

GRATUIT



OBSERVATOIRE
VIEILLESSE ET
SOCIÉTÉ

gérophare



Infolettre de l'Observatoire Vieillesse et Société | Janvier 2021, Vol XVII, N° 1

Sommaire

Nos vies palpitantes et excitantes en temps de pandémie	2
À DÉCOUVRIR Propos de Boris Cyrulnik	3
Le handicap : facteur de résilience	4
La résilience : concept bénéfique pour tous	5
CHRONIQUE LIVRES Simone de Beauvoir	5
BILLET De l'entraîn à vieillir	6
RENCONTRE Shireen Kamran : artiste – peintre	7

Commentaires? Suggestions?

Nous sommes à l'écoute des besoins d'information de nos lecteurs. Faites-nous part de vos questions ou des sujets qui vous intéressent. Notre équipe pourra les considérer lors d'un prochain numéro : info@ovs-oas.org

Are you an English reader? Let us know at : info@ovs-oas.org



Bonne année 2021!

MOT DU RÉDACTEUR EN CHEF

Ces temps de pandémie sont certes propices à la lutte contre la morosité, le découragement et l'amertume. Il faut se ressaisir, ne pas se laisser abattre, bref, l'on doit faire preuve de résilience. Le terme est devenu à la mode depuis quelques années et recouvre une admirable réalité.

Le thème de ce numéro du *Gérophare* est justement consacré à cette capacité de rebondir devant les épreuves. On y parle du père de ce concept, du neuropsychiatre Boris Cyrulnik et de sa propre ténacité; la résilience peut s'avérer précieuse quand on vieillit pour surmonter les pertes et les offenses de l'âge. Être porteur d'un handicap nécessite aussi cette qualité de combattre pour ne pas sombrer dans la détresse et le déséquilibre. Et que dire notamment de ces échanges entre amies par le biais de courriels; bel exemple de résilience pendant la pandémie.

D'autres textes nous entretiennent de l'avancée en âge, de Shireen Kamran, artiste-peintre, auteur de magnifiques tableaux. La chronique du livre est dédiée à un « classique » de la gérontologie : *La vieillesse*, de Simone de Beauvoir. En cette nouvelle année, une publication qui saura sans doute ravir nos fidèles lecteurs.

André Ledoux

QUELQUES BONS COUPS DE L'OVS EN 2020



De gauche à droite, à partir de la rangée du haut : André Ledoux, Ioana Raus, Marie Amzallag, Ginette Brûlotte, Daphne Nahmiash, Louise Lamothe, Denise Destrempe, Pierre Fournier, Alida Piccolo, Lucie Delwaide et Frédéric Raymond.

L'an 2020 fut difficile pour nous tous. Nous sommes néanmoins fiers de nos accomplissements cette année. En voici quelques-uns :

- **L'intégration de nouveaux membres à notre équipe.** Bienvenue à Lucie Delwaide, Daphne Nahmiash et Pierre Fournier !

- **Notre adaptation à la pandémie.** Toutes nos activités sont maintenant virtuelles !
- **Notre dynamisme.** Malgré les contraintes de la pandémie, nous continuons notre travail! Nos activités incluent la tenue d'ateliers de sensibilisation à l'âgeisme, la publication du *Gérophare*, les Cafés-Philos, et plusieurs autres projets en cours!

NOS VIES PALPITANTES ET EXCITANTES EN TEMPS DE PANDÉMIE

ALIDA PICCOLO

Vigie actualités

Ce projet est le fruit du hasard. Il reprend les courriels échangés au mois d'octobre entre sept amies* qui avaient l'habitude de se rencontrer mensuellement autour d'un repas.

Survient la pandémie en mars 2020, elles ne peuvent plus conserver leurs rendez-vous gastronomiques mensuels. Afin de garder le contact, de contrer l'isolement et de préserver leur santé mentale, elles se sont fixé des rendez-vous presque journaliers par courriel.

Les échanges suivants qu'elles acceptent de partager avec vous, expriment une certaine universalité, même s'ils sont très personnels. Ils reflètent les joies, les peines, les ennuis, les moments de solitude, les réflexions, les questionnements, entre autres, d'un groupe de femmes aînées en temps de pandémie.

