



Volume 20 – Numéro 1 – Avril 2022

# L'HÉRITAGE

Une publication de l'AQDR Haut-Richelieu

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées  
870, rue du Curé-Saint-Georges, Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J2X 2Z8  
Téléphone : 450 357-9545 Courriel : aqdrhr@videotron.ca

---

## MOT DU PRÉSIDENT

Michel Verville, collaborateur

Bonjour à tous et toutes,

La pandémie s'essouffle un peu et c'est tant mieux, car nous avons pu recommencer nos diners-conférence, ce qui en réjouit plusieurs.

De plus, le printemps est à nos portes, ce qui je crois va nous permettre de profiter du soleil et de beaucoup de belles activités extérieures.

Je sais pertinemment bien que ces deux dernières années n'aient pas été faciles pour plusieurs. On commence à voir la lumière au bout du tunnel. Par conséquent, le moral sera sûrement à la hausse au cours des prochains mois.

N'oubliez pas que votre AQDRHR continue le travail dont le principal objectif est toujours le même, soit défendre les droits des personnes retraitées et pré-retraitées.

Au plaisir....

## Conseil d'administration 2021-2022

**Président**  
Michel Verville

**Vice-présidente**  
Claudine Vallières

**Secrétaire**  
Odette Dupuis

**Trésorière**  
Francine Latulippe

### Administrateurs.trices

Danielle Anctil  
Louise Barbeau  
Félix Blanchard  
Robert Boisvert  
Monique Nolet

## Équipe du bureau

**Directrice**  
Julie Boulais

**Adjointe à la direction**  
Gislaine Paquette

**Adjointe administrative**  
Thérèse Fortier

**Édition et réalisation graphique**  
Félix Blanchard  
Julie Boulais

**Correction**  
Membres du conseil d'administration

**Prochaine parution** : juillet 2022

**Date de tombée** : 15 juin 2022

DATE	SUJET ET CONFÉRENCIER.CIÈRE	ENDROIT
2 mai	Dîner-conférence Société Alzheimer	Au restaurant Pacini
6 juin	Dîner-conférence	Au restaurant Pacini
12 septembre	AGA/AGE	À déterminer



## ORIGINE DE PÂQUES

Si la fête de Pâques a un sens religieux pour les catholiques et les juifs, Pâques est aussi une fête païenne qui célèbre le printemps et le renouveau. Il y a très longtemps, probablement à la préhistoire, une fête avait lieu au moment de la pleine lune du printemps. Tous les peuples fêtaient, après les longues journées d'hiver, le retour du beau temps.

Depuis près de 3000 ans, ce moment de l'année est devenu la fête de la Pâques.

L'oeuf de Pâques est le symbole de l'éclosion d'une vie nouvelle et de la fertilité. Donner des oeufs en cadeau à Pâques ou pour célébrer l'arrivée du printemps, est une tradition installée depuis des centaines d'années. On peint et on décore les oeufs de Pâques aux quatre coins de la planète. La décoration des oeufs est, dans certains pays, considérée comme un art.

Aujourd'hui, les oeufs de Pâques sont en chocolat. Cette tradition est relativement récente. Les moulages en forme d'oeuf des chocolatiers ont fait leur apparition durant la première moitié du XIXe siècle. Certaines personnes croient que les oeufs de Pâques ont des pouvoirs magiques. Enterrer les oeufs de Pâques peints à la main au pied d'une vigne la ferait pousser plus rapidement. D'autres pensent que si l'oeuf reste enterré pendant cent ans, le jaune deviendra un diamant ! Incroyable, non ?

Nous vous souhaitons de très joyeuses Pâques !!!

## BIENVENUE

C'est avec le plus grand des plaisirs que le conseil d'administration souhaite la plus cordiale bienvenue à notre nouvelle employée madame Thérèse Fortier! Elle a travaillé plusieurs années pour un organisme à Saint-Jean-sur-Richelieu. Nous allons travailler main dans la main afin de servir les intérêts de nos membres, et cela, du mieux que nous pouvons.

Merci d'avoir rejoint l'équipe!

