

GRATUIT

LE JOURNAL

Version numérique : www.aegq.qc.ca

Association des employées et employés du gouvernement

SOMMAIRE

Il y a beaucoup d'humour dans le génie.....	6
Nominations	7
Chronique Louise Brisson	8
Guide de survie pour les introvertis en réunion.....	9
Gestion du stress	10
5 conseils pour faciliter la vie d'un parent monoparental	10
Volkswagen Atlas Cross Sport 2025 Le calme en habit de sport	11

Le gouvernement du Québec

Pages 3-4-5



© Wikimedia Commons/ Bouchet

Bonne rentrée!



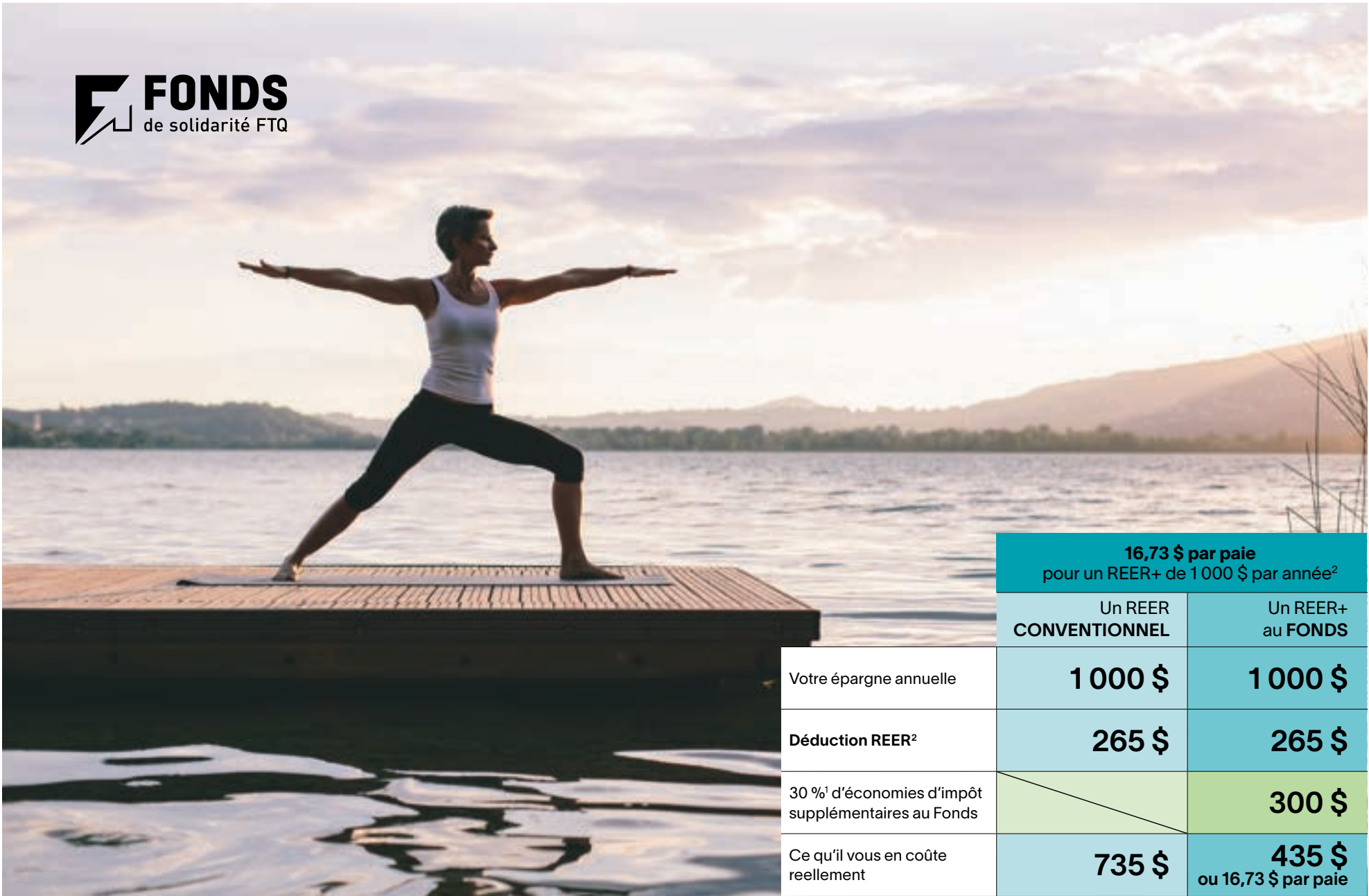
DE L'INFORMATION GRATUITE PLUTÔT PAYANTE
POUR VOS FINANCES PERSONNELLES.

épargnepositive.com

La réponse à vos questions financières.

FONDS
de solidarité FTQ





	16,73 \$ par paie pour un REER+ de 1 000 \$ par année ²	
	Un REER CONVENTIONNEL	Un REER+ au FONDS
Votre épargne annuelle	1 000 \$	1 000 \$
Déduction REER ²	265 \$	265 \$
30 % ¹ d'économies d'impôt supplémentaires au Fonds		300 \$
Ce qu'il vous en coûte réellement	735 \$	435 \$ ou 16,73 \$ par paie

COTISER AU REER+ PAR RETENUE SUR LE SALAIRE,

**c'est la possibilité de profiter d'économies d'impôt supplémentaires de 30 %¹
en + de la déduction REER habituelle.**

Avec la retenue sur le salaire, vous pouvez cotiser toute l'année, sans même avoir à y penser.

