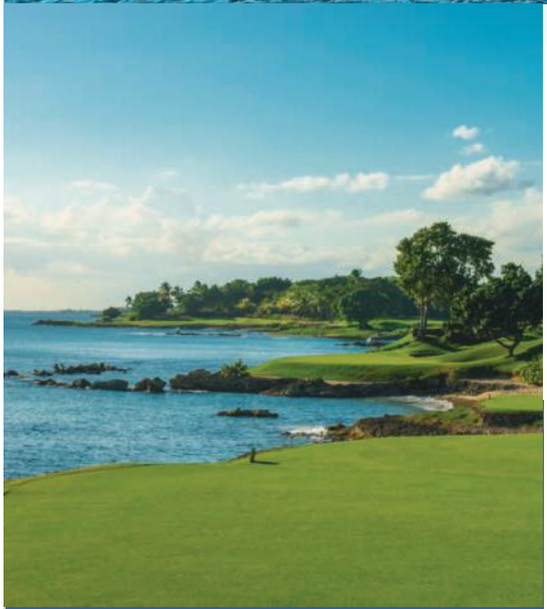
chroniques

46 Bénévolat et amour
48 C'est payant de redonner...
50 Souvenirs d'une vie
52 Notes de lecture

EXCLUSIF À ERO/RTO

voyages merit
...faites-en l'expérience

ÉCONOMISEZ 20 %
EN RÉSERVANT D'ICI LE 15 DÉC.



4 JAN. ET 20 AVRIL 2020 :
2 629 $* p.p.

5 nuits

CASA DE CAMPO RESORT & VILLAS
RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

Faites l'expérience de ce qui existe de mieux en matière de golf de classe mondiale avec trois parcours de golf de championnat, y compris le légendaire Teeth of the Dog, classé le meilleur dans les Caraïbes par Golf Digest. Conçus par Pete Dye, membre du World Golf Hall of Fame, les trois parcours Teeth of the Dog, Dye Fore et The Links ont été méticuleusement conçus en intégrant les rivages de corail, les montagnes escarpées ainsi que les collines verdoyantes pour une expérience de golf unique.

INCLUANT :

- 5 nuits dans une petite maison de classe supérieure
- Un nombre illimité de rondes de golf sur les parcours Teeth of the Dog, Dye Fore et The Links
- Voiturette de golf pour quatre passagers
- Petit déjeuner, dîner, collations, souper et boissons tous les jours
- Équitation et accès aux courts de tennis, tous deux illimités
- Une ronde de tir au pigeon d'argile, sports nautiques non motorisés, centre de conditionnement physique, activités familiales
- Transferts aller-retour depuis l'aéroport La Romano
- Frais de service et toutes les taxes

*En $ US p.p. Vols aller-retour non inclus. En fonction d'une occupation double. Autres types de chambres offerts. En fonction de la disponibilité.

Appelez le 1-877-872-3826 ou visitez RTOTravel.ca/fr

Chez IRIS, nous mettons à votre disposition les lentilles de la plus haute qualité de Nikon, notre Garantie Inconditionnelle, un financement sans intérêt ainsi que l'expérience inégalée des meilleurs professionnels de la vision.

Les enseignants retraités de l'Ontario bénéficient des offres du Programme Avantages IRIS telles qu'une économie de 150 $ sur l'achat de lunettes et de lunettes de soleil de prescription.

INSCRIVEZ-VOUS AUJOURD'HUI SUR IRIS.CA/AVANTAGES
CODE D'ACCÈS RTOERO

Nikon

renaissance

Automne 2019 Volume 18, Numéro 3
rto-ero.org

Éditeur The Retired Teachers of Ontario / Les enseignantes et enseignants retraités de l'Ontario

Rédactrice en chef Danielle Norris, renaissance@rto-ero.org

Directrice de la rédaction Charlotte Empey

Production-conseillère Sharon Carnegie, Creative Print 3 Inc.

Conception graphique Hambly & Woolley Inc.

Traduction Claude Forand

Révision Martin Zibauer

Collaborateurs Pauline Anderson, Pauline Duquette-Newman, Stuart Foxman, Alison LaMantia, Jennifer Lewington, Stefanie Martin, Anya Rampersad, Leslie-Anne Scorgie, Ylva Van Buuren

Conseil d'administration
Présidente Martha Foster, mfoster@rto-ero.org
Vice-président Rich Prophet
Administrateurs/trices Jacqueline Aird, Louise Guérin, Martin Higgs, William Huzar, David Kendall, Claudia Mang, Gayle Manley

Directeur général Jim Grieve

18 chemin Spadina, bureau 300, Toronto, Ontario M5R 2S7

Téléphone : **416-962-9463** | Télécopieur : **416-962-1061**
Sans frais : **1-800-361-9888**
Courriel : **info@rto-ero.org** | Site Web : **rto-ero.org/fr**

ERO/RTO est réparti en 51 districts et compte près de 80 000 membres.

Renaissance est une publication trimestrielle à l'intention des membres d'ERO/RTO, conçue pour leur fournir de l'information sur des questions d'intérêt particulier pour la communauté des retraités de l'éducation.

Les opinions présentées dans les articles soumis sont celles des auteures et auteurs et ne sont pas forcément le reflet de la position officielle d'ERO/RTO.

Publicité Beth Kukkonen, Dovetail Communications Inc. bkukkonen@dvtail.com

La publication d'une annonce dans *Renaissance* ne veut pas dire que le produit ou service présenté est reconnu par ERO/RTO.

Renaissance is also available in English. If you would like to receive your copy of the magazine in English, please contact the national office.

FSC www.fsc.org MIXTE Papier issu de sources responsables FSC® C002417

VOUS DÉMÉNAGEZ?

Pour mettre à jour votre adresse postale et de courrier électronique, veuillez en aviser les services aux membres par courriel à **membership@rto-ero.org** ou téléphonez sans frais au 1-800-361-9888.

voyages merit
...faites-en l'expérience

PROFITEZ DE VOTRE INDÉPENDANCE

VOYAGEZ AVEC **JUST YOU** EN COMPAGNIE D'AUTRES VOYAGEURS SEULS

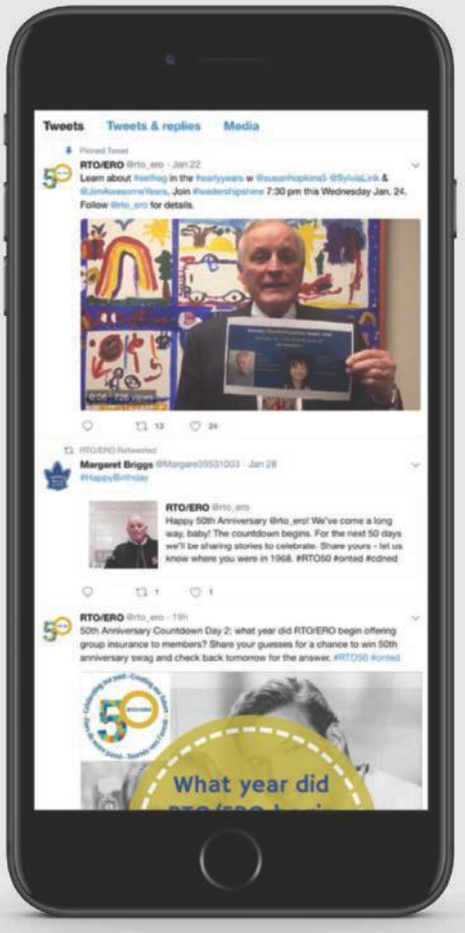
Grâce à nous, voyager seul n'a jamais été aussi simple ni aussi abordable. Vous pouvez désormais profiter de vos vacances comme vous l'entendez – sans les suppléments de voyage imposés aux personnes seules. Découvrez les styles de vie, les traditions et la cuisine européenne avec un groupe de compagnons de voyage seuls et vivez une expérience libre de tout stress.

just you
solo adventures together

Appelez le 1-877-872-3826 ou visitez RTOTravel.ca/fr

restez en contact!

La communauté en ligne ERO/RTO est intéressante, active et engagée. Entrez en contact avec notre groupe sans cesse croissant pour des mises à jour sur les nouvelles et les événements près de chez vous, des concours exclusifs, des conseils de retraite et plus encore.



Suivez-nous!

facebook.com/rto.ero

@rto_ero

Regardez!

RTO ERO

Nous avons demandé à nos collaborateurs Ylva Van Buuren, Brian Jamieson et Melissa Baker comment ils font une différence.

YLVA VAN BUUREN

« J'ai renoncé à ma voiture il y a plusieurs années. Maintenant, j'utilise mon vélo ou je marche en ville afin de contribuer à réduire les gaz à effet de serre. De plus, c'est un excellent moyen de rester en forme. J'ai également renoncé aux sacs en plastique (j'utilise des sacs recyclables), aux emballages de plastique (j'ai une armoire pleine de contenants alimentaires réutilisables) et j'utilise des bouteilles d'eau réutilisables. »

BRIAN JAMIESON

« Faire une différence? Pour moi, c'est faire de mon mieux quand le moment l'exige, de rédiger une phrase limpide qui informe et qui divertit, d'offrir du soutien parental et des conseils, de partager une idée pour promouvoir les arts, d'agir de façon responsable avec courtoisie et gentillesse, et d'utiliser mon talent pour le bien commun. »

MELISSA BAKER

« Je suis enseignante et photographe professionnelle, et tellement heureuse d'avoir eu l'occasion de voyager en Afrique et aux Philippines avec *Sleeping Children Around the World (SCAW)*, afin de rendre compte du travail de cette agence. J'ai été en mesure de combiner ma passion pour les voyages et la photographie. Voyager et prendre des photos pour SCAW a été un fait marquant de ma carrière et de ma vie. C'est incroyable de faire partie d'une équipe et d'entrer en contact avec des gens de partout à travers le monde, tout en faisant une différence. »

***Souvenirs d'une vie* veut vos témoignages!**

Nous savons que vous avez des histoires fascinantes à partager avec nous et avec les membres d'ERO/RTO, et nous voulons les lire. C'est peut-être un témoignage inspirant de votre carrière en éducation; ou bien un événement imprévu lors des retrouvailles à l'école secondaire ou à l'université; ou encore, le plaisir de découvrir un talent insoupçonné à la retraite. Peut-être est-ce aussi le choc de déménager et de laisser derrière soi la maison familiale après tant d'années. Vous n'avez pas à rédiger votre histoire; il suffit de nous contacter et de raconter votre témoignage unique et différent à l'un de nos collaborateurs-journalistes talentueux. Envoyez-nous un courriel à renaissance@rto-ero.org et nous vous contacterons.

Courrier des lecteurs

J'adore la page couverture!
J'ai hâte de recevoir mon agenda de poche, il est tellement pratique!
—Jane Hilton (district 8, London, Middlesex)

Excellent contenu et très bonne équipe! Félicitations!
—Angela Priede (district, 39 Peel)

Merci pour l'envoi de la copie papier de *Renaissance*!
J'apprécie ce beau magazine, facile à lire! Il est aussi agréable à tenir!
—Cathie Boate (district 8, London, Middlesex)

J'ai reçu cette semaine l'édition estivale de *Renaissance*, et comme à l'habitude, je trouve le magazine intéressant et agréable. J'essaie de produire moins de déchets, en particulier le plastique non recyclable. J'espère que vous envisagerez soit de poster le magazine sans son enveloppe en plastique, ou de l'offrir aux membres en format numérique. Imaginez l'impact de 78 000 membres désireux de changer les attitudes et les habitudes, afin de nettoyer notre planète de la crise climatique qui sévit.
—Val Morse (district 31, Wellington)

Réponse de la rédaction :
Nous partageons vos préoccupations, Val, et prenons très au sérieux nos responsabilités face à l'environnement. Nous avons soigneusement choisi l'emballage du magazine qui n'est pas du plastique, mais plutôt une substance à base de plantes entièrement biodégradable et que vous pouvez mettre dans votre bac à compost. Le magazine est également imprimé sur du papier recyclé. Nous déployons tous les efforts requis pour produire le magazine *Renaissance* avec des matériaux innovateurs et respectueux de l'environnement. Si vous désirez recevoir une copie numérique de *Renaissance*, veuillez envoyer un courriel à **membership@rto-ero.org**.

DES COMMENTAIRES?

Joignez-vous à la conversation – faites parvenir vos commentaires et questions à **renaissance@rto-ero.org**, et échangez avec nous sur Facebook, YouTube et Twitter!

PRIX DE RECONNAISSANCE POUR ERO/RTO

ERO/RTO a récemment été honoré en recevant quatre prix décernés par la prestigieuse Association internationale des professionnels de la communication (IABC). C'est un succès qui rejaillit sur nous tous!

Renaissance
Prix d'excellence Plume d'or
Sondage auprès des lecteurs du magazine *Renaissance*

Renaissance
Prix d'excellence Ovation
Magazine *Renaissance*

Liaison
Prix de mérite Ovation
Infolettre électronique *Liaison* — Communications numériques

Exclusivement pour les membres d'ERO/RTO

L'un des avantages d'être membre d'ERO/RTO, c'est de profiter d'un abonnement papier ou numérique payé à notre magazine primé *Renaissance*. Chaque numéro trimestriel de *Renaissance* vous apporte les actualités et les ressources les plus récentes sur la santé et le bien-être, des témoignages inspirants de membres qui vivent leurs passions, leurs expériences passionnantes de voyages, des suggestions de lecture, des informations sur l'adhésion et plus encore. Profitez du meilleur de la vie à la retraite – avec *Renaissance*!

Un montant de 5 $ est prélevé de votre cotisation annuelle pour votre abonnement payé d'un an au magazine *Renaissance*, sur une base non remboursable.

Faire une différence

Du lobbyisme pour changer les choses.

par **Martha Foster**

Le thème de ce numéro de *Renaissance* a trouvé un écho en moi.

Nous faisons une différence dans la vie de nos membres de tellement de façons, qu'il s'agisse de notre régime d'assurance, du magazine *Renaissance*, de l'*Infolettre de la présidence*, des réseaux sociaux, et de toutes les activités dans les districts d'ERO/RTO.

Notre implication se fait aussi de façon moins visible par la mobilisation politique. Ces dernières années, nous avons augmenté nos activités en ce sens. Nous sommes maintenant reconnus comme une organisation déterminée à faire du lobbyisme au nom des aînés canadiens.

Notre Comité provincial de mobilisation politique joue un rôle essentiel pour assurer que nous défendons les enjeux qui préoccupent le plus nos membres. Ce groupe de sept membres d'ERO/RTO, tous politiquement avisés et dont l'un occupe la présidence, fait le travail en coulisse au nom du Conseil d'administration.

Nous avons été particulièrement actifs en Ontario, où l'on retrouve la majorité de nos membres. Au cours des deux dernières années, nous avons fait du lobbyisme à Queen's Park en vue de souligner la Journée nationale des aînés ainsi que la Journée internationale des personnes âgées, toutes deux célébrées le 1er octobre. Lors de ces événements, nous avons rencontré des députés provinciaux et fait valoir les enjeux qui préoccupent les aînés. Lors de notre dernière journée d'activités à Queen's Park, nous avons mis l'accent sur les problèmes de la maltraitance des personnes âgées, sur la formation en gériatrie ainsi que sur les collectivités-amies des aînés. Le ministre des Services aux aînés et de l'Accessibilité a fait un exposé, tout comme les représentants de chacun des autres partis politiques. Pour en savoir plus, visitez **rto-ero.org/fr** et consultez notre initiative Voix vibrantes.

Martha Foster, présidente du Conseil d'administration, en compagnie de l'Honorable Raymond Cho, ministre des Services aux aînés et de l'Accessibilité, lors de l'activité Voix vibrantes 2018 à Toronto.

En prévision de l'élection fédérale cet automne, nous avons conclu un partenariat avec l'Association canadienne des enseignantes et des enseignants retraités et l'Association Nationale des Retraités Fédéraux, afin d'organiser une conférence à laquelle ont assisté des organisations représentant les aînés à travers le pays. Ensemble, nous avons défini les enjeux que nous allons défendre à l'approche de l'élection fédérale : une Stratégie nationale pour les aînés, la sécurité du revenu à la retraite, ainsi qu'un programme national d'assurance médicaments. Pour en savoir plus, visitez **voixvibrantes.ca**.

Nous avons passé une journée sur la Colline parlementaire à discuter de ces questions prioritaires avec les députés fédéraux, et nous aurons l'occasion de le faire de nouveau avec les candidats à l'approche de l'élection.

Nous n'arrêtons jamais. Nous continuons de nous mobiliser en votre nom et sommes actuellement à préparer le programme de la Journée nationale des aînés et la Journée internationale des personnes âgées cet automne. Ne manquez pas la prochaine parution de l'*Infolettre de la présidence* pour d'autres mises à jour.

PHOTO : LAURA ARSIE

Le pouvoir du don

Célébrer le désir de faire une différence.

par **Danielle Norris**

Je suis impressionnée par le désintéressement de nos membres et par les efforts qu'ils déploient pour aider à changer le monde, tant ici qu'à l'étranger.

Ce numéro de *Renaissance* célèbre cette volonté de faire une différence, petite ou grande, et nous espérons que son contenu vous inspirera. Personnellement, ce fut le cas.

Vous songez à militer pour l'environnement? Dans son article, Ylva Van Buuren nous présente ce que font certains membres pour lutter contre les changements climatiques et assainir leurs communautés (page 42). Dans notre reportage sur l'activisme social (page 32), Stuart Foxman explore les façons dont nos membres ont transformé leurs passions en action. Son article nous informe sur le projet en outremer du district 3, Algoma, pour montrer comment nos membres ont aidé plus de 3 000 jeunes filles dans 14 pays différents.

Si vous voulez devenir bénévole mais ignorez par où commencer, Alison LaMantia vous invite à envisager huit façons tangibles de trouver ce qui vous convient, et nous présente ensuite quatre membres qui parlent de leur cheminement pour faire une différence (page 22).