## MOT DE L'ADJOINTE ADMINISTRATIVE

Chères membres,  
Chers membres.

C'est pour moi un énorme plaisir d'intégrer l'équipe de travail et de partager mon expérience de avec vous tous. Je travaillerai à l'amélioration des conditions de vie des aîné(es) du territoire que AQDRHR dessert.

Je suis une femme de cœur et d'action, ayant travaillé depuis seize ans dans le milieu communautaire j'ai un bon aperçu du travail à accomplir. Connaissant bien la défense de droit, je continuerai ardamment à vous défendre au mieux de mes compétences. J'apporte mon bagage de connaissance au profit de notre organisme.

Ma vision pour les années futures est que vous soyez reconnus à votre juste valeur. L'important pour moi est de vous accompagner sans vous laisser seuls dans certaines démarches collectives. Chaque jour, je ferai de mon mieux pour vous protéger par le biais de notre mission première.

Ne soyez pas gêner de m'adresser vos commentaires je serai à votre écoute et ferai en sorte de partager vos questionnement avec mes collègues.

Au plaisir de travailler avec et pour vous.

*Thérèse Fortier, adjointe administrative*



# LES AUGMENTATIONS DE LOYER

Claudine Vallières, collaboratrice

Je me suis permise de vous écrire un petit texte sur les augmentations de loyer pour la prochaine année. Les locataires de Résidences Privées pour aînés (RPA) dont les baux se terminent le 30 juin devraient recevoir un avis de modification de leur loyer au plus tard le 30 mars sinon le bail est renouvelé sans augmentation. Malheureusement les locataires ne savent pas tous comment faire pour contester; il est intéressant de noter que la plupart des locataires qui contestent s'en tirent sans aucune augmentation car les propriétaires ne veulent surtout pas exposer leurs chiffres devant le Tribunal Administratif du logement (TAL), autrefois connu sous le nom de la régie du logement. On devrait donc encourager les locataires à bien réfléchir avant d'accepter l'augmentation et rechercher de l'aide, si besoin est, pour contester quelque augmentation que ce soit.

Il faut savoir que les résidences qui ont moins de 5 ans de construction, les propriétaires sont en droit de demander l'augmentation qu'il désire sans possibilité de contester au Tribunal Administratif du logement (TAL).

Le bail des Résidences Privées pour aînés (RPA) devrait inscrire 3 façons de faire pour répondre à l'avis du renouvellement, c'est-à-dire :

- 1- J'accepte l'augmentation et je reste
- 2- Je refuse l'augmentation et je quitte
- 3- Je refuse l'augmentation et je reste

NB : le point 3 n'est pas toujours inscrit sur tous les baux mais il le devrait.

## Plainte Conjointe

Pour informations l'AQDR National s'est exprimé sur le sujet des plaintes conjointes. Le président, M. Pierre Lynch de l'AQDR National a tenu une conférence de presse sur ce sujet. Une plainte conjointe concerne les résidents des RPA qui veulent contester le fait qu'ils n'ont pas reçu des services pendant la pandémie et qu'ils ont payés ces services. Vous devez être au moins 2 personnes de logement différents pour porter plainte. Si tel est le cas, appelez le Service d'aide et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) pour vous informer de la procédure. Les coûts pour un ouverture d'un dossier au Tribunal Administratif du Logement (TAL) sont de 85.00\$. Dans la province du Québec 20 résidences privées pour aînés ont fait le dépôt de cette plainte.

## Logement

Pour les logements non répertoriés aux RPA, il est important de savoir que depuis le 21 juillet 2021 sur un bail à la partie G il doit être inscrit obligatoirement le prix du logement de l'année précédente.

Selon la grille établie par le Tribunal Administratif du Logement (TAL) l'augmentation des loyers en moyenne est de 1.28 % par année.

