

L'ENTREFILET

Montréal (06)
Du-Haut-De-L'Isle (H)

SEPTEMBRE 2026 VOLUME 11 NO 1



AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

3	Passer à l'action	8	Comité des arts
4	Un cercle de paroles Aînée de l'année	9	Souvenir de voyage
5	Visite patrimoniale de Sainte- Geneviève	10	Nouveaux membres Décès
6	Le coin des lecteurs	11	Responsables des comités
7	Chronique du lecteur	12	Les activités à venir

Manifeste

Nous sommes l'AREQ, la plus ancienne et la plus importante association de retraités de la fonction publique du Québec. Nous défendons les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux des aînés.

Nous sommes un mouvement. Nous contribuons à la création d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifique. Nous adhérons au principe d'égalité de droit et de fait entre les sexes.

Nous sommes des membres issus des secteurs de l'éducation et de la santé, des services sociaux et de la petite enfance, des communications et des loisirs, du milieu communautaire et du monde municipal.

Nous sommes des retraités de la CSQ, qui exerçons fièrement une citoyenneté active pour l'engagement social et la dignité des aînés.

Passer à l'action



Bonjour,

C'est avec un plaisir renouvelé que je débute ce nouveau mandat. Les défis sont multiples et diversifiés. Je tiens à vous remercier de votre confiance.

Beaucoup de choses se sont passé depuis notre dernière publication, notamment une assemblée générale sectorielle et régionale, un quille-o-thon, une visite du vieux Sainte-Geneviève ainsi qu'un souper croisière pour célébrer le 40e anniversaire de la région de Montréal.

Déjà nous avons repris nos activités, le petit déjeuner du premier vendredi du mois et le dîner de la rentrée. Lors de ce dernier évènement, madame Simone Dubois, notre photographe, a été désignée l'aînée de l'année.

Cette année, nous vous proposons une nouvelle activité « Cercle de paroles » (voir le site WEB). Au mois de novembre prochain, le comité régional des arts fêtera ses vingt ans. Il y aura deux semaines d'activités diverses au cours desquelles plusieurs membres de notre secteur participeront. Soyez à l'affut des courriels et bulletins d'ici la tenue de l'évènement.

Je vous souhaite une bonne rentrée.

Au plaisir de vous rencontrer en grand nombre.

Gilles Sabourin

UN CERCLE DE PAROLES

Un Cercle de paroles

Nicole Girard



Qu'est-ce que c'est ? Une rencontre toute simple de ce que Femme veut dire, de ce qu'Homme veut dire.

Pourquoi un Cercle de paroles ? Pour permettre à la parole de circuler entre des personnes sur des sujets libres de contraintes. Ça se veut un rendez-vous autour d'un thé dont le ou les thèmes se précisent sous la forme de propositions retenues en présence des personnes participantes.

Notre 1^{er} rendez-vous a été le 14 septembre. Le sujet avait été pensé à l'avance croyant pouvoir rassembler les personnes intéressées. Ce thème n'a pas reçu l'assentiment de tous. Ça été très intéressant, car chaque personne participante a pu exprimer sa pensée du moment, librement.

Les membres ont ensuite suggéré d'autres sujets qui ont permis un dialogue rassembleur entre les participants, es. Par conséquent, le but du 1^{er} cercle de paroles a été atteint, puisqu'il est essentiel que chacune des personnes assises autour de la table exprime son idée dans le respect, la bienveillance et l'écoute attentive des autres.

Au fur et à mesure, les thèmes à choisir pourraient être : proche aidance, malaises physiques, solitude, peine, joie, colère, charge mentale, amitié, repas, repos, coercition, violence, lectures, stéréotypes, sentiments refoulés, activités culturelles, sportives ou autres, etc.

Horaire : 13 à 15 h. Cinq rendez-vous souples, positifs, respectueux et bienveillants.

Dates : 14-09, 5-10, 19-10, 02-11 et 16-11.

Nombre : 10-12 personnes, qui à la fin de la rencontre, quittent le cœur heureux.

Lieu : 106 A, Av. Anselme-Lavigne, Dollard-des-Ormeaux

S'adresser à : ngirard1043@gmail.com Exception par téléphone au 514 768-4413

DÎNER DE LA RENTRÉE ÂÎNÉE DE L'ANNÉE 2026 -2027

Simone Dubois



VISITE PATRIMONIALE DE SAINTE-GENEVIÈVE



Le 23 juin 2026, quatorze membres de notre secteur ont choisi de débiter l'été en compagnie de M. Laniel, conteux du village de Sainte-Geneviève de Pierrefonds. Nos collègues ont découvert ou se sont rappelé l'histoire et certaines coutumes qui ont caractérisé l'agglomération de l'Ouest de Montréal.