Nous oublions parfois qu'il faut aussi militer pour soi-même. Stefanie Martin nous rappelle que s'occuper de soi n'est pas être égoïste (page 14). Il s'agit plutôt de reconnaître sa propre importance et d'avoir de l'estime personnelle. Stefanie offre aussi des conseils sur la façon d'y parvenir.

Ce numéro de *Renaissance* ne peut évidemment pas présenter toutes les façons dont nos membres font chaque jour une différence dans la vie des autres. D'autres témoignages continuent de me parvenir. Lors de la rédaction de cette chronique, j'ai reçu un courriel de **Linda Willis (district 9, Huron-Perth)** qui m'informe avoir recueilli un million de dollars au cours des neuf dernières années afin d'aider les enfants du Malawi, en Afrique.

Si l'un des articles de ce numéro vous a inspiré à agir à votre tour, n'hésitez pas à m'en faire part. Ou si vous désirez partager comment vous contribuez à faire une différence, j'aimerais avoir de vos nouvelles.

Prenez soin de vous,
Danielle
renaissance@rto-ero.org.

PHOTO : RAWPIXEL.COM

Bâtir une organisation de qualité

Les membres d'ERO/RTO redonnent de bien des façons.

par **Jim Grieve**

Les membres d'ERO/RTO sont extraordinairement actifs à donner en retour. Dans les faits, plus de 70 pour cent de nos membres font du bénévolat dans leurs communautés et au sein de notre organisation.

Nous avons toujours cru à l'importance d'aider à assurer un avenir meilleur pour les enfants, pour nous tous ainsi que pour ERO/RTO.

Nos carrières dans le secteur de l'éducation nous ont préparés à être présents et authentiques dans nos interactions.

Les jeunes qui apprennent, que ce soit dans nos centres de la petite enfance, dans nos écoles ou dans nos collèges et universités, sont très aptes à déterminer si nous sommes vraiment à l'écoute et réceptifs. Et ils ont vraiment un talent pour reconnaître quand nous sommes distraits et pas vraiment impliqués.

Mon travail dans le domaine de l'éducation s'est traduit par un engagement à rester en contact avec les enfants et le personnel, en vue d'améliorer le milieu d'apprentissage. En tant qu'ancien directeur d'école, je m'étais fait un devoir de visiter chaque classe, chaque jour. Je voulais comprendre la nature des interactions au sein de l'école et être à la disposition du personnel et des élèves.

> « Mon travail dans le domaine de l'éducation s'est traduit par un engagement à rester en contact avec les enfants et le personnel, en vue d'améliorer le milieu d'apprentissage. »
>
> —
>
> Jim Grieve

La présidente du conseil, Martha Foster et le directeur général Jim Grieve ont recueilli l'opinion de membres d'ERO/RTO dans le district 50, Atlantic, récemment créé.

PHOTO : JIM GRIEVE

Ce fut la même chose lorsque j'étais directeur de l'éducation. Je passais une journée par semaine en salle de classe. Les réalités de la classe ainsi que l'expérience des élèves et du personnel étaient des messages d'une importance vitale à transmettre aux conseillers scolaires. D'une manière directe, je sentais que mes visites hebdomadaires me permettaient de « redonner » au conseil scolaire élu et au personnel en présentant des expériences concrètes et en améliorant la vigueur de notre système.

Les leçons apprises auprès des enfants sur l'engagement humain se reflètent dans nos interactions les uns avec les autres. Avec près de 80 000 membres d'ERO/RTO intéressés et impliqués, il est essentiel que les membres du conseil d'administration, le personnel et la direction des districts créent des possibilités d'être présents avec les membres, et de recueillir et de « redonner » par le truchement d'améliorations qui profitent à tous les membres.

ERO/RTO crée de nombreuses possibilités pour obtenir les commentaires des membres et connaître les demandes d'amélioration des services. Il y a les sondages réguliers auprès des membres, des ateliers et des contacts mensuels entre les membres du conseil d'administration et la direction du district. Lorsque nous avons récemment envisagé des propositions majeures comme notre structure de gouvernance et des modifications à la cotisation de nos membres, les membres du Conseil d'administration ont fait des présentations dans chacun de leurs districts de liaison. Les commentaires recueillis à la suite de ces rencontres ont aidé le personnel et le Conseil d'administration à adapter et à améliorer chaque initiative.

C'est un réel plaisir de travailler pour ERO/RTO avec des membres de la communauté de l'éducation qui expriment régulièrement leurs commentaires et qui donnent en retour pour améliorer la qualité de notre organisation.

Les liens sociaux deviennent personnels

Sondage : à chacun ses préférences.

par **Brian Jamieson**

Les contacts sociaux sont considérés comme importants pour favoriser la longévité, mais ils ne sont pas aussi faciles que l'on croit à établir.

C'est ce que suggèrent les conclusions d'un projet de recherche financé par la Fondation ERO/RTO à London, en Ontario.

Grâce à une subvention de 24 900 $ de la Fondation rendue possible par les dons des membres d'ERO/RTO, des chercheurs et animateurs de l'Université Western et du projet Neighbourhood Watch London ont codirigé un projet pour des aînés vivant dans un édifice à logements de quatre étages comptant 45 unités dans le sud de London, afin de favoriser l'appartenance sociale et communautaire.

Ils ont appris que l'isolement n'est pas ressenti par tous de la même façon, et que la définition de « liens sociaux » varie d'une personne à l'autre.

« La Fondation a fait preuve de beaucoup de compréhension pour financer notre projet, explique Carri Hand, professeure adjointe à l'École d'ergothérapie de l'Université Western et codirectrice du projet. Il faut du temps pour parler avec les gens et élaborer un projet. Pour sa part, la Fondation a démontré beaucoup de souplesse dans ses exigences budgétaires et un grand intérêt envers le projet. »

Pour leur part, les aînés étaient ravis à la perspective de travailler avec l'Université Western et de codiriger le projet, qui s'est déroulé de septembre 2017 à décembre 2018.

« Ils étaient emballés à l'idée que nous puissions les appuyer en les engageant et les intégrant davantage, se souvient Michele Sands, ancienne directrice générale de Neighbourhood Watch London. Pour certains, l'initiative leur a rappelé leur propre parcours universitaire. »

Puisqu'il s'agissait d'une recherche d'action participative, les résidents ont collaboré au contenu des questionnaires, aidé au déroulement des réunions, en plus de planifier et de diriger diverses initiatives. Une trentaine de personnes âgées de 50 ans et plus ont participé. Certaines étaient encore sur le marché du travail, d'autres retraitées de longue date, d'autres des professionnels, et certains parlaient d'autres langues. Les résidents étaient libres d'aller et de venir. Certains ne se sont pas impliqués du tout. Carri Hand ignore toujours pourquoi.

« Certaines personnes avaient déjà développé des relations, et leurs comportements étaient teintés par ce qui s'était passé auparavant. »

Les réunions mensuelles étaient essentielles. « L'objectif était de cerner ce qu'ils désiraient, explique Mme Sands. Ils voulaient encore notre soutien, mais certains étaient à même de constater qu'ils pouvaient eux-mêmes s'avérer une ressource. »

« Nous avons tenté de structurer nos réunions de façon à éliminer les dissensions

PHOTO : ZAMUROVIC PHOTOGRAPHY

La Fondation de Les enseignantes et enseignants retraités de l'Ontario (la Fondation ERO/RTO) a le mandat de favoriser la qualité de vie des adultes plus âgés en finançant la recherche sur le vieillissement, la formation en gériatrie et en gérontologie, ainsi que les initiatives communautaires visant à combattre l'isolement des adultes plus âgés. La Fondation a été mise sur pied en 2011 grâce au soutien de son organisme bienfaiteur, Les enseignantes et enseignants retraités de l'Ontario. Elle s'inspire de l'esprit de philanthropie de ses membres retraités et des autres intervenants du secteur de l'éducation.

Merci aux nombreux membres d'ERO/RTO qui ont rendu possible la réalisation de ce projet par le biais de leurs contributions volontaires à la Fondation.

et permettre aux participants de se sentir à l'aise pour ajouter quelque chose. »

Les participants avaient des idées précises sur la façon dont ils voulaient développer des contacts sociaux. Certains souhaitaient l'organisation de repas-partage pour tous les résidents de l'immeuble. D'autres préféraient des activités en petits groupes. Certains étaient ouverts aux idées, d'autres pas.

Mme Sands ajoute : « Avant le projet, je me posais la question suivante : les aînés deviennent-ils isolés ou sont-ils déjà isolés au départ pour se retrouver ensuite dans des circonstances où il est plus facile d'être isolé? Savent-ils ce qu'ils vont rater si on ne leur présente pas d'autres options? »

« Avoir des contacts sociaux, c'est aussi savoir que n'avez pas toujours à être en contact. C'est bien d'être seul, mais c'est bien aussi de savoir que le groupe est là si vous désirez de la compagnie. »

Ensemble, ils ont discuté de la façon d'en savoir plus sur ce que les résidents de l'immeuble désiraient vraiment, et sur les façons de s'impliquer socialement davantage avec leurs voisins.

Une résidente qui jouait du piano a trouvé des livres de chansons (achetés avec de l'argent de la subvention non affecté), ce qui a permis de chanter en groupe. Elle a même réussi à faire livrer un piano dans l'immeuble.

Même si l'intérêt et la participation variaient, tout le monde avait des idées. L'une d'entre elles était la création d'un conseil des résidents. Parmi les autres suggestions figuraient le service d'un autobus communautaire pour desservir le secteur, ainsi que le rapprochement des résidents autour de cours de musique et de mise en forme physique.

Le conseil des résidents et les classes de mise en forme n'ont jamais vu le jour, mais des résidents se sont occupés d'enlever les jardinières au fond de la propriété. Les réunions autour d'un café et les repas-partage se poursuivent. À la fin du projet, 42 pour cent des répondants ont indiqué souhaiter voir plus d'activités sociales dans l'immeuble, et les résidents continuaient leurs démarches auprès de la ville de London pour obtenir un autobus communautaire.

À la fin, un participant a demandé : « Avez-vous remarqué des changements, positifs ou négatifs, depuis que nous sommes ici? On s'assoit dehors, on discute en été sur la terrasse, on se retrouve dans la salle d'artisanat, et quand on se croise dans le hall d'entrée ou dans le corridor, on jase un peu. Autrement dit, on communique. » Un autre a répondu : « Plus de gens profitent de l'extérieur ... avec d'autres personnes, vous savez. On voit différents groupes qui se forment et qui jasent, et c'est agréable. »

Pour Mme Hand, le point culminant de la recherche a été « la nécessité d'aborder le problème de l'isolement social chez les personnes plus âgées dans une optique individuelle. Certaines personnes préfèrent les activités en groupes. Pour d'autres, ce sera plutôt un endroit tranquille pour jaser. Chacun a ses préférences. »

THE RETIRED TEACHERS OF ONTARIO **FOUNDATION**
LA FONDATION DES ENSEIGNANTES ET ENSEIGNANTS RETRAITÉS DE L'ONTARIO

engage
Fin à l'isolement.

Joignez la campagne *Engage : Fin à l'isolement!*

Une campagne visant à amasser des fonds nécessaires pour l'éducation, la sensibilisation et des programmes d'action communautaire pour aider les personnes plus âgées socialement isolées.

L'isolement social affecte 1 aîné sur 5, et 30 % sont à risque.

L'isolement social peut contribuer à l'anxiété et à la dépression, à une mauvaise santé physique, à des taux plus élevés de maladie et de démence, ainsi qu'au suicide.

Vous pouvez vous inscrire MAINTENANT!

La campagne se déroule en octobre, qui est le Mois de sensibilisation à l'isolement social.

Visitez **rto-ero.org/fr/finalisolement** ou composez le 1-800-361-9888, poste 271

Inscrivez-vous dès maintenant et aidez les aînés canadiens à sortir de l'isolement.

#engAGE #EndIsolation

Aider les aidants

Appuyer les aidants naturels est l'un des plus grands défis en soins de santé.

par **Alison LaMantia**

Lorsqu'il est question du vieillissement, nous ne parlons pas souvent des personnes qui assument les tâches d'aidants naturels – les amis, les enfants ou les conjoint(e)s des personnes nécessitant des soins.

Mais nous devrions le faire.

Selon le Dr Nathan Stall, gériatre et doctorant qui travaille avec la Dre Paula Rochon, titulaire de la Chaire de médecine gériatrique d'ERO/RTO, appuyer les aidants naturels est l'un des plus grands défis en soins de santé de notre génération.

« Dans les faits, la plupart des adultes plus âgés (95 % d'entre eux) veulent rester chez eux, explique le Dr Stall. De plus, il existe une pénurie sévère de lits de soins de longue durée, qui est l'endroit où les aînés veulent le moins aller. Il incombe donc à la famille et aux amis d'aider ces personnes non seulement à rester dans leur communauté, mais aussi en temps de crise. »

Avec la collaboration de la Dre Rochon, le Dr Stall a axé son travail de candidat au doctorat au confluent de la médecine, des politiques en santé et de la société. Ce médecin effectue une recherche de pointe en recoupant et en analysant de grands ensembles de données des patients atteints de démence et de leurs aidants naturels en Ontario.

Son travail démontre ce que lui et d'autres professionnels de la santé ont constaté dans leurs pratiques : dans leurs rôles de personnes soignantes, les aidants naturels se heurtent à d'importantes conséquences du point de vue santé, social, professionnel et économique.

Le Dr Stall a également mis à jour un lien entre le stress chez les soignants et l'évolution de l'état des patients.

ILLUSTRATION : COSMAA

« Dans ce cas-ci, il importe non seulement de reconnaître l'enjeu de pareille situation, mais d'avoir en main les données appropriées pour relever les lacunes afin de pouvoir investir nos ressources auprès des aidants naturels. »

— Dr Nathan Stall

« Nous savons que 40 pour cent des aidants naturels souffrent de stress dans l'exercice de leurs tâches. Nous savons également que lorsque les aidants naturels sont désemparés, l'état de la personne atteinte de démence empire », affirme ce médecin.

Il croit que la recherche aidera à favoriser le changement. « Dans ce cas-ci, il importe non seulement de reconnaître l'enjeu de pareille situation, mais d'avoir en main les données appropriées pour relever les lacunes afin de pouvoir investir nos ressources auprès des aidants naturels. Il s'agit d'un problème énorme et complexe. C'est pourquoi une évaluation adéquate et des données fiables sont requises pour guider les décideurs politiques. »

Dans les faits, le Dr Stall considère que la situation commence à changer. Des organismes comme la Fondation ERO/RTO aident à financer la recherche essentielle et à accroître la sensibilisation envers les besoins.

Nous avons constaté une hausse de la mobilisation en faveur des aidants naturels, ainsi que des programmes communautaires visant à appuyer leur travail. Les politiques publiques concernant le travail commencent aussi à changer, notamment en raison des efforts visant à créer des milieux de travail souples accordant des congés aux aidants naturels, semblables aux congés parentaux. Des crédits d'impôt sont aussi en place, bien que le Dr Stall s'inquiète que le programme n'aide pas autant de personnes que prévu en raison de sa structure et de sa complexité.

Le Dr Stall croit qu'une meilleure coordination est requise. « Nous savons que tous les Canadiens auront besoin du soutien d'aidants naturels à un certain stade de leur vie. Même si ce sera le cas pour tous, il existe d'énormes lacunes dans ce domaine. »

Ce sont ces lacunes que le Dr Stall vise à combler en présentant aux décideurs politiques, aux professionnels de la santé et autres intervenants la recherche dont ils ont besoin pour traiter adéquatement ce défi de société à la fois complexe et important.

À PROPOS DE LA CHAIRE DE MÉDECINE GÉRIATRIQUE ERO/RTO

Les membres et les amis d'ERO/RTO ont mis sur pied la Chaire de médecine gériatrique à l'Université de Toronto en 2014, par l'entremise de la Fondation ERO/RTO. L'Université de Toronto a choisi la Dre Rochon comme titulaire de la chaire.

Depuis 2014, la Dre Rochon a formé de nombreux étudiants en recherche et en médecine gériatrique. Son groupe continue de contribuer à la recherche et prend l'initiative du transfert des connaissances pour assurer que les approches fondées sur des données probantes parviennent aux organisations communautaires ainsi qu'aux professionnels de la santé de première ligne.

- Apprenez-en plus sur la Dre Rochon et son groupe de recherche à **womensresearch.ca/researchers/core-faculty/paula-rochon**.
- Pour en savoir plus sur la Fondation ERO/RTO, visitez **bien-vieillir.ca**.

Trois façons de s'impliquer avec cet enjeu

1. Partagez l'information. Parlez-en avec la famille et les amis. Partagez cet article ou d'autres documents que vous lirez. Il est important de souligner que le vieillissement ne concerne pas seulement les Canadiens plus âgés. C'est un enjeu national de société qui nous touche tous.

2. Appuyez la Fondation ou une autre organisation qui se préoccupe de cet enjeu. La Fondation ERO/RTO finance la recherche sur le vieillissement, la formation de professionnels de la santé et des services sociaux en soins gériatriques, ainsi que des programmes communautaires en collaboration afin de combattre l'isolement social, le principal enjeu émergent pour les Canadiens âgés.

3. Partagez votre expérience. Si vous êtes un aidant naturel, il est important de faire valoir vos propres besoins et de faire reconnaître votre rôle important dans notre système. Vous pouvez parler avec votre professionnel de la santé des défis auxquels vous vous heurtez. Soyez à l'affût des occasions de participer à des études de recherche ou de témoigner pour appuyer le travail de mobilisation. Ayez voix au chapitre!

Se mobiliser pour son propre bien-être

L'importance de mettre aussi l'accent sur le bien-être personnel.

par **Stefanie Martin**

Nous savons tous ce que « se mobiliser » veut dire, n'est-ce pas?
C'est appuyer, défendre ou promouvoir une cause, une initiative ou une personne.

