



L'ASSOCIATION  
NATIONALE DES  
RETRAITÉS  
FÉDÉRAUX

# SAGE

LA REVUE DE L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX

## UNE PROMESSE BRISÉE

Pour près de cent ans, ils ont cru à l'existence d'un 'pacte sacré' qui les liait au gouvernement canadien.

Les anciens combattants ont-ils eu tort de croire que leur gouvernement respectera son serment ?

PAGE 5



Rabais offerts  
aux membres  
de l'ANRF.

**ASSURANCE HABITATION**



**OUVREZ LA PORTE  
SUR TOUT UN MONDE DE  
POSSIBILITÉS AVEC JOHNSON.**

Aujourd'hui plus que jamais, d'innombrables portes s'ouvrent devant vous. Franchissez-les en toute confiance sachant qu'auprès de Johnson, vos besoins en matière d'assurances habitation et automobile seront parfaitement comblés.

Parmi les nombreux avantages que Johnson offre, nous comptons :

- **Des rabais pour les membres de l'ANRF.**
- **Pardon d'un premier accident** – Protège votre dossier de conduite advenant un premier accident responsable.
- **Garanties Platine PS** – Une protection contre le vol d'identité personnelle et des services pour le rétablissement d'identité, une franchise unique, une assurance maladie critique, une assistance juridique, et encore plus.
- **Garanties PS Assistance 50+** – Ces avantages incluent des services de soins infirmiers, d'accompagnement et d'entretien ménager suite à une hospitalisation.
- **Recevez des milles de récompense AIR MILES<sup>MD</sup>.**

**ASSURANCE AUTO**



**POUR ÉCONOMISER**

**1 855 516-5606 | www.johnson.ca/fsna**

Les assurances habitation et automobile sont offertes par l'entremise de Johnson Inc., un intermédiaire autorisé en matière d'assurance. Les contrats sont essentiellement souscrits auprès de la société Unifund, Compagnie d'Assurance (Unifund). Johnson Inc. et Unifund sont des filiales apparentées. Des critères d'admissibilité, des restrictions et exclusions pourraient s'appliquer. L'assurance automobile n'est pas offerte en C.-B., en Sask., ni au Man. Un régime différent est offert au Québec. \*Les milles de récompense AIR MILES<sup>MD</sup> ne sont accordés qu'en vertu des contrats réguliers d'assurance habitation et/ou automobile souscrits auprès de la société Unifund. Lors d'un paiement de primes, un (1) mille de récompense AIR MILES<sup>MD</sup> est accordé pour chaque 20 \$ de primes payées (taxes incluses). Les milles de récompense AIR MILES<sup>MD</sup> ne sont pas disponibles en Sask., au Man, ni au Québec. md/mcMarque déposée/de commerce d'AIR MILES International Trading B.V., employée en vertu d'une licence par LoyaltyOne, Co. et Johnson Inc. (au nom de la société Unifund). CAT.04.2014

**HOMMAGE AUX SOLDATS TOMBÉS  
AU CHAMP D'HONNEUR**



Gary Oberg



Vendredi 9 mai 2014, les canadiens d'un bout à l'autre du pays participent à la journée nationale de commémoration. Cette journée est en hommage aux soldats qui se sont battus en Afghanistan, ainsi que les familles des 158 soldats qui ont perdu la vie pendant les 12 années de cette guerre.

**Honneur.**

Définition : Grand respect, haute estime. Savoir et faire ce qui est bon moralement. Acquitter un devoir ou respecter une entente.

Dans ce numéro de Sage, nous honorons les anciens combattants du Canada.

Le 9 mai 2014, dans le cadre de la nouvelle Journée nationale de commémoration, les Canadiens ont rendu hommage à nos Forces canadiennes et à nos anciens combattants en organisant des événements sur la Colline du Parlement ainsi que d'un bout à l'autre du pays. Les Canadiens se sont regroupés pour souligner la fin de la mission du Canada en Afghanistan et pour honorer les morts, les blessés et les familles qui ont appuyé ceux qui ont servi le pays.

La reconnaissance, la commémoration et la gratitude sont importantes, mais l'honneur — honorer sincèrement les anciens combattants et ceux qui servent actuellement le pays — l'est encore plus.

Dans ce numéro, vous pourrez lire l'article de Michael Harris intitulé « La promesse de Borden ».

Il m'est évident que le gouvernement fédéral a oublié et déçu plusieurs anciens combattants en ne respectant pas les promesses qu'il leur a faites : écarts non comblés dans la Nouvelle Charte des anciens combattants, importantes réductions budgétaires dans le ministère des Anciens combattants, fermeture de bureaux d'Anciens combattants et transfert des anciens combattants à Service Canada ou utilisation d'une application mobile pour accéder aux services et aux renseignements, taux de suicide élevés, bataille juridique de longue haleine qui oblige les anciens combattants à comparaître afin de mettre fin au remboursement injuste des prestations d'invalidité de longue durée et maintenant, une autre bataille juridique visant à déterminer s'il existe un pacte social entre le gouvernement fédéral et nos anciens combattants.

Des campagnes publicitaires et des événements très coûteux sont mis sur pied pour honorer ceux qui ont servi et ont sacrifié beaucoup, tandis que les promesses qui leur ont été faites, soit de les protéger et de

prendre soin d'eux sur le front intérieur en leur garantissant que les soins de santé, les ressources financières et d'autres services dont ils ont besoin et auxquels ils ont droit seraient mis en place et offerts, ne sont pas respectées.

L'honneur ne se résume pas qu'à des cérémonies, à des monuments et à des hommages. L'honneur est également synonyme d'acquitter une obligation ou de respecter une promesse, et de connaître, puis faire ce qui est bon moralement. Il est temps que tous les Canadiens, de notre ordre de gouvernement le plus élevé aux citoyens, s'assurent que les anciens combattants sont honorés, dans tous les sens du mot.

À tous ceux qui servent actuellement dans les Forces canadiennes et dans la Gendarmerie royale du Canada, à mes camarades anciens combattants, à votre famille, je n'ai qu'une simple chose à vous dire : merci de porter le fardeau de servir le Canada. Ce numéro de Sage vous est dédié, à vous et à votre volonté de servir.

**GARY OBERG**  
président de l'ANRF



## CONTENU

- 3 HOMMAGE AUX SOLDATS TOMBÉS AU CHAMP D'HONNEUR**  
Le message de Gary Oberg, président de l'ANRF
- 5 LA PROMESSE DE BORDEN**  
C'était durant la période la plus sombre de la Première Guerre mondiale que le Premier Ministre Robert Borden avait promis aux soldats canadiens que leur gouvernement considèrera leurs sacrifices à leur 'juste valeur'. Aujourd'hui, les anciens combattants parlent d'une promesse brisée. **MICHAEL HARRIS**
- 10 HONNEUR ET DIGNITÉ**
- 14 LES BLESSURES INVISIBLES**  
Le syndrome de stress post-traumatique est aussi vieux que la guerre elle-même. C'est ce mal qui ronge plusieurs de nos anciens combattants depuis leur retour de la guerre d'Afghanistan. Est-ce qu'ils sont bien pris en charge ? **SHARON KIRKEY**
- 16 UN DUR COMBAT CONTRE SES DÉMONS**  
**MICHELLE ZILIO**
- 19 LE SECRET D'UNE NAVIGATION WEB SÉCURISÉE**  
Vouloir protéger son identité sur internet, ce n'est pas de la paranoïa. **PETER ATKINSON**
- 20 LES CHANTS DE L'HONNEUR**  
Pour célébrer les 100 ans de la Première Guerre mondiale, l'orchestre du Centre national des Arts du Canada entame cet automne une tournée de concerts et d'activités éducatives en Angleterre. **ELIZABETH GRAY-SMITH**
- 23 L'INVESTISSEUR ZEN OU COMMENT PLACER SON ARGENT SANS ANXIÉTÉ**  
Les indices boursiers montent et chutent ; ne laissez pas leurs soubresauts influencer vos décisions financières. **GRAHAM BYRON**
- 27 AVIS D'EXPERTS – PHARMACIE**  
Quelle est la meilleure façon de gérer mes multiples médicaments ?
- 28 CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR ÉVITER DES COUPS DE SOLEILS**  
Soleil et peau : c'est facile de se protéger ! Suivez ces simples conseils et recommandations.
- 29 L'AMOUR, SEPT ANS APRÈS...**  
Même pour les couples les plus solides, la passion fait parfois place au quotidien. Ravivez la flamme de votre couple ! **SUE MCGARVIE**
- 30 SUR LA ROUTE DES CÉLÈBRES JARDINS ANGLAIS**  
Partez à la découverte de quelques uns des plus beaux jardins anglais et des fabuleux manoirs qui les abritent. Leur beauté subtile et luxuriante saura sûrement vous conquérir. **HATTIE KLOTZ**
- 33 VOUS VOYAGEZ ? N'OUBLIEZ PAS VOTRE ASSURANCE VOYAGE !**  
Pour vos petits et grands voyages, une assurance vous évitera des soucis.
- 34 SENSIBILISATION EN ACTION**
- 37 AVIS D'EXPERTS – PENSIONS**  
Mon retour de travail au gouvernement affectera-t-il ma pension ?
- 38 AVIS D'EXPERTS – SANTÉ**  
Système public des soins de santé - Comprendre l'effet de l'inflation.
- 39 NOUVELLES ANRF**
- 44 NOS PARTENAIRES**
- 46 HONOREZ LE SUBLIME SACRIFICE DE NOS MORTS...**  
**JAMES BAXTER**

# SAGE

LA REVUE DE L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX

**DIRECTRICE**  
Rosemary Pitfield  
Directrice des communications et de la défense des intérêts

**ÉDITEUR**  
Doug Beazley

**ÉDITEUR DE CONSULTATION**  
James Baxter

**DIRIGEANT PRINCIPAL DES FINANCES**  
John Butterfield

**COORDINATRICE DE L'EDITORIAL**  
Sayward Montague

**CONSULTANTE CRÉATIVE**  
Sally Douglas

**ASSISTANTE EXÉCUTIVE**  
Yamina Tsalamlal

**COLLABORATEURS**  
Michael Harris, Sharon Kirkey, Michelle Zilio, Peter Atkinson, Elizabeth Gray-Smith, Graham Byron, Sue McGarvie, Hattie Klotz, James Baxter

**LA CRÉATION GRAPHIQUE**  
Two Blonde Chicks Inc.  
Design + Marketing Group

**L'IMAGE SUR LA COUVERTURE**  
Patrick Corrigan

**LA PHOTOGRAPHIE**  
Matthew Usherwood, Stephen Grant

**IMPRESSION**  
St. Joseph Print Group

Lettres à l'éditeur ou contact de l'ANRF  
613.745.2559 (toll-free 1.855.304.4700)  
1052 St. Laurent Boulevard, Ottawa ON K1K 3B4

Magazine Sage est édité sous licence par iPolitics Inc.

Les exemplaires non-distribués doivent être retournés à l'adresse suivante :  
Sage Magazine, 17 York Street, Suite 201  
Ottawa, ON, K1N 9J6

Pour toute information publicitaire dans ce magazine, veuillez contacter :

Reid Savein  
416.898.9299 | info@searchlings.com

Pour adhérer au programme d'affiliations de l'ANRF, veuillez contacter Rosemary Pitfield au 613.745.2559

# LA PROMESSE DE BORDEN

C'était durant la période la plus sombre de la Première Guerre mondiale que le Premier Ministre Robert Borden avait promis aux soldats canadiens que leur gouvernement considèrera leurs sacrifices à leur 'juste valeur'. Aujourd'hui, les anciens combattants parlent d'une promesse brisée.

**MICHAEL HARRIS**



Ottawa, 1917 : Le premier ministre Robert Borden prend part à la campagne 'Emprunts de la Victoire'.

(CP PHOTO) 1999 (Pittway National Archives of Canada)

## Le Canada a-t-il abandonné ses propres soldats ?

La crise avait commencé longtemps avant que Julian Fantino, ministre des Anciens Combattants, décide de ne pas se pointer à l'heure lors de la réunion avec les anciens combattants prévue en janvier de cette année. Les anciens combattants qui s'étaient déplacés pour la rencontre espéraient pouvoir sauver une composante essentielle de leurs prestations sociales.

Mais avant, faisons une petite récapitulation des faits. Tout d'abord, il y a cette polémique qui fait rage devant les tribunaux du pays concernant les responsabilités du Canada vis à vis des anciens combattants blessés en service. Coquin de sort, cette controverse nationale oppose les anciens combattants à un gouvernement fédéral qui ne cesse de se targuer d'être le champion de l'armée. Elle a créé un fossé entre ces anciens partenaires, qui se regardent maintenant avec colère et méfiance et surtout, le sentiment d'avoir été trahi.

Du côté des anciens combattants, ils estiment qu'Ottawa n'a pas respecté les termes de la Nouvelle Charte des anciens combattants, un pacte social en vigueur depuis 2006. La charte prévoit que tout ancien combattant recevra une somme forfaitaire en guise d'indemnité d'invalidité, le compensant pour blessures et souffrances imputable au service militaire. Le montant maximal est de 301,000 \$. Mais de 2006 à décembre 2013, seulement 148 anciens combattants avaient été indemnisés, et reçu en moyenne environ 45,000 \$. Dans l'ancien système, les soldats handicapés

.....

« S'il existe aujourd'hui un pacte social entre les membres des Forces canadiennes, les anciens combattants et leur gouvernement, c'est grâce à Sir Robert Borden qui l'a créé après la Première Guerre mondiale. Ce n'est pas du tout de la rhétorique politique, comme veulent nous le faire croire les avocats du gouvernement fédéral ».

.....

avaient droit à une rente à vie non-imposable d'environ 31,000 \$.

D'autre part, le gouvernement conservateur insiste qu'il n'ait pas d'obligation à mettre en œuvre les politiques adoptées par les gouvernements précédents. Par ailleurs, le gouvernement Harper, déterminé à rétablir l'équilibre budgétaire avant les prochaines élections fédérales, a effectué de profondes coupures budgétaires dans les départements publics. Le ministère des anciens combattants n'a pas pu bénéficier de dispense spéciale. Par contre, les députés conservateurs ont unanimement voté pour ne pas exonérer Anciens Combattants des coupures budgétaires, décidant en revanche de réduire de 226 millions de dollars le budget de ce département, soit 30 % de son financement administratif entre 2011 et 2014. Une des compressions budgétaires les plus profondes imposées aux opérations des ministères. Du plus, en 2011, dans le but de faciliter la mise en œuvre de la réforme budgétaire, le gouvernement Harper a du offrir des primes d'environ 700 000 \$ aux hauts fonctionnaires du gouvernement.

La Légion royale canadienne ainsi que d'autres défenseurs des droits des anciens combattants tels le sénateur et lieutenant-général à la retraite Roméo Dallaire, le sénateur Wilfred Moore ainsi que Sean Bruyey, estiment qu'Ottawa a l'obligation morale de veiller à ce qu'aucun ancien combattant ne soit abandonné en difficulté financière ou éjecté de l'armée après un diagnostic du stress post-traumatique (SSPT). « Dans le milieu de travail civil, le gouvernement compense à vie les employés handicapés en service. Pourquoi ne ferait-il pas la même chose pour le personnel de l'armée ? » se demande Bruyey. Au Sénateur Moore de renchérir : « Quelle honte pour le Canada ! Beaucoup de nos gens sont morts et restés là bas. Je crois qu'on a un devoir moral de nous occuper de nos anciens combattants. Après tout, ils se sont battus pour nos libertés ».