***Pour accéder à ce document, vous pouvez utiliser l'hyperlien suivant : <https://drive.google.com/file/d/1qjJAAoSUY8YCJybxtigORstYeF3FGwJh/view>**

Des femmes qui se sont révélées déterminées, autonomes, résilientes, combatives et qui, malgré le confinement, elles restent positives, avec un fort sentiment d'attachement au groupe.

Les études sur le vieillissement démontrent que les personnes qui vieillissent bien ont un réseau de contact, des projets, des amis pour se confier, sont résilientes face à la vie, restent positives malgré les difficultés. Nous croyons que ce groupe est un bel exemple de ce que les études révèlent.

Cette activité démontre bien que même, à distance, on peut garder un sens d'appartenance, de solidarité, d'entraide et de résilience.

Nous aimerions vous entendre! Dites-nous comment vous êtes restés en contact avec votre famille et vos amis malgré les contraintes de confinement de la pandémie.

Écrivez-nous à info@ovs-oas.org

Infolettre *Le Gérophare*

Éditeur : Observatoire Vieillesse et Société | Rédacteur en chef : André Ledoux | Collaborateurs : Diane Ginette Brûlotte, Pierre Fournier, André Ledoux, Alida Piccolo, Frédéric Raymond | Infographiste : Ioana Raus | Réseaux sociaux : Imane El Mahi | Site Internet : Pierre Fournier

Le *Gérophare* est une publication bimestrielle de l'Observatoire Vieillesse et Société. Dans ce bulletin, la formulation masculine est employée pour alléger le texte et ne se veut aucunement discriminatoire. Les articles du *Gérophare* n'engagent que leur auteur.

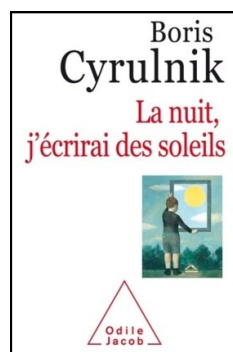
POUR QUI LUIT LE SOLEIL?

PROPOS DE BORIS CYRULNIK

PIERRE FOURNIER

Vigie relations publiques et gestion de projets

En 2014, Boris Cyrulnik publiait un livre fort remarqué (*Résilience et relations humaines*) dans lequel il s'était intéressé à tout ce qui se joue et se trame parfois inconsciemment dans les relations interpersonnelles, autant dans l'environnement clos constitué par le couple et la famille que dans celui, plus social, des sociétés et des cultures. Récemment, le neuropsychiatre nous revient avec un nouvel ouvrage (*La nuit, j'écrirai des soleils*), un essai qui concerne cette fois la résilience de certains grands auteurs connus. Qu'ils aient été orphelins, abandonnés ou qu'ils aient dû affronter d'autres obstacles dans la vie, Boris Cyrulnik explique comment leurs difficultés respectives ont été vécues et de quelle manière ces auteurs ont fait usage de résilience pour les surmonter.



De prime abord nous pourrions penser qu'il faille avoir connu ces auteurs, avoir lu leurs livres pour comprendre qui ils sont et pourquoi ils ont été résilients dans leur vie. Aucunement; Boris Cyrulnik se sert de cette « excuse littéraire » pour faire montre de ce que peut être la résilience par le biais des mots écrits qui sont, à leur manière, l'invention d'une réalité.

Tout ce préambule ne sert qu'à vous mentionner que la vidéo de LA GRANDE LIBRAIRIE (Cyrulnik — *La nuit j'écrirai des soleils*) est particulièrement intéressante à cet égard. Dès le début, au-delà même des textes produits par les auteurs cités, le neuropsychiatre nous montre le lien direct que des événements de la vie peuvent créer chez l'humain. Nous y apprenons entre autres que lui-même a dû à une époque emprunter un pseudonyme (Jean Laborgue) pour survivre en temps de guerre et que, dès le jeune âge, il s'était retrouvé sans famille et avec peu d'estime de lui-même. Puis, il enchaîne avec des explications sur la *mémoire traumatique fixe*, expliquant brièvement qu'elle s'imprègne dans notre *mémoire saine* et qu'en ces cas, par résilience, nous devons échapper à toute « prison du passé ».