Mais à quand remonte la dernière fois où vous vous êtes mobilisé pour vous-même?

S'occuper de soi est une excellente façon de se mobiliser pour soi-même. En d'autres mots, s'occuper de soi veut dire cerner ses propres besoins sur le plan mental, physique et émotionnel – et prendre le temps d'y répondre.

La façon de le faire est personnelle : c'est une exploration continue de la personne que vous êtes, et de ce dont vous avez besoin.

S'occuper de soi n'est pas un geste égoïste. Il ne s'agit pas non plus de faire des choses qui vous déplaisent, mais plutôt de reconnaître votre importance et d'être conscient de votre propre valeur.

Pour Jo Bennett, (**solomojo.ca**), coach de vie accréditée par l'International Coach Federation, s'occuper de soi signifie prendre soin consciemment de son bien-être. Elle définit le bien-être comme étant notre ressource pour relever les défis sur le plan mental, émotionnel et physique.

« Vous devez prendre soin de ces ressources pour contribuer à équilibrer votre vie, explique Mme Bennett. Nous sommes comme des centrales électriques. Nous apportons notre énergie au monde et avons un impact sur lui. On ne peut y parvenir si nous manquons d'énergie. »

PHOTO : 4PM PRODUCTIONS

Les gens disent souvent qu'ils sont trop occupés à prendre soin des autres pour s'occuper d'eux-mêmes. Mais en n'accordant pas la priorité à soi-même, vous n'aurez pas assez d'endurance – physique, mentale ou émotionnelle – pour prendre soin des autres.

Bien sûr, la vie a ses hauts et ses bas, mais en étant conscient de l'importance de préserver notre bien-être (nos ressources), nous sommes mieux en mesure de naviguer au fil des fluctuations et mieux équipés pour affronter les événements inattendus importants qui vont inévitablement se présenter dans nos vies.

Selon Mme Bennett, nous voulons nous assurer de pouvoir régulièrement reconstituer nos ressources de manière à pouvoir compter sur elles lorsque nous en avons le plus besoin. « Idéalement, dit-elle, s'occuper de soi constitue une approche préventive pour consciemment prendre soin de son propre bien-être. »

Mme Bennett nous rappelle que la prise en charge de soi-même commence en se posant les bonnes questions.

« Si au préalable nous nous sommes posé les bonnes questions, alors nous savons ce dont nous avons besoin pour bien s'occuper de soi, explique-t-elle. Demandez-vous : sur quoi dois-je relâcher la pression? Qu'est-ce qui draine mon énergie? À quoi dois-je consacrer mon énergie? Qu'est-ce qui me procure de l'énergie? »

Vos réponses à ces questions vous aideront à comprendre ce dont vous avez besoin et ce que vous voulez.

Il est important de choisir des choses que vous aimez. Dressez une liste des activités qui vous font sentir bien, et chaque fois que vous en découvrez une nouvelle, notez-la. « Ah, j'aime vraiment faire ceci! » ou « Cela me donne de l'énergie! »

Prêtez aussi attention à vous-même et à votre corps; il vous dira ce dont il a besoin.

Progresser à petits pas dans le but de maintenir son bien-être peut être une façon de se ressourcer, de développer sa confiance en soi et de transformer en seconde nature le fait de s'occuper de soi.

Comment commencer?

Mme Bennett recommande de prendre du temps pour se retrouver face à soi-même. Allongez-vous sur le divan, assoyez-vous pour regarder par la fenêtre, rédigez un journal personnel, ou faites toute autre activité qui vous attire. Écoutez ce que votre cœur, votre instinct et votre corps vous disent. Donnez-vous suffisamment de temps pour réfléchir.

Si ce type de pleine conscience ne vous plaît pas, Mme Bennett vous suggère d'avoir une conversation éclairée avec quelqu'un qui vous connaît bien. « Demandez à cette personne ce qu'elle remarque à propos de vous, conseille Mme Bennett. Comment réagirait-elle face à un scénario ou à une émotion donnés? Vous pourriez en conclure que vous avez besoin d'un coup de pouce supplémentaire pour faire face à ces éventualités. Nous voulons connaître les réponses, afin d'être en mesure de réagir à ces situations et d'évoluer. »

Voici notre liste de suggestions pour commencer à prendre soin de soi-même, mais rappelez-vous qu'il s'agit de vous!

S'occuper de son esprit

- Lire un livre.
- Éviter de regarder ou de lire les actualités.
- Prendre une pause des réseaux sociaux.
- Écouter de la musique apaisante.
- Essayer le coloriage pour adultes.
- Commencer un journal de gratitude.

S'occuper de son corps

- Faire une sieste ou la grasse matinée.
- Se promener.
- Prendre un bain relaxant ou une douche chaude.
- Sortir profiter du soleil.
- Faire de l'exercice (choisir les exercices que l'on aime).
- Profiter d'une thérapie parfumée (bougies parfumées, huiles essentielles).

S'occuper de son âme

- Passer du temps avec un être cher, un(e) bon(ne) ami(e) ou un animal de compagnie.
- Délaisser la technologie.
- Demander de l'aide ou aider quelqu'un d'autre.
- Écouter sa chanson préférée en boucle ou regarder son film préféré.
- Essayer la méditation ou de simples exercices de respiration.
- S'offrir quelque chose (un bon café, un repas, des fleurs).

Pleins feux sur s'occuper de soi

Nous avons parlé à trois membres de leurs façons de s'occuper d'eux-mêmes : Patti Cole (district 16, Toronto), Penny Bowman (district 4, Sudbury & Manitoulin) et Mel Isherwood (district 46, Muskoka). Voici ce qu'ils avaient à partager.

Pourquoi pensez-vous qu'il est important de s'occuper de soi?

Patti : Je le fais parce que j'aime me sentir bien. De petites choses peuvent faire une grande différence. Parfois, cinq minutes suffisent – accordez-vous cinq minutes!

Penny : Je suis une survivante du cancer et je vois la vie très différemment depuis ma maladie. Je veux profiter de la vie et j'estime que m'occuper de ma personne a contribué à me sauver.

Mel : S'occuper de soi fait naturellement partie de la vie. C'est essentiel pour être en bonne santé, présent et aussi dynamique que possible. Les exigences de la vie et notre culture tellement orientées sur l'atteinte de résultats et l'acquisition de biens matériels peuvent nous faire perdre de vue l'essentiel.

Qu'est-ce qui vous aide à maintenir vos efforts pour prendre soin de vous?

Patti : Je rédige un journal de gratitude depuis quatre ans et demi. Je tiens également un journal personnel quotidien. J'écris les choses que je compte faire aujourd'hui, et si je n'ai pas le temps de les réaliser, je les déplace au lendemain.

Penny : Prendre soin de ma personne est devenu une partie intégrante de ma routine quotidienne. À la fin de chaque journée, j'aurai fait quelque chose pour ma santé mentale, physique et émotionnelle.

Mel : Je suis à l'écoute de ce que je ressens. Chaque jour, je fais quelque chose pour moi. J'essaie de l'intégrer à ma vie aussi naturellement que de respirer.

Quelles suggestions feriez-vous à quelqu'un qui veut être plus conscient de s'occuper de soi?

Patti : Il faut d'abord penser à l'âme. Commencez par être gentil avec vous-même et faites preuve d'estime personnelle. Nous oublions parfois que nous sommes notre meilleur ami. Écoutez votre intuition.

Penny : Vous devez trouver votre propre motivation pour prendre soin de vous, et avoir l'esprit ouvert. À une époque de ma vie, je n'aurais jamais pensé être une personne qui s'adonne à la méditation. Je m'y consacre maintenant cinq fois par semaine. La clé pour s'occuper de soi est de bien se connaître et d'en être conscient chaque jour.

Mel : Sondez l'intérieur de vous-même et demandez-vous « Que puis-je faire pour m'améliorer ? » Si vous avez besoin de motivation, discutez avec des personnes en qui vous avez confiance ou que vous admirez, et demandez-leur ce qu'elles font pour prendre soin d'elles-mêmes. Soyez persistant. Si quelque chose ne fonctionne pas, n'abandonnez pas. Essayez autre chose.

Matière à réflexion

Prendre complètement soin de soi.

par **Anya Rampersad**
hygiéniste alimentaire certifiée

Peu importe combien de fois vous incluez des légumes aux couleurs vives dans votre assiette (et le nombre de fois où vous dites non à un deuxième Timbit!), vous ne récolterez les bienfaits d'une saine alimentation que si vous avez une bonne digestion.

Donc, si vous mangez sainement mais n'en constatez pas les bienfaits sur votre peau, votre état de santé actuel ou votre niveau d'énergie, le coupable pourrait être une mauvaise digestion.

Plus on vieillit, plus la digestion devient difficile parce qu'un grand nombre de ses processus clés deviennent compromis.

La production d'acide dans l'estomac (l'acide chlorhydrique ou HCl), une composante principale du processus de digestion, diminue significativement avec l'âge, ce qui complique la digestion des protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux. Dans les faits, les symptômes associés à une faible production d'acide dans l'estomac, tels que la constipation, les rots, les dérangements, les ballonnements et les brûlures d'estomac, sont considérés à tort comme les symptômes d'une surproduction d'acide dans l'estomac. La situation se complique encore lorsque l'on fait appel aux médicaments d'ordonnance pour réduire les niveaux d'acidité, alors que la cause fondamentale de cette détresse digestive s'explique par des niveaux d'acide trop faibles.

Les antibiotiques peuvent causer des problèmes. Ils éliminent non seulement les bactéries nuisibles, mais aussi les colonies bactériennes bénéfiques qui aident à la digestion ainsi qu'à l'absorption – et dans certains cas, à la création – de minéraux et de vitamines.

Un diététiste, un nutritionniste ou un naturopathe (tous couverts par le régime Frais médicaux complémentaires d'ERO/RTO) peut vous aider à élaborer une stratégie pour optimiser votre santé digestive.

PHOTO : SCOTT WARMAN; ILLUSTRATIONS : TAYLOR KRISTAN

Et voici quelques conseils utiles à suivre à la maison :

- Commencez votre journée avec un verre de jus de citron frais et de l'eau, ou un peu de vinaigre de cidre de pomme dilué. Cette acidité supplémentaire déclenchera le processus digestif pendant que vous savourez votre petit déjeuner.
- Diminuez les aliments transformés dans la mesure du possible. Ils perturbent le processus digestif et nuisent à la paroi d'absorption de votre intestin.
- Surveillez votre consommation d'alcool, de caféine et de gluten. Ce sont des irritants gastriques connus qui peuvent nuire à la manière dont votre organisme absorbe les éléments nutritifs.
- Incluez des aliments naturellement prébiotiques et probiotiques. Des produits comme le kimchi, la choucroute, les cornichons, les yogourts et le kéfir de culture agissent pour « immuniser » votre intestin avec des bactéries bénéfiques, ce qui favorisera le processus digestif et l'absorption de vitamines et de minéraux. Pour les encourager à coloniser votre intestin, consommez les aliments prébiotiques que les probiotiques consomment, comme les asperges, les oignons, l'ail et les bananes.
- Augmentez votre consommation d'aliments entiers et de fibres. Tous deux ajoutent du volume à vos selles et favorisent la régularité.
- Envisagez de prendre une enzyme digestive avec votre repas. Celles-ci complémentent le processus digestif de l'organisme pendant que vous mangez. Si votre taux d'acidité gastrique est bas, ou si vous êtes aux prises avec des problèmes digestifs, donner un coup de pouce à votre organisme peut s'avérer suffisant. Visitez un magasin de produits diététiques pour voir les options qui vous conviennent.

Donner un coup de main, c'est bon pour la santé

Le bénévolat – pour s'aider soi-même et les autres.

par **Pauline Anderson**

Le bénévolat réduit la solitude

Il semblerait que les aînés ayant récemment perdu leur partenaire de vie pourraient apaiser leur sentiment de solitude en faisant deux heures de bénévolat par semaine.

C'est du moins la conclusion d'une étude dirigée par Dawn C. Carr du Département de sociologie et du Pepper Center on Aging and Public Health de l'Université d'État de la Floride à Tallahassee, et publiée dans le *Journals of Gerontology: Social Sciences*.

Les chercheurs ont constitué un échantillon de 5 882 adultes mariés âgés de 51 ans et plus à partir des enquêtes de l'étude sur la santé et la retraite menées de 2006 à 2014. Ils ont examiné la relation entre la solitude et le veuvage en comparaison avec les personnes encore mariées, et si le bénévolat pouvait diminuer le sentiment de solitude associé à la perte du partenaire de vie.

Sans surprise : l'étude a permis de constater que la solitude est sensiblement plus fréquente chez les personnes veuves que chez celles encore mariées.

Toutefois, le bénévolat a diminué la solitude. Les veuves et les veufs ayant commencé à faire du bénévolat en moyenne deux heures ou plus par semaine avaient des niveaux de solitude semblables à ceux des personnes mariées faisant le même nombre d'heures de bénévolat.

Fait important, pratiquer le bénévolat pendant moins d'heures n'était pas associé à une réduction de la solitude chez les veuves et les veufs.

Le facteur clé pour combattre la solitude par le bénévolat semble donc être de fournir au moins deux heures de travail non rémunéré par semaine. En ce sens, donner un coup de main à la soupe populaire à raison de quelques fois par année pourrait donc s'avérer insuffisant.

Les auteurs de l'étude ont présumé que socialiser avec d'autres personnes pourrait aider à expliquer la diminution de la sensation de solitude. De plus, s'impliquer dans un travail ayant un objectif social renforce l'estime de soi et le sentiment d'avoir un but dans la vie, ce qui aide les gens à faire face à leur deuil et à leur sentiment de perte.

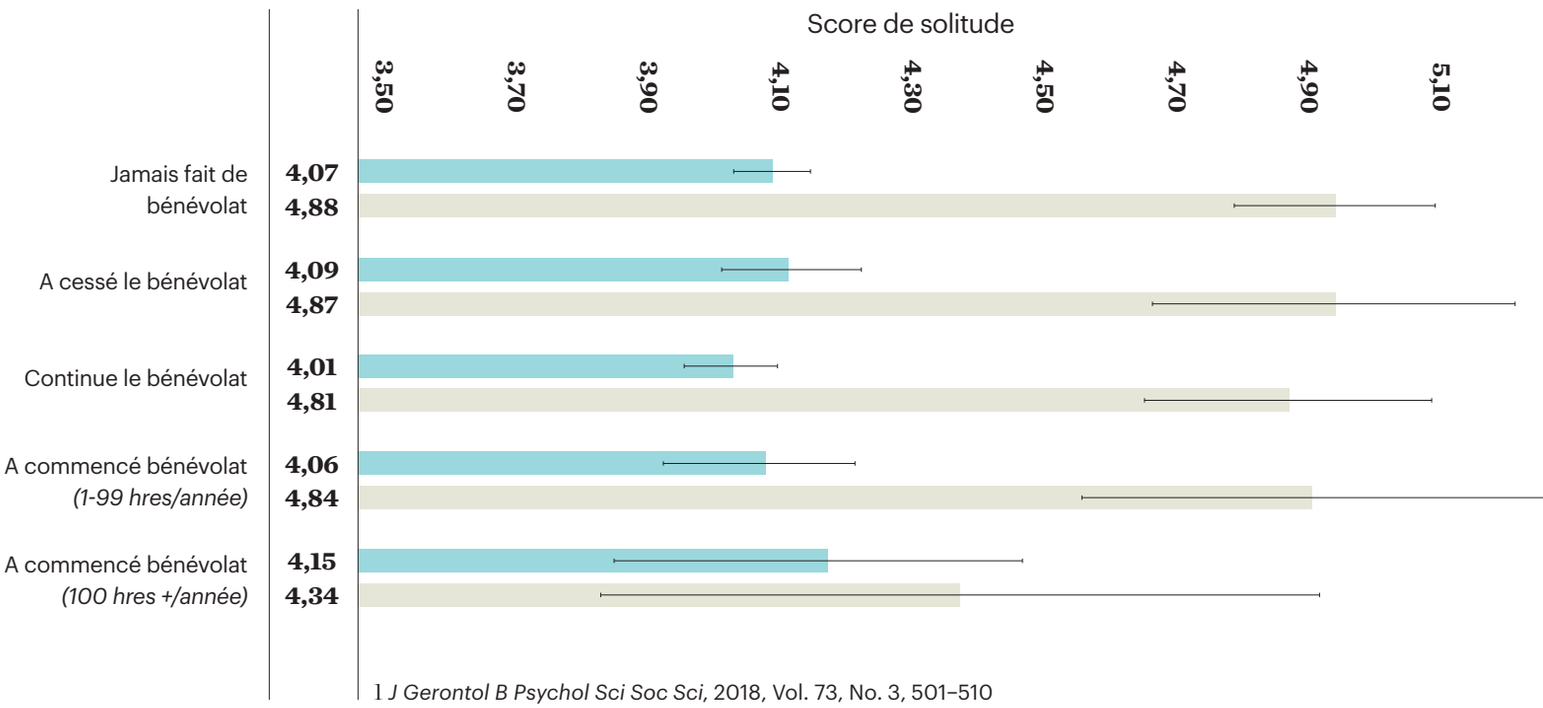
Les auteurs ont reconnu que l'effet modérateur du bénévolat pourrait avoir été attribuable aux veuves et aux veufs choisissant de se porter volontaires pour compenser leur sentiment de solitude, plutôt que le bénévolat lui-même contribuant à réduire l'isolement.

Et même si l'étude a mis l'accent sur des bénévoles nouveaux dans leur rôle, il est possible que certaines personnes qui s'adonnaient au bénévolat auparavant aient cessé leurs activités en raison de leurs responsabilités d'aidants naturels, et qu'elles soient ensuite revenues au bénévolat après leur veuvage.

