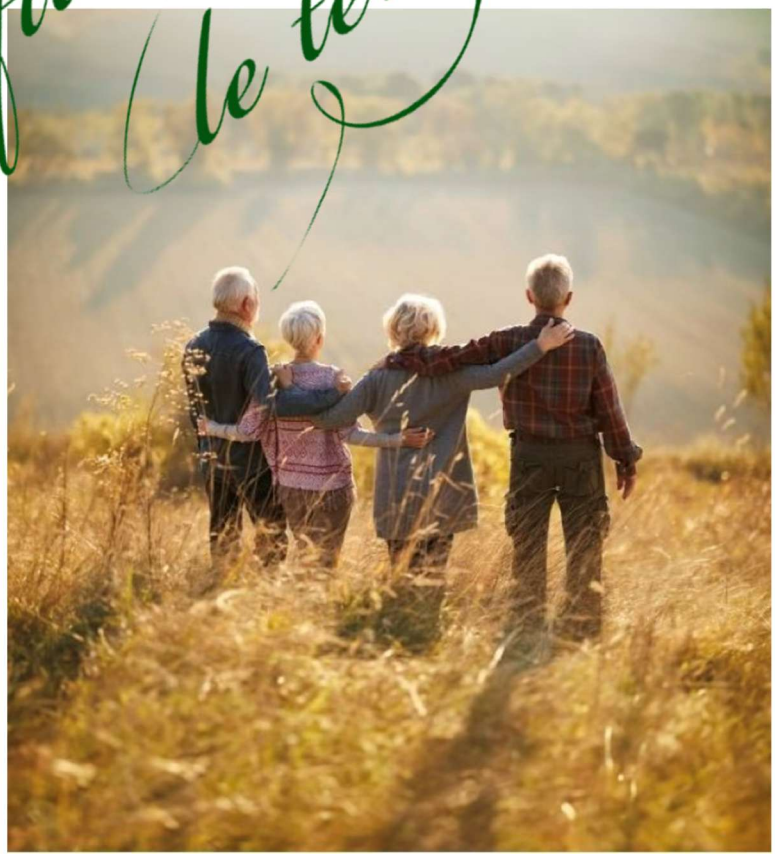
AREQ Région 07 *secteur D*

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

Vol. 28 nº 2 **Petite-Nation** octobre 2026

Enfilant le temps...



https://petite-nation.areq./acsq.org/

Salut tout le monde de l'AREQ Petite-Nation!



C'est avec un grand plaisir que je vous écris en tant que nouveau président régional.

Avec ce nouveau rôle viennent des responsabilités plus importantes, comme celle de responsable de la région de l'Outaouais et membre du conseil d'administration national.

Ça veut dire que je vais participer à une rencontre nationale de l'AREQ chaque mois, où je pourrai porter vos demandes, ainsi que celles des quatre autres secteurs de notre région.

J'adore rester en contact avec vous, les 113 membres de votre secteur. N'hésitez pas à me jaser, mes coordonnées sont toujours les mêmes (voir au bas de ce texte).

J'espère aussi pouvoir me joindre à vous pour quelques activités au cours de l'année, quand ce sera possible. Je vais rester en contact régulier avec votre président, Serge Lamarche

Maurice Deschênes
Président AREQ Outaouais (07)
maurice.deschenes@me.com
418-633-0983

L'ÉQUIPE DU BULLETIN secteur Petite-Nation

Des personnes dynamiques qui consacrent des heures à demander, recevoir, corriger les textes que les membres de la Petite-Nation envoient à cette équipe hors pair, en collaboration avec le conseil d'administration de votre secteur



Denise Fahey, responsable
Micheline Maillé, collige et corrige les textes
Suzanne Séguin, distribution du bulletin
Marie Valence, correction des textes, mise en page

Bonjour à tous nos membres actuels … et futurs



Je commence ce message avec ce titre parce que nous voulons que toutes les personnes retraitées de la Petite-Nation participent à nos rencontres.

Nous avons travaillé ensemble dans la vallée de la Petite-Nation : continuons de nous voir, de nous parler, de nous raconter nos espoirs, nos plaisirs, etc. Lors de nos rencontres mensuelles diverses.

Premier changement majeur : en avril dernier, lors de l'assemblée générale sectorielle, nous avons élu les membres du conseil d'administration pour les trois prochaines années.