Je vous suggère donc l'écoute de cette vidéo disponible sur Internet¹ (et notamment pendant les 15 premières minutes d'explications de la résilience) et peut-être voudrez-vous, par la suite, lire ce nouvel essai publié chez Odile Jacob et qui se retrouve dans votre librairie.

Pierre Fournier est un nouveau membre du comité consultatif de l'OVS. Il est président-directeur général de la maison d'édition Textes et Contextes fondée en 2008.

[1] <https://youtu.be/B82Ecgio-pw>

VIEILLISSEMENT ET APRÈS-PANDÉMIE

FRÉDÉRIC RAYMOND

Vigie santé

Les milieux de vie respectifs des aînés devront faire face à des changements majeurs dans une après-pandémie dominée notamment par les changements climatiques, la protection de la biodiversité, de l'environnement et la quatrième révolution industrielle.

Sur le plan individuel, l'importance d'une saine alimentation et de l'exercice régulier iront de pair avec la responsabilisation accrue des aînés, peu importe leur âge et milieu de vie. Par exemple, verrons-nous la création de centres dédiés aux aînés comprenant un gymnase, une salle de cinéma, une bibliothèque et des lieux de rencontre pour la création de projets dont le financement proviendrait des millions de dollars réservés aux projets d'infrastructures ? Les Maisons des aînés de l'actuel gouvernement répondront-elles à ces critères ? La promotion d'une vie active chez les aînés réduirait énormément les risques de solitude et pourrait même faire disparaître le virus de l'âgisme !

Au niveau du système de santé, l'après-pandémie sera une occasion unique qu'il faudra saisir, maintenant que

tout est à refaire dans la façon dont l'État répond aux besoins de la société. Les finances publiques sont devenues trop fragiles et le fardeau fiscal des citoyens a atteint sa limite. Afin de maintenir les soins de bien-être de première ligne, l'État ne peut plus dépenser des milliards de dollars en structures bureaucratiques de toutes sortes qui paralysent le système de santé. Il faut adopter, à la base d'une politique vieillissement, un mode de gestion décentralisé afin de permettre aux aînés de collaborer et de communiquer, là où c'est possible.

La décentralisation créera inévitablement un certain chaos, mais elle évitera grandement la paralysie actuelle du système de santé en favorisant les changements nécessaires où de nouveaux modèles de gestion deviendront des modèles généraux d'utilisation des ressources humaines et financières.

Les dizaines de milliers d'aînés qui s'ajoutent chaque année ne demandent qu'à demeurer actifs et à prendre en charge leur santé. Le Québec aura besoin de l'apport de ses personnes âgées dans l'après-pandémie.

LE HANDICAP, FACTEUR DE RÉSILIENCE

ANDRÉ LEDOUX

Vigie qualité de vie

Être handicapé, c'est le propre de bien des êtres humains. Si un handicap est défini comme *une limitation d'activité ou restriction de la participation à la vie en société subie par une personne en raison d'une altération d'une fonction ou d'un trouble de santé invalidant*,¹ les réactions adaptatives des individus atteints sont fort différentes. Certains accepteront leur sort sans broncher,



Andrea Bocelli

d'autres vont simplement demander de l'aide pour pallier leur handicap, d'autres vont très mal réagir et sombrer dans la mésadaptation sociale et d'autres enfin deviendront résilients.

J'ai été séduit par la définition de la résilience de Marie Anaut, professeur de psychologie clinique et sciences de l'éducation à l'université Lumière Lyon-II. Voici ce qu'elle écrit :

*Chez le sujet humain, on peut définir la résilience comme la capacité de sortir vainqueur d'une épreuve qui aurait pu être traumatique avec une force renouvelée. Du point de vue psychologique, la résilience correspond à un processus dynamique qui renvoie à deux mouvements : le ressaisissement de soi après un traumatisme et la construction ou le développement normal en dépit des risques.*²

En un mot, après un choc, la personne rebondit pour s'adapter aux réalités quotidiennes.