En conclusion, cette recherche fournit un appui encourageant au potentiel du volontariat pour atténuer la solitude des personnes ayant perdu leur partenaire de vie.

PHOTO : HEDGEHOG94

SCORE DE SOLITUDE PRÉDIT SELON LE TYPE DE BÉNÉVOLAT ET LE STATUT MARITAL[1]



1 *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 2018, Vol. 73, No. 3, 501–510

Donner aux autres pour un cerveau en santé

Des données probantes suggèrent de plus en plus que faire du bénévolat tard dans la vie peut réduire le risque de démence.

L'une des plus récentes études, dirigée par Yannick Griep du Département de psychologie de l'Université de Calgary, a été publiée dans la revue *PLOS One*.

M. Griep et ses collègues ont eu recours aux données de l'enquête professionnelle longitudinale suédoise de la santé. Leur étude comprenait 1 001 adultes plus âgés qui ont répondu à des questionnaires.

Les chercheurs ont réparti les participants entre ceux qui ne faisaient pas de bénévolat, ceux en ayant fait pendant la durée de l'étude (de 2010 à 2014), et ceux qui en avaient fait pendant cette période, mais sporadiquement.

Les enquêteurs ont recueilli des informations sur des problèmes cognitifs autodéclarés (difficultés à prendre des décisions, de se rappeler et de penser clairement). À partir de données sur les médicaments prescrits contre la démence (y compris les inhibiteurs de l'acétylcholinestérase et la mémantine), ils ont déterminé la probabilité que ces médicaments aient été prescrits aux sujets de l'étude.

L'étude a révélé que les personnes âgées retraitées faisant du travail bénévole sans interruption ont rapporté considérablement moins de problèmes cognitifs que celles ne faisant pas de bénévolat ou en ayant fait sporadiquement.

De même, comparativement aux aînés n'ayant pas fait de bénévolat de façon continue, ceux qui en faisaient étaient plus de deux fois moins susceptibles de se faire prescrire un traitement contre la démence.

Il est important de noter que l'étude pourrait ne pas refléter l'ensemble des aînés. L'échantillon était relativement jeune (âge moyen de 67 ans au début de l'étude). De plus, la plupart des répondants n'ont pas signalé de problèmes cognitifs graves, relativement peu d'entre eux se sont fait prescrire un traitement contre la démence et ceux ayant reçu un tel médicament présentaient une démence légère ou modérée.

D'autres recherches suggèrent que le bénévolat pourrait protéger contre le déclin cognitif, non seulement grâce à l'activité mentale générée, mais également par le contact social et physique.

Faire de nouvelles rencontres et s'impliquer dans des activités peut favoriser la libération de sérotonine et de dopamine dans le cerveau, deux substances chimiques qui procurent la sensation de « bien-être ». Cette sensation peut contribuer en retour à réduire le stress, l'anxiété et la dépression, ainsi qu'à améliorer le bien-être.

voyages merit
...faites-en l'expérience

2020 LONGS SÉJOURS

COMMANDEZ VOTRE
BROCHURE GRATUITE
À **MERITTRAVEL.COM/LONGSTAYS**

SÉJOURNEZ JUSQU'À 33 JOURS
DANS VOTRE DESTINATION DE RÊVE.

Choisissez parmi nos 30 forfaits culturels organisés en Europe, dans les Amériques et un voyage incontournable en Australie et en Nouvelle-Zélande.

PORTUGAL | ESPAGNE | ITALIE | FRANCE | GRÈCE | CROATIE | ARIZONA | BARBADE | AUSTRALIE ET PLUS...

DÉCOUVREZ UNE OASIS DE PAIX AU CŒUR DE L'ALGARVE

28 nuits

APPARTEMENTS QUINTA PEDRA DOS BICOS
ALBUFEIRA, ALGARVE

À seulement 300 mètres du célèbre secteur Areias de São João reconnu pour ses boutiques et ses divertissements, ce centre de villégiature situé au centre-ville offre un accès privé à la plage, de somptueux jardins, ainsi que des appartements spacieux et climatisés où vous pourrez profiter d'une vue splendide depuis votre balcon ou terrasse privé.

*En $ CAN, p.p., en occupation double. Taxes incluses. Frais professionnels de 65 $ plus TVH par réservation, non inclus. **Supplément pour occupation simple** : 995 $. Surclassement à appartement de 2 chambres à coucher : 400 $ p.p., en occupation double.

visit Portugal

LES 4 ET 11 FÉV. 2020 :
Toronto/Montréal **2 895 $*** p.p.
Calgary/Vancouver **3 315 $*** p.p.

VOLS ALLER-RETOUR INCLUS

OUBLIEZ L'HIVER CANADIEN SUR LA « CÔTE DU SOLEIL »

28 nuits

SUNSET BEACH CLUB
BENALMÁDENA, MÁLAGA

Passez un mois inoubliable dans ce magnifique centre de villégiature face à la mer et à proximité du « vieux village » historique et de Puerto Marina – l'un des secteurs les plus populaires de la Costa del Sol. Chaque appartement offre une vue imprenable sur la mer ou les montagnes et il y a toujours quelque chose d'agréable à faire.

*En $ CAN, p.p., en occup. double. Taxes incluses. Frais professionnels de 65 $ plus TVH par réservation, non inclus. **Supplément pour occupation simple :** 1 850 $.

26 FÉV. 2020 :
Toronto/Montréal **3 995 $*** p.p.

VOLS ALLER-RETOUR INCLUS

EMBARQUEZ-VOUS POUR UN VOYAGE EXOTIQUE DE RÊVE

33 nuits

CROISIÈRE DE DÉCOUVERTE DE L'AMÉRIQUE DU SUD
À BORD DU *MS ZAANDAM*

▶ ACCOMPAGNÉE

Cette luxueuse aventure se veut l'introduction parfaite à l'Amérique du Sud avec un mélange de culture, d'indulgence et de beauté naturelle. Votre voyage commence à Buenos Aires, le berceau du tango, puis vous découvrirez la campagne argentine avant d'embarquer à bord du *MS Zaandam* pour votre spectaculaire croisière Holland America.

*En $ CAN, p.p., en occ. double, taxes et frais portuaires inclus. Frais professionnels de 65 $ plus TVH par réservation, non inclus. En fonction d'une cabine intérieure de cat. L ou similaire. **Supplément pour occupation simple** : 3600 $. Surclassement à cabine extérieure de cat. FF ou similaire : 550 $. Surclassement à cabine extérieure de cat. EE ou similaire : 645 $. Surclassement à cabine avec balcon de cat. BB ou similaire : 5100 $. Tarifs aériens disponibles pour la plupart des aéroports canadiens. Informez-vous.

4 MARS 2020 :
Toronto **9 995 $*** p.p.

VOLS ALLER-RETOUR INCLUS

Appelez le 1-877-872-3826 ou visitez RTOTravel.ca/fr

PHOTO : YAKOBCHUK VIACHESLAV

8 façons de faire une différence

Aider les autres peut changer la donne

par **Alison LaMantia**

Vous le savez déjà – donner, ça fait du bien. Et il existe des façons évidentes de donner en retour. Il arrive parfois que les occasions se présentent d'elles-mêmes. Nous pouvons alors répondre à un besoin urgent, avoir la chance d'aider ceux près de nous, ou donner à travers un passe-temps ou en nous joignant à un groupe. Parfois, on peut donner sans avoir l'impression de le faire, et c'est très agréable.

Que nous recherchions des occasions de faire une différence ou que celle-ci se présente à nous, un geste altruiste peut avoir une influence marquante sur la vie des gens que nous aidons, ainsi que pour nous-mêmes.

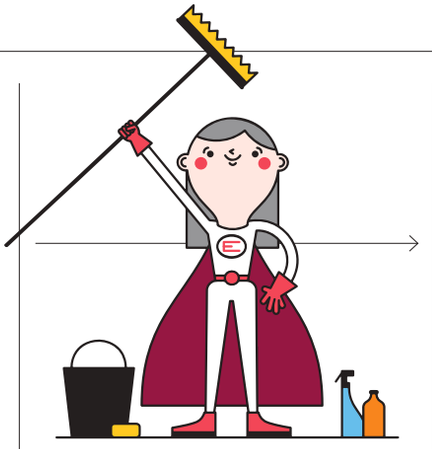
1 répondre à un appel urgent de passer à l'action

Les catastrophes naturelles, les agitations politiques ou les problèmes de longue date peuvent susciter des besoins immédiats. Nous avons l'occasion de répondre à ces appels et de faire ce que nous pouvons afin d'aider. Lorsque la crise des réfugiés syriens s'est manifestée, de nombreux Canadiens se sont mobilisés. Un groupe de membres d'ERO/RTO du district 21, Renfrew, a répondu en s'associant pour enseigner l'anglais aux nouveaux arrivants qui se sont installés dans leur communauté.

↓ Ottawa, le 12 mai 2019 : 2 196 résidences ont été inondées, ou à risque d'inondation. Durant la même période à Gatineau, 3 800 résidences et chalets ont aussi été inondés.

PHOTO : MATTHEW J. LLOYD

2



aidez à sauver la planète

Si vous êtes soucieux de l'environnement, pourquoi ne pas canaliser cette inquiétude pour faire du bénévolat écologique? Notre planète a certainement besoin de défenseurs de l'environnement pour se joindre à la lutte afin de freiner et de renverser la crise climatique.

3

recherchez des occasions à votre portée

Vous n'avez pas besoin d'avoir un poste officiel de bénévole pour faire une différence dans votre collectivité. Recherchez les occasions d'aider dans votre immeuble ou votre quartier. Vous pourriez visiter des voisins qui vivent seuls ou donner un coup de pouce pour finaliser un projet. C'est ainsi que **Catherine Marray (district 37, Oxford)** a peint la galerie de sa voisine. Toutes deux sont amies, de sorte que Catherine a saisi l'occasion pour faire preuve de gentillesse et aussi avoir du plaisir.

coups de pinceau et blagues — les projets sont plus agréables avec des amis

Commencer un projet de rénovation domiciliaire, comme peindre une galerie, peut sembler une corvée. À moins d'avoir un peu d'aide d'une amie...

Catherine Marray (district 37, Oxford) savait que sa voisine et amie était désireuse de refaire sa galerie, de sorte qu'elle a offert de l'aider. Ensemble, elles ont fait le tour du quartier à la recherche d'idées. Le duo a sélectionné une combinaison de couleurs crème et rouge, puis a acheté la peinture et s'est mis au travail.

« Nous nous sommes bien amusées en appliquant la couche d'apprêt, parce qu'après avoir décidé d'y ajouter de la couleur, l'apprêt de base est devenu rose vif, explique Catherine. Nous avons ri encore plus en essayant de couvrir le rose avec les couches de peinture subséquentes. C'était tellement drôle! »

Catherine dit que des voisins sont venus bavarder pendant la réalisation du projet, ce qui a contribué à un sentiment d'appartenance communautaire. Pour sa part, son amie lui a répété plusieurs fois à quel point elle était heureuse de faire ce projet avec elle. Catherine est d'accord – elle dit que redonner aux autres est très gratifiant.

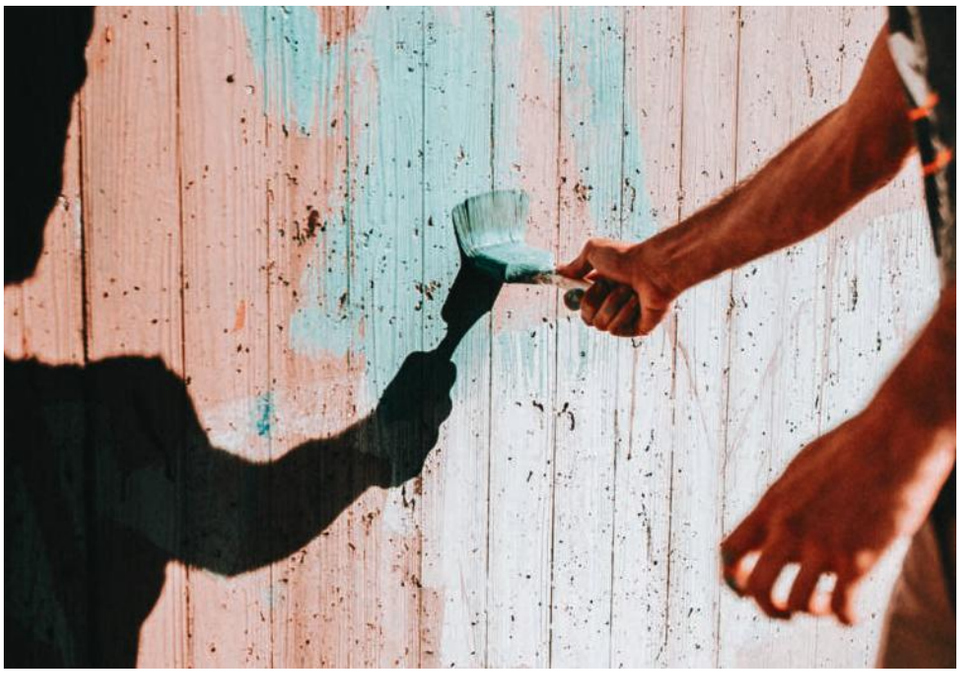
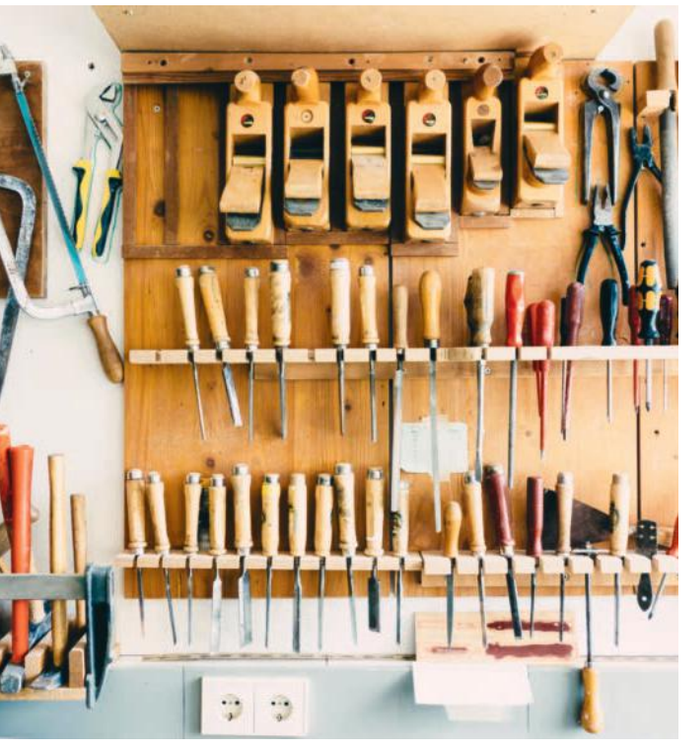


ILLUSTRATION : TWILIGHTMOON; PHOTO : DANIEL CHEKALOV



4

mettez votre passe-temps au service des autres

Vos habiletés pourraient être utiles aux autres. Par exemple, beaucoup de gens tricotent des bonnets pour les nouveau-nés à l'hôpital. Certains photographes offrent des clichés gratuits aux personnes qui retournent sur le marché du travail. Ou encore, si vous aimez travailler le bois comme **Karen Fleming (district 7, Windsor Essex)**, vous pourriez utiliser votre talent pour aider les gens à bâtir un meilleur avenir pour eux-mêmes.

KAREN FLEMING
district 7, Windsor Essex

de menuisière amatrice à porteuse d'espoir...

Nous avons tous entendu le conseil voulant que la retraite doit être active. C'est ce qui a incité **Karen Fleming (district 7, Windsor Essex)** à suivre des cours de menuiserie au St. Clair College à l'approche de la retraite.

Son choix semblait naturel. Karen a toujours aimé le travail manuel. Dans sa jeunesse, elle aidait son père pour des projets de construction, et plus tard elle se mit à faire diverses réparations autour de sa propre maison. Elle s'était dit que la menuiserie pourrait devenir un loisir agréable, après une carrière dynamique comme directrice d'école secondaire et entraîneuse.

Karen ne croyait certainement pas que cette aptitude deviendrait une vocation et déclencherait ce qu'elle appelle « une nouvelle étape dans sa vie ».

Après avoir suivi les cours, Karen n'a pas perdu de temps à mettre ses nouvelles compétences à l'œuvre. Avec des amis, elle a acheté une propriété dans le nord de l'Ontario. Ils ont défriché des terres et commencé à mettre en place des structures.

Puis, sa cousine qui est religieuse aux États-Unis l'invita à se joindre à une équipe de religieuses qui se rencontraient à La Nouvelle-Orléans afin d'aider les propriétaires de maisons à réparer les dégâts subis par le passage de l'ouragan Katrina.

« Ma cousine savait que j'aimais ce genre de travail manuel, alors elle a réussi à me convaincre de les suivre », raconte Karen. Elle admet avoir eu besoin qu'on la pousse dans le dos pour y aller, mais une fois sur place, elle fut conquise.

« J'ai tellement aimé cette initiative que j'y suis retournée quatre fois. C'est tellement réconfortant de pouvoir aider les sinistrés à rentrer chez eux », ajoute-t-elle.

Karen se dit ravie d'avoir été en mesure d'aider avec tous les travaux. « J'ai dit que j'étais venue pour aider. Peu importe le travail, on pouvait compter sur moi. »

Le même dynamisme a animé Karen lorsqu'elle s'est rendue au Malawi en 2012 pour aider à construire une école. Elle a tellement aimé l'expérience qu'elle y est retournée l'année suivante afin d'aider à construire 60 pupitres pour les élèves. De plus, elle a décidé de parrainer deux enfants qui vivaient dans le village qu'elle avait visité. Elle y est retournée cet été, à l'âge de 70 ans, pour aider à construire une autre école.

Karen assume elle-même le coût de ses voyages et aide même à amasser des fonds pour l'achat de matériaux de construction destinés aux projets.