Ce fut un plaisir de voir la nouvelle présidente Francine Hébert-Lemon accéder à cette fonction. Face à la maladie de son conjoint Ronald que nous connaissons bien, Francine a décidé de continuer à participer aux activités de l'AREQ Petite-Nation plutôt comme conseillère et le conseil a décidé de la remplacer par le 2e vice-président Serge Lamarche. Nous avons alors planifié les diverses activités mensuelles, déjeuners, diners et/ou soupers de la prochaine année.

En ce 13 octobre 2026, nous nous rencontrons avec les membres des autres secteurs de l'Outaouais au cours de la rencontre annuelle de l'*Envol*, cette fois-ci dans la Petite-Nation. Le titre de ce texte indique que nous voulons vivement encourager toutes les personnes retraitées du secteur public de la Petite-Nation à nous voir souvent, avec plaisir. Parlons-en, invitons ces personnes à nos rencontres, mélangeons-nous ensemble lors de nos activités.

Ce bulletin vous présente le calendrier des activités des prochains mois : vous avez des idées pour les diversifier, les changer, en ajouter : vous pouvez rejoindre n'importe quel administrateur et développer vos idées, proposer des changements, des ajouts. Il y a aussi de la place pour vous ajouter à l'équipe actuelle du conseil de notre secteur. Envolons-nous vers l'année 2026-2027!

Serge Lamarche
Président du conseil d'administration, secteur Petite-Nation.

Des nouvelles de votre association locale, régionale et provinciale…

Au niveau local, dans la Petite-Nation, votre conseil d'administration sectoriel se rencontre chaque mois et a pu établir le calendrier des activités, se consacrer à la journée d'accueil régional ce 13 octobre, planifier le bulletin local, etc.

Des membres du conseil ont participé à des formations diverses offertes par le national.

Votre conseil s'intéresse aussi à la politique des bourses offertes par l'AREQ. Nous voudrions que les bourses soient plus nombreuses et offertes à plus de personnes intéressées dans le développement des connaissances, à l'exemple du programme européen *Erasmus*.

Dans un autre domaine, votre conseil sectoriel a retenu une partie de la présentation des jeunes de l'école secondaire Louis-Joseph-Papineau, lors de leur spectacle du polyshow de juin dernier. Notre attention a porté sur la présentation du machisme lors de ce spectacle.

Au niveau régional, nous avons participé à deux assemblées du conseil régional qui regroupe les présidents de chacun des secteurs de l'Outaouais.

Et il y aura en novembre un conseil national qui, à Trois-Rivières, regroupera tou(te)s les président(e)s de chacun des quelques quatre-vingts secteurs du Québec.

Suivez-nous, suivez l'AREQ en cliquant régulièrement sur le site web Index – AREQ



Le nouveau conseil sectoriel de l'AREQ Petite-Nation

se compose de :

Serge Lamarche, président

Rollande Corbeil-Hébert. 1ère vice-présidente

Poste vacant : 2e vice-présidence

France Lefebvre, secrétaire

Louise Boudreault, trésorière

Francine Hébert-Lemon, 1ère conseillère

Monique Robin, 2e conseillère



Vos comités à l'action

Des nouvelles du comité d'accueil 2026-2027

Le comité d'accueil de l'AREQ Petite-Nation sera heureux, encore cette année, de vous accueillir lors de nos événements. Nous espérons avoir le plaisir de vous y retrouver en grand nombre afin de partager ensemble des moments agréables et enrichissants. Votre présence contribue au succès de nos activités et nous avons hâte de vous y rencontrer.

France Lefebvre

L'AREQ Petite-Nation a aussi d'autres comités dont le comité socio-politique, le comité des femmes, le comité environnement.

Le comité responsable des appels aux membres lors de nos rencontres est sous la direction de Rollande Hébert-Corbeil, avec son équipe de membres. Rollande Hébert-Corbeil est responsable du comité des femmes.

Le comité des hommes est sous la responsabilité de Serge Lamarche.

Nous avons aussi le comité du bulletin sous la gouverne de Denyse Fahey, avec l'aide de Micheline Maillé et Marie Valence. Le comité FLG est dirigé par nulle autre que… Nicole Aubry-Hébert.