Pour information téléphoner au Centre d'aide et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) : 1-800-263-0670

Pour le dépôt d'une plainte au Tribunal Administratif du logement (TAL) à St Jean sur Richelieu (palais de justice rue St-Charles) prendre rendez-vous : 1-800-683-2245

Pour de plus amples informations : aqdrhr2@hotmail.com  
Source : M. Michel Legault membre AQDR

# L'ÉQUIPE DU COMMISSARIAT AUX PLAINTES ET À LA QUALITÉ DES SERVICES DU CISSSMC REÇOIT UN PRIX INNOVATION

Félix Blanchard, collaborateur

Le commissariat aux plaintes et à la qualité des services a reçu dans le cadre du 1<sup>er</sup> Concours d'innovation du Regroupement des commissaires aux plaintes et à la qualité des services un prix pour la création d'un outil spécifique, appelé fiche maltraitance. L'outil permet une communication efficace et rapide avec les équipes cliniques lorsque des signalements de maltraitance sont reçus.

Ce prix Innovation a été décerné le 21 janvier dernier à l'équipe du commissariat lors du symposium virtuel du Regroupement ayant pour thème : « *2022 : une année de défis à relever ensemble.* ». L'objectif du nouveau concours d'innovation est de promouvoir la mutualisation des pratiques et le partage des connaissances au sein de la communauté des commissaires.

Commissaires, commissaires adjoints, conseillers, conseillères et médecins examinateurs de toutes les régions du Québec ont pu assister lors du symposium à des conférences ciblées favorisant l'évolution du régime d'examen des plaintes et le développement de l'expertise. La présence de conférenciers experts, dont la commissaire au bien-être, ont permis d'explorer diverses facettes du travail souvent effectuées dans l'ombre.

En effet, depuis la mise en vigueur de la loi visant à lutter contre la maltraitance, les commissaires aux plaintes et à la qualité des services sont également responsables du traitement des plaintes et signalements de maltraitance sur leur territoire respectif.

Pour s'assurer de bien remplir ce rôle, l'équipe du commissariat du CISSSMC a élaboré la « fiche maltraitance ». Cet outil a démontré une grande efficacité, notamment dans le délai de prise en charge des situations pouvant avoir un impact sur des personnes vulnérables. La valorisation de cette pratique par ses pairs est une reconnaissance indéniable du caractère innovant de l'ensemble des actions du commissariat aux plaintes et à la qualité des services! Cette récompense vient couronner les efforts déployés pour développer un outil innovant et démontre que chacun, à notre façon, nous pouvons faire face au changement et relever un défi de façon imaginative!

L'équipe du commissariat remercie tous ses collaborateurs, particulièrement les gestionnaires du CISSSMC, qui contribuent efficacement à l'amélioration continue de la qualité des soins et des services offerts à la population de notre territoire.

Source : i-centre du centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre, publié le 7 février 2022

## METTRE EN VALEUR LES MOTS DE VIGNEAULT

Monique Nolet, collaboratrice

Jim Corcoran a réalisé le nouvel album de Gilles Vigneault, un honneur pour lequel il voulait se montrer à la hauteur. Il nous a parlé de cette expérience unique.

### **C'était émouvant de travailler sur ce projet ?**

C'est chargé d'émotion, c'est sûr. C'est émouvant de beauté, touchant par une sorte de transparence. Au premier contact, Gilles m'a juste récité ses textes. Je n'avais pas encore entendu la musique et j'étais déjà saisi. Mon attachement au projet, c'est d'abord et avant tout ses mots.

### **Vous aviez conscience d'avoir quelque chose de précieux entre les mains ?**

Au début, je lui ai demandé : « Mais pourquoi moi ? » Il a dit : « Je veux aller ailleurs. » J'étais légèrement intimidé à l'idée de participer à ce disque, et d'essayer de voir ce qu'il voulait dire par « aller ailleurs ».

### **C'est vrai que c'est vaste.**

Vaste et attrayant, mais il fallait faire attention. Je ne voulais pas m'éloigner de Gilles au nom du mot « ailleurs ». Et ce qu'on a trouvé, avec le temps et beaucoup de travail avec lui, parce qu'il était tellement vaillant et travaillant, est plus près de l'origine, plus près de Gilles que jamais. Je voulais que ce disque soit à la fine pointe de la technologie et j'ai vu que j'avais l'équipe avec moi. Claude Champagne, le technicien, un ami de longue date de Gilles, qui a assuré la qualité sonore. Julie Thériault, qui signe les arrangements. Il n'y a rien d'ostentatoire ou de grandiose, c'est touchant du début à la fin. Une élégance...