« Voyager et travailler à de tels projets vous fait réaliser à quel point nous sommes comblés, alors que d'autres personnes n'ont pratiquement rien, commente-t-elle. Une majorité de gens ont besoin de notre aide. C'est pourquoi je trouve maintenant qu'il est encore plus important de donner du temps ou de l'argent. »

Le conseil de Karen : sortez de votre zone de confort et essayez quelque chose de nouveau. Vous ne savez jamais où cela vous mènera. « C'est une grande leçon d'humilité, ajoute-t-elle. Nous avons tous quelque chose à donner. Il faut agir en ce sens. »

PHOTO : PIKSELSTOCK

trouvez des besoins précis

Il existe des conventions, des communautés et des associations pour la plupart des causes, des champs d'intérêt ou des activités. Si vous êtes passionné par un sujet, entrez en contact avec celles et ceux qui ont la même question à cœur et mettez votre passion au service de la communauté. C'est ce qu'a fait **Joan Caesar (district 11, Waterloo)** avec son amour de la magie. Elle a fondé l'Association canadienne des magiciens. Et elle s'implique dans la communauté internationale des magiciens à titre de juge et de bénévole lors d'événements.

ILLUSTRATION : TWILIGHTMOON; PHOTO : RYAN JOYCE

JOAN CAESAR
district 11, Waterloo

découvrir le sens de la magie n'est pas une illusion

En 2021, environ 3 000 magiciens du monde entier se réuniront à Québec, et **Joan Caesar (district 11, Waterloo)** sera parmi eux.

Ces illusionnistes participeront au World Championship of Magic de la Fédération Internationale des Sociétés Magiques, un concours international qui se déroulera au Canada pour la première fois de son histoire. Pour Joan et d'autres magiciens canadiens, c'est tout un événement! Joan est déjà impliquée en tant que régisseuse de plateau pour le concours en gros plan, un poste bénévole.

Joan est bien connue dans le monde des prestidigitateurs, tant sur la scène nationale qu'internationale, et pas seulement pour ses tours de magie. Elle est derrière la fondation de l'Association canadienne des magiciens, une organisation qui existe depuis 1997 afin que les magiciens canadiens puissent rivaliser en représentant leur pays lors de compétitions internationales.

« Je voulais que le Canada soit reconnu à l'échelle internationale pour ses magiciens, et que ceux-ci sachent ce qui se passe à travers le pays, au lieu de seulement regarder ce qui se fait aux États-Unis », explique-t-elle.

On peut dire sans se tromper qu'elle a atteint son objectif. L'organisation compte 300 membres à l'heure actuelle.

Joan s'est impliquée davantage dans le milieu de la magie depuis sa retraite en 2008. Elle a été présidente de la Fraternité internationale des magiciens, et continue de voyager partout dans le monde comme juge pour des compétitions de magie et pour aider lors de congrès.

Son amour de la magie a commencé quand son fils Ben avait quatre ans. Il s'intéressait à la magie et le directeur de son école, Dave Chalmers, suggéra à Joan de l'inscrire au club de magie de leur YMCA local.

Joan y prit part elle aussi, et commença à pratiquer des tours de magie. Il lui fallut peu de temps pour devenir assistante de l'instructeur lors d'un grand spectacle de magie.

Tant Joan que Ben continuèrent d'apprendre à faire des tours de magie et commencèrent à les exécuter en public. « Je suis probablement la seule mère au monde qui voulait que son fils devienne magicien », dit-elle.

Et même si elle donne encore des spectacles, c'est vraiment le travail bénévole de Joan pour aider, organiser et diriger qui est magique. Elle se passionne à responsabiliser les gens, à appuyer la communauté et à développer des liens. Vous la trouverez à la plupart des grands congrès de magie.

« Ce n'est pas pour la magie, car elle n'a plus de secrets pour moi. Le vrai plaisir, c'est de retrouver des amis! »

Joan avoue aimer la magie pour la sensation d'émerveillement et d'évasion de la réalité qu'elle procure. Dans un sens, elle aide les gens, tout comme elle l'a fait au cours de sa carrière de travailleuse sociale et d'aide-enseignante. Mais Joan ne voit pas les choses de cette façon. Pour elle, c'est tout simplement amusant.

des cours d'anglais forgent des amitiés et des moments heureux

À l'avant : les apprenants Ammar Hriz et Aldakheel
À l'arrière, de g. à dr. : l'enseignante Nancy Bailey, l'apprenante Ghosoun Alstah, les enseignantes Caroline Sulpher, Gail Denault, Liz Cox et l'apprenante Wiaam Aldakhil

Comme de nombreuses autres communautés à travers le Canada, la ville de Renfrew en Ontario a accueilli des réfugiés de Syrie. Le groupe de parrainage avait mis en place presque tout le nécessaire pour leur arrivée, mais faisait face à un défi crucial : il n'existait pas de programme d'ALS (anglais langue seconde) dans la communauté.

L'exigence pour avoir un programme financé est de huit étudiants. Étant donné que seulement quatre adultes avaient besoin de cours d'anglais, le programme ne pouvait être offert.

Les membres du groupe de parrainage avaient deux choix : trouver une façon d'inscrire ces apprenants aux cours d'anglais dans une autre communauté, ou leur enseigner eux-mêmes.

Neuf enseignantes retraitées faisaient partie du groupe de parrainage. Elles décidèrent qu'il était dans l'intérêt de tous d'avoir des classes à Renfrew et se sont alors mises au travail.

La tâche était énorme. « Je ne pense pas que nous ayons réalisé au départ dans quoi nous nous lancions, mais parce que c'était tellement gratifiant, les gens sont allés de l'avant et tous étaient très heureux », indique **Caroline Sulpher (district 21, Renfrew)**, l'une des enseignantes qui ont répondu à l'appel pour aider.

Sur une période de 18 mois, les enseignantes ont offert des cours à raison de cinq jours par semaine. Elles ont basé leur enseignement sur les niveaux de compétence linguistique en anglais fournis par Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada. Elles ont également rencontré le coordonnateur de leur partenariat local pour l'immigration qui leur a suggéré des ressources. En fin de compte, elles étaient responsables de regrouper l'information et de préparer les apprenants à réussir leur intégration dans la vie canadienne.

« Nous avons conçu leur apprentissage en fonction de ce qui se passait dans la communauté, explique Caroline Sulpher. Si la foire de Renfrew allait bientôt avoir lieu, nous préparions alors un module à ce sujet. Les familles voulaient planter un jardin potager? Eh bien, nous amassions du matériel là-dessus. L'important était d'utiliser le vocabulaire dont ils avaient besoin dans leur vie quotidienne. »

Les enseignantes se sont réparties en deux groupes et ont alterné les mois d'enseignement, ce qui leur a permis d'avoir des pauses. Pour élaborer leurs plans d'apprentissage et enseigner selon une approche par équipe, elles ont fait des recherches et puisé dans leur expérience d'enseignement au primaire et en éducation spécialisée.

« Nous avons bien échangé l'information. Nous nous connaissions toutes et avions beaucoup de respect pour les différents styles d'enseignement », explique Caroline.

Même si le mandat du groupe de parrainage était de donner des cours d'anglais pendant une année seulement, les enseignantes ont décidé de leur propre chef de poursuivre ces cours. « Nos étudiants étaient très motivés et nous voulions les aider à réaliser leurs rêves, dit Catherine. Nous ne voulions pas y mettre fin. »

Tous leurs étudiants ont fini par s'inscrire au programme pour adultes à l'école secondaire locale. Une étudiante a poursuivi des études en coiffure à Ottawa, et deux autres ont étudié pour obtenir leur citoyenneté canadienne.

Et une fois les cours terminés, les bons rapports ont été maintenus entre enseignantes et élèves. Ils sont restés amis et se rendent visite, discutent et s'envoient régulièrement des messages.

Les enseignantes disent que l'expérience fut enrichissante. « Ces cours nous ont fait apprécier ce que nous avons au Canada et à quel point nous prenons les choses pour acquises, explique Catherine. Toutes les personnes impliquées ont profité de ces moments heureux. »

PHOTO : CAROLINE SULPHER

6

intégrez le bénévolat à vos projets de voyage

Il est difficile de nier à quel point les voyages aident à ouvrir l'esprit et le cœur à des cultures et à vivre des situations différentes de la nôtre. Lors de votre prochain voyage, pourquoi ne pas aussi donner en retour? Projects Abroad (**projects-abroad.ca**) propose des options de voyages de bénévolat, y compris certaines s'adressant aux personnes de plus de 50 ans.

↓
À la page 36, voyez comment des membres ont allié leur goût des voyages au désir de faire une différence.

PHOTO : BAKEPHOTOGRAPHY

COMMENT TROUVER L'OCCASION DE BÉNÉVOLAT QUI VOUS CONVIENT

Voici trois facteurs à considérer pour décider si une occasion de bénévolat vous convient :

LA CAUSE

Assurez-vous que la cause vous intéresse, ce qui vous aidera à rester impliqué.

LA COMMODITÉ

Assurez-vous que l'horaire et le lieu du bénévolat vous conviennent. Si vous rendre à un endroit précis s'avère un défi, envisagez plutôt de faire du travail de bénévolat à la maison.

LES HABILETÉS ET CHAMPS D'INTÉRÊT

Pensez à vos propres habiletés, dont pourrait profiter une organisation, ainsi qu'au genre d'activités qui vous attirent. Aimez-vous assister à des réunions de comités, ou préférez-vous plutôt aider lors d'un événement affairé ou encore, travailler directement auprès de gens qui reçoivent de l'aide?

TROUVER OU PARTAGER DES POSSIBILITÉS DE BÉNÉVOLAT

Le site Web d'ERO/RTO présente un babillard d'emplois rémunérés ainsi que bénévoles. Vous pouvez consulter le site ou publier des occasions d'emplois ici : **rto-ero.org/fr/programmes-et-services/annonces**

INDÉCIS SUR COMMENT PROCÉDER?

Bénévoles Canada a mis en ligne un questionnaire pour vous aider à déterminer quel type de bénévole vous êtes. Vous le trouverez sur leur site **volunteer.ca/français/index.html**.

SOYEZ UN BÉNÉVOLE DE LA BIENFAISANCE

Les bénévoles de la bienfaisance d'ERO/RTO sont des personnes compatissantes et bienveillantes qui désirent améliorer la qualité de vie des membres et des aînés en général. En entrant en contact avec les membres, les bénévoles de la bienfaisance expriment non seulement nos condoléances, du réconfort à ceux qui en ont besoin, ou encore des messages de célébration et de reconnaissance, mais ils font une différence dans leur district. Pour en savoir plus, envoyez un courriel à Pauline Duquette-Newman à **pduquette-newman@rto-ero.org**.

7

appuyez une cause de différentes façons

Si un enjeu vous passionne, pourquoi ne pas maximiser votre impact en soutenant cette cause de différentes façons. Par exemple, si vieillir en santé est une priorité pour vous, vous pourriez aider à la programmation dans un établissement de soins de longue durée, repérer des voisins qui cherchent davantage de contacts sociaux, ajouter votre voix à des efforts de mobilisation, et appuyer des groupes comme la Fondation ERO/RTO qui amasse des fonds pour la recherche sur le vieillissement.

PHOTO : MONKEY BUSINESS IMAGES

PHOTO : MONKEY BUSINESS IMAGES

8

devenez un mentor

De nombreuses personnes qui ont travaillé dans le secteur de l'éducation demeurent déterminées à continuer d'aider les jeunes générations à trouver leur voie. Nous savons que même un adulte attentionné peut avoir une grande influence sur la vie d'une jeune personne; alors si vous possédez cet enthousiasme, ne l'ignorez pas! Il existe plusieurs façons d'entrer en contact avec les jeunes qui ont besoin de soutien. Faire du mentorat dans le cadre du programme des Grands Frères Grandes Sœurs du Canada est une option. Vous pouvez également entrer en contact avec une école locale pour faire du bénévolat ou rechercher un programme d'alphabétisation pour les jeunes à risque.

transformer la passion en action

par **Stuart Foxman**

PHOTO : GEORGE HEIGHINGTON

Liana Brittain (district 29, Lanark) affirme qu'elle ne s'est pas levée un matin en se disant « je veux devenir activiste sociale ».

Cependant, elle s'implique depuis le début de son adolescence, alors qu'elle s'était portée bénévole auprès d'enfants ayant des retards de développement. Après ses études secondaires, Liana est devenue gouvernante pour des réfugiés et des orphelins en Suisse. Au cours de ses années de travail, elle a été bénévole à l'hôpital général d'Almonte, dans le comté de Lanark, à titre de vice-présidente puis présidente du Conseil d'administration des bénévoles de l'hôpital.

« J'ai toujours eu la passion pour faire une différence et aider les autres », dit-elle.

Maintenant, elle continue en militant en faveur de l'aide médicale à mourir. Comment des membres d'ERO/RTO ont-ils transformé leurs passions en activisme actif? Et qu'est-ce qui définit un activiste social? Liana et trois autres personnes nous font part de leur parcours et des leçons apprises.

MALVERN
ATOMIC
WASTE
#1 TRUCK

Lutter contre le gouvernement

En 1974, **George Heighington (district 24, Scarborough & East York)** acheta pour sa famille une maison jumelée sur McClure Crescent, dans le quartier Malvern de Scarborough. Ce qui s'annonçait comme une belle aventure tourna plutôt au cauchemar.

George et ses voisins ignoraient la menace qui se cachait sous leurs maisons.

Dans les années 1940, une compagnie installée sur ce site avait mené des expériences en recourant au radium. Lorsque l'usine ferma ses portes, les sols étaient contaminés par des matières radioactives. Des décennies plus tard, le gouvernement de l'Ontario acheta le terrain pour y construire des habitations.

En 1980, lorsque George apprit que le sol était contaminé, il s'inquiéta à juste titre pour la santé de sa famille et la valeur de sa propriété.

« Il est difficile de vendre une maison radioactive », explique George.

Il entreprit alors des efforts en vue d'être indemnisé, étudia l'historique de ce site, rallia ses voisins à sa cause et poursuivit la Couronne (Heighington C. Ont.)

« Je leur ai mené la vie dure! », se souvient-il.

En 1986, la province racheta sa maison et celles de ses voisins, les payant à la juste valeur du marché et réglant aussi les frais de déménagement.

George vit toujours à Scarborough, à quelques kilomètres de son ancien domicile. Il a publié un ouvrage à compte d'auteur intitulé *A Radioactive Waste Dump in Malvern: A Citizen's Account*, offert sur Amazon. L'ouvrage commémore cette saga et sert de leçon aux activistes.

« En se regroupant, dit-il, on peut combattre ensemble et gagner. »

« En se regroupant, on peut combattre ensemble et gagner. »

—

George Heighington

« Ayez l'esprit ouvert et prévoyez un plan de rechange si nécessaire. »

—

Linda Milhausen

Avoir un plan de rechange

« L'activisme social peut vous amener dans des directions inattendues », déclare **Linda Milhausen (district 17, Simcoe)**.

Presque tous les jours pendant 30 ans, son mari, Ford, a parcouru les rives de la baie Georgienne à Collingwood. Ford rêvait de faire construire à Sunset Point une rampe d'accès pour fauteuil roulant, permettant de rendre le bord de l'eau pleinement accessible. Il recueillit de l'argent avec l'appui du Club Rotary. Au décès de Ford en 2015, d'autres fonds s'accumulèrent par l'entremise de dons commémoratifs.

Linda chercha à obtenir l'approbation du conseil municipal. La proposition fut rejetée, en partie parce qu'un plan directeur pour le secteur n'avait pas été complété. Malgré sa déception, Linda avait de l'argent à dépenser et était à la recherche d'une noble cause.

Elle finit par accorder un don de 22 800 $ avec l'argent du Fonds commémoratif de Ford Milhausen et du Club Rotary de Collingwood, afin que le YMCA fasse l'achat de 10 fauteuils roulants sport.

Linda, qui a fait carrière en éducation spécialisée, était ravie que l'argent soit destiné à une plus grande accessibilité.

Lorsque vous vous mobilisez, les circonstances peuvent changer. Son conseil : « Ayez l'esprit ouvert et prévoyez un plan de rechange si nécessaire. »

PHOTO DU HAUT : GEORGE HEIGHINGTON

Davantage de jours d'école pour les filles

Pour **Gayle Manley (district 3, Algoma)**, l'activisme et le service public occupent une grande partie de sa retraite. Sa motivation : « Faire de notre société un endroit meilleur ».

Gayle fait des présentations pour l'organisme Maltraitance des personnes âgées Ontario. Par le passé, elle a organisé des ateliers sur la violence familiale par l'entremise du Centre de recherche et d'éducation sur la violence contre les femmes et les enfants.

Une autre de ses priorités est l'élimination des obstacles qui freinent les possibilités. Comme le souligne Gayle, les élèves sont désavantagés s'ils ratent plusieurs jours d'école chaque mois. Dans certains pays, c'est surtout le cas de nombreuses filles parce qu'elles n'ont pas accès à des produits menstruels ou n'ont pas les moyens financiers de s'en procurer.

Par l'intermédiaire de la section de Sault Ste. Marie du groupe Days for Girls, Gayle assemble des trousses menstruelles : serviettes de flanelle, tampons en coton, débarbouillettes, savons, sous-vêtements et sacs à fermeture par pression et glissière. La section a préparé 3 500 trousses pour les filles de Tanzanie, du Kenya, du Nigéria, de la Zambie, du Ghana, du Malawi, du Guatémala, du Nicaragua, de l'Équateur, de Haïti, de Cuba, du Tibet, de Thaïlande et de Syrie.