Julianne Moore

À travers le monde, artistes, acteurs ou autres célébrités ont su largement dépassé leur handicap. Cameron Diaz et Julianne Moore (ci-contre), actrices américaines affligées d'un TOC, trouble obsessionnel compulsif lié à la propreté, Stevie Wonder, Ray Charles et Andrea Bocelli, malvoyants et chanteurs

émérites, Beethoven, souffrant de surdité, Peter Dinklage, acteur atteint de nanisme, Stephen Hawking, maladie de Charcot, paralysie, devenu un brillant physicien. Près de nous, Stéphane Laporte vivant avec une difficulté de locomotion... Dominique Michel ayant eu une enfance très malheureuse. Le handicap, dans une perspective de résilience, n'empêche donc pas la réalisation des rêves et des ambitions.



Stephen Hawking

Pour ma part, je suis familier avec la notion de handicap puisque je souffre d'un déficit auditif diagnostiqué à l'âge de 20 ans. Plusieurs années de ma carrière dans l'enseignement ont été pénibles et difficiles : la malentendance était un sujet tabou et, aux prises avec une insécurité viscérale, je craignais perdre mon emploi. Heureusement, depuis quelques ans, je vis dans la paix et la tranquillité parce que les prothèses auditives se sont grandement perfectionnées. Oui, je me suis battu une bonne partie de mon existence, ne sachant point ce qu'était la merveilleuse résilience qui a développé en moi la force de caractère!

Rappelons-nous en terminant ce mot de Boris Cyrulnik :

« Ceux qui ont acquis un facteur de protection, reprendront facilement un processus de résilience ».

[1] Google, Définition du handicap (Consulté le 28 novembre 2020).

[2] Anaut, Marie, « Résilience et personnes en situation de handicap », dans *Reliance* 2005/1 (n° 15), p. 16.

LA RÉSILIENCE, UN CONCEPT BÉNÉFIQUE POUR TOUS

DIANE GINETTE BRÛLOTTE, PH. D.

Vigie bioéthique

Le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, auteur de nombreux ouvrages, précise que **la résilience fait référence à une forme de réaménagement de notre monde mental altéré par des pertes** (2014 : p. 9). Certes, au cours de notre vie, tous, nous éprouverons diverses pertes nécessitant de l'adaptation, voire à réaménager notre vie. C'est en lien à la perspective de perte, d'adaptation et de réaménagement de notre vie que Cyrulnik décrit la personne résiliente. C'est celle qui accepte la perte et optimise de manière compensatoire ce qui fonctionne encore bien (*Ibid.*). En somme, être une personne résiliente nécessite de capitaliser sur le positif existant dans notre vie et de faire sens du traumatisme vécu. Bien sûr, le parcours s'avérera difficile, mais les bienfaits escomptés se révéleront valables et précieux. D'ailleurs, en étant résilients, nous pouvons mieux vivre et profiter surtout des bons moments qui se présentent à nous.

Revenons à Cyrulnik, qui explique qu'au cours du processus du vieillissement, la résilience prend diverses formes, comme devoir s'adapter à diverses pertes : des capacités acquises, des amis ou des relations sociales, de la vigueur physique, de la mémoire (*Ibid.*, pp. 12-13). Mais, le neuropsychiatre souligne aussi quelques facteurs qui aident à soutenir la résilience. Ce sont entre autres : les

relations affectives (nos proches), l'engagement social, la spiritualité, la pratique de religion qui apporte du soutien, suscite des rencontres lors de rituels et aide à faire sens au malheur vécu (pp.14-15). Retenons, comme le précise Cyrulnik, que la résilience des personnes âgées s'oppose au préjugé de la dégradation inexorable. Les pertes dues à l'âge sont aménageables et compensables grâce au tissage de nouveaux liens (*Ibid.*, p.16).

En cette période de pandémie, bon nombre de personnes font appel à leurs mécanismes d'adaptation. La résilience se développe progressivement. Nous réaménageons notre style de vie. Nous nous adaptons à la menace d'être infectée et nous restructurons notre monde mental en prenant en compte que cette période éprouvante ne sera pas éternelle. Tout a une fin! La pandémie aussi aura une fin et nous en ressortirons plus résilients.

CYRULNIK Boris, (2014), Résilience âgée?, p. 7 à 17, dans, PLOTON L., CYRULNIK B. *Résilience et personnes âgées* (sous la direction de Ploton, L., Cyrulnik, B.), Éd. Collection Psychologie, Paris : Odile Jacob, 293 p.