Ce débat est loin d'être purement académique : Environ 40 000 Canadiens ont servi en Afghanistan, ce qui en fait le plus grand déploiement du Canada depuis la Seconde Guerre mondiale. Le décompte final ne sera pas connu avant quelques temps encore, mais les chiffres montrent que 2179 des Canadiens qui ont servi en Afghanistan sont revenus avec des blessures physiques ou psychiques graves.

Avant les compressions budgétaires imposées par le gouvernement, ces soldats étaient traités dans les Centres intégrés de soutien du personnel, disséminés à travers le Canada. Ces centres sont dotés de personnel qualifié sachant



Le sénateur Roméo Dallaire, jeudi 12 décembre 2013.

s'occuper des cas les plus courants liés au stress opérationnel : le stress post-traumatique et la dépression. Pour les cas plus complexes, les services de visite à domicile étaient offerts.

Les anciens combattants aux prises avec le stress post-traumatique sont constamment tendus, angoissés, souffrant d'insomnie et déprimés. Pour combattre leurs démons, certains de ces soldats souffrant de stress post-traumatique boivent ou se droguent ; il n'existe pas de traitement curatif de cette maladie. La thérapie comportementale et cognitive (TCC) peut aider, mais le chemin de la guérison est long et périlleux, et il n'y a malheureusement pas de raccourci.

Ensuite, il y a l'épineuse question du suicide au sein de l'armée canadienne.

Le taux de suicide au sein des forces canadiennes est deux fois plus élevé que celui des forces armées britanniques, une armée trois fois plus grande que la notre. En 2013, treize soldats canadiens se sont suicidés et jusqu'en avril 2014, cinq soldats de plus s'étaient enlevés la vie. Il faut préciser que ces sombres statistiques ne s'appliquent qu'aux militaires en service actif, et non aux anciens combattants, il y a donc des fortes probabilités que le chiffre réel de suicides au sein de l'armée canadienne soit plus élevé.

Ainsi donc les anciens combattants avaient organisé la rencontre avec le ministre Fantino pour tenter de le convaincre de revenir sur sa décision de fermer les bureaux de secteur d'Anciens Combattants Canada (ACC), qui sont également connectés aux centres intégrés de soutien du personnel (CISP). Selon ces anciens combattants, ces centres offrent un service

Sean Bruyey,  
8 mai 2014.

Le sénateur Wilfred  
Moore à Ottawa le  
07 mai 2014.

essentiel qui répond aux besoins particuliers de leur communauté.

Lorsque le ministre Fantino est enfin arrivé à la réunion, avec plus d'une heure de retard, c'est dans un véritable guépier qu'il est tombé. Les anciens combattants présents sur place n'ont pas voulu croire qu'il avait vraiment été retenu dans une importante réunion des ministres, comme le ministre l'affirmait. Qui de plus est, Fantino n'a pas voulu en démordre : la décision de fermer les neuf bureaux de secteur ACC était irrévocable. Par contre, Fantino qui se voulait rassurant, continuait d'affirmer que ces fermetures n'affecteront en rien la qualité des services destinés aux anciens combattants.

Les anciens combattants présents à la réunion étaient furieux ! Comment est-ce possible d'améliorer des services après des coupures de 3,8 millions de dollars dans le financement d'Anciens Combattants Canada ? Et puis, en quoi est-ce que c'est un 'meilleur service' que de forcer un ancien combattant habitant à Thunder Bay de se rendre à Winnipeg pour pouvoir accéder au bureau de secteur d'ACC ?

Le ministre Fantino, se sentant insulté par cet accueil que lui avaient réservé les anciens combattants, a quitté la réunion en furie. Le lendemain, il s'est excusé – mais s'est encore une fois emporté et les a accusés de se faire duper par le syndicat de l'Alliance de la Fonction Publique du Canada. Les fonctionnaires des bureaux d'Anciens Combattants Canada sont aussi membres de ce syndicat, et 70 d'entre eux allaient perdre leurs emplois avec la fermeture de ces bureaux. Alfie Burt, un ancien de la Royal Canadian Armoured Corps, a bien illustré le



Julian Fantino, ministre des Anciens Combattants dépose une couronne lors des cérémonies du jour du Souvenir au Musée de la guerre à Ottawa, lundi le 11 novembre 2013.

.....

« Dans le milieu de travail civil, le gouvernement compense à vie les employés handicapés en service. Pourquoi ne ferait-il pas la même chose pour le personnel de l'armée ? »

.....

sentiment d'incrédulité de nombreux anciens combattants face au comportement du ministre dans cette affaire : « Mais qu'est-ce qui va pas avec ce mec ? » s'est exclamé tout haut Burt, qui parlait à partir d'un bureau satellite d'Anciens Combattants à Cap-Breton, en Nouvelle Ecosse.

Le Sénateur Dallaire trouve en effet qu'il y a beaucoup de choses qui vont mal. Il croit d'ailleurs qu'Ottawa cherche par tous les moyens à ne plus s'acquitter de ses responsabilités financières envers les anciens combattants. Le gouvernement consacre chaque année 3,5 millions de dollars pour les services aux anciens combattants – incluant les frais administratifs – ce qui équivaut à environ 1,7 % du budget fédéral.

Quelques instants avant son témoignage au comité permanent des anciens combattants à la chambre des Communes le 03 avril dernier, Dallaire avait confié à Murray Brewster de la Presse Canadienne,



Le Premier ministre Stephen Harper serre la main d'un soldat membre des 'Sans Limites' durant les célébrations de la Journée nationale de commémoration.

qu'il y avait des « politiciens qui remettent en question le coût des anciens combattants. Ça ce sent depuis longtemps chez les conservateurs et ça commence sérieusement à me gonfler ! ». Les commentaires du sénateur n'avaient pas plu Nicholas Bergamini, porte-parole du ministre Fantino qui s'est empressé d'attaquer le sénateur. « Ce n'est pas approprié de répandre des rumeurs sans fournir de preuves » a dit Bergamini.

Sans se décourager, le sénateur Dallaire a imploré le comité de considérer la création d'un contrat social, régi par la loi, qui garantirait des soins de longue durée à tous les soldats blessés. Mais comme l'ont clairement signifié ses avocats lors des audiences sur la Nouvelle Charte des anciens combattants, le gouvernement Harper n'est pas intéressé par un tel pacte formel.

En Octobre 2012, six anciens combattants de la guerre d'Afghanistan, réunis dans un groupe qui s'est fait appelé ' Société Equitas', ont décidé d'intenter un procès à la Cour suprême de la Colombie-Britannique pour contester des dispositions prévues dans la Nouvelle Charte des anciens combattants. Plus particulièrement, ils désiraient faire changer la clause concernant le paiement d'une somme forfaitaire en cas de blessure ou de décès. Ce groupe se fait appeler la 'Société Equitas'.

Pour mieux saisir les motifs et la base de cette poursuite judiciaire, un retour à l'histoire s'impose.

Prendre soin de nos anciens combattants fait partie de nos valeurs nationales. Dès le début du règne de la reine Elizabeth I, la législation britannique exigeait que chaque paroisse s'occupe de ses soldats et de ses marins malades ou blessés. Ce qui veut



THE CANADIAN PRESS/JOHN TREMLOZ

Le Sergent Renay Groves de St. John's, Terre Neuve et Labrador, membre du 21<sup>e</sup> Régiment de guerre électronique qui pleure lors des cérémonies du jour du souvenir à la base de Kandahar, vendredi 11 novembre 2011.

donc dire que le Canada a toujours été à l'avant-garde de la prise en charge des soins aux anciens combattants. À la fin de la Première Guerre mondiale, le Canada a aidé à la réhabilitation des anciens combattants et donnait un traitement préférentiel en matière d'embauche aux soldats revenant de la guerre. En 1915, le Canada a instauré la Commission des hôpitaux militaires dans le but de faciliter le retour des soldats handicapés. De plus, l'adoption de la Loi de 1919 sur les pensions a permis de compenser 69000 anciens combattants handicapés et d'indemniser 60 661 membres des familles de soldats morts en service. La Loi de 1930 portant sur les allocations a permis aux anciens combattants handicapés de recevoir de leur pension à soixante dix ans, 10 ans plus tôt que les autres canadiens. Comme c'est écrit au Musée canadien de la guerre, « Ottawa, à la fin de la guerre, administrait un important système médical, des établissements de soins de longue durée, des assurances pour les soldats, un programme d'intégration rurale et de nombreux autres avantages et types d'aide... En 1920, plus de 20 pour cent des revenus fédéraux seraient consacrés aux pensions des anciens combattants ; en 1914, ce chiffre était de 0,5 pour cent ».

C'est cette histoire du Canada que la Société Equitas veut prendre à témoin dans son procès contre la Nouvelle Charte des anciens combattants. Les membres du groupe citent en particulier le fameux discours de l'ancien Premier ministre Robert Borden aux troupes canadiennes avant leur déploiement pour la Bataille de Vimy Ridge. Dix milles d'entre eux périront ou seront blessés dans cette bataille. Dans son discours, Borden voulait qu'ils sachent que le Canada leur était reconnaissant et qu'il prendra soin d'eux à la fin de la guerre. « Vous pouvez vous lancer dans l'action en ayant l'assurance suivante, que je vous donne en qualité de chef du gouvernement : vous n'avez pas

à craindre que le gouvernement et le pays omettent de reconnaître la valeur du service que vous êtes sur le point de rendre à la nation et à l'Empire, et du service que vous avez déjà rendu » a dit Borden.

Pour les membres de la société Equitas, les mots de Borden sont une promesse sacrée, qui jusqu'à aujourd'hui avait été honorée. Frank Valériote, le porte-parole du Parti libéral aux affaires des anciens combattants estime que c'est une promesse que Stephen Harper devrait aussi honorer cette promesse sacrée.

« En un mot, oui. S'il existe aujourd'hui un pacte social entre les membres des Forces canadiennes, les anciens combattants et leur gouvernement, c'est grâce à Sir Robert Borden qui l'a créé après la Première Guerre mondiale. Ce n'est pas du tout de la rhétorique politique, comme veulent nous le faire croire les avocats du gouvernement fédéral ».

À cette revendication historique est venu s'ajouter un autre allié de taille : Allan Harding MacKay, le célèbre artiste de guerre canadien. Le 10 mai 2012, sur les vastes pelouses du Parlement, MacKay a publiquement détruit quatre pièces originales de son art militaire. « Je suis convaincu que les anciens combattants ont été abusés. Ils reçoivent un paiement forfaitaire avec le quel ils sont sensés prendre soin de leurs blessures pour le restant de leur vie ».

Par la suite, le gouvernement Harper tentera en vain de faire annuler les procédures du procès intenté par Equitas avant même qu'une audience soit tenue. À l'automne 2013, le juge Gordon Weatherill de la Cour suprême de la Colombie Britannique rejeta leur requête et ordonna au procès de poursuivre. Ultérieurement, on apprendra que dans une communication écrite faite au tribunal, le ministère fédéral de la Justice avait expressément nié l'existence historique d'un contrat social avec les anciens combattants garanti par « une loi, un règlement ou un principe constitutionnel, écrite ou non écrite ».

Dans leur plaidoirie, les avocats du gouvernement fédéral estimaient que « Le Parlement, dans les limites imposées par la constitution, a le pouvoir discrétionnaire absolu de modifier ou d'annuler toute politique adoptée par le gouvernement précédent ». Pour eux, la 'promesse de Borden' n'était qu'un simple discours politique reflétant les positions politiques du gouvernement de l'époque. Les avocats fédéraux, qui ont d'ailleurs décidé de faire appel à la décision du juge Weatherill, ont argué que les anciens combattants qui parlent de l'existence d'un contrat social auraient du obtenir un consentement exprès écrit par le gouvernement du jour.

Mais ces manœuvres des avocats du gouvernement ne découragent pas Gordon Moore, président national de la Légion royale canadienne. « La Légion continuera à plaider cette cause à tout gouvernement pour que ce pacte soit incorporé en noir et blanc dans la Charte des anciens combattants », martèle Moore.

Pendant que le gouvernement Harper s'applique à faire traîner les procédures judiciaires dans cette affaire, ce qui d'ailleurs pourrait bien jouer en sa faveur, l'ombudsman des Anciens combattants (un poste créé, rappelons-le, par le Premier ministre) continue de demander à ce que les sérieuses failles dans l'actuelle Charte des Anciens combattants soient fixées dans les plus brefs délais. En juin 2013, deux ans après l'examen parlementaire de la Nouvelle Charte des anciens combattants, Guy Parent, alors ombudsman des anciens combattants, avait fait valoir le même point. « C'est tout simplement inconcevable qu'on laisse les anciens combattants vivre démunis, eux qui se sont sacrifiés pour ce pays, et plus particulièrement ceux qui sont en incapacité totale et permanente » avait indiqué Parent dans son rapport.

En fin de compte, ce sont les tribunaux qui détermineront si le gouvernement conservateur a une obligation légale d'honorer la promesse de Borden. Entre temps, l'opinion publique devra se prononcer sur une autre question : Après toutes ces dépenses à outrance - 850 000 dollars en frais de vols en avion, 50 millions de dollars pour la construction des monuments, 28 millions de dollars pour les célébrations de la guerre de 1812, Ottawa n'aurait-il pas simplement choisi de lâcher ses anciens combattants dans le besoin ?

La prochaine étape ? En juin, le comité permanent des anciens combattants à la Chambre des communes a formulé 14 recommandations pour actualiser la Charte des anciens combattants et améliorer les prestations. Le ministre Fantino s'est engagé à y répondre cet automne. Cependant, pour certains défenseurs des anciens combattants, les améliorations proposées sont loin d'être suffisantes.

Ce sera au tribunal de décider si le gouvernement conservateur a une obligation légale d'honorer la promesse de Borden. Entre temps, le tribunal de l'opinion publique devra trancher sur une autre question : Après toutes ces dépenses à outrance - 850 000 dollars en frais de vols en avion, 50 millions de dollars pour la construction des monuments, 28 millions de dollars pour les célébrations de la guerre de 1812, Ottawa n'aurait-il pas tout simplement choisi de lâcher ses anciens combattants dans le besoin ? ■

# Objectif | En-ligne | Indépendant

Les abonnés d'iPolitics ont accès aux nouvelles au moment où elles se déroulent et de même qu'à des analyses et opinions tranchantes. Nous vous gardons au courant de ce qui est important à Ottawa et à travers le pays.

iPolitics est ravi d'offrir  
aux membres de l'ANRF

**25%**  
**DE RABAIS**  
à l'abonnement annuel

**Abonnez-vous aujourd'hui!**

Visitez [iPolitics.ca/register](http://iPolitics.ca/register) et utilisez le code : FSNA2014

613.789.2772

| [info@ipolitics.ca](mailto:info@ipolitics.ca)



## Souvenir

*Ce simple mot est l'héritage de tous les Canadiens à nos vétérans de la Seconde Guerre mondiale. Leur service et sacrifice définissent notre pays et la démocratie que nous connaissons aujourd'hui.*

*Brent Binions, président et chef de la direction, Chartwell résidence pour retraités*

En 2010, Chartwell a publié un livre intitulé **HOMMAGE**, célébrant le 65<sup>e</sup> anniversaire de la fin de la Seconde Guerre mondiale. Le livre comprend 35 photographies et histoires personnelles émouvantes d'anciens combattants vivant dans une résidence Chartwell.