« Si vous voulez vous impliquer, voyez l'activisme comme un exercice de motivation de groupe, conseille Gayle. Le travail d'équipe est important. C'est ce qui vous stimule. »

Aide médicale à mourir

Liana Brittain (district 29, Lanark) a rencontré Paul Couvrette en 2003; elle avait 53 ans et lui 59. Elle raconte que, vu leur âge, le couple décida de ne pas perdre de temps et de se fiancer sept mois après leur première rencontre.

En avril 2015, ils quittèrent l'Ontario pour s'installer à l'Île-du-Prince-Édouard, afin de réaliser leur rêve de vivre au bord de la mer. Cependant, huit mois plus tard, une radiographie thoracique révéla une tumeur au poumon de Paul. Il subit une intervention chirurgicale et, en septembre 2016, son médecin l'informa que son cancer avait disparu.

Mais en novembre, la maladie fit un retour en force (stade 4) et en février 2017, elle avait atteint son cerveau.

Même avec un traitement agressif, Paul savait que ses chances de survie n'étaient pas bonnes. Il voulut mettre l'accent sur la qualité de vie et passer le temps qu'il lui restait avec Liana, dans le confort de leur foyer.

Paul entra dans un programme de soins palliatifs. Un bénévole de l'établissement, qui était un voisin, l'aidait également. Paul rédigea sa liste de souhaits de fin de vie et signa une ordonnance de « ne pas réanimer ».

« Le temps passait rapidement », se souvient Liana.

Paul demanda l'aide médicale à mourir avant de devenir incapable de donner le consentement nécessaire. Lui et Liana choisirent la date : le 10 mai 2017, soit la date de leur première rencontre et de leur anniversaire de mariage. La date du décès de Paul resterait ainsi associée à des jours heureux. Il mourut selon ses dernières volontés, à l'âge de 72 ans.

En fin de vie, Paul demanda à Liana de sensibiliser les autres à l'aide médicale à mourir. Elle accepta et s'est jetée à bras le corps dans sa promesse. Elle commença à faire du bénévolat avec Dying With Dignity Canada, et maintenant donne des conférences et écrit beaucoup sur le sujet. Elle rédige aussi des blogues sur **maidtogether.com** et est l'auteure d'un ouvrage intitulé *MAiD Musings: A Widow's Reflections*.

Un ami de Dying With Dignity a remarqué qu'elle avait évolué, passant de veuve à militante, puis à activiste. « Je n'avais même pas constaté cette transformation, commente Liana. Est-ce que c'est moi? Mais les occasions se présentent. J'ai vu un besoin. » Elle pense que son mari serait fier du parcours qu'elle a suivi.

L'ABC pour devenir activiste

L'an dernier, Backslash, une unité de l'agence de publicité TBWA, commanda une étude sur l'activisme, inventant le mot « panactivisme » pour couvrir tant les dons de bienfaisance et les protestations, que l'appui ou le boycottage des entreprises en raison de leurs principes.

Dans ce contexte assez large, à peu près n'importe qui peut se déclarer activiste social. Gayle Manley, elle, considère que c'est quelque chose de plus grand.

Selon elle, l'activisme véritable exige ce qu'elle appelle l'engagement total. « L'action physique de m'impliquer est ce qui me motive », explique-t-elle.

Un activiste social se bat pour le changement, luttant souvent pour des causes d'ordre social, politique, économique ou environnemental. Comme l'a dit l'anthropologue culturelle Margaret Mead : « Ne doutez jamais qu'un petit nombre de citoyens déterminés et réfléchis peut changer le monde; en fait, cela se passe toujours ainsi ».

Alors, joignez-vous à ce groupe.

Et si cette citation de Margaret Mead vous décourage, nul besoin de changer le monde pour avoir un impact. Vous pouvez faire un simple changement. Modifier une attitude. Ou vous-même.

Si l'activisme peut être plus que simplement remettre un chèque, ça n'a pas besoin non plus d'être une campagne bien orchestrée. Les interactions quotidiennes ont leur importance. Selon Liana Brittain, lorsque l'occasion de faire du bien autour de vous se présente, saisissez-la. C'est aussi fondamental que de faire preuve de gentillesse envers une personne dans le besoin.

En ce sens, nous sommes tous des activistes, tant par nos efforts collectifs formels que dans nos rencontres individuelles. Liana n'est donc pas étonnée que tant d'enseignants en poste ou retraités soient aussi des activistes sociaux. Elle établit un lien entre la profession et l'activisme.

« Je ne crois pas que l'on choisisse de travailler dans le domaine de l'éducation si l'on n'est une personne généreuse et soucieuse d'autrui », conclut Liana.

voyager pour faire une différence

PHOTO : BAKE PHOTOGRAPHY

Le bénévolat ici et à l'étranger représente une expérience de vie unique en soi.

par **Jennifer Lewington**

En 1998, Nancy Loveless (district 17, Simcoe County) enseignait aux élèves de deuxième année à Collingwood en Ontario. Lorsqu'elle entendit parler de Sleeping Children Around the World (SCAW), un organisme de bienfaisance canadien qui procure de la literie et des fournitures de base aux enfants vulnérables à l'étranger, elle sentit « une étincelle jaillir » en elle.

« Voilà une occasion d'enseigner sur l'empathie », se dit-elle alors. Chaque vendredi, Nancy organisa donc des collectes de sous noirs afin d'acheter des trousses de literie à 25 $ (maintenant 35 $) qui incluaient matelas, moustiquaires, vêtements, sacs à dos, crayons et livres, et qui seraient un luxe pour les jeunes dans les pays en voie de développement.

Lorsque Nancy apprit que Sleeping Children recherchait des bénévoles pour aider des partenaires non gouvernementaux à l'étranger, elle saisit l'occasion.

« C'est quelque chose à laquelle j'étais prédestinée et qui est devenu une passion », raconte-t-elle.

À trois reprises avant de prendre sa retraite en 2010 – et quatre fois depuis – Nancy s'est rendue en Afrique et en Asie du Sud-Est pour aider à la distribution de plus de 40 000 trousses de literie produites localement.

Comme Nancy, un nombre croissant de retraités décident de combiner voyages et activités bénévoles pour vivre une expérience enrichissante qui offre des perspectives inattendues.

« Les gens veulent donner un sens à leur vie et, à mesure que nous vieillissons, nous devenons

Nancy Loveless avec des écoliers en Inde.

plus sensibles à ces questions éternelles comme “Pourquoi sommes-nous sur Terre?” fait remarquer Paula Speevak, présidente et chef de la direction de Bénévoles Canada, une organisation qui assure un leadership national et une expertise dans le domaine du bénévolat. Que laisserons-nous derrière nous pour démontrer que nous avons tenté de rendre notre planète meilleure? »

Elle incite les bénévoles à développer « des relations réciproques et un engagement authentique » afin d’assurer que leurs valeurs correspondent à l’organisme de bienfaisance choisi et pour confirmer que les personnes aidées désirent ce qui est offert.

« Heureusement, ajoute Mme Speevak, les retraités sont des bénévoles extraordinaires parce qu’ils ont le temps, le revenu disponible, une bonne santé et, surtout, des compétences et des connaissances. »

« Nos recherches indiquent que certaines personnes veulent s’impliquer directement en utilisant leurs compétences professionnelles, alors que d’autres ne veulent pas répéter ce qu’elles ont fait durant toute leur carrière, explique-t-elle. Elles veulent investir leurs compétences et leur expertise dans d’autres situations. »

Nancy fait partie d’une équipe de bénévoles qui travaillent avec les partenaires non gouvernementaux locaux de Sleeping Children, se déplaçant en minifourgonnette jusqu’aux sites de distribution ruraux ou éloignés.

Afin d’assurer que les fonds des donateurs sont utilisés à bon escient, les bénévoles confirment le nombre d’enfants indiqué par les représentants locaux, distribuent les trousses de literie et prennent des photos.

« Nous sommes les témoins qui confirment que ces enfants sont bien ceux dans le besoin », ajoute Nancy, qui estime qu’environ 500 enfants et leurs familles accueillent les bénévoles à chaque arrêt.

Après une longue journée, elle dit ressentir une drôle de fatigue. « C’est celle causée par l’impression d’avoir fait une différence dans leurs vies. »

Sleeping Children Around the World
Cet organisme compte 2 000 bénévoles à travers le monde

Ses voyages à l’étranger, y compris en Tanzanie, aux Philippines, en Inde et au Bangladesh, ont changé sa façon de se percevoir.

« J’ai appris que je suis plus forte que je pensais l’être, et en mesure de faire plus que je ne l’aurais jamais espéré », confie-t-elle. J’ai appris que je peux faire une différence ».

Voyager a également accru son appréciation des diverses cultures.

« En Occident, nous avons parfois des craintes inutiles, commente Nancy. J’ai épousé un pasteur chrétien, et il existe de l’humanité dans chaque culture que vous découvrez et vous n’avez rien à craindre. Les gens dans les pays bénéficiaires sont aussi très respectueux de votre personne. »

Pour **Peter Wheatley (district 12, Norfolk)**, un voyage dans le nord de l’Ontario l’hiver dernier a ouvert une perspective nouvelle sur les défis à relever chez nous.

En février dernier, lui et ses collègues Marjorie et Jim Dawson du Club Rotary de Norfolk ont conduit depuis le sud de l’Ontario pendant trois jours afin de livrer une remorque de quatre mètres remplie d’objets donnés : patins, bottes d’hiver, livres, ballons de basketball, instruments de musique ainsi que des pommes cultivées localement, pour la Première nation de Pikangikum, avec laquelle les Dawson ont travaillé pendant sept ans.

Première nation de Pikangikum
75 % des résidents ont moins de 25 ans

PHOTO : SLEEPING CHILDREN AROUND THE WORLD

Cette communauté du nord-ouest de l'Ontario, située à 228 kilomètres au nord de Kenora, est accessible en hiver seulement par une route de glace. La plupart des foyers n'ont pas l'eau courante et le taux de suicide est élevé chez les jeunes.

Peter Wheatley avait été recruté pour ce voyage afin d'apprendre aux élèves de l'école à jouer au basketball, avant de retourner au sud quelques jours plus tard avec ses amis. Cette expérience, dit-il, a approfondi sa compréhension d'une communauté autochtone qui lutte pour renouer avec les traditions perturbées à la suite des sévices subis dans les pensionnats indiens.

« Nous avons livré une remorque pleine de choses, mais en réalité, il s'agissait d'une remorque pleine d'entraide, raconte-t-il, en insistant sur la nécessité de rester sans prétention. Comment pouvons-nous aider quelqu'un à se prendre en charge sans nous en attribuer le mérite? »

Cette envie d'aider les autres a incité **Wendy Addison (district 2, Thunder Bay)** à répondre à un appel lancé par la Croix-Rouge canadienne en 2001 pour obtenir de l'aide lorsqu'un grand incendie de forêt a forcé l'évacuation d'une communauté locale du nord-ouest de l'Ontario.

« Il s'agit d'être capable d'aider quelqu'un réellement dans le besoin, dit-elle. Le besoin était immédiat, alors j'ai dû répondre. »

Au cours des trois dernières années, elle a voyagé pendant des jours voire des semaines à la fois pour aider la Croix-Rouge dans les situations d'urgence, y compris lors d'incendies de forêt non contrôlés en Alberta, en Colombie-Britannique et au Manitoba.

L'année 2017 fut la pire pour les feux de forêts dans cette province

En 2016, elle s'est rendue à Fort McMurray, où les incendies qui faisaient rage ont forcé la plus importante évacuation dans l'histoire de l'Alberta, et Wendy a aidé à planifier les horaires des premiers intervenants.

Estimation des dommages causés par le feu à Fort McMurray : 9,9 milliards $

« Nous voulions nous assurer d'avoir assez de gens sur place, qu'ils soient bien informés dès leur arrivée et sachent ce que l'on attendait d'eux », se souvient-elle.

Son affectation lui a permis de puiser dans ses aptitudes en organisation et communication, développées dans l'enseignement.

« La gestion du temps et du personnel est extrêmement importante », dit-elle.

> « J'ai appris que je suis plus forte que je pensais l'être, et en mesure de faire plus que je ne l'aurais jamais espéré. J'ai appris que je peux faire une différence ».
>
> —
>
> Nancy Loveless

Peter Wheatley et l'équipe jouent à un jeu ressemblant à la chaise musicale, mais personne n'est éliminé. Tous les joueurs s'agglutinent pour former une seule chaise.

Les bénévoles rémunérés, comme Wendy, travaillent lors de quarts de travail allant de 8 heures à 19 heures, dans des situations stressantes qui exigent également d'assurer le bien-être des intervenants d'urgence et d'eux-mêmes.

En 2017, alors qu'elle était à Burnaby en Colombie-Britannique pour aider les résidents déplacés par les incendies de forêt hors de contrôle, Wendy se rappelle la générosité d'un membre du personnel de la Croix-Rouge qui l'avait invitée lors d'une journée de congé à visiter la pittoresque île Bowen, située à une heure de route.

Et après leurs quarts de travail, dit-elle, d'autres bénévoles et des employés se réunissaient pour une promenade nocturne.

« On développe beaucoup d'attachement pour les gens, dit-elle. Je me suis fait quelques très bons amis et une bonne camaraderie régnait. »

En tant que bénévole de la Croix-Rouge depuis 18 ans – y compris pour une récente demande d'assistance à distance à partir de Thunder Bay lorsque la Croix-Rouge a répondu à une tornade à Ottawa – Wendy affirme mieux se connaître.

Septembre 2018
6 tornades ont frappé la région d'Ottawa-Gatineau

« J'ai appris que je pouvais donner plus que ce que je pensais pouvoir faire, explique-t-elle, et que mon intervention a plus d'impact que ce que je croyais. »

En 2009, Cathy et **Eric Sayle (district 17, Simcoe)** ont entendu parler de Project Umbrella, un organisme de bienfaisance fondé par un couple de Washago, près de chez eux

PHOTO : MARJORIE DAWSON

en Ontario, et se sont rendus à la frontière entre la Thaïlande et le Myanmar pour observer la situation de plus près. Cet organisme fondé en 2002 offre de l'assistance en éducation et pour les soins de santé aux Karens, la minorité ethnique du Myanmar, dont bon nombre ont dû fuir pour se réfugier en Thaïlande, le pays voisin.

84 % des réfugiés dans neuf camps en Thaïlande appartiennent à la minorité ethnique des Karens

Cathy et Eric Sayles ont pu constater que leur don de 400 $ avait été dépensé directement pour des fournitures scolaires et médicales. « Nous sommes retournés à la classe en plein air, nous avons rencontré les élèves, et tout le matériel leur avait été distribué », raconte Cathy.

Retraité depuis 2006, le couple a décidé de donner de son temps et de son expertise à l'organisme de bienfaisance, faisant 15 voyages de quatre à six semaines au cours de la dernière décennie.

« Était-ce là notre karma? lance Eric Sayle en riant, à propos de leur décision de faire du bénévolat à l'étranger. Trois conditions étaient présentes, ajoute-t-il : l'encouragement de la famille, l'occasion d'aller en Thaïlande et le fait que nous voulions et pouvions le faire. »

Pendant leur séjour, leur journée commençait par une marche de 40 minutes le long d'une route à deux voies dans la jungle pour arriver à l'école à 8 heures. Le couple a donné des cours d'anglais, travaillé avec d'autres bénévoles, adapté le programme scolaire pour les élèves karens et aidé le personnel de l'école sur place.

En tant que bénévoles impliqués dans le Project Umbrella Burma, Cathy Sayle affirme qu'elle et Eric ont vu l'impact de l'éducation des jeunes réfugiés pour aider leur peuple.

« Nos vies s'en sont trouvées enrichies », dit-elle.

En Thaïlande, Cathy et Eric Sayles ont choisi de vivre comme les habitants, ce qui a changé la perspective d'Eric sur la vie. Maintenant, lorsqu'il est confronté à une difficulté au Canada, il se pose la question : « Si je n'avais rien, comment pourrais-je résoudre ce problème? »

Nancy Loveless affirme qu'elle aussi a été transformée par son expérience.

« Aucune croisière ne pourrait remplacer ce que j'ai vécu là-bas, affirme-t-elle. Tout ce que j'ai appris sur les autres pays, sur leurs habitants et sur les enfants – tout cela est inestimable. »

Protéger son chez-soi

Il est temps de faire ses bagages et de partir. Mais avant, les experts de Johnson Insurance recommandent ces simples mesures de précaution afin d'assurer la sécurité de votre résidence.

Si vous prévoyez une absence d'une à deux semaines

1 INSTALLEZ UN SYSTÈME D'ALARME RÉSIDENTIEL

Même si votre absence ne dure que quelques semaines, il est quand même recommandé d'installer un système d'alarme. Ceux-ci sont reliés à un panneau de contrôle central qui déclenche une alarme quand les fenêtres ou les portes sont ouvertes. Certains systèmes comprennent également des détecteurs d'incendie et de monoxyde de carbone, de bris de verre et de mouvement. Des systèmes perfectionnés contrôlent également l'éclairage domestique et la température. Apposez les autocollants indiquant que votre maison est protégée par une entreprise de sécurité, et n'oubliez pas d'aviser la compagnie des dates de votre absence.

ILLUSTRATION : MINIWIDE

2 INVESTISSEZ DANS DES SERRURES DE QUALITÉ

Évidemment, vous n'oublierez pas de verrouiller toutes les portes et fenêtres avant de partir. Cependant, l'efficacité des verrous varie : les serrures à pêne dormant (*deadbolt locks*) conviennent aux fenêtres et aux portes extérieures, tandis que les barres de sécurité sont efficaces pour les portes-fenêtres.

3 DEMANDEZ À UN VOISIN D'INSPECTER LA MAISON EN VOTRE ABSENCE

Fournissez-lui vos informations et les numéros de contact en cas d'urgence. Prenez cette clé de la maison que vous cachez sous le paillasson (et facile à trouver pour les cambrioleurs) et remettez-la à ce voisin de confiance. Non seulement il est recommandé que quelqu'un vienne inspecter la maison, mais cela donnera aussi l'impression que votre résidence est habitée.