### **On dirait que sa voix est plus fragile.**

J'ai réalisé qu'il n'avait pas chanté depuis un bout, alors j'ai suggéré que Monique Fauteux l'aide à la réchauffer. Il disait : « Non, non, c'est trop tard, je n'ai jamais eu une belle voix... » Je lui ai dit : « Je ne veux pas la changer, je veux juste l'entraîner ! » Monique lui faisait faire des vocalises par *Zoom*, et chaque jour d'enregistrement, il commençait par 20 minutes d'échauffement. C'est ce qui fait que sa voix demeure si belle. C'est celle qu'il a maintenant, qu'il possède pleinement. C'est pour ça que c'est touchant aussi. Parce que c'est une sagesse, c'est assumé.

### **C'est très impressionnant à entendre.**

Moi, j'avais des frissons. Le privilège que j'avais ! Le journaliste qui peut passer quelques heures avec lui se sent privilégié... moi, j'ai passé 15 mois ! Des fois on travaillait, on répétait, on discutait, je voyais qu'il était épuisé... et là, il se mettait à raconter des histoires. Je me disais : Corcoran, t'es chanceux, tsé.

### **Ce sont des arrangements très contemporains que vous avez faits.**

Je n'aurais pas voulu que ce soit autrement. Il fallait que ça sonne comme les meilleurs disques d'aujourd'hui, parce que Gilles le mérite, et qu'on avait l'équipe pour le faire. Il n'y a rien de vieillot. Jamais il n'y a eu d'hésitation de sa part, il voulait avancer. Mais il y avait toujours une discussion. Des fois, je faisais des propositions et il disait : « Pas sûr. » C'était un *work in progress* et, ultimement, c'est lui qui décidait. Mais il était bien plus disponible que je pensais qu'il allait l'être.

### **Il vous a fait confiance.**

Oui. Et il a fait preuve d'audace ! D'habitude, ses disques, c'est piano-voix. Là, il y a des chansons avec de la harpe, du hautbois, un quatuor à cordes... C'est très dénudé, jamais il n'est enterré, jamais ce n'est gonflé. Ce sont les mots, les intentions, les sentiments de Gilles qui sont soutenus. Avec Claude, on s'est assurés qu'il n'y ait pas un mot qu'on manque.

## Un jour, allez-vous vous pincer en vous disant : « j'ai fait ça dans ma vie » ?

Dans ma carrière, on m'a proposé des choses extraordinaires. Il y a 30 ans, *Nelligan*. Il y a quelques années, Miron. Et là, Vigneault m'appelle ? Je remercie le cosmos. Je n'ai pas couru après ça, mais ça m'oblige à être à la hauteur de ce qu'on me confie. Et il me confiait beaucoup, ses textes et ses chansons, il ne fallait pas les gâcher ! Je suis très, très fier... et j'essaie de contenir mes superlatifs.

### Avoir une telle ouverture à 93 ans, c'est fascinant.

C'est très inspirant. Je me dis : mais qu'est-ce que je vais faire dans 20 ans, moi ? Gilles, c'est un phénomène. En mars, on avait placé des dates pour enregistrer des voix. Et puis, il m'appelle et il me dit : « Jim, je ne peux pas chanter cette semaine. » Je me dis : oh boy, il y a un problème... « Les sucres ont commencé. Il faut que je fasse les sucres. » Je l'aurais serré dans mes bras. Ça, c'est la vie, ça, c'est ailleurs. Il est ailleurs, Gilles. Et il fallait l'accompagner pour que l'ailleurs qu'on propose soit aussi beau que l'ailleurs qui existe déjà en lui.