Des nouvelles de votre bulletin Enfilant le temps

Lucie Lacoste Monfils



Pionnière de la première heure, Lucie tire sa révérence après près de 30 ans d'engagement au sein de l'équipe du bulletin *Enfilant le temps*. Son parcours a débuté sous la présidence de Margot Lalonde Cloutier, menant à la publication du tout premier numéro en mai 1999.

Tout au long de sa carrière, elle s'est investie pleinement pour informer les membres de l'AREQ à travers ce média, qui demeure la vitrine essentielle de nos activités et de nos engagements.

Fière d'avoir précieusement conservé chaque édition imprimée depuis les débuts, Lucie passe le flambeau avec sérénité à la nouvelle équipe. Merci Lucie d'avoir contribué activement au fil du temps.

Suzanne Lalonde Gauthier



Depuis plus de 20 ans, Suzanne a démontré un engagement remarquable au sein de l'équipe du bulletin *Enfilant le temps*. En tant que correctrice passionnée, elle a mis sa rigueur linguistique au service de nos publications, veillant minutieusement sur l'orthographe et la syntaxe.

Nous avons grandement estimé son efficacité discrète et ses conseils avisés. Sa relecture finale était, pour nous, un gage absolu de qualité. Suzanne, tes compétences exceptionnelles nous ont accompagnés durant de nombreuses années; ton expertise nous manquera sincèrement. Sache que ta place est préservée pour un retour éventuel.

Ginette Labrosse Lafleur



Après plusieurs années de dévouement à la mise en page de notre bulletin *Enfilant le temps*, notre artiste Ginette passe le flambeau.

Soucieuse d'offrir un visuel harmonieux et attrayant, elle a su insuffler sa couleur et tout son savoir-faire à nos publications.

Les personnes qui lisent le bulletin à l'écran peuvent en témoigner : son sens esthétique et ses présentations soignées, toujours adaptées au moment de l'année, ont fait rayonner chaque édition.

Merci Ginette pour l'image de marque que tu nous laisses. On comprend que d'autres causes sollicitent ton bénévolat.

C'est avec modestie que Marie Valence accepte de prendre la relève.



Sous la direction de Denise Fahey, l'équipe responsable du bulletin 2026-2027 regroupe : Marie Valence (mise en page), Micheline Maillé (correction), Suzanne Séguin (distribution) ainsi que notre président Serge Lamarche, qui en assure la supervision.

Membres de l'AREQ Petite-Nation, nous vous invitons à collaborer à votre bulletin en nous envoyant vos réalisations.

Vous contribuerez ainsi à tisser le fil du temps.

par Micheline Maillé

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

9 septembre 2026 :

Déjeuner-causerie et AGS – restaurant au Moulin du temps, Namur

13 octobre 2026 :

L'envol et journée d'accueil régional au château Montebello, Montebello

4 novembre 2026 :

Messe commémorative à l'église et souper au restaurant Cité Lin, Papineauville

10 décembre 2026 :

Dîner de Noël – endroit à confirmer.

14 janvier 2027 :

Déjeuner-causerie, 9 h 30 au restaurant Chez Angèle, Papineauville

Février 2027 : à déterminer

Journée d'hiver.

8 mars 2027 :

Journée de la femme organisée par le Régional

11 mars 2027

Journée de la femme organisée par le secteur Petite-Nation

15 avril 2027 :

AGA au restaurant le Bistro, Montebello



11 mai 2027 :

AGR dans le secteur Hull-Aylmer

17 juin 2027

Fête des bénévoles et flamme de l'année. Dîner au Club de Golf, Montpellier.

Être seule, quand tout le monde autour est accompagné[1]



L'état d'une personne qui vit seule : **solitude**. Pour moi, l'important c'est **comment vis-tu ta solitude?** Il y a aussi l'esseulement : **état d'une personne qui est laissée seule.** Quelles sont les personnes qui m'entourent? J'ai 83 ans, je vis seule depuis le décès de mon mari, il y a trois ans. Mes enfants, mes petits-enfants demeurent tous loin. Ma cousine, voisine et amie et son mari demeurent près. C'est à eux que je demande lorsque j'ai besoin. Je me sens en confiance.