- Demandez à votre voisin de ramasser quotidiennement le courrier et les journaux.
- Si vous partez peu de temps, il n'aura probablement pas à tondre la pelouse ou à tailler les bordures, mais vous pouvez lui demander de déneiger l'entrée en hiver.
- Si votre voiture n'est pas dans l'allée, demandez à un voisin d'y stationner la sienne à l'occasion pendant votre absence.
- Si votre voisin ne peut visiter la maison chaque jour, installez une minuterie pour l'éclairage intérieur, la télévision et la radio, de sorte que ces appareils s'allumeront et s'éteindront à divers moments de la journée.

4 VÉRIFIEZ RAPIDEMENT LES SERVICES PUBLICS

Ces mesures simples contribuent à protéger votre maison contre les incendies et les inondations, et peuvent aussi vous faire économiser de l'argent.

- Avant de partir, assurez-vous que les détecteurs de fumée fonctionnent.
- Débranchez les appareils électroménagers (sauf ceux qui sont sur des minuteries).
- En hiver, baissez la température à environ 13 degrés Celsius. Ceci réduira les coûts des services publics tout en empêchant les tuyaux de geler. En été, vous pouvez également faire des économies en réglant la température à environ 30 degrés Celsius.

Si vous prévoyez une absence de quelques mois

1 SUSPENDEZ VOS ABONNEMENTS

Si vous êtes absent plus de quelques semaines, demandez l'interruption de tout le courrier postal et de la livraison des journaux.

2 INSPECTEZ VOS TUYAUX

Assurez-vous que vos tuyaux ne risquent pas de fuir ou d'éclater en votre absence.

- Fermez l'alimentation en eau, à l'exception du système d'extinction automatique d'incendie.
- Vidangez l'eau des conduites d'eau et celle des réservoirs et des bols de toilettes. Si vous êtes absent en hiver, versez de l'antigel pour systèmes d'eau dans les réservoirs et les bols des toilettes.
- Assurez-vous que les tuyaux sont bien isolés pendant l'hiver.
- Demandez à un voisin de visiter la maison à l'occasion pour faire fonctionner les robinets.

sauver la planète, un jour à la fois...

Que peut faire une seule personne? Beaucoup.

par **Ylva Van Buuren**

ILLUSTRATIONS : MINIWIDE

la motivation est personnelle

Nous sommes tous préoccupés par les changements climatiques, tout en étant bombardés d'informations – dont certaines effrayantes – et il est facile de se sentir bouleversé. Comment pouvons-nous faire une différence? **De beaucoup de façons.**

Prenons le cas du papillon monarque. En 2013, la recherche a démontré que la population de papillons monarques de l'est avait chuté à 35 millions, ce qui représentait une baisse de plus de 95 pour cent depuis les années 1990.

Les chercheurs ont soupçonné qu'une plante à graines, l'asclépiade, était responsable du problème. Les papillons monarques pondent leurs œufs sur l'asclépiade, qui constitue la principale source de nourriture de la chenille. Cependant, des millions d'asclépiades avaient disparu dans l'aire de migration.

Remplacer cette plante s'avérait l'une des solutions. Cela paraît simple, n'est-ce pas? « La Fondation David Suzuki le pensait aussi », explique Jode Roberts, stratège principal de cette organisation. La campagne Get Milkweek de la Fondation a encouragé les résidents, les groupes scolaires, le personnel des parcs municipaux et autres à planter de l'asclépiade. Cependant, le problème était que cette plante avait la réputation d'être nuisible. La plupart des jardineries n'en vendaient même pas.

Mais la suite a permis de renverser cette situation.

À mesure que les Canadiens ont commencé à associer l'importance de l'asclépiade à la survie du monarque, ils se sont rendus dans les jardineries et ont réclamé cette plante.

« En seulement cinq ans, explique M. Roberts, l'asclépiade qui était une plante nocive dont personne ne voulait est devenue populaire dans les jardineries. »

« Et la population des monarques a fait son retour! »

Il s'avère donc facile de devenir bénévole écologique tant à la maison que dans la collectivité.

1 Repenser les déchets

Martin Aller-Stead (district 16, Toronto) est toujours à l'affût d'articles réutilisables et s'arrête souvent pour ramasser les « déchets ». Par exemple, il a un jour trouvé six tabourets du comptoir de lunch à l'extérieur d'un restaurant, puis envoyé une note à ses collègues de l'école où il enseigne les arts culinaires. Les tabourets ont été réutilisés en moins de 36 heures.

Martin composte et recycle tout ce qu'il peut, tant dans sa salle de classe que chez lui. Il fait du bénévolat au Centre de réadaptation des espèces sauvages de Toronto, ramasse les arbres de Noël artificiels toute l'année – le centre s'en sert pour aider à réinsérer la faune, comme les oisillons devenus orphelins ou qui se sont blessés en heurtant une vitre ou ayant subi d'autres traumatismes. « Ils doivent réapprendre à voler à partir d'un arbre dans un endroit sûr, avant d'être relâchés dans la nature », explique Martin.

En vacances, il ramasse des roches, y inscrit des petits mots et les donne à ses convives afin qu'ils s'en servent comme presse-papier ou objet d'art.

> « Mon épouse et moi sommes impliqués parce qu'il est important pour nous que la communauté soit sensibilisée. Nous essayons de limiter les dommages que nous causons à la planète. »
>
> — Martin Aller-Stead

Ces sites Web écologiques proposent plusieurs façons de s'impliquer pour protéger la planète.

- guideduconsommateur.ca/fr/topics/environnement/conseils-pour-un-mode-de-vie-ecologique
- fr.davidsuzuki.org/passez-a-laction/pour-devenir-benevole/
- planetfriendly.net/volunteers
- fr.goodwork.ca/volunteer

2 Engagez-vous envers les 3 « R » – réduire, recycler et réutiliser.

« À la maison, nous compostons, recyclons, apportons des choses dans les magasins d'occasion et réutilisons », déclare **Mary Cecol (district 15, Halton)**. Elle aime que sa maison ne soit pas encombrée, et lorsqu'elle fait du tri dans ses placards et ses tiroirs, elle donne les vêtements à un magasin d'occasion et déchire les vieilles serviettes pour en faire des chiffons. Lorsqu'elle et son mari Peter ont acheté un nouvel ensemble de salle à manger, Mary a donné l'ancien à l'organisme Habitat pour l'humanité. Elle partage aussi ses magazines avec des amies ou les donne aux cabinets de médecins. Lors de ses achats, elle utilise des sacs réutilisables en tissu ou en fibre (pas en plastique). Le couple possède un conteneur de compost (boîte verte) et un composteur pour produire le compost de jardin. Après les Fêtes, l'arbre de Noël est coupé et utilisé comme paillis dans les parterres.

« Nous avons toujours recyclé avec diligence pour assurer que notre environnement, notre région et la planète restent en santé pour nous-mêmes et les autres, en particulier pour les enfants. »

— Mary Cecol

ILLUSTRATION : MINIWIDE

3 Donner l'exemple.

Par les matins frais d'automne, les automobilistes circulant sur l'autoroute 41 près d'Eganville en Ontario peuvent apercevoir **Rosemary Cammaert (district 21, Renfrew)** qui effectue sa corvée de nettoyage régulier. Elle marche bien sûr pour faire de l'exercice, mais traîne aussi un sac afin de ramasser les déchets qu'elle aperçoit le long de la route. Son mari Gus tond la bande d'herbe qui longe leur propriété, de sorte que les ordures sont plus visibles. « Quand ils m'aperçoivent en train de ramasser les déchets, peut-être que les automobilistes vont y penser à deux fois avant de jeter des choses dehors. »

« C'est quelque chose que j'ai commencé à faire il y a longtemps. Quand des ordures traînent un peu partout, je les ramasse pour les mettre où elles devraient être, c'est-à-dire au rebut. J'agis ainsi parce que c'est la bonne chose à faire. C'est ma modeste contribution pour que la planète soit un meilleur endroit où vivre. »

—

Rosemary Cammaert

Selon **savvygardening.com**, beaucoup d'abeilles, de papillons et de coccinelles hivernent ici et ont besoin de protection contre la neige et le froid. Les abeilles indigènes, par exemple, peuvent se terrer sous un morceau d'écorce d'arbre ou dans la tige creuse de la mélisse-citronnelle. Alors cet automne, laissez un peu de feuillage et de matières végétales en nettoyant le jardin – vous pourriez même faire un paquet de feuilles et les placer dans un coin de la cour arrière pour abriter les insectes que vous souhaitez retrouver dans votre jardin au printemps prochain.

ILLUSTRATION : MINIWIDE

Bénévolat et amour

Parfois, le bénévolat permet aussi de rencontrer cette « personne spéciale ».

par **Ylva Van Buuren**

Trouver un partenaire de vie n'est pas chose facile. Vous pourriez rencontrer quelqu'un dans un club social, lors d'une petite fête ou d'un événement communautaire. Peut-être même qu'un ami pourrait organiser une rencontre surprise. Ou encore, vous pourriez explorer un site de rencontre.

Cependant, il pourrait vous arriver de faire du bénévolat pour une cause qui vous tient à cœur – et ce faisant, rencontrer cette personne spéciale.

C'est ce qui est arrivé à **Andrea Kirshenblatt (district 34, York Region)**.

En 1973, Andrea faisait du bénévolat au Centre Kadima de Toronto, un programme social et récréatif pour les adultes atteints de déficience intellectuelle. Andrea avait choisi l'endroit parce que ses amies y étaient déjà bénévoles. Elle s'est rapidement attachée aux participants, et l'expérience a aidé à créer un attrait particulier pour l'éducation spécialisée qui est devenue par la suite son intérêt professionnel.

Un jour, David Kirshenblatt s'est présenté pour faire du bénévolat, et lorsqu'il est entré dans la salle, Andrea l'a immédiatement remarqué.

« Ce ne fut pas le coup de foudre, mais certainement une attraction mutuelle! » se remémore-t-elle en riant.

David et Andrea sont devenus amis et ont fait du bénévolat ensemble pendant trois ans avant de se fréquenter.

« L'amitié permet vraiment de mieux connaître une personne sans subir la pression d'un premier rendez-vous », explique Andrea.

Leur idylle a commencé lentement – très lentement : le couple s'est fréquenté seulement une fois par année, pendant quelques années.

« Peut-être que, inconsciemment, je ne voulais pas compromettre notre amitié. David a plusieurs années de plus que moi, de sorte qu'au départ nous étions à des étapes différentes de nos vies. »

Au fil du temps, cependant, Andrea a réalisé que David serait le partenaire idéal. « Nous avions beaucoup d'intérêts et de valeurs en commun », explique-t-elle.

Andrea se souvient de l'incident qui a fait évoluer leur amitié à un autre niveau.

Le couple avait amené un groupe du Centre Kadima au Maple Leaf Gardens pour un spectacle des Ice Capades, et l'un des participants échappa sa crème glacée sur les genoux de David.

« J'ai commencé à rire, et finalement David s'est mis à rire lui aussi. »

En se regardant dans les yeux, le couple a compris qu'il y avait quelque chose de spécial entre eux deux.

Andrea et David se marièrent plusieurs années plus tard. Elle était enseignante et lui étudiait pour devenir travailleur social, tout en poursuivant leurs activités de bénévolat au Centre Kadima.

Les Kirshenblatt sont mariés depuis plus de 40 ans et continuent de faire du bénévolat ensemble : ils siègent au comité de musique de leur synagogue, ainsi qu'à un comité qui visite les personnes endeuillées ou confinées à la maison.

> « L'amitié permet vraiment de mieux connaître une personne sans subir la pression d'un premier rendez-vous »
>
> — Andrea Kirshenblatt

Les experts en rencontres amoureuses suggèrent que le bénévolat est une bonne façon de trouver l'âme soeur.

« Donner du temps à une cause peut vous aider à rencontrer quelqu'un qui partage les mêmes valeurs et les mêmes intérêts que vous, explique la spécialiste Julie Spira. Qu'il s'agisse de nourrir les sans-abris, de faire du mentorat auprès d'ados, de siéger au conseil d'administration d'un organisme à but non lucratif ou d'aider les adultes ayant des déficiences intellectuelles, vous créez des expériences partagées qui tissent des liens. » Cependant, ce serait une erreur de faire du bénévolat seulement en vue de trouver l'âme sœur.

Le bénévolat offre des possibilités de se faire de nouveaux amis et d'apprendre de nouvelles choses. Et en aidant les autres, qui sait? Vous pourriez rencontrer votre partenaire de vie.

PHOTOS : ANDREA ET DAVID KIRSHENBLATT

C'est payant de redonner...

Donner profite aussi à vos finances.

par **Leslie-Anne Scorgie**

Faire un don est excellent pour votre moral *et* votre portefeuille, et c'est pourquoi cela fait partie d'un plan financier solide.

Lorsque vous faites un don de plus de 20 $ à 25 $, selon les politiques de l'organisme de bienfaisance enregistré, vous recevez un crédit fiscal (pas une déduction) qui influe de manière positive sur votre revenu. En général, vous pouvez recevoir un crédit fiscal pour les dons de bienfaisance allant jusqu'à 75 pour cent de votre revenu net de votre vivant, et à 100 pour cent de votre revenu net au cours de l'année de votre décès.

Fonctionnement

Ce qui rend le don si efficace, c'est que lorsque vous appliquez le reçu fiscal pour don de bienfaisance à votre revenu imposable, il vaut entre 25 pour cent (si vous donnez moins de 200 $) et 45 pour cent (si la valeur est supérieure à 200 $), selon votre province de résidence. Le reçu devrait comporter le nom et le numéro d'enregistrement de l'organisme de bienfaisance, votre nom, la date, le numéro de série du reçu lui-même (semblable à un numéro de facture), le montant du don et l'adresse du site Web de l'ARC. Le reçu devrait être signé au nom de l'organisation.

En Ontario, plus votre revenu est élevé, plus le crédit fiscal le sera aussi. Par exemple, si vous donnez 1 000 $ à la Fondation ERO/RTO et que le revenu de votre ménage est inférieur à environ 200 000 $, votre crédit fiscal oscillera autour de 360 $. Mais si votre revenu est supérieur à ce montant, le crédit fiscal atteindra près de 400 $.

Le calculateur de crédit fiscal en ligne de l'ARC pour les dons de bienfaisance est un outil pratique pour calculer votre crédit fiscal total en fonction de votre province de résidence. Vous trouverez ce calculateur et d'autres liens utiles sur le site **cra-arc.gc.ca/gvng chrts-**.

L'obtention du reçu fiscal est toutefois assujettie à certaines règles. Vous ne pouvez pas avoir obtenu quelque chose en retour, comme un repas lors d'un gala de financement ou des billets pour un match sportif, et si c'est le cas, vous devez déduire cette valeur de votre don avant que le crédit puisse être appliqué. Et si vous comptez sur le super crédit pour premier don de bienfaisance, sachez qu'il a malheureusement expiré en 2017.

Combiner et reporter

Si vous avez un(e) conjoint(e) ou si vous produisez votre déclaration de revenus de pair avec un conjoint de fait, vous pouvez combiner vos dons et les déduire de la personne ayant le revenu le plus élevé, de façon à maximiser votre crédit fiscal pour dons de bienfaisance. Ou encore, si votre revenu imposable est faible, peut-être parce que vous profitez d'autres crédits ou déductions dans une année d'imposition donnée, vous pouvez (et devriez) reporter le crédit pour un maximum de cinq ans.

Dons en nature

Si votre voiture est sur le déclin et que vous songez à la vendre pour quelques milliers de dollars sur Kijiji, vous voudrez peut-être envisager de la donner à une organisation comme Kars4Kids. Cette organisation vous remettra un reçu fiscal pour la « juste valeur marchande » du véhicule. La même chose s'applique à d'autres dons importants ayant une valeur significative comme les électroménagers et le mobilier, pas trop usés évidemment.

Les dons de vêtements et de petits articles ménagers ne font généralement pas l'objet de reçus fiscaux, mais les œuvres de bienfaisance locales

PHOTOS : SEVENTYFOUR

apprécient vraiment ces dons. Donc, si vous faites le grand ménage de vos placards ou de la maison, aidez les personnes ayant besoin de ce qui vous est devenu inutile.

Le don de valeurs mobilières

De nouvelles règles encouragent le don de titres – actions, obligations, fonds de placement, etc. Si vous êtes propriétaire d'un titre qui a pris de la valeur, aucun impôt n'est maintenant réclamé sur les gains en capital pour de tels dons. Cela pourrait s'avérer un avantage substantiel, puisque vous obtenez le crédit fiscal sur le montant plus élevé, mais sans devoir payer d'impôt sur votre gain. Cependant, ce ne sont pas tous les organismes de bienfaisance qui acceptent ce genre de don, alors mieux vaut vérifier au préalable auprès de l'organisation.

Budgéter pour vos dons

Faire un don mensuel est facile à gérer dans le budget ordinaire des ménages. L'organisme de bienfaisance peut débiter votre compte bancaire directement ou mettre le montant à la charge de votre carte de crédit. Si vous ne reportez pas de solde sur votre carte de crédit et si vous accumulez des points, le fait de payer pour votre don avec votre carte de crédit donnant des points procure un triple avantage : vous obtenez un reçu fiscal, vous accumulez des points et vous aidez de façon soutenue une cause qui vous tient à cœur.

Les dons faits au travail ou par votre régime de retraite sont également très simples, parce qu'ils sont déduits directement de votre chèque de paie avant que vous puissiez dépenser l'argent. Ces crédits figurent généralement sur votre feuillet T4 ou T4A.