Source : article de Josée Lapointe de *La Presse* en date du 30 octobre 2021



## LE VIEILLISSEMENT AU QUÉBEC

# INSPQ

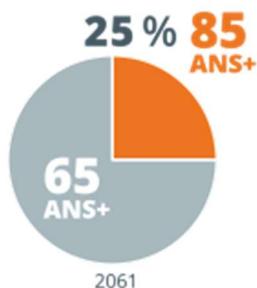
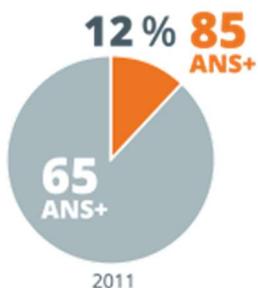
Centre d'expertise et de référence en santé publique

D'ici une vingtaine d'années la société québécoise sera l'une des plus vieilles en Occident.

## PORTRAIT DÉMOGRAPHIQUE

### Une augmentation constante

En 2011, environ 1 personne sur 6 était âgée de 65 ans et plus. Si la tendance se maintient, ce sera le cas de 1 personne sur 4 en 2031.



### Des aînés de plus en plus âgés

En 2011, la proportion d'aînés âgés de 85 ans et plus était de 12 %, alors qu'elle frôlera les 25 % en 2061.

Malgré un écart qui s'amenuise entre les hommes et les femmes, elles sont toujours plus nombreuses à accéder aux âges avancés de la vie. Ainsi, en 2011, elles représentaient 70 % des 85 ans et plus.

## LE POUVOIR DES PERSONNES ÂGÉES

Thérèse Fortier, collaboratrice

C'est un pur truisme de dire que la pandémie a porté un dur coup aux aînés. Est-il nécessaire de revenir sur ce qui s'est odieusement passé dans les CHSLD et dans les résidences pour personnes âgées ? Les aînés, les « vieux », ont souvent été malmenés, voire ostracisés, avec peu de raisons justifiables. Qu'ont-ils de moins dans notre société, sinon cette faible considération qu'on leur porte parfois ? Comme ceux des autres générations, ils ont dû, eux aussi, vivre normalement en composant avec les mesures sanitaires. Rien de moins.

Souvent privés de l'estime de plusieurs, ils arrivent à faire fi, sans doute en raison de leur résilience et de leur conscience, de certaines attitudes parfois désobligeantes. Il serait déplacé et disgracieux de prétendre, de façon éhontée, que les aînés vivent aux crochets de la société, sans reconnaître vraiment leur contribution humaine, sociale et économique.

D'après les informations gouvernementales canadiennes, les personnes de 50 ans et plus paient davantage d'impôts que les personnes plus jeunes, sans oublier les nombreuses taxes. Leur consommation en biens et services s'élèverait à 20 milliards de dollars par année. Près du tiers des personnes de plus de 70 ans apportent un soutien pécuniaire à leurs petits-enfants. De plus, par leur fréquentation d'espaces publics (centres commerciaux, restaurants, etc.), sans omettre leurs « escapades » et voyages, elles constituent un moteur important de la vie économique. A-t-on besoin d'être encore plus explicite ?

Certains prétendent en oubliant qu'ils auront eux aussi un jour cet âge vénérable que les aînés coûtent cher au système de santé. Il faudrait y voir de plus près. Qu'ont-ils à voir, ainsi, avec le coût astronomique de la technologie médicale et la hausse vertigineuse des coûts des médicaments, si profitable à l'industrie pharmaceutique et grugeant le budget du gouvernement ? Sans parler de la rémunération des médecins. Comment ces jeunes détracteurs pensent-ils qu'on puisse prolonger la vie (et particulièrement la leur le moment venu) sans prévoir des mécanismes de recherche ou de soins, qui leur serviront un jour à eux aussi ?

Et que dire de l'engagement social des aînés, de leur potentiel humain ? Croire que les personnes âgées sont rivées à la maison constitue une ineptie, une grave erreur d'appréciation de leurs compétences et de leur expérience. En effet, la moitié des personnes de 55 ans et plus font partie d'une association au Québec. À elle seule, la FADOQ compte près de 550 000 membres ; l'Association des retraités de l'enseignement du Québec, 57 000 membres ; et l'Association québécoise de la défense des droits des retraités, environ 40 000 membres. Le mouvement associatif est une force qui dépasse la simple couleur des cheveux ou les mains tavelées.