Il y a **l'acceptation de la situation**. Pour moi, si je ne peux pas changer la situation pas plus que je peux changer la température, **je choisis de m'adapter, de vivre en conformité avec ma situation**. C'est de la sagesse acquise avec l'âge et les expériences de la vie. C'est du lâcher-prise… tout simplement de ne pas essayer de changer une situation pour laquelle je n'ai aucun contrôle. Voilà!

Je vis bien ma solitude. J'aime le calme, la lecture, l'écriture, mon rythme lent, ma sieste quotidienne, l'écoute de chansonniers et mon rendez-vous avec mes rêves. Finalement, je n'ai pas à me préoccuper des besoins de l'autre. Je vois à mon bien-être en faisant ce que j'aime. Quand on me dit : prends bien soin de toi! Je réponds : je fais uniquement ça. Je ne me sens pas égoïste. Je suis responsable de mon bonheur.

J'ai fait beaucoup de cheminement personnel avec Christine Michaud et ses programmes web. J'y ai consacré mes dimanches avant-midi en sa compagnie. Merveilleux! J'ai appris à me découvrir et surtout à m'apprécier. J'ai découvert de belles qualités qui ne demandaient que l'occasion de « fleurir ». J'ai découvert des forces insoupçonnées. J'ai découvert mon authenticité.

Depuis une année et demie, j'ai des douleurs à la jambe droite. Alors, j'ai besoin d'une canne pour ma sécurité. Lorsqu'une personne me dit : Marie, qu'est-ce qui se passe? Je lui présente « mon amie ». Je ne peux pas la laisser à la maison. J'ai besoin d'elle. Les gens sont surpris de ma réponse. C'est une façon positive d'accepter ma situation. Je vois tout de suite un beau sourire sur leur figure.

[1] Ma réflexion au texte de Kristina Michaud, paru sur Facebook, dans le Groupe de Christine Michaud.

Je trouve ça amusant de présenter mon amie, « ma canne ». Les gens sont excessivement gentils envers moi. On m'ouvre une porte. Au marché d'alimentation, un monsieur a transporté mes sacs jusqu'à mon auto. J'ai plusieurs exemples de bienveillance de ce genre. Je remercie chaleureusement. Je leur dis que j'apprécie leur aide, qu'ils sont gentils. Merci!

Je vais au restaurant seule. Le cinéma et les spectacles, c'est trop loin de conduite automobile pour moi. Je peux y aller avec une amie. Mes activités se sont modifiées selon ma condition physique et mon adaptation. Je me sens bien. Heureuse.

Ce que les gens pensent de moi… je m'en fous royalement. Je suis bien dans ma peau, dans ma tête et dans mon cœur. Ce que les gens pensent ou disent de moi, ça ne m'atteint pas. Je n'ai pas à me rendre malheureuse avec ça. Moi aussi, je porte des jugements sur les personnes que je vois… dans ma tête, seulement. Voilà! Tout le monde fait ça. Ça ne parait pas. Je m'en fous.

Depuis plusieurs années, je développe une attitude et des pensées positives. Alors, qu'est-ce que je fais avec le négatif? Depuis le décès de mon mari, j'ai revu une foule d'événements positifs et négatifs, des blessures et des moments plus heureux. Je prends le temps d'écrire pour analyser chaque événement. Puis, ça s'est passé comme ça avec ce que nous étions à ce moment-là. Je ne peux rien y changer. Alors, je pardonne. Je me pardonne. L'écriture, le pardon, c'est libérateur. Je dis souvent : si ça chicane dans ma tête… il y a un besoin non comblé. Je m'installe au clavier, « mon grand chum » et tape, tape, tape jusqu'à trouver une solution positive. Merveilleux.

J'ai découvert beaucoup de cadeaux de la vie depuis que je vis seule. Je me connais mieux. Je vois plus clairement mes besoins et les moyens de les combler. Je suis autonome, indépendante, parfois audacieuse. Mes enfants, mes petits-enfants ne déménageront pas parce que maman ou mamie est triste. J'accepte et je m'adapte. Je suis heureuse.