Le livre **HOMMAGE** transmet à tous les Canadiens un message très touchant évoquant les souvenirs, parfois simples et souvent extraordinaires, de ces personnes et de l'importance de préserver leur histoire. Pour bon nombre de résidents participants à ce projet, c'était la première fois qu'ils partageaient leur expérience et émotion sur ce sujet.

Sujet difficile, ces récits gagnent à être partagés et les anciens combattants doivent être reconnus pour leur importante contribution auprès des générations futures.

Nous sommes heureux d'avoir contribué à la mémoire collective des récits de nos vétérans, et à la reconnaissance de leur important apport à travers l'Histoire.

Une copie numérique du livre est disponible sur le site Internet : [www.chartwell.com](http://www.chartwell.com)



« Il fallait raconter  
les histoires, les  
bonnes comme  
les mauvaises. »

– ELLISON HUNT

Photographie du livre **HOMMAGE** par Yuri Dojc

*Ellison Hunt avec sa  
fille Maxine Eveland.*



*Fredrick Short Andrews*  
Né le 22 juillet 1921  
à Winterton, Trinity Bay, à Terre-Neuve

Fred Andrews s'est enrôlé dans les forces armées pour combattre la menace allemande. Ainsi, il fut étonné lorsque, le 4 mai 1945, son régiment reçut l'ordre de tirer ses huit derniers coups. « Nous combattions activement le long de la mer Baltique lorsque nous avons reçu l'ordre et nous n'arrivions pas à y croire », raconte-t-il. Le plus difficile fut l'ordre de maintenir les positions.

Pendant que le reste des alliés célébrait, Fred, un artilleur, et son régiment maintinrent leurs positions pendant trois jours supplémentaires, jusqu'à ce que le cessez-le-feu fut confirmé. Après sept ans de service, il attendait cette journée avec impatience. Plus tôt en 1944, Fred cueillit un coquelicot lorsqu'il marchait à travers les Flandres de Normandie. Ayant quitté la maison depuis l'âge de 18 ans, Fred se rappelle : « Je savais que le lieu où je marchais avait été la scène de moments historiques », lorsqu'il faisait son chemin dans la campagne. Il recouvrit le coquelicot avec l'emballage de craquelins de sa ration, trouva une enveloppe et la posta à sa mère. Sa mère garda le coquelicot dans sa bible jusqu'à sa mort et le légua à Fred dans son testament. Aujourd'hui, le coquelicot, toujours dans son emballage original,

demeure soigneusement rangé. À la fois fragile et fané, le coquelicot nous souligne la fragilité des anciens combattants de la Deuxième Guerre mondiale, 65 ans plus tard. Ancien enseignant, Fred continue de rédiger ses mémoires et a publié trois livres de poésie sur la guerre et la foi.

« Je savais que le lieu où je marchais avait été la scène de moments historiques. »

Extrait du livre *HOMMAGE* de Chartwell

Extrait du livre *HOMMAGE* de Chartwell



**Recevez 500 \$, 1 000 \$, 2 000 \$ ou plus.**

**Prenez la bonne décision et appelez GRS avant de vendre ou de déménager.**

Faites appel à GRS et découvrez pourquoi c'est la seule entreprise de déménagement que l'ANRF approuve!

*Témoignages des clients*

« Nous n'aurions pas pu demander mieux. Le déménagement s'est déroulé à merveille et le prix était le même que celui du devis. »  
- Vic C.

« Tous les employés de GRS sont polis, rapides et efficaces. De plus, la facture correspondait exactement au devis. »  
- Jim M.

« Je tenais à vous remercier du fond du cœur. Le déménagement s'est déroulé comme sur des roulettes! Votre aide a grandement facilité la vente, l'achat et le déménagement en soi. »  
- Corrie H.

« Wow... incroyable et extrêmement professionnel. » - Lisa T.

« Votre entreprise a réglé de nombreuses questions pour nous que, selon moi, nous aurions eu du mal à régler. »  
- Les A.



Notre travail consiste à nous occuper de toutes les étapes de votre déménagement. Tant mieux si nous pouvons aider à faire un profit avec votre transaction immobilière!



**1-866-865-5504**  
www.relocationservicesgroup.com

# Les BLESSURES INVISIBLES

Le syndrome de stress post-traumatique est aussi vieux que la guerre elle-même. C'est ce mal qui ronge plusieurs de nos anciens combattants depuis leur retour de la guerre d'Afghanistan. Est-ce qu'ils sont bien pris en charge ?

SHARON KIRKEY

**L'équipe à laquelle appartenait Jordie Yeo effectuait sa patrouille à pied dans les montagnes entourant Srebrenica lorsqu'une grenade tomba à ses pieds.**

Yeo baissa les yeux, « on dirait une jolie pierre noire » se dit-il, tout juste avant que la grenade lui éclate violemment aux pieds.

L'explosion blessa sa jambe en deux endroits, et déchiqueta son talon gauche « comme des œufs cassés » se rappelle-t-il. Au loin, Yeo pouvait aussi entendre son

camarade Jeff Melchers crier de douleur, l'obus l'avait atteint aux jambes et au bras.

C'est en 1993, en Bosnie. Les deux camarades font partie de la première unité des Nations Unies chargée de maintenir de la paix. L'unité était tombée en embuscade ; après deux longues heures d'échange de tirs à la mitrailleuse, Yeo avait pu ramper tant bien que mal pour enfin trouver refuge au bord d'un verger.

« Lorsqu'une grenade éclate près de vous, elle laisse des morceaux de métal dans vos muscles » explique le soldat natif d'Ottawa. Même à ce jour, Yeo peut encore

tirer des fragments de la taille de la pointe d'un stylo à bille des muscles de sa jambe. Pour lui refaire le pied, les chirurgiens avaient du prendre une partie de son os iliaque. « Je suis chanceux, j'ai pu garder mes pieds et jambes » dit-il.

Les blessures psychiques, elles, sont encore en cours de guérison.

L'homme de 46 ans souffre du syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Il est tourmenté par des idées noires ; il est convaincu que « les gens me haïssent profondément » nous confie-t-il. Les restaurants bondés le rendent nerveux

et tendu. À ses oreilles, un orage violent sonne aussi bien que de l'artillerie lourde.

Selon un document récent de la Bibliothèque du Parlement, au moins 30 pour cent du personnel impliqué dans les opérations militaires souffrent d'un état de stress post-traumatique ou de dépression majeure. Les missions canadiennes au Rwanda, en ex-Yougoslavie, au Cambodge et plus récemment en Afghanistan « ont profondément marqués les soldats qui y ont pris part », disait le Sénateur Roméo Dallaire dans un discours en avril 2011. Ce général à la retraite commandait la mission des Nations Unies au Rwanda. Les images

des centaines d'enfants massacrés dans les rues et les montagnes du Rwanda le hantent toujours. « Je ne souhaite à personne de vivre le même enfer que moi » confiait le sénateur à ses collègues.

Maintenant que le Canada émerge de son plus grand déploiement militaire depuis la Seconde Guerre mondiale ; il est question de savoir si le gouvernement fédéral a les ressources nécessaires pour faire face à d'éventuelles conséquences psychologiques.

Selon le même document, avec la fin de la mission en Afghanistan, il est prévu qu'entre 2011 et 2016, 35000 membres du personnel militaire sortiront des forces canadiennes. Au moins 2750 sont à risque de souffrir du stress post-traumatique.

Les défenseurs des droits des anciens combattants, ainsi que Pierre Daigle, l'ancien ombudsman de la Défense, déplorent depuis longtemps le manque chronique de personnel qualifié, l'absence de formation adéquate et l'épuisement professionnel chez ceux qui sont chargés d'aider les soldats en souffrance psychique.

Les observateurs disent d'ailleurs que la récente recrudescence des suicides au sein du personnel de l'armée canadienne est un symptôme indiquant que le système est sous grande pression.

Mais la situation est loin d'être aussi alarmante, selon le général de brigade Jean- Robert Bernier, médecin général et Commandant du Groupe des Services de santé des Forces canadiennes. Dans son témoignage au Comité permanent de la défense nationale de la Chambre des communes en avril dernier, il a insisté sur le fait que les soins dispensés actuellement par les Forces sont meilleurs que ce que le système civil pourrait offrir.

Bernier a par ailleurs déclaré que de tous les pays anglo-saxons alliés du Canada, nous avons le taux le plus bas de stigmatisation, et que les soldats aux prises avec des problèmes psychiques sont pris en charge beaucoup plus vite que par le passé.

Par ailleurs, le budget militaire alloué à la santé mentale est de 50 millions de dollars



Jordie Yeo, ancien combattant de la guerre de Bosnie

« Pour ceux qui décident de faire un pas en avant et de chercher de l'aide, il ya encore énormément de stigmatisation ».

et 90 % des 452 professionnels de la santé mentale recherchés sont actuellement en poste. Le service de santé mentale dispose également d'un réseau de 26 cliniques et de sept centres de soutien pour traumatismes et stress. Bernier a reconnu qu'il y a quelques centres de traitement où les temps d'attente peuvent dépasser 28 jours, « ce qui demeure beaucoup plus rapide que ce n'est généralement le cas ailleurs ».

« Nos actions sont fondées sur des preuves », a attesté le Dr. Bernier aux députés. D'ailleurs son département est impliqué dans les recherches dans le domaine des perturbations du sommeil - un des premiers signes du SSPT - et teste les systèmes de réalité virtuelle ainsi que d'autres traitements expérimentaux. Toutefois, les défis demeurent, selon le Dr. Bernier, le plus important étant la confiance.

D'autres parlent surtout de la stigmatisation et de la peur rampantes. Le SSPT est invisible, il n'existe pas de test sanguin pour

le détecter ni de blessure physique pour le prouver. Ainsi, à ceux qui souffrent, on colle l'étiquette de 'faibles' ou on leur somme de tout simplement 'se ressaisir'.

En vertu de la règle d'universalité de service, les membres doivent être physiquement et mentalement apte au combat où risquent d'être rejetés de l'armée. La mentalité militaire qu'un homme fort résiste à toute épreuve, de même que la crainte qu'un diagnostic au SSPT équivaut à être déclaré inapte – rend les membres du personnel de l'armée encore plus réticents à demander de l'aide.

« Il y a la peur d'être stigmatisée. La plupart des gens ne veulent pas être considérés comme faibles ou brisés » a déclaré Gary Walbourne, le nouvel ombudsman de la Défense. « Ils craignent que s'ils cherchent de l'aide, cela pourrait affecter leur carrière », continue-t-il.

Walbourne se dit également inquiet des récents suicides au sein du personnel de l'armée. « On se pose la question, pourquoi ça s'est passé ? Et à quel stade de leur soins de santé mentale

Selon le même document, avec la fin de la mission en Afghanistan, il est prévu qu'entre 2011 et 2016, 35000 membres du personnel militaire sortiront des forces canadiennes. Au moins 2750 sont à risque de souffrir du stress post-traumatique.

se trouvaient-ils lorsque c'est arrivé ? Nous en sommes très préoccupés » dit Walbourne.

Néanmoins, Walbourne note une amélioration quant au problème de stigmatisation et à l'accès aux soins. « Le sénateur Dallaire a affirmé que les services offerts au Canada sont considérés par nos partenaires de l'OTAN comme très efficace, alors je pense que nous faisons des progrès » indique l'ombudsman.

Un réseau constitué de 17 cliniques de traitement des traumatismes liés au stress fournit l'évaluation et le traitement au personnel et aux anciens combattants souffrant

de stress post-traumatique, des problèmes d'anxiété, de dépression, de toxicomanie et d'autres problèmes de santé mentale .

La clinique des traumatismes de stress opérationnel basée à l'Hôpital Royal d'Ottawa, a ouvert ses portes en 2009 et est l'une des neuf cliniques externes spécialisées financées par Anciens Combattants Canada .

La psychologue Dr. Michèle Boivin explique que les symptômes du SSPT apparaissent plus souvent après que les membres soient libérés de l'armée, « parce qu'avant, ils ne pensent à rien d'autre qu'à leur travail ».



Jordie Yeo reçoit une médaille à l'hôpital de la base avant d'être déployé en Croatie.



La mère de Jordie Yeo l'embrasse lors de son arrivée à Ottawa.

## UN DUR COMBAT CONTRE SES DÉMONS



Sergent William 'Sam' Magee, soldat canadien membre de la 'Brigade du Diable', pendant la Deuxième guerre mondiale.

### MICHELLE ZILIO

Le sergent William 'Sam' Magee avait 17 ans lorsqu'il fut recruté pour intégrer la première unité des forces spéciales populairement connu sous le surnom célèbre de 'Brigade du Diable'. Formée durant la Deuxième Guerre mondiale, cette unité d'élite était composée de soldats venant du Canada et des États-Unis, et elle s'est particulièrement distinguée dans les batailles de l'Alaska, en Italie et en France, de 1942 à 1944.

La Brigade du diable est restée dans les annales de l'histoire en tant que l'unité commando la plus brutale et la plus crainte de la Seconde Guerre mondiale et elle a ouvert la voie aux Forces Spéciales des armées américaine et canadienne. La spécialisation de la Brigade du diable, c'était les missions périlleuses. Les 1800

volontaires qui ont rejoint cette unité de choc étaient formés aux techniques de combat au corps à corps, à l'escalade, au ski, au saut en parachute, aux tactiques de combat, à la démolition, ainsi qu'au combat en montagne. D'ailleurs l'équipe fut la première à avoir son propre système d'armement spécial, telle la mitrailleuse M1941 Johnson et le couteau de combat V-42, conçus spécialement pour ces soldats.

Bien que sept décennies soient passées depuis son temps dans l'unité d'élite, Magee n'oublie jamais ce que ses propres mains sont capables de faire. « Nous avons été entraînés à tuer. Il n'y a pas de mais ni de si, soit tu tues, soit on te tue » dit-il. Ni l'armée de l'air, ni l'armée navale, ni d'ailleurs l'infanterie ne confrontent vraiment l'ennemi, continue l'ancien soldat. « En fait, très peu d'entre nous tuent. Mais dans les forces spéciales, nous avons du le faire ».

La Brigade du diable fut abolie en 1944. Soixante-dix ans plus tard, Magee souffre encore de stress post-traumatique du à l'intensité des combats auxquels il a participé. Et il a très peur de craquer.

« Toutes ces années, j'ai vécu avec ces deux choses qu'on appelle les mains et qui m'effraient parce que je sais que je pourrais tuer quelqu'un. Depuis que je suis revenu du front, je vis avec la peur au ventre » nous confie Magee.

La peur d'une éventuelle épidémie du Syndrome de Stress post-traumatique causée par les expériences en Afghanistan, suscite depuis quelques années de vives préoccupations nationales. Mais Magee sait que cet 'état' est aussi ancien que la guerre elle-même. Ce qui a changé, selon lui, c'est qu'il n'est plus tabou et qu'il est maintenant médicalement traité. « Dans le temps, les choses étaient différentes ».

« Nous n'avions aucune ressource. Pas d'assurance médicale, pas de connaissance concernant le stress post-traumatique, pas de recherche. Ils ne savaient même pas comment nous parler » explique Magee. « Nous étions seuls, au bord du gouffre ».