Dotations

Les dotations à grande échelle envers des fondations communautaires comme la Toronto Foundation sont populaires auprès des familles désireuses de laisser un legs. Toutefois, les fonds orientés

par le donateur (DAFS), mis en place par la Fondation TELUS pour un futur meilleur par exemple, sont de plus en plus populaires parce qu'ils accordent au donateur les mêmes privilèges qu'une fondation privée, mais avec une plus grande flexibilité et des coûts moins élevés. Dans les deux cas, les familles regroupent leur argent en raison des avantages fiscaux, et affectent des fonds aux organismes de bienfaisance qu'elles veulent soutenir. Si la formule vous intéresse, vous et votre famille, il est essentiel de consulter un conseiller professionnel, souvent un professionnel ou avocat spécialisé en collecte de fonds, afin de coordonner vos efforts.

Développer votre mentalité de donateur

L'investissement éthique, aussi appelé placement socialement responsable, est une stratégie d'investissement dans laquelle vous écartez les sociétés impliquées dans des activités d'affaires ou des pratiques considérées nuisibles (la dégradation de l'environnement, les violations des droits de la personne, le travail des enfants, la discrimination, la fabrication d'armes, par exemple), afin d'investir dans des entreprises dont vous approuvez la mission, la vision et les valeurs.

Vous pouvez rechercher vous-même des entreprises, ou demander à votre conseiller en placements quelle serait son approche en vue d'un investissement éthique en votre nom.

Statistique Canada possède beaucoup de recherches faites sur l'impact des dons dans la communauté. Cependant, la plupart des constatations s'alignent sur un principe de planification financière de base : planifiez. Si tel est le cas, vous aurez de bonnes chances de donner plus, et de façon soutenue, ce qui a un impact plus grand sur votre communauté et pour les causes qui vous tiennent à cœur.

Les talents d'Achille

Protection de l'environnement et aide humanitaire.

par **Pauline Duquette-Newman**

Achille Drouin (district 45, EstaRiO)

En 2011, Achille Drouin, de Casselman dans l'Est ontarien (district 45, EstaRiO), recevait le Prix d'excellence de l'Ontario pour les personnes âgées, remis à des bénévoles qui ont contribué de manière importante à la collectivité après l'âge de 65 ans. Il a remporté cet honneur pour son travail de protection des forêts et surtout pour son aide humanitaire en République dominicaine.

À la retraite depuis 1997, monsieur Achille estime que les Canadiens, jeunes et adultes, ont beaucoup plus de capacités qu'ils ne le croient et que le potentiel des retraités est sous-utilisé. « Chacun devrait pouvoir adapter son bénévolat en fonction de ses capacités et de son talent » estime-t-il. On ne peut s'empêcher de lui donner raison lorsqu'on voit ce qu'il a réalisé au cours des deux dernières décennies.

PHOTO : GRACIEUSETÉ D'ACHILLE DROUIN

« Le reboisement ramène les sources d'eau, et l'eau c'est la vie. Cela devrait durer. Avec l'irrigation et la conservation des sols, ils peuvent produire deux fois plus qu'auparavant. Leur niveau de vie s'en ressent. »

—

Achille Drouin

Un ami des abeilles

Depuis sa plus tendre enfance, la nature l'interpelle et l'émeut. Il remarque alors déjà le déclin de la population d'oiseaux. Cet amour de la nature et sa passion pour la protection de l'environnement lui viennent particulièrement de son enfance à la campagne. Cet environnementaliste dans l'âme croit en la gestion durable de toutes les formes de vie pour la survie des êtres vivants. Il conservera et insufflera cette passion pour l'environnement en salle de classe où il enseignera la géographie jusqu'à sa retraite.

Selon cet apiculteur amateur qui possède une trentaine de ruches, la diminution de la population d'abeilles résulte d'une combinaison complexe de facteurs, dont la mondialisation (les maladies et les parasites voyagent) et certaines pratiques agricoles (pesticides). Il mentionne aussi l'impact du climat, le long hiver glacial de 2019 ayant particulièrement affecté de nombreux ruchers.

Pour citer l'ancien président français Jacques Chirac, « Dans un environnement qui change, il n'y a pas de plus grand risque que de rester immobile ». Et ça, monsieur Achille y croit dur comme fer. C'est ce qui a animé son engagement d'environnementaliste envers la protection des forêts et le reboisement naturel.

Faute d'espace, on ne peut mentionner ici tous les nombreux groupes auxquels il a grandement contribué. Qu'il suffise de rappeler son travail comme directeur de la Forêt modèle de l'Est de l'Ontario et membre fondateur de l'Association française des propriétaires de boisés privés de l'Est de l'Ontario Inc. « Mon but est d'influencer l'attitude des gens, de favoriser une reconnaissance des forêts ainsi que des valeurs qui nous amènent à les conserver et les protéger. Il faut concilier l'appui des experts et les besoins des propriétaires », dit-il.

Des abeilles… jusqu'en République dominicaine !

Depuis plus d'une décennie, monsieur Achille s'envole régulièrement vers la République dominicaine avec son épouse Marie-Andrée et un groupe de connaissances dans le cadre de voyages organisés par Diane Longtin, elle aussi membre d'ERO/RTO. Il travaille alors avec des villageois de l'endroit, à leur façon, en les appuyant dans leurs projets, dont la construction d'un aqueduc, la plantation d'arbres et la conservation des sols. Ceci comporte entre autres du travail manuel avec les outils locaux pour la réparation et la construction des maisons. L'idée lui est aussi venue d'appuyer des initiatives apicoles locales dont les produits, ainsi que la vente de son miel au Canada, permettent la création de divers types de projets en République dominicaine.

PHOTO : ACHILLE DROUIN

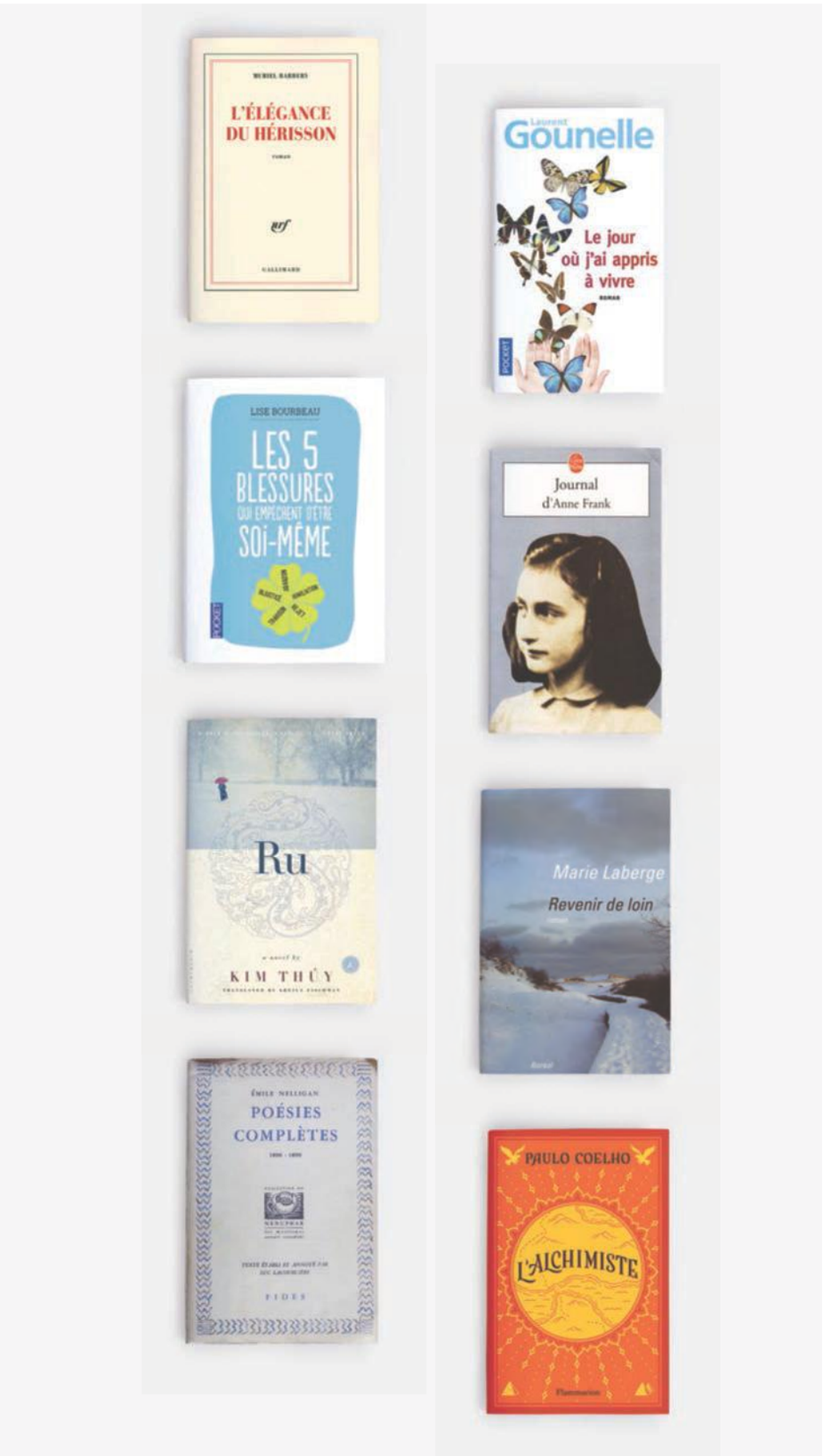
Lorsqu'il se consacre à ce travail humanitaire avec les 40 à 50 familles d'un campo isolé de la région montagneuse d'Ocoa où il a oeuvré cette année, monsieur Achille sait qu'il contribue à améliorer leur qualité de vie tout en respectant leur environnement. « Le reboisement ramène les sources d'eau, et l'eau c'est la vie. Cela devrait durer. Avec l'irrigation et la conservation des sols, ils peuvent produire deux fois plus qu'auparavant. Leur niveau de vie s'en ressent. »

Son travail auprès des Dominicains le satisfait pleinement. « Ce sont des valeurs qui durent. Lorsqu'on sait que nous faisons une différence, ça nous comble. Le bénévolat a un impact permanent. C'est important d'être ouvert sur ce qui se fait ailleurs, d'écouter, de donner de son temps et de son attention. » Et l'expérience humaine vécue ne peut s'exprimer, il faut la vivre pour la comprendre. Quoiqu'il soit fort conscient du grand besoin de bénévoles dans nos collectivités, il a toujours désiré aller découvrir les pays en développement et vivre une expérience de vie qui est le prolongement de lui-même.

Les talents d'Achille Drouin. Qui sait? Cet ami des abeilles a peut-être aussi adopté leur comportement : butiner activement pour, le temps venu, recueillir la satisfaction du travail bien accompli, ici comme à l'étranger.

Des lectures inspirantes

Quel livre vous a inspiré le plus?



Les livres ont le pouvoir de changer notre façon de penser et de vivre. Parfois, il s'agit d'une œuvre de fiction. D'autres fois, ce sont des mémoires ou un ouvrage pratique. Voici nos suggestions :

L'élégance du hérisson
par Muriel Barbery
L'histoire d'une concierge très éduquée qui sympathise avec une ado de son immeuble tout aussi brillante qu'elle mais suicidaire.

Le jour où j'ai appris à vivre
par Laurent Gournelle
Jonathan se fait lire les lignes de la main, et sa vie bascule. Il s'engouffre ensuite à la découverte de soi et rien ne sera plus pareil pour lui.

Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même par Louise Bourbeau
Dans ce livre, l'auteure démontre que tous les problèmes d'ordre physique, émotionnel ou mental proviennent de cinq blessures importantes.

Le journal d'Anne Frank
Un classique qui n'a pas besoin d'introduction.

Ru par Kim Thuy
Ce roman fait de 3 courts récits évoque ce qui rattache l'auteure au Vietnam, son pays d'origine, qu'elle a quitté parmi les *boat people* pour se rendre au Québec.

Revenir de loin par Marie Laberge
Une femme se réveille après 18 jours de coma. Un hymne à la vie pleinement choisie, pleinement vécue et pleinement assumée.

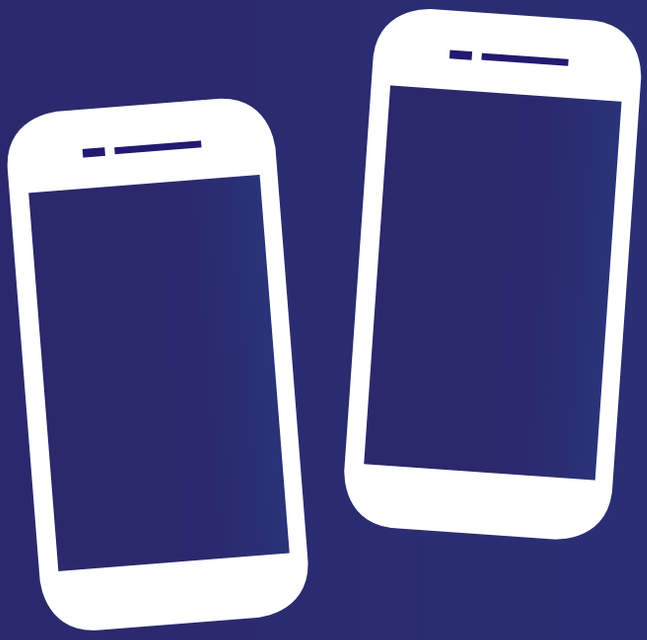
Poèmes par Émile Nelligan
Des poèmes de construction classique d'une grande musicalité. Pour (re)découvrir le premier vrai poète du Québec.

L'alchimiste par Paulo Coelho
Conte philosophique dans lequel un jeune garçon traverse les pays du bassin méditerranéen pour un voyage initiatique.

SimplyConnect™

APPORTEZ VOTRE PROPRE APPAREIL

ET OBTENEZ 10 % DE RABAIS + UNE PRIME DE DONNÉES ET MINUTES



Forfait de données pour Famille

~~80 $~~ **72 $** /mois pour deux lignes*

~~1 Go~~ **3 Go** de données **partagées***

~~400~~ **800** minutes **partagées***

Le forfait inclut les primes de données et minutes pancanadiennes, les messages illimités et les appels et messages texte illimités entre les deux utilisateurs partout au Canada

D'autres promotions sont offertes à **sansfil.simplyconnect.ca/promotions**

Composez le 1 866 669-2291

VOYAGEZ-VOUS AUX ÉTATS-UNIS ?

Utilisez votre téléphone sans soucis au **Canada** et aux **États-Unis** avec nos **forfaits Canada/États-Unis**

Visitez sansfil.simplyconnect.ca/forfaits-canada-etats-unis pour en savoir plus !

*L'offre présentée est valable pour les nouvelles activations uniquement et expire le 31 octobre 2019 ou jusqu'à l'épuisement des stocks, et est susceptible d'être modifiée sans préavis. L'offre s'adresse aux clients qui apportent un téléphone déverrouillé et mettent en service une ligne SimplyConnect dans le cadre d'un forfait standard. Un crédit de 10 % s'applique chaque mois, taxes en sus, et s'applique seulement aux frais de service mensuels du forfait. Les primes de données s'appliquent aux forfaits de données de sans-fil standards sans contrat : 1 Go avec les forfaits individuels de 40 $/mois à 95 $/mois et le forfait de données pour Famille de 80 $/mois. La prime de données n'est pas admissible pour la prime du double des minutes, textos et données et ne s'applique pas aux forfaits Canada/États-Unis. L'offre ne peut pas être combinée. La prime du double des minutes, textos et données est offerte sans contrat et avec un contrat de 2 ans aux forfaits individuels de 18 $/mois à 60 $/mois et aux forfaits Couples et Famille; la prime n'est pas admissible avec les forfaits Canada/États-Unis. Certaines conditions s'appliquent, composez le 1 866 669-2291 ou visitez sansfil.simplyconnect.ca pour plus de détails.

PLUS DE 80 000 ÉDUCATEURS FONT CONFIANCE À JOHNSON.

« Le chouchou du professeur? C'est moi. »

Obtenez une soumission
et courez la chance de
GAGNER 25 000 $†

Bénéficiez d'économies sur vos assurances habitation et auto.

Johnson est au service des éducatrices et éducateurs depuis plus de 50 ans, et en qualité de membre d'ERO/RTO, vous bénéficiez de taux préférentiels et d'offres exclusives en matière d'assurances habitation et auto.

1 855 616.6708
Johnson.ca/educateurs
Mentionnez le code de groupe ST pour recevoir vos tarifs préférentiels.

Depuis 1968 ERO RTO Since 1968

JOHNSON ASSURANCE
HABITATION · AUTO

Johnson Assurance est un nom commercial de Johnson Inc. (« JI »), un intermédiaire d'assurance agréé qui fait affaire sous le nom de Services d'assurance Johnson en Colombie-Britannique. Au Québec, les polices d'assurance habitation et automobile sont souscrites auprès de la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances (« RSA »), qui en outre traite les demandes de règlement, et dans le reste du Canada, elles sont principalement souscrites auprès d'Unifund, Compagnie d'Assurance (« UCA »), qui elle aussi traite les demandes de règlement. Les garanties et avantages décrits s'appliquent uniquement aux polices d'assurance souscrites auprès d'UCA ou RSA. L'assurance automobile n'est pas offerte en BC, au MB ou en SK. L'assurance habitation n'est pas offerte au NU. JI, RSA et UCA sont des filiales apparentées. Des critères d'admissibilité, des restrictions, des exclusions ou des frais supplémentaires peuvent s'appliquer ou varier selon la province ou le territoire. †AUCUN ACHAT REQUIS. Le concours se déroule du 1er janvier 2019 au 30 avril 2020 et est ouvert aux résidents autorisés du Canada(sauf NU) qui ont atteint l'âge de la majorité dans leur province/territoire de résidence et qui font partie d'un groupe reconnu avec lequel Johnson a conclu une convention d'assurance. Un (1) grand prix de 25 000 $ CAD est disponible. Les probabilités de gagner dépendent du nombre de participations reçues. Question d'habileté mathématique obligatoire. Règlement du concours : www1.johnson.ca/fr/cash2019.