Du parvis de l'église, nous avons eu le privilège d'entrer dans la crypte, un fait plutôt inusité. Puis nous avons retracé le passage du temps entre des citoyens qui ont habité d'anciennes maisons en nous promenant jusqu'au cégep Gérard-Godin dont le seul nom rappelle l'histoire récente du Québec. Finalement, c'est dans l'Espace patrimoine que nous avons terminé entourés d'objets qui ont rappelé à plusieurs membres d'agréables souvenirs. M. Laniel, notre guide, les remercie de leur don généreux à cet organisme qui privilégie l'histoire patrimoniale.



LE COIN DES LECTEURS

Nicole Girard



Proulx Monique, **Le bien ne fait pas de bruit**, Roman, Boréal, 2026.

Il s'agit de Flora, femme au vaste cœur qui discrètement maternelle autant le chevreuil, le renard et ses amis huards ou humains lorsqu'un jour arrive une femme fragile qui s'installe près de chez elle. C'est une écrivaine de renom dont le dernier roman a connu un florissant succès. Sur une longue période, l'auteure nous propose, à travers ses personnages principaux, une réflexion sur l'importante qualité que chaque être humain a à développer au cours de sa vie et que souvent nous oublions. Monique présente une réflexion sur l'essentiel de notre vie sur terre, aimer sans s'appauvrir, en s'inspirant de la vie de Gabrielle Roy qui a aimé...

Mélissa Da Costa, **La faiseuse d'étoiles**, Livre de poche, Inédit, 2023 qui a été offert en soutien à l'UNICEF, pour chaque enfant du monde en 2024 pour ensuite être édité chez Albin Michel.

Mélissa nous livre une courte histoire bouleversante de son enfance avec un imaginaire sans limite. On cherche fréquemment le bonheur loin de chez soi, mais il est souvent tout près grâce à l'amour qui guérit nos blessures.

Note : à lire également **Tout le bleu du ciel**, livre magnifique qui m'a séduit.

Charles-Philippe David, **Le monde en péril. La fin de la Pax Americana**, Somme Toute, Le Devoir 2026

C'est en prenant acte des enjeux établis par Trump que l'auteur, fondateur de la chaire Raoul-Dandurand, démontre et sonne la fin de ce que nous connaissons depuis notre jeune âge. Les commandes « trumpistes » altèrent notre vie, celle de nos enfants ainsi que celle des tout-petits de demain. Après recherches, lectures, écoutes et rencontres, M. David réfléchit ouvertement sur les fondements mêmes de la démocratie fortement secouée. Un seul homme avec tant de pouvoir et d'argent ébranle la planète entière, c'est-à-dire la vie sur terre, sous-marine, au-dessus et dans le ventre de la terre. Cette lecture est un tour du monde dans lequel il est question du pouvoir incontrôlé de personnages semblables. Quelles stratégies adoptées ?

C'est un livre à lire doucement, avec l'espoir du cœur qui habite l'humain dans le monde.

LE COIN DES LECTEURS

Joséphine Bacon et Laure Morali, **Les vertèbres de Joséphine**, Mémoire d'encrier, 2026.

Lire Joséphine, c'est aller à la rencontre des Innus et de leur vie avec la nature. Connue à travers le monde pour sa poésie et son attachement particulier à la petite enfance, la vie de Joséphine, née en 1947, l'est beaucoup moins. Ce livre est l'occasion rêvée pour la connaître un peu et nous joindre à la découverte de l'imaginaire des Nations Autochtones qui ont marché sur le sol que nous habitons. N'est-ce pas que nos vertèbres sont ce qui soutient notre corps pour marcher, courir, s'asseoir, etc ?

CHRONIQUE DU LECTEUR

« Les ZAINÉ(ES) AUSSI RIGOLENT »

Je travaille à l'extérieur pour le ministère de l'intérieur. (Un fonctionnaire français)
(Le Pic)

Elle aimait tellement son mari qu'elle prenait celui des autres pour ne pas user le sien. (Georges Feydeau)

Désirant rentrer chez lui rapidement, il s'écria : "Bon sang ! , je n'ai vraiment pas de veine, j'ai choisi la mauvaise artère !" (Le Pic)

Cinéma à la télé : Session de messages publicitaires...accidentellement interrompue par des bribes de film. (Le Pic)