À 90 dix ans, Magee dit comprendre parfaitement les expériences des anciens combattants aux prises avec le SPT post-Afghanistan. Pour lui, le fond du problème est resté le même : la plupart des soldats s'enrôlent jeunes, alors qu'ils sont encore aux études, et ne savent pas comment réintégrer la vie civile après leur service.

Après la dissolution de la Brigade du diable, Magee est devenu instructeur à Shilo au Manitoba, où il a formé plus de 2500 membres des forces canadiennes. Lorsqu'il a pris sa retraite, Magee a fait des tournées de conférences dans différentes universités canadiennes

pour partager son expérience. Il s'est également impliqué dans des organisation de cadets et a fondé Kids for Kids un programme qui vise à apprendre aux jeunes les bienfaits d'un esprit d'équipe et collaboratif.

Magee, qui vit actuellement à Oshawa, en Ontario, continue un autre combat : faire pression au gouvernement conservateur pour qu'il améliore les programmes de réintégration des anciens combattants. Après tout, s'il y a une chose qu'il retient de sa vie au sein de la Brigade du diable, c'est qu'il ne faut jamais lâcher prise. « J'étais un sacré guerrier. Un fou de guerre, dans une guerre de fous. Ce n'est pas à 90 ans que je vais craindre un combat ».



À l'hôpital Western de Toronto, le Dr. Jonathan Downar utilise la technologie de l'imagerie par résonance magnétique pour soigner les anciens combattants souffrant de stress post-traumatique.

Photo Credit : University Health Network

La thérapie va au-delà du traitement des symptômes du SSPT. « Nous ne pouvons pas changer le fait que le traumatisme a eu lieu, mais nous pouvons certainement changer les choses qui gardent les patients coincés » affirme Dr. Boivin.

Lorsque les soldats sont témoins des atrocités, ou voient leurs camarades tués, ils adoptent des mécanismes de survie. Selon la Dr. Boivin, ils deviennent très vigilants et dissimulent leurs émotions, chose qui s'avère difficile à gérer après le retour à la maison.

Dr. Boivin explique également que la thérapie inclut un retour aux souvenirs qui les hantent le plus. « C'est ce qui leur permet de guérir » dit-elle.

Cette forme de thérapie est connue sous le nom traditionnel de thérapie de l'exposition imaginaire. Dans sa forme plus avancée, on

« Il y a la peur d'être stigmatisée. La plupart des gens ne veulent pas être considérés comme faibles ou brisés ».

utilise la technologie de la réalité virtuelle pour replonger les soldats dans le contexte de leur traumatisme initial. D'ailleurs ceux qui ont développé les logiciels tel que *Brave Mind* – un programme qui permet de recréer les champs de bataille virtuels afin d'aider les anciens soldats en thérapies – travaillent déjà sur une version spécialisée commandée par l'armée canadienne.

Pour maximiser son efficacité, le programme utilise des simulations virtuelles des villages afghans, des montagnes et des routes du désert, des signaux auditifs et même des odeurs dans le but d'aider les patients à affronter les expériences traumatisantes enfouies au fond de leur subconscient.

« Nous essayons de nous rapprocher le plus possible de l'expérience tout en respectant les limites individuelles », précise le psychologue Passer Rizzo, directeur du service de réalité virtuelle médicale à l'Institut *Creative Technologies* de l'Université de Californie du Sud.

« La vieille rhétorique est de surtout ne pas parler de la guerre en présence des patients, mais si l'on ne s'y attaque pas, elle reste sous la surface, et elle finit par sortir » croit Rizzo. Ainsi, la thérapie par exposition à la réalité virtuelle est, selon Rizzo, une façon d'aider une personne à affronter ses souvenirs à un

rythme qu'elle peut gérer. « Le patient n'est pas passif, il est là pour raconter. C'est comme s'il était en train de vivre l'expérience, là, maintenant » dit-il.

À l'Hôpital Toronto Western, le Dr. Jonathan Downar quant à lui utilise la stimulation magnétique pour reprogrammer les circuits du cerveau chez les vétérans atteints du SSPT. Cette thérapie guidée par la technologie de l'imagerie par résonance magnétique (IRM) consiste principalement à stimuler une partie du cerveau appelée le cortex préfrontal dorsolatéral, qui intervient dans l'autorégulation de la pensée, le comportement et les émotions. En cas de SSPT, cette zone du cerveau se décroche d'autres zones impliquées dans la régulation des émotions. La simulation magnétique transcrânienne aide à renforcer et resynchroniser la connexion entre les zones impliquées.

Selon le Dr. Downar, qui a eu comme patients des anciens combattants ayant servi en Bosnie il y a 20 ans, environ 50 pour cent de ceux qui ont été traités montrent des signes de régression des symptômes du stress post-traumatique. « La simulation magnétique fonctionne à merveille pour certains et ne marche pas pour d'autres, nous ne savons pas encore pourquoi », commente Dr. Downar. « Mais lorsqu'elle fonctionne, cette thérapie fait des miracles » assure Dr. Downar.

Avant d'avoir de l'aide, Yeo était convaincu qu'il devenait fou. Il avait des évanouissements, souffrait d'anxiété aiguë, et ses cauchemars s'étaient transformés en terreurs nocturnes. « La thérapie m'a rendu ma vie » assure-t-il. Qui de plus est, Yeo commence bientôt un programme de réadaptation et d'assistance professionnelle mise en place par Anciens Combattants Canada.

Yeo déplore quand même qu'il y ait encore de nombreux anciens combattants et soldats qui continuent de souffrir en silence. « J'ai rencontré des anciens combattants de la Deuxième Guerre mondiale qui n'ont jamais cherché de l'aide parce qu'ils se sentaient embarrassés » a ajouté l'ancien militaire avant de conclure que « pour ceux qui décident de faire un pas en avant et de chercher de l'aide, il y a encore énormément de stigmatisation ». ■

# LE SECRET D'UNE NAVIGATION WEB SÉCURISÉE

Vouloir protéger son identité sur internet, ce n'est pas de la paranoïa.

**PETER ATKINSON**

Dans le dernier numéro de *Sage*, j'ai écrit un article sur la façon dont la technologie peut améliorer notre vie. Étant donné tout ce qu'elle peut accomplir, nous devons connaître certains des risques que comporte le monde virtuel et prendre des mesures pour nous protéger. Tout comme vous verrouillez les portes de votre voiture dans un stationnement, il existe des étapes simples et pleines de bon sens que vous pouvez suivre pour vous protéger.

Il faut commencer par nos mots de passe.

Les mots de passe sécuritaires comportent au moins 12 caractères, des lettres majuscules et minuscules, des chiffres et des symboles, et sont quasiment impossibles à retenir. De plus, vous devriez utiliser un mot de passe unique pour chacun de vos comptes. Il n'est donc pas surprenant que « mot de passe » et « 123456 » soient les mots de passe les plus populaires.

La solution la plus simple consiste à utiliser un gestionnaire de mots de passe sans frais, comme LastPass, dont le nom fait référence au dernier mot de passe que vous aurez à retenir. Après avoir créé votre compte LastPass, le logiciel vous aidera à vous rappeler de vos codes d'utilisateur et de vos mots de passe et, quand vous retournez sur un site Web, il remplit les champs pour vous. Il peut se souvenir de plusieurs adresses, ce qui est très utile pour les acheteurs en ligne, et générer les mots de passe compliqués qui sont si efficaces. J'utilise LastPass depuis des années et je suis toujours surpris de voir à quel point c'est merveilleux.

Le courriel est l'un des outils électroniques les plus populaires. Il n'est pas surprenant qu'il soit la cible des méchants. Votre fournisseur (Gmail, Rogers, Hotmail, etc.) effectue des

vérifications rigoureuses qui gardent votre boîte de réception très sécuritaire. Si vous recevez un courriel suspect, cela vaut la peine d'utiliser les outils intégrés pour le marquer comme tel. Votre fournisseur d'accès Internet compile ces courriels afin de mieux identifier ceux qui sont malveillants avant que vous les receviez.

En règle générale, il faut uniquement ouvrir les courriels provenant de destinataires que vous connaissez, mais l'un des trucs les plus sournois consiste à infecter un ordinateur avec un virus qui envoie un courriel à toutes les personnes figurant sur la liste des contacts de l'ordinateur infecté. Nous avons donc besoin d'un peu plus pour rester en sécurité.

Premièrement, installez un logiciel antivirus et assurez-vous qu'il demeure à jour. Il existe plusieurs excellents choix de logiciels gratuits, à commencer par Windows Defender, le modèle intégré de Microsoft. Vous ne devriez pas activer plus d'un programme antivirus. Si vous n'utilisez pas Windows Defender, vous pourriez essayer les versions sans frais d'Avast ! ou d'AVG, qui protègent efficacement votre ordinateur contre les virus. Les versions payantes offrent une plus grande protection.

Ces outils fonctionnent en arrière-plan en gardant silencieusement un œil sur les renseignements transmis vers votre ordinateur afin que vous demeuriez en sécurité. Je recommande également les outils sans frais comme Malware Bytes et Spy-Bot, qui sont excellents pour couvrir d'autres aspects. Ces outils devraient être utilisés au besoin, au moins une fois par mois.

Les risques ne proviennent pas tous de la technologie. Parfois, ce sont simplement les personnes qui sont malveillantes.

Les courriels et les annonces en ligne peuvent représenter des offres incroyables ou des demandes époustouflantes, mais ne cliquez pas sur ce lien et n'envoyez surtout pas d'argent avant d'avoir effectué une recherche sur Google pour savoir si ces demandes sont valables.

En avril, nous avons reçu plusieurs appels de membres de l'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF) qui avaient été sollicités par téléphone par un supposé technicien de Microsoft qui leur offrait de « réparer » leur ordinateur. Microsoft ne fait pas d'appels non sollicités pour offrir du soutien technique pour votre ordinateur ou un logiciel. Si vous n'êtes pas certain, demandez à l'appelant de vous laisser son numéro de téléphone afin de le rappeler. Il refusera probablement et vous pourrez communiquer avec les forces policières locales.

J'utilise également le site Web [www.snopes.com](http://www.snopes.com) pour effectuer des vérifications rapides. Snopes peut offrir un autre type de protection. Il vous aide à découvrir la vérité derrière le dernier gâchis politique, engouement du domaine de la santé ou affront du secteur des entreprises.

Malheureusement, une protection complète n'existe pas. Les virus du jour zéro sont les nouveaux virus qui infectent les ordinateurs avant que les bonnes personnes aient trouvé comment les arrêter. Si vous avez suivi les mesures décrites ci-dessus, vous réduisez vos risques et vous mettez les chances de votre côté. ■



# Les chants de L'HONNEUR

Pour célébrer les 100 ans de la Première Guerre mondiale, l'orchestre du Centre national des Arts du Canada entame cet automne une tournée de concerts et d'activités éducatives en Angleterre.

ELIZABETH GRAY-SMITH

Au cœur de la campagne du Sud de l'Angleterre, nichée au centre de la ville médiévale de Salisbury, se trouve la magnifique cathédrale de Salisbury. Une cathédrale qui date du XIII<sup>e</sup> siècle mais qui a gardé intact son architecture gothique, conservant beaucoup de ses pierres d'origine. Elle abrite l'une des quatre dernières copies de la Grande Charte (Magna Carta). Du haut de ses 63 mètres, la cathédrale de Salisbury possède la plus haute flèche d'église en Grande Bretagne, offrant une vue imprenable sur son paysage de landes vallonnées.

Tout au début de la Première Guerre mondiale, Salisbury a accueilli 30 000 soldats canadiens pour entraînement. Ce contingent sera la première division canadienne à se battre dans la 'Grande Guerre', la plus sanglante de

l'histoire du Canada. Dans ce pays au paysage ouvert, presque sans arbres, des soldats novices canadiens se sont entraînés pendant quatre mois, passant des semaines sous des pluies diluviennes, la boue jusqu'aux chevilles.

Pinchas Zukerman dirige l'orchestre du CNA

Photo Credit: Fred Cattroll / NAC Orchestra

« Nous sommes allés à Salisbury pour apprendre à être des soldats », dit Tim Cook, historien militaire et auteur primé. « Ces jeunes hommes partageaient le même sentiment d'optimisme, de naïveté et d'idéalisme. Mais leurs bons idéaux furent vite emportés par l'horreur des tranchées du front de l'Ouest » explique Cook.

La Première Guerre mondiale a coûté la vie à plus de 60 000 Canadiens et a transformé irrévocablement notre pays – en quelque sorte, la 'Grande Guerre' fut un rite de passage pour le Canada selon cet historien. « Ce fut une expérience traumatique. Elle a emporté la vie de plus de neuf millions de personnes. C'est la guerre qui a refait l'Europe et qui reste l'un des événements les plus marquant du XX<sup>e</sup> siècle ».

Le Canada n'a plus jamais été le même depuis, nous avons changé politiquement, culturellement et socialement, ajoute Tim Cook. Ainsi, cette année « le Canada se joindra au reste du monde pour commémorer les 100 ans du cataclysme de la Grande Guerre ».

Pour marquer le centenaire de l'arrivée du premier contingent canadien dans la plaine de Salisbury, la cathédrale de Salisbury accueillera l'Orchestre du Centre national des Arts du Canada (CNA). En tout, 70 membres de l'orchestre d'Ottawa se traverseront l'Atlantique pour une tournée à travers l'Angleterre. Ils se reproduiront à Edimbourg, à Nottingham, à Bristol, à Londres pour enfin conclure à Salisbury. Geneviève Cimon, directrice d'éducation musicale et

« C'est sûrement les paroles puissantes des soldats qui ont inspiré sa créativité... Leurs mots nous peignent des poignants portraits de la guerre que ces jeunes hommes vivaient ».



L'été à Salisbury

de rayonnement dans la collectivité au CNA qualifie cette tournée de 'réponse musicale à la Première Guerre mondiale' « La musique permet d'entamer un travail de mémoire et un processus de guérison et de réconciliation » explique-t-elle.

En quelque sorte, l'idée de la tournée vient des soldats eux-mêmes. Peter Herrndorf, président et chef de la direction du CAN s'est inspiré de la collection des lettres et journaux intimes de soldats citée dans le deuxième volume du livre de Tim Cook, *Shock Troops: Canadians Fighting the Great War, 1917-1918*, retraçant le rôle du Canada dans la Grande Guerre. Herrndorf a ensuite contacté Cook pour lui faire part de son idée. L'historien en déduit que « C'est sûrement les paroles puissantes des soldats qui ont inspiré sa créativité... Leurs mots nous peignent des poignants portraits de la guerre que ces jeunes hommes vivaient. C'était émouvant pour Herrndorf ».

Le répertoire de la tournée comprend des œuvres de compositeurs canadiens, telle la fameuse 'A Ballad of Canada', composée par feu Malcolm Forsyth. Cette pièce intégrera une interprétation de 'In Flanders Fields', le célèbre poème de John McCrae.

« Nous sommes allés à Salisbury pour apprendre à être des soldats... Ces jeunes hommes partageaient le même sentiment d'optimisme, de naïveté et d'idéalisme ».



Amanda Forsyth, violoncelliste de l'orchestre du CNA

Photo Credit: Cheryl Mazak



Les couleurs de la Cathédrale de Salisbury



Pinchas Zukerman avec les membres de l'orchestre du CNA

Photo Credit: Fred Cattrell / NAC Orchestra

« Nous espérons que le sacrifice de ces jeunes gens continuera d'inspirer les jeunes d'aujourd'hui à apprécier notre liberté, et à avoir la gratitude pour la vie que nous avons ».