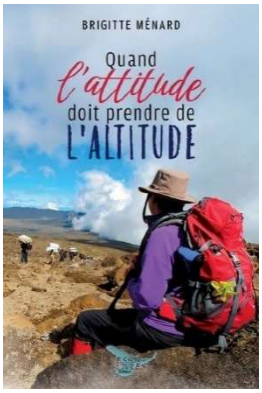
J'aime bien la citation de Sénèque : « Il faut toute la vie pour apprendre à vivre. » Je veux vivre **jusqu'à 100 ans**, comme ma mère. J'en ai encore beaucoup à découvrir sur moi. Il y a moyen d'être heureux en couple… il y a moyen d'être heureuse seule.



Marie Valence

Quand l’attitude doit prendre de l’altitude

Brigitte Ménard



Brigitte s’endort avec des doutes, des peurs, des inquiétudes, des questionnements sans réponse face à l’ampleur de leur projet de partir à l’ascension du mont Kilimandjaro. Elle affrontera ses démons et ira à la rencontre d’elle-même. Ses aventures sont racontées avec authenticité. Elle ne craint pas d’exprimer de vraies frustrations en langage québécois – vous comprenez. Elle élaborera même un plan d’évasion, de fuite qui échouera, bien sûr.

Au cours de l’ascension, des souvenirs d’événements malheureux surgissent dans sa tête sans avertir. Elle y réfléchira. Elle cherchera à comprendre pourquoi choisir la fuite. Pourquoi? Le soir, bien emmitouflée dans son sac de couchage, ces mêmes souvenirs reviendront hanter ses pensées. Elle cherchera comment changer son attitude. Ses nuits sont écourtées.

Tout au long de l’ascension souvent pénible, douloureuse, éreintante, épuisante, elle fera le lien avec son attitude au moment de ces événements malheureux et l’ascension du mont Kilimandjaro. Elle se questionnera sur l’attitude qu’elle aimerait développer afin de ne pas vivre dans le doute insupportable, la peur paralysante chaque fois qu’elle entreprend quelque chose de nouveau.

Au sommet du Kilimandjaro, elle appréciera tout ce qu’elle a vu jour après jour. Elle sera remplie de gratitude pour ses découvertes d’une nature insoupçonnée. Magnifique!

Qu’a-t-elle appris sur elle-même? Elle a pris conscience de ses angoisses, ses paniques, son anxiété vécue à partir de son enfance, de son adolescence et même de sa vie d’adulte. Les questionnements intenses l’amèneront à découvrir qu’elle peut changer son attitude. Pas facile, vraiment pas. Cependant, elle découvrira plus de calme, de sérénité, de joie et de bonheur. Super!

Qu’ai-je appris de moi?

Mon cœur a accompagné Brigitte du départ jusqu’au sommet.

Je me suis revue dans certaines situations difficiles et tout le cheminement que j'ai dû entreprendre pour arriver à vivre plus sereinement. Tout comme Brigitte, j'ai réalisé un extraordinaire voyage intérieur en lisant ses aventures en altitude. C'est un livre magnifiquement bien écrit. Je vous le suggère.

Et vous! Êtes-vous prêt à vivre cette aventure intérieure enrichissante et épanouissante? Allez-y, go, go, go, comme le dirait Brigitte.

Marie Valence

A la conquête du Mont Kilimandjaro



Le Mont Kilimandjaro est la plus haute montagne d'Afrique (5 895m).

C'est aussi la montagne isolée la plus haute du monde!

L'ascension du mont Kilimandjaro est une expérience unique que vous n'oublierez jamais.

Précision :

Le Bulletin de l'AREQ Petite-Nation se compose de 16 pages (multiple de 4).

J'ai dû choisir. Je n'ai pas fait le sommaire ou table des matières.

J'espère que vous aimerez l'ensemble de votre Bulletin de l'AREQ Petite-Nation.

Marie Valence



POURQUOI PAS?

Pas besoin de savoir ni pourquoi ni comment

Pourquoi pas… être aimable si on veut être aimé!

Pourquoi pas… saluer les gens que l'on rencontre plutôt que les ignorer!

Pourquoi pas… accepter les choses qu'on ne peut changer?

Pourquoi pas… dénoncer au lieu de fermer les yeux?

Pourquoi pas… se taire si on n'a rien de bien à dire!

Pourquoi pas… se réjouir du succès des autres?

Pourquoi pas… se servir plus souvent de son cœur que de sa tête?

Pourquoi pas… rester humble dans nos moments glorieux!