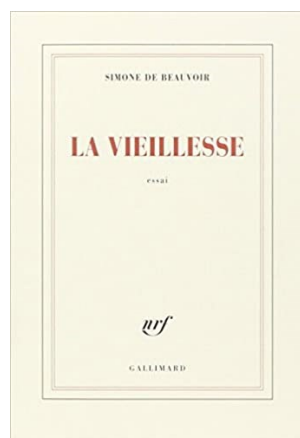
CHRONIQUE LIVRES

ANDRÉ LEDOUX

Vigie qualité de vie



L'ouvrage *La vieillesse* de Simone de Beauvoir demeure une référence sur l'avancée en âge, même si l'œuvre a été écrite en 1970. Bien sûr, certains passages sont en quelque sorte surannés comme le chapitre IV sur « La vieillesse dans la société d'aujourd'hui » qui décrit la situation des aînés dans la France des années 1970 : quelque 80 pages dans un livre de poche de 800 pages!



L'auteur nous fait remarquer avec raison que la pente de la sénescence ne se descend pas à la même vitesse pour tout le monde; certains vieillissent mieux que d'autres, une forme d'injustice inexplicable, si l'on peut dire. Chose fort intéressante, de Beauvoir nous trace un portrait historique de la vieillesse en partant des Grecs qui avaient une attitude morose envers cette réalité. Au Moyen-Âge, les *vieux* étaient exclus de

la vie publique. Au XVIII^e siècle, par ailleurs, on semble plus enclin à comprendre le vieillissement que la bourgeoisie valorise nettement, même si l'écrivain

Jonathan Swift, auteur des *Voyages de Gulliver*, a tracé de la vieillesse un cruel portrait. La vieillesse occupe encore sa place au 20^e siècle; on en parle beaucoup en termes de dégradation finale même s'il est parfois question *du vieillard enrichi par le nombre de ses années...*

Voici quelques brefs extraits dignes d'une anthologie sur la vieillesse, même si certaines citations s'avèrent des clichés.

Plus le niveau intellectuel d'un individu est élevé, plus ses activités demeurent riches et variées. (p. 383)

Pour les savants, la vieillesse entraîne presque fatalement sclérose et stérilité. Les artistes, au contraire, ont souvent l'impression que leur œuvre est inachevée... (p. 577)

C'est notre absence de passion, c'est notre inertie qui créent le vide autour de nous. (p. 634)

Clemenceau, Churchill, Hugo, Chateaubriand, Verdi et Sartre s'y retrouvent de même que des thèmes universels : l'amour, la sexualité, la politique, le temps, la tristesse, la mort, le tout dans la perspective de la vieillesse. Ce livre de Simone de Beauvoir est un hymne à la culture et au vieillissement.

DE L' « ENTRAIN À VIEILLIR »

PIERRE FOURNIER



Vigie relations publiques et gestion de projets

Récemment, j'en étais à réfléchir sur le thème du vieillissement en me disant qu'il n'y a pas que les vieux en somme qui vieillissent : vieillir ça touche tout le monde (même si certains trop occupés s'en rendent temporairement moins compte). Et comme disait Louis-Ferdinand Céline, auteur du livre *Voyage au bout de la nuit* (1932) : « ce n'est peut-être que cela la jeunesse, de l'entrain à vieillir ... ! »

J'en étais à mes réflexions, moi qui suis au seuil de la retraite, lorsque j'ai pris connaissance d'un reportage pour le moins stupéfiant qui parlait d'une étude récente sur le sang « jeune »¹. Me voilà tout étonné à lire ce court texte qui posait clairement et sans détour la question plutôt sérieuse : **Est-ce que le fait de transfuser du sang qui provient de jeunes humains à des personnes âgées pourrait retarder leur vieillissement?**

Je savais déjà qu'on associait le sang au prolongement de la vie, mais de là à le transfuser ! Même si *vivre jeune et plus longtemps* fait partie de l'inconscient collectif et que la médecine fait des progrès remarquables, je m'interrogeais sur les vertus d'une telle hypothèse. Le reportage mentionnait notamment que des chercheurs ont montré que transférer du sang d'une souris à une autre (plus âgée) permettait de régénérer ou de restaurer certaines fonctions. Ces dernières offraient de meilleures performances aux tests de mémoire ou d'endurance que les cobayes qui n'avaient pas reçu de traitement et certains organes semblaient, par la même occasion, regagner de la force.