L'interprétation sera accompagnée de violoncelle solo joué par Amanda Forsyth, fille du compositeur.

Au Royal Festival Hall, à Londres, l'Orchestre du CNA s'associera avec l'Orchestre philharmonique royal, sous la direction du très admiré virtuose du violon, le maestro Pinchas Zukerman, comme chef d'orchestre.

Pendant les dix jours de la tournée, Zukerman, Forsyth et d'autres membres de l'orchestre effectueront des visites dans des écoles des villes où ils se produiront. Le but étant de créer des liens entre les enfants, la musique, l'art et la photographie de la Première Guerre mondiale et de leur faire connaître les expériences des soldats canadiens en Europe.

« Certains de ces soldats n'étaient pas beaucoup plus vieux que quelques uns des enfants que nous allons rencontrer » nous explique Cimon. « Nous espérons que le sacrifice de ces jeunes gens continuera d'inspirer les jeunes d'aujourd'hui à apprécier notre liberté, et à avoir la gratitude pour la vie que nous avons ».

Selon Tim Cook, le Canada a joué un rôle important dans cette guerre. « D'un pays de seulement huit millions d'habitants, 600 000 Canadiens se sont enrôlés. L'équivalent aujourd'hui serait d'environ 2,5 millions de Canadiens qui quitteraient l'école ou le travail pour rejoindre l'armée. Nous avons payé un lourd tribut ».

« 100 ans plus tard, il nous revient de faire un retour sur cette période de notre histoire ». ■

# L'INVESTITSEUR

## zen ou comment placer son argent SANS ANXIÉTÉ

Les indices boursiers montent et chutent ; ne laissez pas leurs soubresauts influencer vos décisions financières.

### GRAHAM BYRON

Pour un placement d'argent rentable et serein, il vous faut des conseils sur mesure. Après tout, votre argent est là pour servir vos projets personnels.

Plus facile à dire qu'à faire me diriez-vous, mais les gourous de la finance ne cessent de nous le rappeler: pour réussir son placement, il faut prêter moins attention aux bruits qui courent et se concentrer à atteindre ses objectifs. C'est facile d'être pris dans le piège de la surinformation financière. Des nouvelles du matin aux brèves du midi aux éditions du soir, il est presque impossible d'éviter de se noyer sous le flot de l'information sur les marchés financiers ou des mouvements boursiers du jour.

Les 'tendances du marché' vont même jusqu'à s'immiscer dans les conversations les plus intimes, le temps d'une soirée ou d'une partie de golf. Cependant, il faut savoir faire la part des choses. Bien plus souvent lorsque les gens parlent du 'marché financier', ils veulent plutôt parler d'un des indices boursiers les plus importants, tel le Dow Jones Industrial Average, le S&P 500 ou le S&P/TSX Composite. Il ne faut donc pas se méprendre, les mouvements d'un indice boursier n'ont peu à voir avec les performances des entreprises où vous détenez des actions ni d'ailleurs vos propres besoins financiers.



« On prend conscience de l'existence d'un modèle de comportement négatif qui influence notre façon d'approcher la bourse et surtout comment on peut s'en débarrasser. En vous aidant à mieux gérer vos réactions, une simple prise de conscience peut casser ce cercle vicieux. »

Un indice boursier n'est autre qu'un regroupement des valeurs des compagnies, sa valeur globale étant déterminée par l'offre et la demande sur la cotation générale des différentes entreprises qui le composent. Sur une base journalière, à moins d'être propriétaire d'un support d'investissement qui réplique la performance d'un indice (Tracker ETF), l'indice boursier ne reflète pas la valeur des sociétés qui le composent par rapport à vos actions personnelles, ni comment ces sociétés peuvent vous être directement bénéfiques. Par contre, si vous avez un investissement en Tracker, pensez à consulter un conseiller financier qui

vous aidera à maximiser la performance de vos placements et d'en minimiser les risques.

Il faut également comprendre le mode de fonctionnement d'un indice boursier. Il se peut par exemple que vous souhaitiez faire progresser votre capital et déferer le paiement d'impôts sur les gains pour un meilleur complément de revenu lors de votre retraite. Ou encore, il se peut que vous ayez besoin d'accéder à des fonds générés par vos actions pour rembourser régulièrement vos comptes de dépenses. Dans tous les cas, le cours des valeurs boursières ne reflétera pas forcément votre contexte financier du moment, mais

plutôt la performance globale d'autres investisseurs. De plus, la valeur de l'indice n'est pas représentative de la valeur intrinsèque des portefeuilles qui le composent.

Qu'est-ce que la valeur d'un indice ? Commencez par examiner plusieurs déterminants de la valeur d'une entreprise unique, tel les frais d'exploitation, la part de marché, le flux des liquidités disponible, la demande des produits, la vente et la mise en marché, ainsi que l'investissement en recherche et développement. Ensuite, multipliez par 300 ou 500, afin d'inclure toutes les autres sociétés composantes de l'indice. De tous ces différents titres, essayez enfin de déterminer une moyenne absolue qui reflètera le plus possible la valeur tangible des actions de ses composantes ainsi que la croissance de leur revenu à l'avenir. Bien qu'un indice boursier puisse occasionnellement refléter la valeur tangible des actifs qui le composent, il est impossible de déterminer avec exactitude à quel moment ceci se produit. En réalité, il y a plusieurs facteurs qui font en sorte que les mouvements boursiers oscillent autour de la valeur tangible des actions et ce, à une vitesse de changement variable. Il est donc important de garder à l'esprit que ces variations boursières n'affectent ni votre contexte financier ni vos objectifs personnels.

Examinons maintenant pourquoi, pour notre bien être financier, nous sommes souvent pris dans le tourbillon et suivons de près les cotations de la bourse et surtout pourquoi nous prenons pour de l'argent comptant toute explication des mouvements boursiers. La principale raison est que le sentiment de ne pas savoir nous rend extrêmement mal à l'aise. Prenons par exemple quelqu'un qui, de retour du travail, apprend que ce jour là l'indice S&P 500 a chuté. Arrivé à la maison, il essaie de trouver un article qui prétend expliquer la cause de cette fluctuation et ce que cette dernière représente pour l'avenir. Peu importe que les raisons de cette chute boursière n'aient rien à voir avec son portefeuille individuel, cet investisseur aime mieux remâcher ces mauvaises explications plutôt que d'admettre son ignorance – ou même de s'avouer qu'il n'a pas à savoir ce qui se passe.

Cette ruminant peut conduire à toutes sortes de réactions exagérées, pouvant même aller jusqu'à pousser l'investisseur à vendre ses titres à perte. Cette tendance est malheureusement courante ; si vous y avez succombé par le passé, vous risquez de retomber dans le panneau à nouveau. Pour les lectrices et lecteurs de mon livre *The Mindful Investor*, j'offre des techniques sur comment s'arrêter, trouver un coin tranquille afin de se recentrer et s'éloigner du brouhaha des mouvements boursiers. Ainsi on prend conscience de l'existence d'un modèle de comportement négatif qui influence notre façon d'approcher la bourse et surtout comment on peut même s'en défaire. En vous aidant à mieux gérer vos réactions, une simple prise de conscience peut casser ce cercle vicieux. Votre lucidité retrouvée, vous pourrez enfin mettre la spéculation hors d'état de nuire puisque vous laisserez plus envahir par les élucubrations des marchés financiers. Vous pourrez plutôt vous concentrer davantage aux choses plus importantes, comme par exemple prendre les meilleures décisions pour votre avenir financier.

Plutôt que de vous inquiéter des soubresauts des indices boursiers, prenez le temps d'étudier les facteurs qui s'appliquent à votre contexte personnel. Des facteurs tels que votre niveau de dépense, le choix entre un achat ou une location de résidence principale, le montant à épargner,

la nécessité de travailler plus, la possibilité de travailler moins ainsi que plusieurs autres considérations liées à l'impôt et à la diversification de vos investissements. Cette démarche réduira vos inquiétudes, vous permettant ainsi de mieux vous sentir en contrôle de vos finances.

Changer ses habitudes n'est pas une chose aisée, surtout lorsqu'il s'agit d'apprendre à accepter qu'il y ait des choses qu'on ne connaît tout simplement pas ! Si vous avez reconnu chez vous même certains de ces comportements négatifs qui peuvent mettre à mal vos finances, ne désespérez pas ! Prendre conscience de l'existence de ces modèles de comportement est la première étape vers une transformation plus positive de votre attitude financière. ■

**Graham Byron, CFP, FCSI, est vice-président, conseiller en placement et gestionnaire de portefeuille chez CIBC Wood Gundy. Il est également co-auteur du livre best-seller 'The Mindful Investor' (publié chez Wiley) et du 'The CARP Financial Planning Guide' (publié chez Stoddart). Il vit à Toronto et est joignable au 416-229-3314. Pour plus d'informations, visitez son site [www.grahambyron.com](http://www.grahambyron.com).**

*Les opinions exprimées dans cet article sont celles de l'auteur, Graham Byron, et ne reflètent pas celles de CIBC World Markets Inc.*

*Cet article vous a été fourni par **Canadian MoneySaver**, un service conseil réputé pour l'excellence de ses conseils financiers digne de confiance ainsi que son service hors pair dans le domaine des finances personnelles depuis 1981. Disponible à l'échelle nationale à imprimer et les versions en ligne.*



Les dons généreux que vous avez faits à PartenaireSanté et aux 16 organismes de bienfaisance du domaine de la santé les plus réputés du Canada pendant la campagne de charité du gouvernement du Canada aident à sauver des vies.

Pour en savoir plus, rendez-vous à [www.partenairesanté.ca](http://www.partenairesanté.ca)

**iii PartenaireSanté**

La philanthropie au travail

# Vous gérez plusieurs médicaments?

## Nous pouvons vous aider.

Le programme de piluliers vous aide à profiter au maximum des bienfaits de vos médicaments et à vous assurer de les prendre correctement pour mieux gérer votre santé.

### Voici en quoi consiste le programme :

- Consultation auprès de votre pharmacien Shoppers Drug Mart afin de déterminer un horaire d'administration des médicaments qui vous convient
- Approvisionnement de 7 jours de médicaments dans une plaquette alvéolée à compartiments distincts pour les doses à prendre au déjeuner, au dîner, au souper et au coucher
- Examen de vos médicaments par votre pharmacien Shoppers Drug Mart



Pour obtenir de plus amples renseignements sur le programme de piluliers ou tout autre programme et service que nous offrons, parlez à votre pharmacien Shoppers Drug Mart dès aujourd'hui.

Votre santé. Rendue plus facile.™

**SHOPPERS**  
DRUG MART 

# Profitez d'offres exclusives et d'économies chez Shoppers Drug Mart.

## Aide au remboursement sans frais

Le Réseau de santé spécialisé Shoppers Drug Mart<sup>MD</sup> vous aidera à coordonner toutes vos demandes de couverture pour vos médicaments nécessitant une autorisation spéciale. Pour obtenir plus d'information, composez le **1 855 701-3762**.

## Rabais de 15 % dans les établissements Shoppers Home Health Care<sup>MD</sup>

Économisez sur une vaste sélection de produits pour le confort et la sécurité à domicile tels que les attelles et les appareils orthopédiques, les appareils ambulatoires, les supports pour la salle de bain et plus encore. Présentez simplement votre carte de membre de l'ANRF ainsi qu'une pièce d'identité avec photo délivrée par le gouvernement.

Apprenez-en davantage sur Shoppers Home Health Care à [shoppershomehealthcare.ca](http://shoppershomehealthcare.ca)

## Offres Shoppers Optimum<sup>MD</sup> exclusives

Profitez d'offres Shoppers Optimum spéciales et obtenez de superbes récompenses avec votre carte Shoppers Optimum. Vous n'êtes pas membre Shoppers Optimum? Inscrivez-vous dès maintenant en magasin ou en ligne à [shoppersdrugmart.ca](http://shoppersdrugmart.ca)

Pour de plus amples renseignements sur ces offres exclusives, visitez [fsna.com](http://fsna.com)

Parlez à votre pharmacien aujourd'hui pour savoir quels autres services pharmaceutiques vous sont offerts.

## Vous vivez en Ontario?

Économisez jusqu'à 2 \$ chaque jour sur votre quote-part du programme de médicaments de l'Ontario.

\*Le rabais de 15 % dans les magasins SHHC s'applique aux prix courants. Non valable sur les articles personnalisés ou les produits en commande spéciale, la marchandise achetée précédemment, les locations ou toute autre offre. Certains achats ne sont pas admissibles, y compris les camionnettes, les achats financés par le gouvernement ou des tiers et les transactions ne portant pas sur de la marchandise (y compris les livraisons, les locations et les services), les véhicules et l'équipement, les locations et les appareils couverts ou remboursés par les régimes de santé provinciaux.

\*\* Cette offre s'applique aux ordonnances admissibles au remboursement du Programme de médicaments de l'Ontario. Certaines exceptions s'appliquent. Les patients qui payaient 2 \$ auparavant ne paieront plus rien maintenant. Les patients qui payaient 6,11 \$ auparavant paieront maintenant 4,11 \$. Nous nous réservons le droit d'annuler, de suspendre, de modifier ou de retirer cette offre sans préavis.



# AVIS D'EXPERTS – PHARMACIE



## Quelle est la meilleure façon de gérer mes multiples médicaments ?

Vous êtes-vous déjà demandé si vous aviez déjà pris vos médicaments ou si vous aviez oublié une dose ? À moins d'ouvrir chaque flacon et de compter à rebours le nombre de pilules à partir de la date d'ordonnance, il est difficile d'en être certain. Un pilulier vous indique si vous avez oublié une dose et sert de rappel pour vos prises de médicaments, ce qui est particulièrement utile lorsque vous devez prendre plusieurs médicaments d'ordonnance.

Également connus sous le nom de plaquettes alvéolées, les piluliers sont préparés par votre pharmacien afin de vous simplifier la tâche. Ils permettent de classer vos médicaments dans une plaquette alvéolée de 7 jours composée

de compartiments distincts pour les doses à prendre au déjeuner, au dîner, au souper et au coucher. Votre pharmacien s'assure qu'il n'y a aucune interaction médicamenteuse et que vous prenez vos médicaments au moment opportun, avec de la nourriture ou à jeun. Les piluliers peuvent également inclure vos suppléments et vos médicaments en vente libre, tels que des vitamines, pour vous aider à prendre en charge votre santé.

« Vous ou votre fournisseur de soins serez en mesure de voir si une dose a été oubliée », affirme James Ying, un pharmacien de Shoppers Drug Mart. « Le patient peut la prendre immédiatement ou communiquer avec son pharmacien pour poser des questions sur les doses oubliées ».

« Le plus grand avantage d'un pilulier est qu'il permet au patient de surveiller sa prise de médicaments », affirme James Ying. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, environ 50 % des personnes atteintes d'une maladie

À moins d'ouvrir chaque flacon et de compter à rebours le nombre de pilules à partir de la date d'ordonnance, il est difficile d'en être certain.

chronique comme l'hypertension ou le diabète ne prennent pas leurs médicaments conformément à leur ordonnance. Afin d'assurer une santé optimale et de prévenir les hospitalisations, il est essentiel de suivre la posologie. Le New England Journal of Medicine a indiqué que 69 % des admissions à l'hôpital liées aux médicaments résultent d'une mauvaise gestion des médicaments, d'où l'importance d'établir un plan de gestion de la pharmacothérapie avec votre pharmacien.