Cotiser maintenant
fondsftq.com/rss

1 La souscription d'actions du Fonds de solidarité FTQ peut donner droit aux crédits d'impôt relatifs aux fonds de travailleurs. Les crédits d'impôt sont de 30 %, soit 15 % au Québec et 15 % au fédéral, et limités à un montant de 1 500 \$ par année d'imposition, ce qui correspond à la souscription d'actions du Fonds de solidarité FTQ d'un montant de 5 000 \$.

2 Exemple basé sur l'année d'imposition 2025, pour une personne avec un revenu imposable entre 25 000 \$ et 53 255 \$, ayant un taux d'imposition marginal de 26,5 %, recevant 26 paies par année, dont les versements tiennent compte des économies d'impôt immédiates sur la paie. Les montants calculés sont des estimations qui peuvent varier selon votre situation fiscale.

Veuillez lire le prospectus avant de souscrire des actions du Fonds de solidarité FTQ. Vous pouvez vous procurer un exemplaire du prospectus sur le site Web fondsftq.com, auprès d'un responsable local ou aux bureaux du Fonds de solidarité FTQ. Les actions du Fonds de solidarité FTQ ne sont pas garanties, leur valeur fluctue et leur rendement passé n'est pas indicatif de leur rendement dans l'avenir.

Le gouvernement du Québec

Le gouvernement du Québec s'est engagé à devenir un gouvernement ouvert. Cet engagement se caractérise par une volonté d'améliorer les services publics. La notion de gouvernement ouvert se base sur quatre principes clés: la transparence, la participation, la collaboration et l'innovation.

● Affaires municipales et de l'Habitation

En tant que responsable de l'organisation municipale et du développement régional, le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH) a pour mission d'appuyer l'administration et le développement des municipalités, des régions et de la métropole en favorisant une approche durable et intégrée pour le bénéfice des citoyens. Il est également responsable de la Stratégie gouvernementale pour assurer l'occupation et la vitalité des territoires. Il vise à être la référence en matière de politiques et de stratégies municipales, régionales et territoriales axées sur la responsabilité et l'autonomie de ses partenaires. Le ministère fournit aussi un guide pour faciliter l'utilisation des fichiers publiés.

Ministre : **Andrée Laforest**

Ministre responsable à l'Habitation : **France-Élaine Duranceau**

Sous-ministre : **Nicolas Paradis**

● Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec

Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) influence et appuie l'essor de l'industrie bioalimentaire québécoise dans une perspective de développement durable.

Il réalise des interventions en production, en transformation, en commercialisation et en consommation des produits agricoles, marins et alimentaires.

Il joue un rôle important en matière de recherche et de développement, d'enseignement et de formation.

Ministre : **André Lamontagne**

Sous-ministre : **Bernard Verret**

● Ministère du Conseil exécutif

Le ministère du Conseil exécutif soutient et conseille le gouvernement dans sa prise de décisions ainsi que dans l'élaboration et la réalisation de son plan d'action. Le Ministère est également responsable de certains mandats confiés par le gouvernement, ainsi que de la communication gouvernementale.

Ministre : **François Legault**

Secrétaire générale et Greffière : **Dominique Savoie**

● Ministère de la Culture et des Communications

Le ministère de la Culture et des Communications a pour mission de contribuer à l'affirmation de l'identité et de la vitalité culturelle québécoises, de favoriser l'accès et la participation des citoyennes et des citoyens à la vie culturelle et de susciter le développement des communications.

Ministre : **Mathieu Lacombe**

Sous-ministre : **Nathalie Verge**

● Ministère de la Cybersécurité et du Numérique

Le ministère de la Cybersécurité et du Numérique permettra à la population québécoise, à terme, de transiger en ligne plus efficacement avec le gouvernement. Il a aussi comme objectif le rehaussement des pratiques sécuritaires pour protéger l'État des cyberattaques et ainsi éviter des vols de données publiques.

Ministre : **Éric Caire**

Sous-ministre : **Pierre Rodrigue**

● Ministère de l'Économie, de l'Innovation et de l'Énergie

Le ministère de l'Économie, de l'Innovation et de l'Énergie a pour mission de soutenir la croissance et la productivité des entreprises, l'entrepreneuriat, la recherche, l'innovation et sa commercialisation, l'investissement ainsi que le développement numérique et celui des marchés d'exportation.

Son action, notamment par ses conseils au gouvernement, vise à favoriser le développement économique de toutes les régions du Québec, et ce, dans une perspective de prospérité durable.

Ministre : **Pierre Fitzgibbon**

Ministre délégué à l'Économie : **Chistopher Skeete**

Sous-ministre : **Jonathan Gignac**

● Ministère de l'Éducation, ministère responsable des Sports, des Loisirs et du Plein Air

En vertu de leur loi constitutive, les Ministères réalisent leurs activités dans les domaines de l'éducation préscolaire et de l'enseignement primaire, secondaire, collégial et universitaire, de la recherche, de l'aide financière aux études ainsi que dans les domaines du loisir et du sport.

Ministre de l'Éducation : **Bernard Drainville**

Ministre responsable des Sports, des Loisirs et du Plein Air : **Isabelle Charest**

Sous-ministre : **Carole Arav**

Ministre de l'Enseignement supérieur : **Pascale Déry**

Sous-ministre : **Paule De Blois**

Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale

Les services que le Ministère met à la disposition des citoyens sont organisés autour de deux secteurs d'intervention : celui des relations du travail et celui de l'information sur le travail. Les services en relations du travail comprennent notamment la prévention et le règlement des conflits de travail, la promotion des pratiques exemplaires en relations du travail et l'évaluation médicale des victimes d'un accident du travail ou d'une maladie professionnelle. Au niveau des services d'information sur le travail, le ministère offre des services concernant la conception de politiques ainsi que la recherche et la diffusion de l'information sur le travail.