Des études sont rapidement devenues populaires, au point où une clinique en Californie a commencé à offrir des transfusions de sang « jeune » à des personnes plus âgées qui devaient payer jusqu'à **8 000 \$ par litre** de transfusion ! Il faut dire que les Américains sont souvent les premiers à instaurer des tendances. Toutefois, la *Food and Drug Administration* (FDA)² fait une mise en garde contre cette « pratique » qui s'avère inutile et très dangereuse : *Les transfusions de plasma peuvent sauver des vies, mais les traitements à base de plasma de jeunes donneurs n'ont pas été soumis aux tests rigoureux normalement requis pour confirmer l'avantage thérapeutique d'un produit et en garantir la sécurité.*²

Et pensez-y : avec de telles avancées sans fondements suffisants, un important débat éthique s'imposerait. Si ce genre de technologie fonctionne, c'est bien, mais va-t-on se retrouver avec quelque chose de « payant », uniquement accessible aux mieux nantis ? S'il y a une chose devant laquelle tous les humains sont égaux, c'est bien la mort !

Bref, vous l'aurez compris, à ce jour aucun bénéfice clinique n'a été prouvé. Et au lieu de nous laisser tenter par des promesses alléchantes, suivons pour l'instant les précieux conseils de la FDA... Faisons du sport, mangeons sainement et évitons les transfusions hors de prix et sans résultats !

[1] Radio-Canada, « Les années-lumière », Reportage : Renaud Manuguerra (4 mars 2018).

[2] Secrétariat américain (produits alimentaires et pharmaceutiques)

MINI-SONDAGE ET COMMENTAIRES

1. J'aime me renseigner. Je suis :

Une femme Un homme

2. Je suis une personne aînée de :

65-70 ans 70-75 ans plus de 75 ans

3. Je lis le bulletin *Gérophare* :

À chaque parution Assez souvent Occasionnellement

4. J'apprécie le contenu du *Gérophare* :

Diversité des chroniques Informations sur les conférences

Renseignements sur les *Café-philos* Tout en général

5. Je demeure dans la région :

de Montréal de Québec Autre



Vous pouvez répondre à ce sondage en nous envoyant vos réponses à info@ovs-oas.org

Vous pouvez également y répondre directement en ligne, sur le site SurveyMonkey :

<https://fr.surveymonkey.com/r/RT6SZWP>

Avez-vous des amis ou des voisins qui aimeraient recevoir gratuitement le *Gérophare*? Si oui, communiquez avec nous à info@ovs-oas.org

RENCONTRE AVEC SHIREEN KAMRAN : ARTISTRE-PEINTRE RÉSILIENTE, DÉTERMINÉE ET PERSÉVÉRANTE

ALIDA PICCOLO

Vigie actualités

Shireen Kamran est une artiste de renommée internationale. Née au Pakistan (1954), elle a vécu aux Émirats Arabes Unis et habite maintenant au Québec avec sa famille depuis 1996. Elle se définit comme une citoyenne du monde.



C'est dans la quarantaine, lors de son arrivée au Québec, que se manifeste son désir, de devenir artiste-peintre professionnelle. Elle s'inscrit à l'université de Concordia et obtient un baccalauréat en Arts.

En tant qu'artiste, elle éprouve l'urgence d'exposer ses créations. Étant femme dans la quarantaine et immigrante, cela n'a jamais été un handicap pour elle. Elle a su, au contraire, en tirer profit avec détermination et persévérance. Tout en s'adaptant rapidement à sa nouvelle vie au Québec, elle choisit, par le biais de son énergie créatrice, d'y contribuer selon son identité propre. Ses œuvres sont inspirées par son expérience en tant qu'émigrante et par son côté mystique, issue de diverses philosophies, dont le soufisme.