Alors, comment organiser un pilulier personnalisé ? La première étape consiste à prendre rendez-vous avec votre pharmacien pour que celui-ci effectue un examen de vos médicaments. Il s'agit d'un rendez-vous individuel avec votre pharmacien au cours duquel celui-ci passe en revue vos médicaments et prend connaissance de vos antécédents médicaux afin de s'assurer que vous bénéficiez de tous les bienfaits de vos médicaments et de vous éviter tout effet secondaire indésirable ou tout risque d'interaction médicamenteuse. Pour en apprendre davantage sur les piluliers ou prendre rendez-vous avec votre pharmacien, visitez votre Shoppers Drug Mart ou rendez-vous à [shoppersdrugmart.ca](http://shoppersdrugmart.ca).



Obtenez  
**5 000**  
points prime Shoppers Optimum<sup>MD</sup> à l'achat de presque tous produits en magasin d'une valeur de 40 \$ ou plus.

Obtenez  
**1 500**  
points prime Shoppers Optimum<sup>MD</sup> à l'achat de tous produits solaires d'une valeur de 10 \$ ou plus.

Obtenez  
**750**  
points prime Shoppers Optimum<sup>MD</sup> à l'achat de deux désodorisants ou antisudorifiques ou plus.

**Ce bon est également valable dans les magasins Pharmaprix**  
\* Offre en vigueur dans les magasins Shoppers Drug Mart<sup>MD</sup> participants. Limite de 5 000 points par bon, peu importe la valeur totale en dollars de la transaction. L'offre s'applique au total des achats de produits admissibles après les rabais et les échanges, et avant les taxes, sur présentation d'une carte Shoppers Optimum<sup>MD</sup> valide. Sont exclus les médicaments d'ordonnance, les articles non admissibles aux points, les points prime Shoppers Optimum<sup>MD</sup>, les points obtenus avec la carte Shoppers Optimum<sup>MD</sup> MasterCard<sup>MD</sup> RBC<sup>MD</sup> et ceux associés au Forfait bancaire Shoppers Optimum<sup>MD</sup> RBC<sup>MD</sup>, les produits contenant de la codéïne, les produits du tabac (le cas échéant), les billets de loterie, les photos de passeport, les timbres, les billets et cartes de transport en commun, les billets de spectacles, les cartes-cadeaux, les cartes d'appel, les produits de cartes prépayées et les articles des magasins Shoppers Home Health Care<sup>MD</sup>. Shoppers Drug Mart<sup>MD</sup> se réserve le droit de mettre fin à cette offre en tout temps. Ne peut être jumelée à aucune autre promotion de points Shoppers Optimum<sup>MD</sup> ni offre de carte promotionnelle. Aucune reproduction ne sera acceptée. Offre unique, limite d'un bon par transaction, par client. Offre non transférable. Offre en vigueur jusqu'au 30 septembre 2014. Les points Shoppers Optimum seront attribués d'ici le 15 octobre 2014. Détails à la caisse.

Code d'identification du bon : 31289  
CAISSIER : Appuyez sur BON-RABAIS puis sur F3, entrez le code d'identification du bon, appuyez sur ENTRÉE puis sur TOTAL

**Ce bon est également valable dans les magasins Pharmaprix**  
\* Offre en vigueur dans les magasins Shoppers Drug Mart<sup>MD</sup> participants. Le bon doit être présenté au moment de l'achat, ainsi que votre carte Shoppers Optimum<sup>MD</sup>. L'offre s'applique au total des achats de produits admissibles après les rabais et les échanges, et avant les taxes. Shoppers Drug Mart<sup>MD</sup> se réserve le droit de mettre fin à cette offre en tout temps. Ne peut être jumelée à aucune autre promotion de points Shoppers Optimum<sup>MD</sup>. Aucune reproduction ne sera acceptée. Offre unique, limite d'un bon par client. Offre non transférable. Offre en vigueur jusqu'au 30 septembre 2014. Détails à la caisse.

Code d'identification du bon : 31287  
CAISSIER : Appuyez sur BON-RABAIS puis sur F3, entrez le code d'identification du bon, appuyez sur ENTRÉE puis sur TOTAL

**Ce bon est également valable dans les magasins Pharmaprix**  
\* Les points sont attribués en fonction de l'achat de produits admissibles, sur présentation d'une carte Shoppers Optimum<sup>MD</sup> valide. Exclut les points obtenus avec la carte Shoppers Optimum<sup>MD</sup> MasterCard<sup>MD</sup> RBC<sup>MD</sup> et ceux associés au Forfait bancaire Shoppers Optimum<sup>MD</sup> RBC<sup>MD</sup>. Ne peut être jumelée à aucune autre offre ni promotion. Offre en vigueur jusqu'au 30 septembre 2014, jusqu'à épuisement des stocks. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Aucun bon d'achat différé. L'offre peut être modifiée ou annulée en tout temps et sans préavis. Détails à la caisse.

Code d'identification du bon : 31288  
CAISSIER : Appuyez sur BON-RABAIS puis sur F3, entrez le code d'identification du bon, appuyez sur ENTRÉE puis sur TOTAL

# FAITES PREUVE DE BON SENS SOUS LE SOLEIL

Soleil et peau : c'est facile de se protéger ! Suivez ces simples conseils et recommandations.

Personne n'a envie de rester à l'intérieur quand il fait soleil. Lorsque vous êtes à l'extérieur, il suffit par contre d'un peu de bon sens sous le soleil pour réduire les risques d'une exposition prolongée au soleil pour toute la famille.

Autant que possible, prévoyez vos activités extérieures avant 11 h ou après 16 h, lorsque le soleil est moins ardent, ou à toute heure du jour lorsque l'indice UV est inférieur à 3.

Si votre ombre est plus courte que vous, il est temps de vous mettre à l'ombre ou de rentrer à l'intérieur. Si vous n'arrivez pas à trouver un coin ombragé, créez votre propre zone d'ombre. Soyez prévoyant et apportez un parasol – vous pourrez ainsi avoir de l'ombre à volonté !

Les conseils de la société du cancer canadienne – un membre du PartenaireSanté

## 1. Couvrez-vous

Un des meilleurs moyens de vous protéger du soleil est de vous couvrir.

- Choisissez des vêtements amples, faits d'un tissu serré et légers.
- Portez un chapeau à large bord qui protège votre tête, votre visage, vos

oreilles et votre cou. Des chapeaux comme les casquettes de baseball n'offrent pas suffisamment de protection. Plusieurs cancers de la peau se développent sur le visage et le cou. Ces régions ont besoin de protection accrue.

- Appliquez de l'écran solaire sur vos oreilles, votre menton et votre cou même si vous portez un chapeau

## 2. Portez vos lunettes de soleil

Les lunettes de soleil bloquent une grande quantité de rayons UV qui peuvent être dommageables pour les yeux. Laissez-les donc sur votre nez, et faites-en porter aussi aux enfants. Il n'est pas nécessaire de payer une fortune pour avoir de bonnes lunettes de soleil. Assurez-vous :

- qu'elles soient teintées uniformément ;
- qu'elles aient des lentilles moyennement ou très foncées, de teinte grise, brune ou verte ;
- qu'elles offrent une protection contre les UVA et les UVB

## 3. Comment choisir un écran solaire

Les écrans absorbent les rayons UV et les empêchent de pénétrer dans la peau. Il existe sur le marché des écrans dont le facteur de protection solaire (FPS) varie de 2 à 100 et même plus.

- Nous recommandons d'utiliser un écran solaire doté d'un FPS d'au moins 15. Si vous travaillez en plein air ou prévoyez passer la majeure partie de la journée dehors, optez plutôt pour un FPS de 30.
- Assurez-vous que le produit protège contre les rayons UVA et UVB (ces écrans solaires sont généralement étiquetés « à large spectre »).
- Si vous vous baignez, choisissez un écran solaire résistant à l'eau.

Les écrans solaires sont classés en fonction de leur FPS. La valeur numérique du FPS indique la capacité du produit de filtrer ou de bloquer les rayons du soleil pouvant brûler la peau.

Les écrans avec FPS de 15 bloquent 93 % des rayons UVB. Les écrans avec FPS de 30 bloquent 97 % des rayons UVB. Même protégée par un écran solaire, la peau peut quand même bronzer – tous les écrans solaires permettent à certains rayons UV de pénétrer la peau. Voilà pourquoi il est important de choisir un écran solaire « à large spectre » afin de bloquer le plus grand nombre de rayons possible.

## 4. Comment appliquer un écran solaire

- Appliquez une généreuse couche d'écran solaire sur la peau propre et sèche au moins 20 minutes avant de sortir afin de permettre aux ingrédients actifs de bien pénétrer la peau. N'oubliez pas de protéger oreilles, nez, cou et toute partie chauve de la tête.
- Utilisez un baume à lèvres muni d'une FPS de 15 et réappliquez-en au besoin. Vos lèvres aussi ont besoin de protection.
- Lisez bien le mode d'emploi de l'écran solaire pour savoir à quelle fréquence vous devez répéter l'application, en particulier après avoir nagé ou transpiré.
- Ne négligez pas d'appliquer votre écran solaire par temps nuageux ou durant les mois d'hiver.
- Essayez différents produits jusqu'à ce que vous en trouviez un qui vous convient parfaitement. Demandez conseil à votre pharmacien si vous avez besoin d'aide pour choisir votre écran solaire.

## 5. Travail en plein air

Si vous travaillez en plein air, vous risquez d'être plus souvent et plus longtemps exposé au soleil. Protégez-vous en vous couvrant, en portant des lunettes de soleil avec une protection contre les UVA et UVB et en appliquant un écran solaire à large spectre sur votre peau. Votre niveau d'exposition étant plus élevé que la moyenne, choisissez un écran solaire doté d'un FPS de 30 ou plus. ■

Société canadienne du cancer

# L'amour, SEPT ANS APRÈS...



Même pour les couples les plus solides, la passion fait parfois place au quotidien. Ravivez la flamme de votre couple !

## SUE MCGARVIE

Lorsque ça fait plus de sept ans que l'on est en couple, on a parfois l'impression que l'amour s'est étiolé pour faire place à une monotonie ennuyeuse. Lorsque la passion devient plus tempérée et que la nouveauté fait place à la routine, entretenir les liens et l'intimité au sein du couple devient tout un combat.

Alors que faire pour raviver cette flamme passionnelle ?

Les recherches montrent que l'intimité à long terme repose sur trois choses : une confiance mutuelle, l'envie de passer du temps ensemble et une nature joviale. Selon une étude de l'université de Denver au Colorado, il est essentiel pour un couple de s'accorder des moments de gaieté à deux, sans se préoccuper du travail, des enfants ou d'autres facteurs stressants.

« Si vous investissez dans la joie et l'amitié au sein de votre couple, et si vous vous engagez à être présent l'un pour l'autre, votre relation

n'en sera que plus belle » affirme Howard Markman, psychologue à l'université de Denver.

En thérapie de couple, je vais un peu plus loin et suggère deux choses : 'les rendez-vous torrides obligatoires' et ce que j'appelle 'les petites et grandes aventures' ou l'importance de partager les activités faisant monter l'adrénaline.

Il s'avère que tout ce qui peut déclencher la montée de votre adrénaline et vous faire crépiter, rend votre couple plus uni. Un peu comme ces amitiés entres militaires qui durent des décennies, cimentées par des expériences dangereuses communes. Il en va de même pour un couple ; ce sont les rendez-vous qui sortent de l'ordinaire qui renforcent l'unité de votre relation.

Alors, allez-y, organisez-vous une petite soirée cinéma avec votre homme – moins les culottes ! Et pourquoi pas un cours de salsa - même si danser n'a jamais été votre truc. Sinon, essayez le rafting, la tyrolienne, les plages nudistes, ou même un cours d'art oratoire : tout est bon qui vous donne des petits papillons dans le ventre. Plus l'expérience est intense, plus attirante sera la personne avec qui vous la partagez. Il y a une forte corrélation entre divertissement, adrénaline et bonheur conjugal.

En particulier pour les hommes, l'intimité et l'amitié vont de pair avec l'activité physique plutôt que les conversations. La communication est essentielle bien sûr, mais elle est encore plus agréable lorsqu'on assiste ensemble à un match de la LNH, une activité qui vous rapprochera l'un de l'autre. Avec un rythme de vie qui devient de plus en plus frénétique, trouver trois heures par semaine pour entretenir la magie de son couple devient un impératif. Il faut faire passer sa vie amoureuse en priorité.

Et enfin il y a l'acte même de l'amour. Selon l'enquête *General Social Survey* et les études effectuées par l'organisation américaine AARP,

les couples de plus de 50 ans qui font encore l'amour sont aussi plus épanouis dans leur vie et dans leurs mariages.

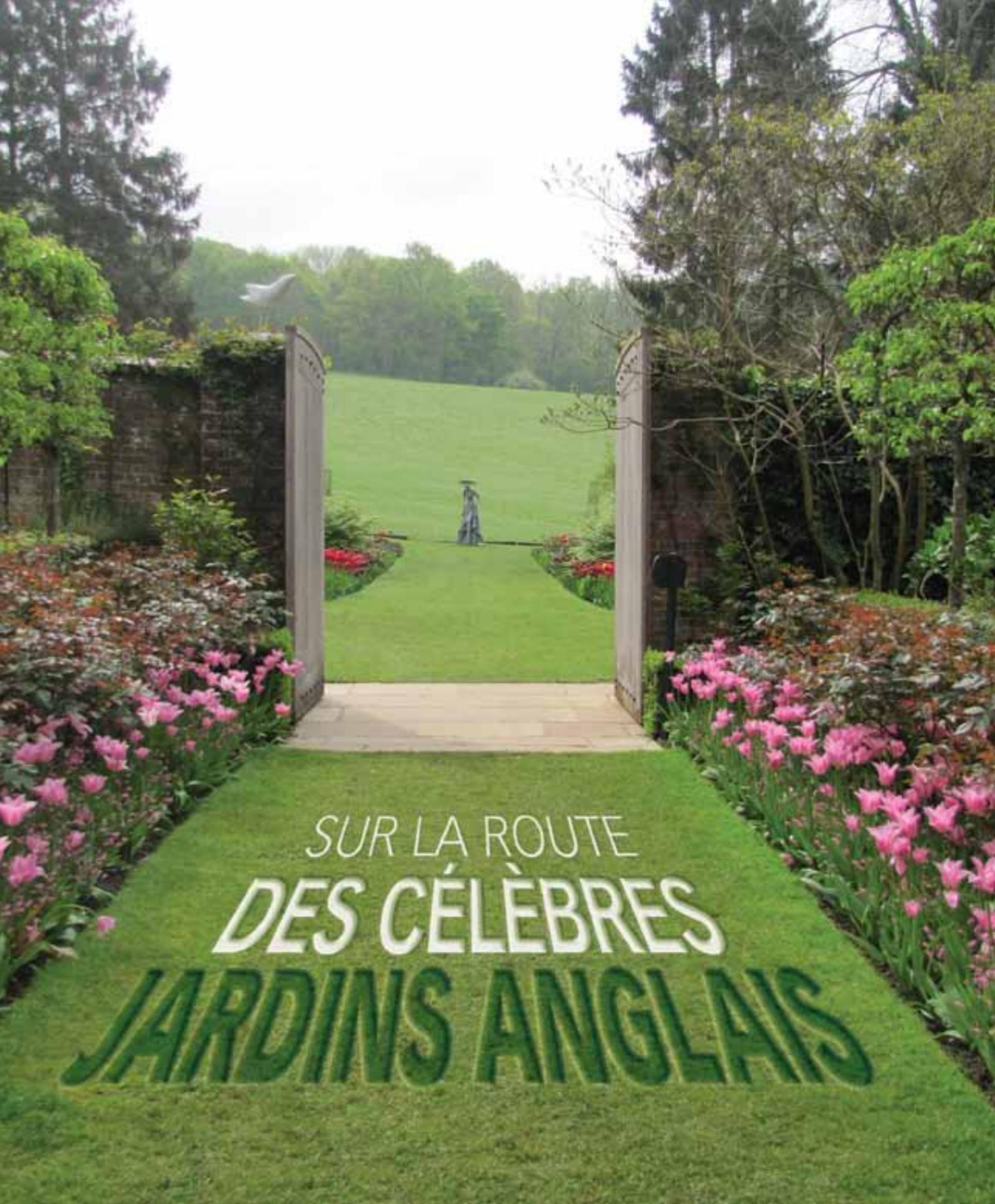
Pour les femmes l'amour c'est souvent les petites attentions de la part du compagnon, attentions qui témoignent de son intérêt et de sa reconnaissance de la valeur de la relation. Mais il est important de rappeler aux couples que dans la plupart des cas, le vieux dicton tient toujours : les femmes ont besoin de se sentir proche pour aimer, et les hommes ont besoin de faire l'amour pour être proche. Une sexualité épanouie assure la pérennité d'un couple.