Ministre de l'Emploi : **Katerine Champagne Jourdin**

Ministre de la Solidarité sociale : **Chantale Rouleau**

Sous-ministre : **Annick Laberge**

Ministère de l'Environnement, Lutte contre les changements climatiques, Faune et Parcs

Contribuer au développement durable du Québec en jouant un rôle clé dans la lutte contre les changements climatiques, la protection de l'environnement et la conservation de la biodiversité au bénéfice des citoyens.

Ministre : **Benoit Charrette**

Sous-ministre : **Marie-Josée Lizotte**

Ministère de la Famille

Le ministère de la Famille contribue au développement du Québec en favorisant l'épanouissement des familles et le développement des enfants. De façon particulière, il assure la cohérence de l'action gouvernementale touchant les familles et les enfants. Responsable de l'élaboration et de la mise en œuvre de politiques, de programmes et de mesures qui répondent aux besoins de ceux-ci, il tient compte dans ses interventions de la diversité des modèles familiaux et des milieux de vie dans lesquels ils évoluent. Enfin, le Ministère coordonne la lutte contre l'intimidation, sous toutes ses formes, à tous les âges, dans le monde réel et le monde virtuel. Pour mener à bien sa mission, le Ministère compte sur plusieurs partenaires gouvernementaux et non gouvernementaux.

Ministre : **Suzanne Roy**

Sous-ministre : **Julie Blackburn**

Ministère des Finances

La Loi sur le ministère des Finances confère au ministre la mission de conseiller le gouvernement en matière financière et de favoriser le développement économique.

À ces fins, le ministère des Finances appuie le ministre, en élaborant et en proposant des politiques dans les domaines économique, fiscal, budgétaire et financier. Il élabore et propose également des mesures d'aide financière et d'incitation fiscale afin de favoriser et de soutenir la croissance de l'économie, de l'investissement et de l'emploi.

Ministre : **Éric Girard**

Sous-ministre : **Julie Gingras**

Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration

Le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration sélectionne les personnes immigrantes, les soutient dans leurs démarches de francisation et leur offre les services nécessaires pour faciliter leur intégration au Québec. Il sensibilise également l'ensemble de la population québécoise à la diversité pour construire un environnement toujours plus inclusif.

Ministre : **Christine Fréchette**

Sous-ministre : **Katerine Dumont**

Ministère de la Justice

Le ministère de la Justice du Québec a pour mission de favoriser la confiance des citoyens et le respect des droits individuels et collectifs par le maintien au Québec d'un système de justice qui soit à la fois accessible et intègre et de la primauté du droit.

Ministre : **Simon Jolin-Barrette**

Sous-ministre : **Yan Paquette**

Ministère de la Langue Française

Le ministère de la Langue française a pour mission de promouvoir, valoriser et protéger la langue française et son statut au Québec, où le français est la seule langue officielle ainsi que la langue commune. Le Ministère élabore et fait connaître les grandes orientations définissant l'aménagement linguistique au Québec, en plus de favoriser la connaissance, la protection, la mise en valeur et la transmission du patrimoine linguistique francophone du Québec.

Le Ministère a aussi pour mission de veiller à la cohérence de l'action de l'Administration et à sa conformité aux dispositions de la Charte de la langue française. Pour ce faire, il entretient des liens étroits avec les ministères et organismes du gouvernement québécois, de même qu'avec les organismes municipaux, et travaille en collaboration avec eux.

Ministre : **Jean-François Roberge**

Sous-ministre : **Juliette Champagne**

Ministère des Relations internationales et Francophonie

La mission du Ministère est de promouvoir et de défendre les intérêts du Québec sur le plan international, en s'assurant du respect de ses compétences et de la cohérence de l'action gouvernementale, et ce, en vertu de sa loi constitutive et à titre de coordonnateur de l'action internationale du gouvernement et de celle de ses ministères et organismes.

Ministre : **Martine Biron**

Sous-ministre : **Alain Sans Cartier**

Ministère des Ressources naturelles et des Forêts

Le ministère des Ressources naturelles et des Forêts a pour mission d'assurer la gestion et de soutenir la mise en valeur des ressources énergétiques et minérales ainsi que du territoire du Québec, dans une perspective de développement durable.

Ministre : **Maïté Blanchette Vézina**

Sous-ministre : **Line Drouin**

Ministère de la Santé et Services sociaux

Le Ministère a pour mission de maintenir, d'améliorer et de restaurer la santé et le bien-être des Québécoises et des Québécois en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux, intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Ministre : **Christian Dubé**

Ministre responsable des Services sociaux : **Lionel Carmant**

Ministre responsable des Aînés : **Sonia Bélanger**

Sous-ministre : **Daniel Paré**

● Secrétariat du Conseil du trésor

Le Secrétariat du Conseil du trésor est l'appareil administratif du Conseil du trésor. Il soutient les activités de celui-ci et assiste sa présidente dans l'exercice de ses fonctions ainsi que le gouvernement dans ses responsabilités d'employeur. Il appuie et encadre les ministères et les organismes du secteur public dans la mise en œuvre des orientations gouvernementales en matière de gestion des ressources de l'État ainsi que de performance.