Pourquoi pas… apprécier ce qu'on a et s'en contenter!

Pourquoi pas… se permettre d'être fier de notre réussite!

Pourquoi pas… changer d'attitude si celle-ci nous rend malheureux?

Pourquoi pas… s'oublier parfois pour penser un peu plus aux autres!

Pourquoi pas… oublier l'amertume d'hier pour gouter l'instant du moment?

Pourquoi pas… se regarder comme on regarde les autres?

Pourquoi pas… dire à ceux qu'on aime qu'on les aime, pendant qu'il est encore temps!

Pourquoi pas… oser si on a confiance en soi?

Pourquoi pas… accepter les revers comme une leçon de vie!

Pourquoi pas… pardonner à celui qui nous a blessés?

Pourquoi pas… s'excuser si on a tort?

Pourquoi pas… apprendre à s'aimer soi-même!

Pourquoi pas… ajuster les voiles quand on ne peut pas diriger le vent!

Pourquoi pas…rire jusqu'à se droguer de bonheur!

Pourquoi pas… donner à ceux que j'aime :

- des ailes pour voler…
- des racines pour revenir…
- des raisons de rester… (Dalaï-Lama)



Pourquoi pas… bien faire et laisser dire!

Enfin : pourquoi pas… m'arrêter ici, ma liste est déjà longue!

Pourquoi pas ? Hein !!!

Denise Fahey

Qui a enseigné à Notre-Dame-de-la-Paix?

La municipalité de Notre-Dame-de-la-Paix fêtera son 125e anniversaire en 2027. À cette occasion, je me suis proposée pour faire ce que je sais le mieux faire : écrire. Pour le comité du 125e, je prépare donc des capsules sur le patrimoine bâti et aussi sur les personnes qui ont laissé des traces. Capsules qui seront publiées sur le site de la municipalité tout au long de l'année 2027.

L'école Centrale a été construite en 1948. J'ai aussi été dans l'enseignement dans les années 1970-1980, mais je ne connais pas tous les professeurs. J'aimerais que vous me disiez : **qui a enseigné à l'école du village, qui a été directeur ou directrice? En quelles années?**

Et tant qu'à m'écrire, peut-être me raconter un petit souvenir, une anecdote! Et si par hasard, vous savez pourquoi on dit (et ce fut écrit dans l'*Album souvenir* de Margot Lalonde Cloutier) de cette école qu'elle fut la première école centrale de la province de Québec, n'hésitez pas à me donner vos sources. Parce que moi, j'ai cherché et je n'ai pas trouvé. Vous pouvez m'écrire à c.lamarche2013@gmail.com

Je vous remercie et je vous souhaite une autre belle année de retraite. Claude Lamarche (oui, oui, la sœur de votre président! fille de Jacques Lamarche, et ex-professeur à J.-M.Robert, Adrien Guillaume et L.-J.P., résidente de Notre-Dame-de-la-Paix depuis 54 ans)

Claude Lamarche



Figure 1 École centrale Notre-Dame-de-la-Paix

À nos ami(e)s malades - Bon rétablissement!



Nous pensons à chacun de vous dans des moments difficiles.

Nous souhaitons vous revoir en personne, en pleine forme, bientôt.
Bienvenue chez vous, chez nous, lors de nos activités.

Nous vous souhaitons un prompt rétablissement.









Vous resterez dans nos cœurs…

André-Jean Sabourin, frère de Lucie Sabourin

Diane Modery, épouse de Jean-Paul Descoeurs

Pierrette Robin, soeur de Monique Robin

Cécile Labrosse Gauthier, mère de Suzanne Gauthier Lalonde

Jeanne d'Arc Laplante Dicaire, sœur de Janine Laplante Marcotte



Invitation

A Vos Plumes

Invitation spéciale à tous ceux et celles

qui désirent améliorer le Bulletin de l'AREQ.

Racontez une anecdote avec vos jeunes élèves au primaire ou au secondaire, un voyage, une fête, une rencontre inspirante, un petit bonheur quotidien.

Bienvenue!



Randonnées d'automne à proximité de Montréal MEC (Google image)

Cette saison magique offre une combinaison unique de charme visuel, de températures agréables et de traditions chaleureuses qui captivent les cœurs et les esprits de nombreux amoureux de la nature et de la vie en général.