Ses toiles manifestent son sens de l'observation, le rappel du passé et sa fascination pour l'abstrait. Au cours de sa carrière, elle expose dans diverses maisons de la culture de Montréal, ainsi que dans quelques galeries canadiennes et à Karachi au Pakistan.

Voici quelques-unes de ses réflexions.

Comment la pandémie a-t-elle influencé votre travail d'artiste ?

Le confinement pendant la pandémie a eu un impact majeur sur tout le monde et de manière très différente. Pendant cette période d'isolement, j'ai réfléchi à tant de choses, entre autres, à l'espace dans lequel je vis, à mon studio, à mon environnement, à mes routines, à la nécessité de communiquer et à une prise de conscience profonde de l'importance de la nature dans nos vies. En fin de compte, j'ai consacré peu de temps à mon travail d'artiste pendant cette période.

Pouvez-vous nous dire comment l'âge vient enrichir vos œuvres ?

Le fait d'avoir un certain âge m'a amenée à établir des priorités. Je priorise la démarche créatrice ; il y a moins d'actions dans l'urgence et plus de temps consacré à la

production. Les formes et les éléments qui apparaissent dans mes œuvres sont plus symboliques et la palette de couleurs est alignée aux couleurs de la nature. Enfin, j'ai décidé de faire un travail qui me reflète vraiment en tant qu'artiste.



Suluk/Wandering #38 (Suluk/Errance #38) -2020.

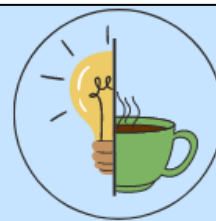
Suluk est un terme dans la pensée politique et mystique islamique qui signifie voyager ou suivre sa route.



***'Much Ado About Nothing'*
(15 x 5 po, 2020)**

Œuvre entièrement réalisée à partir d'objets trouvés dans mon atelier. J'ai voulu représenter l'énergie nerveuse qui circule dans le tissu social d'aujourd'hui. Devant la perspective de l'effondrement de la société, de la pénurie alimentaire, de la maladie et de la mort, les consommateurs ont trouvé la sécurité dans les objets les plus banals comme le rouleau de papier hygiénique.

Cafés-Philo sur Facebook!



Venez réfléchir et discuter avec **Mathieu Martel** :
Auteur, conférencier et professeur de philosophie

De 13 h à 14 h sur la page Facebook intitulée "**Mathieu Martel philosophe auteur et conférencier**"

Quand?

Jeudi 7 janvier 2021
« **Qu'est-ce que la folle sagesse ?** »

Jeudi 4 février 2021
« **Qu'est-ce que le relativisme ?** »

Jeudi 14 janvier 2021
« **Quels sont les différents biais cognitifs ?** »

Jeudi 18 février 2021
« **Éloge de l'oisiveté** »

PROCHAINES CONFÉRENCES VIRTUELLES !

CONFÉRENCE SUR LA DÉPRESCRIPTION (AVANTÂGE)

Conférencière : Louise Papillon-Ferland, M. Sc.

Date : 11 février

Heure : 14 h - 15 h

Prix : Gratuite

<http://centreavantage.ca/activites/conferences/>

CONFÉRENCE " BIEN VIEILLIR " (CENTRE CUMMINGS)

Ensemble de conférenciers

Date : 21 janvier (inscription avant le 10 janvier)

Heure : 10 h 30 - 15 h 30

Prix : 25 \$

https://cummingscentre.org/fr/events-detail/?event_id=17273

INFORMATIONS UTILES

Service-Québec

Tél.: 1 800 644-4545 / www.gouv.qc.ca

Ligne provinciale COVID-19 : Renseignements sur le coronavirus.

Tél.: 1 877 644-4545

<https://www.quebec.ca/sante/>

Le CRIUGM répond au confinement des aînés :

Tél. : 514 340-3540

<https://webinaire.criugm.qc.ca/>

Tel-Aînés : services d'écoute et de référence confidentiels pour personnes de 60 ans et +.

<http://tel-ecoute.org/>

Tél.: 514 353-2463

L'Appui — Info-Aidant : Service téléphonique d'écoute et de référence pour proches aidants.

Tél.: 1 855 852-7784

<https://www.lappui.org/>



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada



MERCI À NOS PARTENAIRES !