Ministre responsable de l'Administration gouvernementale et présidente de Conseil du Trésor: **Sonia Lebel**

Secrétaire: **Patrick Dubé**

● Ministère de la Sécurité publique

Par son rôle au sein de l'appareil gouvernemental, le ministère de la Sécurité publique (MSP) est appelé à diminuer la vulnérabilité des Québécoises et des Québécois aux risques liés notamment à la criminalité et aux sinistres.

Ministre: **François Bonnardel**

Sous-ministre: **Marc Croteau**

Ministère du Tourisme

Le ministère du Tourisme favorise, en concertation et en partenariat avec les intervenants public et privé, l'essor de l'industrie touristique dans une perspective de prospérité économique et de développement durable. Les orientations du ministère sont les suivantes: * orienter et concerter l'action gouvernementale et privée en matière de tourisme, * assurer la mise en marché du Québec et de ses expériences touristiques, * amorcer l'implantation du tourisme durable, * susciter et soutenir le

développement de produits touristiques, * offrir et encadrer des services à la clientèle touristique en matière d'accueil, de renseignements et de réservations touristiques, et * assurer l'implantation du Plan de gestion des ressources humaines.

Ministre: **Caroline Proulx**

Sous-ministre: **André Murray**

● Ministère des Transports et Mobilité durable

Assurer, sur tout le territoire, la mobilité durable des personnes et des marchandises par des systèmes de transport efficaces et sécuritaires qui contribuent au développement du Québec.

Ministre: **Geneviève Guilbault**

Sous-ministre: **Frédéric Guay**

● Ministère du Travail

Contribuer au développement social et économique du Québec en favorisant l'atteinte de conditions de travail équitables, de milieux de travail sains, de relations du travail harmonieuses, et en diffusant une information pertinente sur le travail dans tous les secteurs d'activité. La mission du ministère du Travail s'inscrit par ailleurs dans une perspective de développement durable. Ainsi, elle est en lien direct avec plusieurs orientations de la Stratégie gouvernementale de développement durable 2015-2020 du Québec. De fait, le ministère vise à maintenir des relations de travail harmonieuses, à préserver un dialogue social qui soit respectueux et à soutenir des approches préventives et innovatrices.

Ministre: **Jean Boulet**

Sous-ministre: **Anne Racine**

Source : Portail Québec

Obtenez de meilleurs prix en profitant du pouvoir d'achat de votre groupe pour votre habitation et votre auto!

- Nombreux avantages
- Taux spéciaux polices combinées
- Taux privilégiés pour les membres du groupe

**24 succursales
pour vous servir**

Contactez votre courtier ESSOR
1 877-883-7767

 **ESSOR**
ASSURANCES

On s'en occupe
depuis plus de 65 ans

Visitez essor.ca pour plus d'informations



Le Journal | Septembre 2025

6

Membres de l'AEGQ

L'assurance vie et votre retraite, ça vieillit bien ensemble.

Besoin de conseils?
Appelez-nous
1 866 612-3473
beneva.ca/mes-services-publics

beneva
Les gens qui protègent des gens

*Certaines conditions, restrictions ou exclusions peuvent s'appliquer. Les produits d'épargne sont établis par Beneva inc. et distribués par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. © Beneva inc. 2025 ^{MD} Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.



NOMINATIONS du conseil des ministres

Ministère du Conseil exécutif

Mme Julie Gingras est nommée, , secrétaire générale associée, chargée du Secrétariat aux emplois supérieurs, au ministère du Conseil exécutif. Mme Gingras est sous-ministre du ministère des Finances.

Ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs

M. Frédéric Guay est nommé, , sous-ministre du ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs. M. Guay est sous-ministre du ministère des Transports et de la Mobilité durable.

Ministère des Finances

Mme Christine Tremblay est nommée, , sous-ministre du ministère des Finances.

Ministère de la Sécurité publique

M. Patrick Dubé est nommé, sous-ministre du ministère de la Sécurité publique. M. Dubé est secrétaire du Conseil du trésor.

Ministère des Transports et de la Mobilité durable

M. Marc Croteau est nommé, , sous-ministre du ministère des Transports et de la Mobilité durable. M. Croteau est sous-ministre du ministère de la Sécurité publique.

Secrétariat du Conseil du trésor

Mme Danièle Cantin est nommée, secrétaire du Conseil du trésor. Mme Cantin est secrétaire associée aux politiques budgétaires et aux programmes à ce secrétariat.

Ministère des Ressources naturelles et des Forêts

Mme Stéphanie Cashman-Pelletier est nommée sous-ministre associée au ministère des Ressources naturelles et des Forêts.

Mme Cashman-Pelletier est commissaire adjointe à la langue française.

Institut de la statistique du Québec

Mme Patricia Caris est nommée de nouveau statisticienne en chef adjointe de l'Institut de la statistique du Québec.

Agence du revenu du Québec

M. Éric Maranda est nommé, président-directeur général par intérim de l'Agence du revenu du Québec. M. Maranda est vice-président à la direction générale des entreprises à cette agence.

Hydro-Québec

Mme Claudine Bouchard est nommée, membre du conseil d'administration et présidente-directrice générale d'Hydro-Québec.

Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

Mme Liza Frulla est nommée de nouveau membre du conseil d'administration et présidente-directrice générale de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec.

Mobilité Infra Québec

M. Frédérick Bouthillette est nommé, à compter du 2 septembre 2025, vice-président de Mobilité Infra Québec. M. Bouthillette est sous-ministre adjoint au ministère des Transports et de la Mobilité durable.

Société de l'assurance automobile du Québec

Mme Annie Lafond est nommée, , membre du conseil d'administration et présidente-directrice générale par intérim de la Société de l'assurance automobile du Québec. Mme Lafond est vice-présidente aux services aux assurés à cette société.

Ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs

M. Jocelyn Savoie est nommé, , sous-ministre adjoint au ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs. M. Savoie est sous-ministre adjoint au ministère des Affaires municipales et de l'Habitation.

Ministère des Relations internationales et de la Francophonie

Mme Catherine Cano est nommée, à compter du 15 septembre 2025, déléguée du Québec à Miami, aux États-Unis.

Secrétariat du Conseil du trésor

Mme Marie-Claude Canuel est nommée, , secrétaire adjointe du Conseil du trésor. Mme Canuel est directrice principale des programmes éducatifs à ce secrétariat.

Mme Marie-Claude Fontaine est nommée, , secrétaire associée du Conseil du trésor. Mme Fontaine est secrétaire adjointe à ce secrétariat.

Commissaire à la langue française

M. Éric Poirier est nommé, , commissaire adjoint à la langue française. M. Poirier est directeur des orientations et de l'analyse stratégique au ministère de la Langue française.

Institut de la statistique du Québec

M. Marc Sirois est nommé, , statisticien en chef de l'Institut de la statistique du Québec. M. Sirois est sous-ministre associé au ministère de l'Éducation.

La promesse d'achat

RE/MAX
FORTIN, DELAGE INC.

Agence immobilière
Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec inc.



**DU RÊVE
À LA RÉALITÉ!**

L'immobilier.
Ma passion. Mes résultats. Ma signature.

LB LOUISE BRISSON
b.a.géog. courtier immobilier inc.

Vous venez de visiter la maison de vos rêves! Après mûre réflexion et examen des documents fournis, vous contactez votre courtier immobilier pour faire une promesse d'achat. Vous avez des questions? Rien de plus normal, l'achat d'une propriété, maison ou condo, n'est pas un acte anodin.

1- Qu'est-ce qu'une promesse d'achat?

C'est un document juridique qui indique les conditions de l'acheteur : prix, financement, date d'occupation, inspection et autres conditions. C'est un «avant-contrat» qui lie les deux parties avant la signature du contrat de vente chez le notaire.

2- Quel prix proposer?

Dois-je faire une offre beaucoup plus basse par rapport au prix demandé ou offrir un montant près du prix listé? Sur quoi se baser? Comment s'assurer que le prix offert sera le prix juste et raisonnable? Vous en discuterez avec votre courtier : il s'y connaît et vous guidera afin de tenir compte de facteurs importants tels le marché, l'état de la propriété, les ventes du secteur, les possibles contraintes, votre capacité financière, etc.

3- Dois-je faire inspecter la maison?

Il est fortement recommandé de faire inspecter la propriété. Des frais d'environ 600 \$ sont à prévoir et peuvent éviter de mauvaises surprises. Comme acheteur, vous vous devez d'être diligent et de faire un examen attentif des lieux, sinon, advenant des problèmes, vous n'aurez aucun recours contre le vendeur pour faire valoir quelque vice que ce soit, surtout s'il s'agissait d'un vice apparent.

Vous songez à faire inspecter la maison par votre beau-frère bricoleur? À éviter, cela équivaut à ne pas faire d'inspection. Une inspection doit être effectuée par un inspecteur en bâtiment ayant des assurances erreurs et omissions. Le rapport fourni indiquera les réparations à faire ce qui vous permettra de planifier les travaux, ou de vous retirer de l'offre en cas de problèmes majeurs.

4- Dois-je lire obligatoirement les documents que le courtier me fournit?

Oui. Un acheteur bien informé devra questionner la déclaration du vendeur qui est un document à déclaration obligatoire chez les courtiers immobiliers et qui traduit «l'état de santé» de l'immeuble, les problèmes survenus, rénovations, etc. Le certificat de localisation doit aussi être examiné car il permet de voir la conformité des bâtiments et autres problèmes possibles. Pour les condos, il faut lire «l'épaisse» déclaration de copropriété, les procès-verbaux, états financiers, cahier d'entretien, etc.

5- Suis-je lié par la promesse d'achat?

Dès que le vendeur accepte votre promesse d'achat et contresigne, c'est devenu un contrat qui vous lie avec le vendeur. L'acheteur s'engage à acheter et le vendeur à vendre dès que les conditions inscrites auront été remplies. Seul le refus de votre offre par le vendeur vous permettra de vous désister, ou encore une inspection révélant des problèmes majeurs. Attention : vous voyez une maison plus belle et vous voudriez faire une offre pour annuler la première? Trop tard. Il est quasiment impossible pour l'acheteur de se désister d'une offre une fois acceptée, tout comme pour le vendeur de vendre à un second acheteur pour vous évincer.

6- Que se passe-t-il une fois l'offre d'achat signée?

Une fois l'offre d'achat acceptée, commencent les délais : financement, inspection, etc. Peut-on dépasser les délais inscrits? Non. En tout temps, on doit respecter les délais acceptés par les parties. L'acheteur qui contreviendrait aux délais court le risque de perdre la propriété qu'il désire acheter.

7- Que reste-t-il à l'acheteur une fois les conditions remplies?

Il restera à choisir le notaire, à la charge de l'acheteur, en vue de la signature du contrat. Prévoir des sommes pour la taxe de bienvenue, taxes municipales, scolaires, déménagement, assurances, frais de copropriété.

8- Je voudrais faire une offre d'achat mais ma propriété n'est pas vendue?

Un acheteur peut alors faire une offre d'achat «conditionnelle» à la vente de sa propriété et prendre ce risque pour que la maison désirée ne devienne pas rêve du passé.