Quand on cherche à vous vendre de la MOLSON DRY qui est trempée et de la LABATT BLEUE qui est blonde...comment s'y retrouver? (Le Pic)

Quand les joueurs de hockey jouent "D'ARRACHE-PIEDS", comment font-ils pour patiner ??? (Le Pic)

Mieux vaut être un con qu'on vexe qu'un con cave ! (Le Pic)

Faut savoir comment dire un commentaire. (Le Pic)

par André Picotte

COMITÉ DES ARTS

Angèle Gagnon

Activité culturelle dans le secteur Du-Haut-de-L'Isle

Le 4 octobre prochain à Sainte-Geneviève aura lieu LA FÊTE DES COULEURS. Vous aurez l'occasion d'y rencontrer le Conteux du village, Monsieur André Laniel, historien, qui vous présentera des ateliers sur les anciens métiers. Il y aura différents kiosques avec des présentateurs, dont un, en particulier sur la fabrication de la crème glacée avant l'avènement des congélateurs. Il y aura des activités pour les enfants aussi. Venez en grand nombre!



Le Comité des Arts de Montréal fête 20 ans de créativité

Un sous-comité du CDA composé de Solange Catafard, Angèle Gagnon, France Séguin, Hugues St-Pierre et Michèle Thérout a préparé pour vous une célébration qui s'étendra du 24 novembre 2026 au 6 décembre 2026 à la galerie d'art LE LOCART située au 5765 boul. Gouin O. Les responsables du projet sont Solange et Hugues du secteur Jeanne-Mance de la région de L'Île de Montréal. En plus des visites libres de l'exposition des œuvres d'artistes membres de l'AREQ, il y aura plusieurs activités échelonnées sur deux semaines. Vous trouverez les informations pour l'inscription des artistes ainsi que pour la participation aux activités dans la prochaine parution de Les Échos de l'Île.



Liste des activités

27 novembre	13h	Conférence sur l'omniprésence de la photographie, par Hugues St-Pierre, artiste photographe
30 novembre *	13h	Atelier de peinture libre avec Michèle Lepage et Solange Catafard. Apportez votre médium et chevalet.
1er décembre *	13h	Atelier papiers-textiles cousus à la main avec France Séguin et France Houle
2 décembre	13h	Le goût d'écrire. Atelier d'écriture. Vous créez votre propre texte avec Denise Lavoie.
2 décembre	19h	Soirée littéraire et poésie. Participation de Nicole Girard. Venez lire votre texte littéraire ou poétique.
3 décembre *	14h	Atelier de gravure à l'encre avec Nathalie Garceau.
5 décembre *	13h	Atelier de façonnage d'argile avec Hélène Martel.
* Vous partirez avec votre création. Bienvenue à tous !		

INFORMATIONS

Solange Catafard	Tél: 438-389-9664	solangecatafard@icloud.com
Hugues St-Pierre	Tél: 514 856-7780	389paradis@gmail.com

SOUVENIR DE VOYAGE 2026

Pédaler, avec celle qui m'a fait perdre les pédales, il y a 49 ans fut un beau cadeau !

Nous avons parcouru, 7 150 kilomètres en 93 jours, soit 7 150 kilomètres de choses tranquilles, comme l'a chanté, Félix Leclerc, entre Vancouver et Saint-Jean Terre-Neuve, lorsque Nicole a pris sa retraite en 2003 et en 2008... l'Australie pour ma propre retraite.

Il nous fallait un défi à la hauteur de nos capacités Cet été, pour souligner les 80 ans de mon épouse, Nicole, je nous ai offert un voyage avec vélo Québec en Hollande; notre choix s'arrêta sur la Hollande, pays plat avec un réseau de pistes cyclables, digne d'une toile d'araignée.

Douze jours uniquement sur des pistes cyclables mais aussi congestionnées que le métropolitain, un vendredi soir à l'heure de pointe! Pavés unis, asphalte, briques et autres pavés autrefois utilisés par les carrosses du roi au XVII^e siècle. Sans GPS, aucune chance de retrouver l'hôtel le soir venu.

Mais que dire de ce pays, que l'humeur des gens coule aussi lentement que leurs canaux. Polis, courtois... mais seuls parmi la meute des usagers sur deux roues.

Sur vingt kilomètres, j'ai rencontré plus de cyclistes qu'au Québec en un mois! Inutile de dire qu'ici, avec notre immense territoire, le risque de rencontrer un lièvre est plus grand que de croiser un être humain sur deux roues. Voir tous ces gens à vélo en ville comme à la campagne a été pour nous une source de stress.