Un couple heureux, c'est un cadeau que vous offrez à ceux qui vous entourent. Si vous y mettez votre cœur, vous pouvez raviver la flamme de votre passion. Prenez du temps pour planifier des vacances d'aventures, peut être même de la plongée sous-marine ensemble, mais de grâce, mettez ce rendez-vous sensuel sur votre calendrier. Les feux de l'amour ne tarderont pas ! ■



Sue McGarvie est sexologue clinicienne et thérapeute relationnelle depuis le début des années 1990. Elle a fondé la *Ottawa Sex Therapy and Libido Clinic*. Elle a animé *Sunday Night Sex with Sue* pour Astral Media dans divers marchés du Canada pendant plus de dix ans. Elle anime désormais une chronique à la radio intitulée *The Three Minute Therapist*. Consultez son blogue pour découvrir sa poésie divertissante à [www.sexwithsue.com](http://www.sexwithsue.com).





Partez à la découverte de quelques uns des plus beaux jardins anglais et des fabuleux manoirs qui les abritent. Leur beauté subtile et luxuriante saura sûrement vous conquérir.

#### HATTIE KLOTZ

Il n'y a pas de mauvais moment pour visiter un jardin anglais, sauf peut être lorsqu'il pleut, ce qui est assez souvent ! Par contre, si vous planifiez votre balade entre les averses du printemps et de l'été, vous serez charmé par des paysages d'une beauté à couper le souffle.

Comment le sais-je ? J'ai grandi dans East Sussex, où plusieurs jardins, jadis privés, sont maintenant ouverts au public. La sublime verdure luxuriante, ses parfums et ses couleurs, ainsi que l'impressionnante collection de plantes ne cessent de me captiver. Je suis loin d'être un paysagiste talentueux, mais les prairies verdoyantes du Kent et du Sussex dans lesquelles gambadent les petits agneaux, avec ses majestueux châtaigniers qui fleurissent au printemps, créent en moi un doux plaisir.

Je suis émerveillé par l'art subtil du jardinage anglais : les jonquilles, jacinthes et tulipes pour le printemps ; les roses, la lavande et les lys pour l'été ; et enfin, les collections de dahlias rouges et oranges pour l'automne. Le jardin anglais ne se laisse jamais démonter par un simple changement de saison !

Quelques uns des plus ravissants jardins se trouvent dans le sud-est de l'Angleterre, avec accès facile depuis Londres. Il vous faudra certainement louer une voiture, mais la conduite pour sortir de la ville est assez facile. À environ une heure et demie de Harrods, vous vous retrouverez à Ticehurst, devant les jardins privés du manoir Pashley, la 'quintessence d'un jardin anglais', selon la presse britannique.

Pashley Manor, c'est un jardin romantique avec vue dégagée sur les beaux paysages typique de la région d'East Sussex. À la fin avril, début mai, ce jardin offre un somptueux mélange de 25 000 tulipes et des balades exquises dans son impressionnante plantation de vieux arbres. Dans cette atmosphère magique, l'air y est aussi pur comme du cristal. Tout au long de l'été, des roses aux cerisiers en passant par les radis et les fleurs de lys sans oublier les sculptures de jardins, les festivals en l'honneur des fleurs se succèdent.

Si vous vous intéressez plutôt aux légumes, Pashley Manor dispose d'un ravissant potager dont les récoltes sont destinés à la cuisine familiale et alimentent aussi la petite cafétéria qui dessert les visiteurs. Des arches de vignes à raisin et des superbes poiriers en espalier s'ouvrent sur le potager où les petits pois à l'odeur divine poussent en liane sur les pyramides de bambous. Des variétés de laitues se disputent la place avec le persil, le céleri, la coriandre et autres plantes aromatiques, tandis qu'artichauts, courgettes, petits pois, haricots et betteraves s'agrémentent de la présence des petits fruits. En somme, un potager à vous faire saliver.



Les jardins Batemans Mulberry



Les jardins de Pashley Manor

#### Sites recommandés pour explorer les jardins de Grande-Bretagne :

[www.nationaltrust.org.uk/batemans](http://www.nationaltrust.org.uk/batemans)

[www.nationaltrust.org.uk/sissinghurst-castle](http://www.nationaltrust.org.uk/sissinghurst-castle)

[www.pashleymanorgardens.com](http://www.pashleymanorgardens.com)

[www.hevercastle.co.uk](http://www.hevercastle.co.uk)

[www.greatdixter.co.uk](http://www.greatdixter.co.uk)

[www.gardens-to-go.org.uk](http://www.gardens-to-go.org.uk)

Non loin de Pashley Manor, se trouve *Bateman's*, l'ancienne demeure du célèbre écrivain Rudyard Kipling. Ce manoir est situé à Burwash, un petit village mignon typique du Sussex. D'ailleurs si vous passez au village, ne manquez pas de passer au pub Rose and Crown pour casser la croûte. Le bar est caché au bout de la ruelle Ham Lane, la bière y est bonne.

Au domaine Bateman's, le jardin et la maison du maître sont ouverts au public. La demeure de Rudyard Kipling est d'une ambiance sereine, avec sa bibliothèque, son prix Nobel de littérature, et les gravures de la première édition de son œuvre la plus connue : le Livre de la Jungle. Après la maison, vous pouvez ensuite vous adonner à l'exploration du jardin tranquille, du moulin à eau datant du 17<sup>ème</sup> siècle sans oublier les sentiers serpentant ce domaine de plus de 300 hectares. Une véritable expérience de la vie dans la campagne du Sussex.

Surtout, ne manquez pas de visiter les jardins du château de Sissinghurst. Ce château fut la maison de Vita Sackville-West, romancière, poète et membre du célèbre groupe Bloomsbury et de son mari, Nigel Nicholson, diplomate et écrivain. Il se situe à environ 30 minutes de la demeure de *Bateman's*, sur les routes cahoteuses du Kent.

Ce jardin magique est constitué des compositions florales d'une grande finesse, les unes plus belles que les autres. Parmi les plus distinguées, la Noiseraie qui abrite un dais de noisetiers en accord avec les tons vert et blanc, lime jaune et bleu des plantes sauvages poussant sous son ombre.



Le jardin blanc de Sissinghurst



La Noiseraie de Sissinghurst

Photo Credit : Jonathan Buckley

L'Allée des Tilleuls (*Limewalk*) avec ses tilleuls plantés des deux côtés du verger et sa magnifique multitude de bulbes généralement en éclosion de mars à mai.

Et enfin le légendaire Jardin Blanc, un chef-d'œuvre fleuri avec ses *Rosa mulliganii*, ces immenses rosiers grimpants, ainsi que son élégante collection de glaïeuls blancs, d'iris blanc, de dahlias blancs et d'anémones du Japon.

Je n'ai cité ici que trois incontournables jardins anglais, proche l'un de l'autre et qui se trouvent dans une magnifique de l'Angleterre. Pour goûter pleinement aux séductions de cette région, prenez une semaine dans le Kent et l'East Sussex, visitez les jardins, roulez sur les routes tranquilles de la campagne de la région, partez à l'exploration des petits villages environnants et les pubs du coins. ■

# VOUS VOYAGEZ ? N'OUBLIEZ PAS VOTRE ASSURANCE VOYAGE !

Pour vos petits et grands voyages, une assurance vous évitera des soucis.

De nombreux Canadiens partiront en voyage cet été pour visiter notre beau pays. D'autres choisiront des destinations plus lointaines. Si l'assurance est souvent vue comme un impératif pour les voyages internationaux, elle est souvent oubliée pour les déplacements moins éloignés. N'oubliez pas, même si vous visitez une autre province canadienne, il est primordial de vous assurer que vous êtes bien préparés et couverts.

Voici quelques rappels utiles pour ceux qui prévoient des voyages au Canada.

- Le régime d'assurance de votre province de résidence n'offre peut-être pas toutes les protections dont vous avez besoin dans une autre province. Par exemple, le coût d'un séjour à l'hôpital public ou d'une visite chez le médecin serait en général couvert par les régimes provinciaux (en vertu des ententes réciproques interprovinciales en matière de santé), alors que les coûts et frais liés aux urgences médicales ne le seraient pas. Par exemple, les frais supplémentaires en matière de transport (pour vous ou votre véhicule) vers votre domicile seraient concernés. Par conséquent, dans de nombreux cas, les services d'ambulance d'urgence ou d'évacuation aérienne qui sont nécessaires pour vous permettre de rentrer dans votre province de résidence (dont le coût peut atteindre plusieurs milliers de dollars) ne sont pas couverts par l'assurance maladie provinciale.

Lorsque vous voyagez au Canada, il convient donc de demander aux autorités gouvernementales de votre province de vous renseigner concernant les couvertures à l'extérieur de la province qui sont offertes



par votre régime d'assurance. Vérifiez ensuite les assurances santé de voyage ou supplémentaires dont vous disposez ou dont vous auriez besoin, et faites en sorte d'obtenir les protections d'urgence nécessaires. En réalité, de nombreuses provinces conseillent à leurs résidents de souscrire à une assurance supplémentaire privée pour les services excluant les consultations de médecin et les séjours à l'hôpital.

- Vous bénéficierez peut-être de garanties en cas d'annulation ou d'interruption de votre voyage. Sans ces types de protection, si vous deviez annuler un vol de manière inattendue ou rentrer chez vous pour une urgence au cours de votre voyage, cela pourrait vous coûter cher.
- Voyagez-vous une fois de temps en temps, ou plusieurs fois par an ? Il existe des assurances voyage qui répondent aux besoins de chacun. Pour ceux qui ne voyagent qu'une ou deux fois par an, une protection par voyage peut convenir. Si vous

voyagez souvent (vacances annuelles à l'étranger, visites familiales à l'autre bout du pays, ou des escapades de fin de semaine dans une autre province, par exemple), renseignez-vous sur les assurances multivoyages ou annuelles. Les assurances annuelles couvrent tous les voyages de l'année. Épargnez et évitez les tracas de l'achat de polices d'assurance uniques à chaque voyage.

- Ayez toujours sur vous vos documents d'assurance voyage, ainsi que le numéro d'assistance en cas d'urgence 24 heures sur 24, même si vous ne vous absentez que pour un jour ou deux.
- Prenez le temps de lire votre police d'assurance avant de partir, de manière à comprendre les protections dont vous bénéficiez et la marche à suivre en cas de problème. Si vous avez des questions, communiquez avec votre fournisseur d'assurance. ■

Article proposé par **Johnson Insurance**

Avec Collette, chaque journée est une nouvelle expérience magique, que vous visitiez un château, que vous embrassiez la pierre de Blarney ou que vous scrutiez l'horizon à partir des légendaires falaises de Moher. Grâce à Collette, l'Irlande est à votre portée.

## Découvrez la magie de l'Île d'émeraude

**Jump into Ireland**

Les membres de l'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF) **ÉCONOMISENT** jusqu'à 200\$ par couple!\*  
Mentionnez le code de promotion pour les membres: **R841-AX1-918.**

Pour en savoir davantage sur nos 150 visites guidées dans les sept continents ou pour commander une brochure sans frais, composez le **800-468-5955** ou communiquez avec votre voyageur.

\* Les économies varient selon le voyage et s'appliquent seulement aux nouvelles réservations. Les offres peuvent prendre fin en raison du nombre de places disponibles et du stock. Les places sont attribuées selon l'ordre des demandes. Les offres ne s'appliquent pas aux réservations de groupe ou déjà existantes. D'autres restrictions peuvent s'appliquer. Communiquez avec Collette pour en savoir davantage. Numéro d'enregistrement auprès du Conseil de l'industrie du tourisme de l'Ontario : 3206405; numéro d'enregistrement en Colombie-Britannique : 23337.

# À l'île du Prince Édouard, la défense DES INTÉRÊTS S'ACTIVE !

Le 27 mai 2014, les habitants de l'île-du-Prince-Édouard se sont réunis au centre Murchison afin d'assister à une séance de discussion ouverte sur la sécurité du revenu de retraite et des soins de santé organisée par l'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF).

Les retraités fédéraux et les membres de la collectivité ont passé l'après-midi avec les politiciens, notamment Doug Currie, ministre de la Santé de l'île-du-Prince-Édouard, Clifford Lee, maire de Charlottetown, et Hassan Yussuff, nouveau président du Congrès du travail du Canada, ainsi que des représentants du gouvernement provincial de l'île du Prince Édouard et des experts en sécurité du revenu de retraite et des soins de santé. Ils avaient pour mandat de déterminer comment tous les ordres de gouvernement, les entreprises et les experts pouvaient travailler ensemble pour trouver des solutions possibles pour calmer les inquiétudes actuelles des Canadiens en matière de sécurité du revenu de retraite et des soins de santé.

Le ministre de la Santé et du Bien-être de l'île-du-Prince-Édouard a été très clair : ces problèmes se régleront par des partenariats et par la collaboration, plutôt qu'en baissant les bras et en rejetant le blâme sur les autres. Ce fût un message percutant, de l'avis des conférenciers et du public.

« D'une part, le gouvernement fédéral croit que les problèmes de soins de santé dépendent de la façon dont ils sont offerts dans les provinces, d'autre part, les provinces considèrent que nous ne recevons pas suffisamment d'argent, déclare Sean Casey, député. Il est plus que



Doug Currie, ministre de la Santé et du Bien-Être de l'île-du-Prince-Édouard (centre), en compagnie du député Sean Casey (gauche), et de Clifford Lee, maire de Charlottetown (droite), a discuté du rôle que le gouvernement devrait jouer afin de permettre aux Canadiens d'atteindre une sécurité du revenu de retraite et des soins de santé.