En conclusion, beaucoup d'étapes entourent un achat immobilier et beaucoup d'éléments sont à considérer et à coordonner. Travaillez avec un courtier immobilier, une valeur sûre pour votre achat et un gage pour une transaction en toute sécurité.

N'oubliez pas : cela semble facile de faire une offre d'achat. C'est vrai. Mais une fois que l'offre est acceptée et que les parties s'entendent sur les conditions, commencent d'autres étapes pleines de surprises et de rebondissements. Au plaisir de vous seconder!

LOUISE BRISSON

Chronique linguistique

Les capsules linguistiques *Tirer la langue* portent sur l'origine des mots, sur la transformation et les variétés régionales de la langue française au Québec et ailleurs dans la francophonie, de même que sur l'application des normes lexicales et des règles grammati-

Par **Denis Robichaud**, retraité du Ministère de l'Immigration, de la Diversité et de l'Inclusion



Tirer la langue In extremis

Extrême est issu du latin *extremus*, superlatif de *exter*, « le plus à l'extérieur » et, au figuré, « le pire ».

En français, il s'emploie comme adjectif. Par référence à l'espace, pour désigner ce qui est tout au bout : **extrême frontière**. Par référence au temps, pour décrire ce qui est tout au début ou tout à la fin d'une durée : **extrême jeunesse**.

Au figuré, il est généralement antéposé et détermine ce qui atteint le plus haut degré : **extrême élégance**, **extrême urgence**, **extrême fatigue**, **extrême droite** et **extrême gauche**, formations politiques les plus éloignées du milieu. Il est souvent postposé pour qualifier ce qui excède la mesure ordinaire : **parti extrême**, **chaleur extrême**, **conséquence extrême**. Ce qui est caractérisé par un très haut degré de risque : **sports extrêmes**.

Comme substantif masculin, il désigne la limite ultime des choses : **Extrême-Orient**, par opposition, géographiquement, à Proche-Orient, **à l'extrême**, « au-delà de ce qui est normal », **les deux extrêmes**, **passer d'un extrême à l'autre**, « passer d'un état, d'une situation limite, souvent excessive, à un état, une situation contraire. »

Le dérivé **extrêmement**, « au plus haut point », s'emploie couramment comme adverbe de manière : **différer extrêmement**; il est d'usage littéraire comme adverbe de quantité : « Les femmes **extrêmement** belles étonnent moins le second jour » (Stendhal, 1783-1842). **Extrémisme** et **extrémiste** sont des néologismes du 20e siècle. **Extrémité** suit une évolution sémantique analogue à celle d'extrême. En particulier, par référence à ce qui limite une durée, il se maintient dans la locution vieillie **à la dernière extrémité**, « être à l'agonie, à la fin de sa vie. »

DEVOIR

Quel mot composé avec extrême désigne le sacrement de l'Église destiné aux fidèles en péril de mort?

Extrême- on _ _ _ _ _

RÉPONSE

<http://www.tirer-la-langue.com/>

Louise Brisson

L'immobilier.
Ma passion. Mes résultats. Ma signature.

418.653.5353



RE/MAX FORTIN, DELAGE

Agence immobilière
Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec inc.

brissonlouise@videotron.ca
louisebrisson.com

© Toute reproduction, duplication, diffusion, distribution de cet article est STRICTEMENT INTERDIT et représente une violation de la Loi fédérale régissant les droits d'auteur.

Guide de survie pour les introvertis en réunion

Est-il possible de briller en réunion ou du moins de tirer son épingle du jeu quand on est un introverti entouré d'extravertis? La réponse est oui.

Rares sont les introvertis qui se sentent confortables dans une réunion où les débats, le sens de la répartie et une certaine flamboyance sont à l'honneur.

Bombardés de nouvelles idées où la réflexion profonde peut être escamotée, les introvertis ont souvent bien des choses à dire, mais une fois la réunion terminée.

Les réunions et les introvertis sont-ils compatibles?

Les introvertis ne participent pas nécessairement de façon active aux réunions. Ils sont moins à l'aise lors des discussions libres où les réponses du tac au tac sont favorisées.

En général, les extravertis sont dans la rapidité (et parfois l'impulsivité) tandis que les introvertis aiment prendre le temps de réfléchir, de peser leurs mots. Ils préfèrent avoir toute l'information en main et l'analyser avant d'émettre une opinion.

Rien ne sert de se transformer en extraverti. Il faut accepter que votre différence est un atout. Quand vous parlez, votre parole est synonyme de réflexion. Soyez le sage de la rencontre dont la parole est d'or.

Les 4 conseils de la discrète par excellence

Autrice de La force des discrets : Le pouvoir des introvertis dans un monde trop bavard, Susan Cain croit que le monde moderne a tendance à sous-estimer la force des introvertis.

Elle-même introvertie, la conférencière américaine nous offre ses 4 conseils pour que l'introversion des participants lors d'une rencontre devienne un atout, et non un handicap.

1. Les écrits avant la parole

Les introvertis préfèrent écrire, alors qu'une certaine réflexion est nécessaire avant de coucher sur papier leurs pensées, plutôt que de prendre la parole devant les autres

Si c'est votre cas, demandez à recevoir l'ordre du jour de la rencontre pour connaître à l'avance les points qui y seront abordés.

Préparez-vous en écrivant ce que vous souhaitez dire à voix haute lors de la réunion. Cette étape permettra de diminuer votre stress.

Cette préparation vous évitera une certaine frustration et les remords de ne pas avoir parlé après la rencontre.

2. Un peu de pratique avant le jour J

Dites à voix haute ce que vous souhaitez aborder lors de la réunion jusqu'à ce que vos paroles aient du sens pour vous et semblent naturelles.