L'autre élément non négligeable, c'est le vent. Cinq cents kilomètres sur les dunes de la mer du nord fut un spectacle inoubliable où on y retrouve plus d'éoliennes que dans toute l'Amérique du Nord. Ce voyage au Pays-Bas avec vent de face à faire perdre le nord à une girouette n'est pas prêt à être oublié.

Un seul regret, c'est de ne pas avoir fait ce voyage plus tôt.

Jean-Pierre Divay

MEMBRES SANS NOUVELLES

Nous sommes sans nouvelles des membres suivants : Hélène Barge-Moreau, Isabel Boyle, Francine Charbonneau, Huguette Dalpé-Méthot, Wendy Dalziel, Louise D'Amour-Comeau, Roger Nahmiash, Catherine Stock-Lacourse, Rose-Marie Tétrault, Christian Tremblay, Brian Warr, J. Scott Waugh. Si vous connaissez ces personnes, invitez-les à mettre à jour leur dossier auprès de l'AREQ afin que nous puissions de nouveau communiquer avec eux.



Manon Bourassa	Joni Crosby	Lyne Dubé
Édith Fortier	Niculina Ignat	Aline Iskandar
Josée Leblanc	Geneviève Lemay	Johane Levac
Gisèle Poitras	Véronique Prigent	Nathalie Prévost
Julie Roy	Mario Séracino	Maxime Thibault



Heather Allen-Woods	Ronald Bissonnette	Solange Blais
Marcelle Bonenfant	Donald Boyd	Lois De Jean
André Franc	Jacline Gauthier	Suzanne G. Jubinville
Diane Meloche-Paquette	Jeannette Nollet-Rosa	Lorraine Papineau
Marcel Poulin	Jacqueline Richard	Marie-Claire Sansonnens-Vogt
Michael Sermiuk		

Assurances Suzanne Sabourin suzannesabourin@hotmail.com	Condition des femmes Nicole Girard ngirard1043@gmail.com	Responsables des comités
Condition des hommes André Labossière andrelabossiere@gmail.com	Retraite Gilles Sabourin gilles_sabourin@hotmail.com	
Arts Angèle Gagnon ordiance29@gmail.com	Fondation Laure Gaudreault Nicole Girard ngirard1043@gmail.com	
Environnement André Labossière andrelabossiere@gmail.com	Sociopolitique Gilles Sabourin gilles_sabourin@hotmail.com	
Bulletin sectoriel Gilles Sabourin	Site WEB Suzanne Sabourin suzannesabourin@hotmail.com	
Comité de la relève	Communications Richard Raymond liseetrichard@videotron.ca	
Cartes d'anniversaire Jeanine Beaudry, Ginette Pomerleau	Photographe Simone Dubois	

RECEVOIR LE BULLETIN PAR COURRIEL

Plusieurs de nos membres reçoivent déjà leur bulletin sectoriel en format électronique. Si vous désirez vous ajouter à cette liste, vous pouvez en faire la demande par courriel à Gilles Sabourin : gilles_sabourin@hotmail.com

LES ACTIVITÉS À VENIR

- 1 octobre : Marche de la journée des aînés
- 2 octobre : Petit déjeuner (Eggsquis, Lachine)
- 4 octobre : La Fête des couleurs (Sainte-Genève)
- 5 octobre : Cercle de parole
- 14 octobre : Assemblée générale de la FLG
- 19 octobre : Cercle de parole
- 2 novembre : Cercle de parole
- 6 novembre : Petit déjeuner (Eggsquis Lachine)
- 16 novembre : Cercle de parole
- 28 nov au 6 déc. : 20e anniversaire du comité des arts
- 4 décembre : Petit déjeuner (Eggsquis Lachine)
- 9 décembre : Dîner de Noël
- 8 janvier : Petit déjeuner (Eggsquis Lachine)
- 5 février : Petit déjeuner (Eggsquis Lachine)
- 10 février : Occupons-nous de nos affaires



ÉQUIPE DU JOURNAL

Coordonnateur : Gilles Sabourin

Collaborateurs : Gilles Sabourin, Nicole Girard, Angèle Gagnon, Jean-
Pierre Divay, André Picotte

Pour soumettre un article : gilles_sabourin@hotmail.com

Informations pratiques

AREQ nationale	418 525-0611 1 800 663-2408	areq.lacsq.org info@areq.lacsq.org
Beneva	1 888-6962 418 651-6962	www.beneva.ca/fr
Retraite Québec	418-643-5185 1 800 463-5185	retraitequebec.gouv.qc.ca