Les aînés font aussi beaucoup de bénévolat. Plusieurs demeurent présents dans les services à la population, que ce soit dans les établissements de santé, les bibliothèques publiques ou les associations caritatives. Au Québec, les chiffres sont plutôt éloquentes : près de 2,5 millions de personnes (dont un bon nombre de personnes âgées) consacrent plus de 400 000 heures au bénévolat, ce qui représente (selon un ratio hypothétique de 10 \$/l'heure) la rondelette somme de 4 millions de dollars annuellement.

Les transferts intergénérationnels sont aussi une marque distinctive des personnes âgées, notamment en ce qui a trait au transfert des connaissances que l'on peut observer dans plusieurs domaines, notamment par l'aide apportée à la famille et les conseils judicieux prodigués aux proches. Les transferts financiers ne sont pas non plus à dédaigner, par des legs ou des héritages.

Au cours des deux dernières années, les « vieux » ont souffert d'âgisme, de discrimination marquée en fonction de leur âge. Le temps est venu de les écouter en leur laissant la parole, individuellement ou à travers les divers mouvements associatifs. Ils ne sont pas un poids pour la société ; bien au contraire, ils sont une richesse qui mérite d'être reconnue.

Source : André Ledoux, Gérontologue et président du conseil d'administration de l'Observatoire Vieillesse et Société, article du journal *Le Devoir* du 2 mars 2022



## BISCUITS AUX FRAMBOISES ET AU SARRASIN

Odette Dupuis, collaboratrice

### Ingrédients

¾ de tasse de farine de sarrasin  
¾ de tasse de farine tout usage  
¼ c. à thé de soda à pâte  
1 pincée de sel  
¼ de tasse de beurre (je remplace par de la compote de pomme)  
½ tasse de sucre  
1 œuf  
1 c. à thé de vanille  
½ tasse de confiture de framboises



### Préparation

- 1 – Chauffer le four à 350oF
- 2 – Dans un grand bol, défaire le beurre en crème
- 3 – Ajouter le sucre, l'œuf et la vanille
- 4 – Battre jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse
- 5 – Ajouter le tiers des ingrédients secs
- 6 – Battre puis ajouter la moitié de la confiture

Bon appétit !!!

## LES IDÉES SUICIDAIRES ONT AUGMENTÉ CHEZ LES 65 ANS ET PLUS

Thérèse Fortier, collaboratrice

S'il y a moins de Québécois de plus de 65 ans qui s'enlèvent la vie que ceux du groupe de 45 à 64 ans – qui affiche le plus haut taux – il y parviennent tristement plus souvent.

On en parle peut-être moins, mais le suicide existe chez les 65 ans et plus. Et avec les bouleversements causés par la pandémie de COVID-19, leurs idées suicidaires ont augmenté, prévient un psychiatre de la Santé publique, qui appelle à la vigilance de leurs proches.



Ça reste souvent caché, dit le D<sup>r</sup> Robert Perreault, un médecin psychiatre et expert en médecine préventive à la Direction de la santé publique de Montréal.

Mais « parce qu'il faut en parler », il a saisi l'occasion de cette semaine consacrée à la prévention du suicide.

S'il y a moins de Québécois de plus de 65 ans qui s'enlèvent la vie que ceux du groupe de 45 à 64 ans – qui affiche le plus haut taux –, ils y parviennent tristement plus souvent. Selon les données des bureaux du coroner, six suicides sur dix sont des personnes âgées de plus de 65 ans, rapporte le médecin.

Le taux d'idées suicidaires « sérieuses » est passé de 1 % à 4 % chez les Québécois de 65 ans et plus, un chiffre « significatif » selon le D<sup>r</sup> Perreault qui compare ainsi les taux mesurés en septembre à ceux de novembre.

Le taux est 5,8 % dans la population en général et de près de 8 % lorsque l'on se concentre sur la Ville de Montréal.