Plongés dans leur monde intérieur et leur besoin de perfectionnisme, les introvertis peuvent être freinés par leur peur du ridicule et celle de se tromper.

Comme la spontanéité n'est pas naturellement au rendez-vous, ils doivent pratiquer leur discours.

Portez aussi attention à votre non verbal. Votre posture a une influence sur votre niveau de confiance. Tenez-vous droit et roulez vos épaules vers l'arrière.

3. Du temps pour réfléchir

Plutôt que de vous transformer en extraverti qui livre ses commentaires plus vite que son ombre, ayez l'humilité d'avouer que vous devez prendre du recul avant de livrer le fond de votre pensée.

Acceptez le fait que vous avez besoin de temps pour réfléchir et émettre une opinion.

Mieux encore, avouez-le aux autres participants de la réunion.

Il vaut mieux dévoiler cet aspect de votre personnalité plutôt que de faire de fausses promesses que vous ne pouvez pas tenir.

4. Imposez-vous

Tentez de prendre la parole tôt dans la réunion. Vous dicterez le ton, le rythme et les idées qui vous tiennent à cœur.

Si vous laissez les extravertis prendre le contrôle de la rencontre, il sera de plus en plus difficile de vous imposer.

ÊTES-VOUS...

GESTION DU STRESS

Activation ou relaxation? Avez-vous déjà remarqué que, pour une même situation de stress, les gens peuvent réagir de façon complètement différente? Il y aurait effectivement trois façons de réagir en terme d'activation physique :

1. Avoir le pied sur l'accélérateur : Courir partout, parler vite et faire mille choses à la fois.
2. Avoir le pied sur le frein : Être trop détendu, éviter le sujet et procrastiner.
3. Être sur les deux en même temps : Se sentir figé par l'évènement.

Il est important de prendre conscience de sa tendance personnelle de réaction à une situation stressante afin de bien la gérer. La courbe plus bas démontre que trop peu de stress peut rendre le quotidien ennuyant alors que trop de stress peut mener à l'épuisement. L'idéal est de trouver la zone d'activation optimale pour utiliser l'énergie du stress comme stimulant sans tomber dans l'excès. En prenant conscience d'où vous vous situez sur cette courbe, vous serez capable de vous ajuster afin de retrouver un état optimal.

SI VOUS ÊTES TROP DÉTENDU, ACTIVEZ-VOUS :

1. Faites de l'exercice (ex. jogging) ou des étirements actifs
2. Fixez-vous des objectifs qui vous donnent envie de vous dépasser
3. Écoutez de la musique énergique ou regardez des vidéos stimulants
4. Faites des respirations rapides
5. Répétez-vous des phrases positives et stimulantes et affichez-les sur le mur
6. Pour une performance, fermez les yeux et imaginez-vous confiant et serein

SI VOUS ÊTES TROP ACTIVÉ, DÉTENDEZ-VOUS :

1. Respirez profondément
2. Faites des exercices de relaxation (méditation, relaxation musculaire progressive, etc.)
3. Fermez les yeux et imaginez-vous dans un endroit calme et serein
4. Prenez un bain chaud
5. Faites des étirements passifs
6. Répétez-vous des phrases positives pour vous détendre

5 conseils pour faciliter la vie d'un parent monoparental

Une séparation est déjà un chamboulement en soi... Qu'en est-il quand des enfants sont impliqués et que vous devenez du jour au lendemain un parent en solo? Voici nos 5 conseils pour vous aider.

1. La clé : l'organisation

La routine a souvent des connotations négatives avec son manque de spontanéité. Toutefois, avouons qu'elle est nécessaire pour un parent en solo.

Pour éviter les imprévus, le chaos et le stress, fixez un horaire familial où les éléments suivants sont indiqués :

- Rendez-vous importants
- Cours
- Fêtes
- Courses à faire

L'objectif est d'installer une routine (surtout la semaine) et une stabilité dont les enfants ont tant besoin.

Cet exercice nécessite de mettre de côté le superflu, le « non nécessaire » et de responsabiliser vos enfants dans certaines tâches familiales.

2. De l'ordre dans vos finances

Vivre avec un seul salaire n'est pas une mince tâche! Nombreuses sont les dépenses que vous devez payer seul :

- Logement
- Électricité
- Assurances
- Voiture
- Téléphone, Internet et forfaits télé
- Dépenses pour les enfants
- Frais bancaires

Pour avoir les idées claires sur vos revenus et vos dépenses, il est impératif de faire un budget et de demander l'aide de votre conseiller.

Comme votre situation matrimoniale a changé, il est possible que vous ayez droit à une aide financière supplémentaire (tant du côté du gouvernement fédéral que provincial), à commencer par l'allocation canadienne pour enfants.

3. L'art de savoir bien s'entourer

Vivre seul avec ses enfants ne doit pas être synonyme d'isolement. Au contraire, le réseau social

et familial vous aidera à briser la solitude et à vous sortir de temps en temps du tourbillon de la routine.

N'hésitez pas à demander de l'aide quand vous en ressentez le besoin. Ce n'est pas un signe de faiblesse, mais un indice que vous êtes un être humain avec des limites à respecter.

Si l'autre parent n'est pas du tout dans le quotidien des enfants, ne négligez pas l'importance d'un modèle parental positif pour leur développement.

4. Du temps pour soi

Le réflexe d'un parent est souvent de faire passer sa progéniture en premier au détriment de ses besoins.

Dans un contexte de monoparentalité, il faut ajouter une longue liste de tâches que l'on ne peut plus partager avec l'autre.

Le temps est donc compté pour des activités où vous lâchez prise complètement et dont vous êtes le principal centre d'intérêt.

Ne faites pas l'erreur de négliger ces moments de détente où vous pouvez recharger vos batteries. Mettez-les à l'agenda comme n'importe quel autre événement. Ils sont tout aussi vitaux qu'un rendez-vous chez le dentiste ou une rencontre parent-professeur!

Pour le reste, voir le conseil numéro 3 pour savoir qui sera auprès de vos enfants pendant VOS moments.

5. La culpabilité à la poubelle!

Il est normal d'être rongé par la culpabilité quand on remue la vie familiale après une séparation.

Vous ne pouvez rien changer au passé qui vous a amené à votre nouvelle réalité, mais vous pouvez certainement modifier votre état d'esprit actuel pour que le ici et maintenant se déroule de la manière la plus positive possible.

Rappelez-vous que même en couple, vous n'étiez pas un parent parfait.

La pile de vêtements à plier s'accumule?

Rappelez-vous qu'il n'y a que 24 heures dans une journée et que la recette du clonage reste à inventer.

Vous faites déjà votre possible et il est préférable de vous concentrer sur l'essentiel : le bien-être de vos enfants.



Volkswagen Atlas Cross Sport 2025

Le calme en habit de sport

D'emblée, l'Atlas Cross Sport séduit par sa silhouette plus ramassée que l'Atlas à trois rangées : pavillon fuyant, hayon incliné, épaules marquées. Cette approche de type coupé annonce une fibre plus sportive. Derrière cette allure athlétique, que retient-on vraiment au volant : le frisson ou la sérénité d'un grand routier bien assemblé ?

Vie à bord

Bonne nouvelle : l'ambiance et la qualité perçue progressent nettement par rapport aux anciens millésimes. Garnissages souples, surpiqûres visibles, assemblage bien exécuté. Même les passagers peu sensibles aux détails notent le « côté allemand » de la présentation. L'habitacle plonge les occupants dans un environnement douillet et luxueux. L'espace est généreux aux cinq places. Le conducteur bénéficie d'une excellente position de conduite et de commandes localisées dans son environnement immédiat. La visibilité arrière est cependant pénalisée par le toit fuyant et des montants épais. En apparence épurée et dotée d'un grand écran, l'interface est moins intuitive qu'on le souhaiterait : trop de surfaces tactiles (curseurs non rétroéclairés), menus profonds et disparition de vrais boutons. Il faudra donc un certain temps d'adaptation pour en s'en approprier pleinement le fonctionnement. L'espace de chargement figure parmi les plus logeables de la catégorie.

Motorisation prometteuse

Le quatre cylindres 2,0 L turbo (269 chevaux 273 lb-pi de couple) associé à la boîte automatique à 8 rapports livre un rendement adéquat au quotidien, y compris dans les côtes de Charlevoix. La poussée est franche à mi-régime, la relance s'effectue sans délai gênant, mais l'ensemble ne cherche pas l'émotion pure : on avance vite, sans vibrato mécanique particulier. Les performances se situent dans la bonne moyenne par rapport à la concurrence. En moyenne, le véhicule s'en tire avec une consommation de 8,4 l/100 km, ce qui demeure intéressant compte tenu de son gabarit. Fait intéressant, la capacité de remorquage atteint 2 268 kg (5 000 lb) lorsque correctement équipé : un atout pour les loisirs. D'office, tous les modèles bénéficient du rouage intégral.

Comportement : confort d'abord

Le calibrage du châssis mise principalement sur la tranquillité : la suspension absorbe très efficacement la plupart des imperfections de la route, conférant au VUS une très grande douceur de roulement. En conduite pressée, l'Atlas Cross Sport demeure sain, prévisible et difficile à déstabiliser. En privilégiant la légèreté à la communication, la direction pénalise le côté sportif annoncé par son nom et son allure. Rassurant, le freinage constitue un point fort. Le conducteur peut également compter sur de nombreux aides à la conduite de série.

Verdict

L'Atlas Cross Sport 2025 n'essaie pas d'être ce qu'il n'est pas. Son style promet du muscle, alors que son châssis délivre du calme. Pour qui veut un



grand véhicule doté de deux-rangées confortable, flatteur et très logeable, il s'agit d'une proposition cohérente. Au quotidien, le VUS se montre un agréable compagnon de route. Sans offrir une conduite affûtée, il est solide sur la route. L'Atlas Cross Sport joue exactement la partition attendue, sans esbroufe, avec sérieux.

Volkswagen Atlas Cross Sport 2025

Prix de départ : 53 360 \$

Prix du modèle essayé : 57 360 \$ (Comfortline R-Line Black Edition)

ÉPARGNER, C'EST PAS UN JEU D'ENFANT. MAIS PRESQUE.



Grâce à l'épargne automatique
avec les produits FlexiFonds,
épargner pour la retraite, c'est simple.

Programmez facilement vos prélèvements pour épargner dans
un REER ou un CELI dès maintenant. fondsftq.com/flexifonds



Les parts des fonds FlexiFonds sont distribuées uniquement au Québec par FlexiFonds de solidarité FTQ inc., un courtier en épargne collective détenu en propriété exclusive par le Fonds de solidarité FTQ qui n'offre aucun autre fonds commun de placement. Veuillez lire le prospectus et les aperçus du fonds avant de faire un placement. Les fonds FlexiFonds ne sont pas garantis, leur valeur fluctue fréquemment et leur rendement passé n'est pas indicatif de leur rendement dans l'avenir.