Depuis le début de la crise de la COVID-19, les gens âgés sont beaucoup plus isolés, rapporte-t-il. Ils ont nettement moins de contacts humains, certains ont été confinés dans leurs chambres de CHSLD durant de longs mois, leur santé physique s'est détériorée, ils se savent plus à risque de mourir de la COVID-19, et alors que les plus jeunes réussissent à garder un semblant de vie sociale avec l'internet, les plus âgés ne maîtrisent pas tous les nouvelles technologies.

La pandémie et le confinement, « ça leur a enlevé des protections ».

Ceux qui sont encore à la maison auraient été touchés plus durement que ceux qui habitent en résidences pour aînés, où le personnel a un œil sur eux. Il n'y a pas d'étude sur le sujet, dit-il, mais c'est ce que rapportent les intervenants sociaux sur le terrain.

Et puis, des aînés qui craignent d'être perçus comme un fardeau par leur famille peuvent hésiter à parler de dépression ou d'idées suicidaires, pour ne pas leur faire peur et les éloigner davantage.

En cette semaine de la prévention du suicide, D<sup>r</sup> Perreault souhaite que les proches des aînés esseulés ne les oublient pas, et intensifient les contacts avec eux pour briser l'isolement, qui peut être source de détresse. Cela leur permettra peut-être aussi de percevoir les signes d'un état dépressif.

Car ils ne sont pas forcément faciles à reconnaître, avertit-il.

Chez les gens plus âgés, la dépression ne montre pas les mêmes signes que chez les plus jeunes, comme la grande tristesse et la perte d'envie de faire quoi que ce soit. Elle se manifeste plutôt par des douleurs étranges, un sommeil difficile, plus de confusion ou d'irritabilité, des signes qui s'apparentent parfois à la

sénilité, explique le docteur Perreault.

« On ne pense pas forcément à un état dépressif et donc on ne pense pas toujours à le traiter. Et c'est là qu'il peut progresser ».

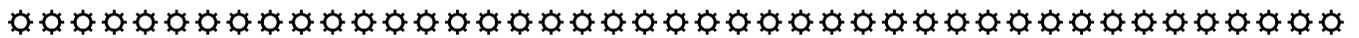
Comme dans tous les groupes d'âge, la dépression et la maladie mentale en général font partie des facteurs prédisposant au suicide, indique l'Association Québécoise en prévention du suicide dans un guide mis en ligne.

Les proches doivent donc être vigilants, conclut le D<sup>r</sup> Perreault.

**Besoin d'aide pour vous ou un proche ?**

- Ligne téléphonique de prévention du suicide : 1866 APPELLE (1866 277-3553)
- Ligne Info-Social du gouvernement du Québec (811)
- Site d'aide et de prévention (suicide.ca)
- Centre de prévention du suicide du Québec (cpsquebec.ca)
- Association québécoise de prévention du suicide (aqps.info)

Source : photo Robert Skinner, archives *La Presse*, texte Stéphanie Marin *La Presse Canadienne* publié le 4 février 2021



**ATTENTION ATTENTION ATTENTION ATTENTION ATTENTION**

Un message texte frauduleux circule présentement disant qu'un virement Interac de 500,00 \$ vous a été envoyé de la part de la CAQ. Il s'agit d'une fraude. Le 500,00\$ offert par le gouvernement est un crédit d'impôt. Vous n'avez aucune démarche à faire. Veuillez ne pas cliquer sur le lien!!





louis lemieux - député de saint-jean

@louislemeux

studio saint-jean

louislemeuxsaintjean

Votre député, avec et... pour vous.

188, rue Longueuil (Vieux Saint-Jean)  
 Saint-Jean-sur-Richelieu Québec J3B 6P1  
 T 450 346.3040  
[louis.lemieux,saje@assnat.qc.ca](mailto:louis.lemieux,saje@assnat.qc.ca)





**Présente**  
à la grandeur de la  
circonscription! 



**CHRISTINE  
Normandin**  
Députée de Saint-Jean  
à la Chambre des communes

450 357-9100  
[christine.normandin@parl.gc.ca](mailto:christine.normandin@parl.gc.ca)  
100, rue Richelieu, bureau 210  
Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec J3B 6X3  
[www.christinenormandin.quebec](http://www.christinenormandin.quebec)