« D'une part, le gouvernement fédéral croit que les problèmes de soins de santé dépendent de la façon dont ils sont offerts dans les provinces, d'autre part, les provinces considèrent que nous ne recevons pas suffisamment d'argent... Il est plus que temps que le partenariat auquel le ministre Currie fait référence soit établi ».

temps que le partenariat auquel le ministre Currie fait référence soit établi ».

Hassan Yussuff, président du Congrès du travail du Canada, a également été très clair en matière de sécurité du revenu de retraite et quant au rôle que les retraités doivent jouer pour aider tous les Canadiens à en bénéficier.

« Nous devons discuter du rôle que chacun de nous pourrait jouer, déclare Yussuff. Vous avez fait du Canada un endroit de prédilection, mais nous devons également discuter de la prochaine génération, soit vos enfants, vos petits-enfants, vos nièces et vos neveux. Nous devons avoir confiance qu'un avenir meilleur leur est possible ».

Une discussion animée entre les invités et le public, de même que des solutions et des possibilités novatrices et intelligentes pour les Canadiens, ont contribué au succès de cette séance.

Cet automne, une section près de chez vous organisera des séances de discussion ouverte semblables, et ce que nous apprendrons des participants, soit les représentants des ordres de gouvernement, les entreprises et les dirigeants syndicaux, les experts en sécurité du revenu de retraite et des soins de santé et les citoyens ordinaires comme vous, servira à tenir une conférence sur le même sujet au début de 2015. Visitez [www.fсна.com](http://www.fсна.com) et faites parvenir votre adresse électronique à l'ANRF afin d'être informé des dernières mises à jour !



Hassan Yussuff, président du Congrès du travail du Canada, en collaboration avec Catherine Freeze (ministère des Services communautaires et des Aînés, I.-P.-É.), Susan Birt (Fédération des citoyens aînés de l'île-du-Prince-Édouard) et David Arsenault (absent sur la photo, ministère des Finances, I.-P.-É.), a discuté de la sécurité du revenu de retraite.

## Le rapport du vérificateur général ne devrait pas nous éloigner des enjeux réels

Le 6 mai 2014, Michael Ferguson, vérificateur général du Canada, a publié son rapport du printemps, axé sur les pénitenciers canadiens, les politiques des Premières Nations et d'autres aspects – plus particulièrement sur les régimes de retraite du secteur public fédéral.

L'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF) analysera en profondeur le rapport du vérificateur général. « Le rapport du vérificateur général est important pour les retraités fédéraux, les employés, les membres actifs et retraités des Forces canadiennes et de la Gendarmerie royale du Canada et les anciens combattants », a mentionné Gary Oberg, président national de l'ANRF. « Il est non seulement important d'effectuer notre propre révision du rapport et de travailler au nom des membres, mais également de nous assurer que ce rapport ne devient pas un discours qui nous éloigne de l'enjeu réel, soit que tous les Canadiens ont besoin d'une plus grande sécurité du revenu de retraite ».

Le rapport a révélé que divers services responsables des régimes de retraite fédéraux ont assumé leurs responsabilités, mais que

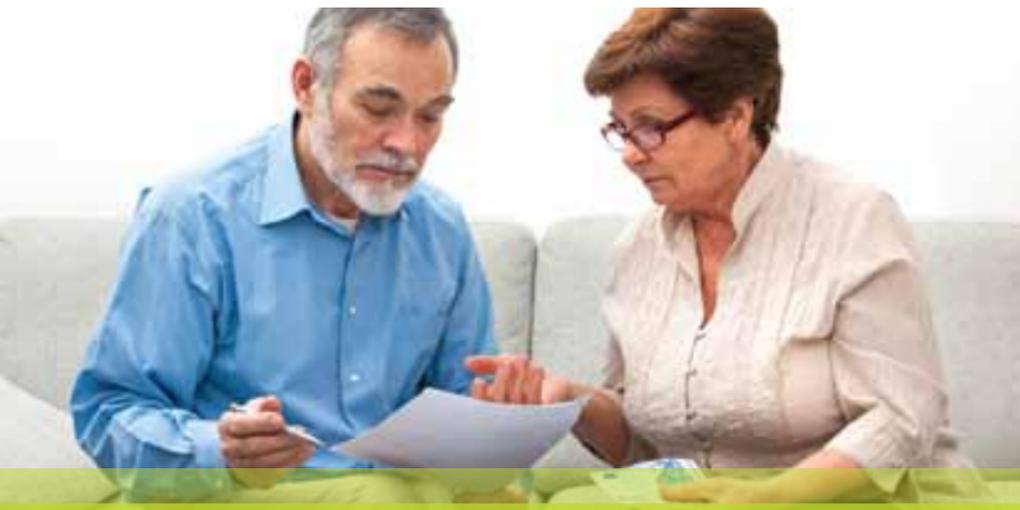
les régimes pourraient être améliorés grâce à de meilleures politiques et pratiques de gouvernance, incluant la mise en place d'une politique de financement et la tenue de révisions régulières de la durabilité des régimes de retraite. Le vérificateur a également souligné que la conjoncture dans le domaine de l'investissement – caractérisé par de faibles taux d'intérêt prolongés, des recettes moins élevées que prévu et la hausse de la longévité – pourrait avoir des répercussions sur les passifs au titre du régime de retraite et sur le résultat net du gouvernement fédéral.

Mais plusieurs Canadiens n'ont pas accès à un régime de retraite adéquat, et leurs économies sont insuffisantes pour servir de revenu de retraite raisonnable. L'équité des rentes devrait être axée sur la hausse des normes qui permettrait à tous les Canadiens de profiter d'un revenu de retraite prévisible et sûr. Il faut collaborer et discuter pour faire progresser l'équité des rentes. Plus les Canadiens tenteront d'obtenir les mêmes résultats, plus grande sera la créativité, plus nombreuses seront les ressources, meilleure sera la crédibilité et plus les résultats seront raisonnables.



Michael Ferguson, vérificateur général du Canada

« Il est non seulement important d'effectuer notre propre révision du rapport et de travailler au nom des membres, mais également de nous assurer que ce rapport ne devient pas un discours qui nous éloigne de l'enjeu réel, soit que tous les Canadiens ont besoin d'une plus grande sécurité du revenu de retraite ».



### Quelles conséquences les changements apportés au Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) auront-ils sur vous ?

Le mercredi 26 mars 2014, le Conseil du Trésor a annoncé que des changements seraient apportés au RSSFP. Les retraités fédéraux ne s'attendaient pas à de tels changements, surtout après avoir lutté aussi fort tout au long de la campagne « Respectez votre promesse » et durant les mois de négociation entre le Comité des partenaires et le Conseil du Trésor.

Bien que la situation ait été considérée comme une entente négociée, en réalité, les retraités fédéraux ont reçu un ultimatum en mars : accepter les changements du Conseil du Trésor ou accepter que le gouvernement légifère selon le plus faible dénominateur commun, ce qui aurait causé encore plus de tort à nos membres les plus vulnérables.

Les deux changements d'envergure comprennent le partage maintenant égal des coûts et l'augmentation du nombre d'années de service avant que les nouveaux retraités puissent adhérer au RSSFP. Cependant, l'ANRF a réussi à offrir une certaine protection aux retraités, soit l'échelonnement sur quatre ans du partage égal des coûts, la protection pour les retraités à faible revenu et plusieurs améliorations apportées au régime.

Ce qui suit décrit les changements qui seront apportés au RSSFP et ce qu'ils signifient pour vous.

**À compter du 1er avril 2015**, les changements apportés au partage des coûts ne toucheront pas les membres retraités ou ceux qui auront pris leur retraite avant le 31 mars 2015, si leur revenu est inférieur au seuil du Supplément de revenu garanti (SRG) en vertu de la *Loi sur la sécurité de la vieillesse*. À des fins de référence, les seuils du SRG en 2014 sont de 16 728 \$ pour les retraités seuls et de 22 080 \$ pour les couples. Ces seuils changent chaque année.

Le partage des coûts s'échelonne sur quatre ans, comme suit :

#### Pourcentage du partage des coûts de la cotisation mensuelle des participants retraités

Date d'entrée en vigueur	Participant retraité	Gouvernement du Canada
1er avril 2015	31,25 %	68,75 %
1er avril 2016	37,5 %	62,5 %
1er avril 2017	43,75 %	56,25 %
1er avril 2018	50 %	50 %

N'oubliez pas que ces chiffres représentent le partage des coûts entre les pensionnés et le gouvernement. Les montants en dollars des cotisations sont déterminés chaque année et dépendent d'un certain nombre de facteurs qui influent sur les coûts du régime comme les tendances et les politiques propres à l'usage du régime. L'ANRF partagera les montants des cotisations quand ils seront connus.

**À compter du 1er avril 2015**, les nouveaux retraités devront compter un total de six années de service ouvrant droit à pension ou plus pour être admissibles à titre de participants retraités au RSSFP. Certaines exemptions s'appliqueront, notamment pour les participants qui prennent leur retraite pour cause d'invalidité, les survivants, le groupe de clients d'Anciens Combattants Canada et ceux touchés par le réaménagement des effectifs.

**À compter du 1er janvier 2015**, la franchise annuelle sera éliminée. Les participants au Régime n'auront plus à payer le premier montant de 60 \$ pour la protection individuelle, ou de 100 \$ pour la protection familiale par année civile.

**À compter du 1er octobre 2014**, les bonifications des prestations suivantes seront apportées dans le cas des coûts engagés à cette date ou après pour tous les participants au Régime de soins de santé de la fonction publique :

- Prestations de soins de la vue élargies, de manière à inclure le remboursement pour la chirurgie oculaire au laser avec un montant maximal à vie de 1 000 \$ ;
- Protection pour les réparations, les pièces de rechange et l'entretien des appareils d'appui aérothérapeutique avec un montant maximal annuel de 300 \$ ;
- Augmentation du montant maximal annuel pour les services psychologiques, qui passe de 1 000 \$ à 2 000 \$.

### Respectez votre promesse : prochaines étapes

L'ANRF croit que ce gouvernement n'a pas honoré l'esprit ou les principes de la négociation et qu'il n'a pas respecté le contrat moral qu'il avait conclu avec les employés retraités et les anciens combattants. Ainsi, l'Association évalue toutes ses options, incluant les options juridiques.

Assurez-vous de faire parvenir votre adresse électronique à l'ANRF pour être informé des dernières mises à jour et visitez [www.fsna.com](http://www.fsna.com) pour en savoir davantage.



# AVIS D'EXPERTS – PENSIONS

## Mon retour de travail au gouvernement affectera – t –il ma pension ?

**QUESTION :** Dans le dernier numéro de Sage, vous avez parlé des répercussions sur les pensions si les retraités retournent travailler pour le gouvernement fédéral. L'indexation des pensions sera-t-elle également touchée ?

**RÉPONSE :** L'indexation des pensions peut être touchée si vous retournez sur le marché du travail et que vous devez contribuer à l'un des régimes de retraite du secteur public fédéral.

Par exemple, disons que vous prenez votre retraite en 2010 et qu'en 2014, vous envisagez d'occuper un poste au sein du gouvernement fédéral pendant deux ans. Vous allez devoir contribuer au régime de retraite de la fonction publique, ce qui veut dire que vos rentes en cours de versement seraient suspendues jusqu'à ce que vous preniez votre retraite de nouveau. Si vous acceptez le poste, votre

indexation, quand vous prendrez votre retraite en 2016, reposera sur votre nouvelle année de retraite, soit 2016. Bien que votre pension soit probablement recalculée en fonction de vos années de service supplémentaires, l'indexation que vous avez accumulée au cours de vos premières années de retraite, de 2010 à 2014, disparaîtra. Votre indexation recommencera en 2016.

Selon le nombre d'années où vous étiez à la retraite, un retour au travail pourrait comporter certains désavantages financiers pour vous. Votre nouvelle pension et l'indexation qui repose sur la dernière année de retraite pourraient entraîner un revenu de pension fédéral inférieur.

Si vous retournez travailler pour la fonction publique fédérale après l'âge de 71 ans, vous ne pouvez pas cotiser au régime de retraite de la fonction publique. Cependant, même si vous avez plus de 71 ans, si votre nouveau poste vous obligeait à cotiser au régime, votre pension mensuelle et l'indexation cesseraient d'être versées jusqu'à ce que vous cessiez de travailler.

N'oubliez pas que votre situation peut être différente, ou plus complexe que celle décrite ici, et que certaines règles peuvent s'appliquer uniquement à vous. Comme nous l'avons mentionné dans la dernière foire aux questions sur les pensions, retourner au travail une fois à la retraite peut également avoir des répercussions sur votre régime de retraite du Canada ou du Québec, ou sur vos versements de la Sécurité de la vieillesse. Avant de quitter la retraite et de retourner travailler pour la fonction publique, vous devriez toujours communiquer avec l'administration des pensions pour confirmer les conséquences qu'un retour au travail pourrait avoir sur votre pension fédérale, incluant l'indexation, de même que les soins de santé et dentaires, et avec Service Canada, concernant les régimes de retraite du Canada et du Québec ainsi que la Sécurité de la vieillesse. Vous pourriez également consulter un conseiller financier afin de mieux évaluer la situation dans son ensemble et de prendre la meilleure décision, pas uniquement pour votre portefeuille, mais pour vos objectifs, votre famille et votre bien-être à la retraite. ■

# AVIS D'EXPERTS – SANTÉ

Le système public des soins de santé - Comprendre l'effet de l'inflation.

**QUESTION :** Récemment, j'ai remarqué, sur un prospectus d'une des sections de l'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF), que le livret du Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) avait été édité pour la dernière fois en 2006. Cela veut-il dire que les montants de remboursements et les listes de coûts reposent sur la les taux de 2006 ? Au cours des huit dernières années, l'inflation a connu une hausse et il semblerait que les dépenses remboursables en soins de santé et dentaires ont également augmenté. Un système est-il mis en place pour s'assurer que nos montants de remboursement en soins de santé et dentaires tiennent compte des prix actuels et de l'inflation ?

**RÉPONSE :** La date de 2006 qui figure sur le recto du livret du RSSFP fait uniquement référence à la date de publication originale et non à la date à laquelle le RSSFP a été mis à jour la dernière fois.

Depuis 2006, plusieurs changements ont été apportés au RSSFP, mais la date qui figure sur le livret n'a pas été mise à jour afin de tenir compte de ces changements. Il est important de consulter le plus récent livret du RSSFP pour vous assurer d'avoir accès aux renseignements les plus récents concernant la couverture du régime. Ainsi, vous pouvez

visiter [www.rssfp.ca](http://www.rssfp.ca). Si vous n'avez pas accès à un ordinateur ou si vous avez besoin d'une copie papier du livret du RSSFP, communiquez avec le Conseil du Trésor à 1-877-636-0656 pour obtenir la version la plus récente.

D'une année à l'autre, les hausses des coûts des services sont évaluées. De plus, des politiques et des processus sont mis en place pour s'assurer que la couverture tient compte des coûts et des dépenses raisonnables en matière de traitement de santé, d'équipement ou de médicaments.

Les dépenses remboursables peuvent donner l'impression d'augmenter et les régimes de soins de santé et dentaires de ne pas couvrir autant de dépenses que vous le pensiez. Par exemple, les frais pour une chambre d'hôpital illustrent bien pourquoi certains membres pourraient penser que les montants couverts en vertu du RSSFP ne sont pas suffisants pour couvrir les montants que les hôpitaux exigent pour une chambre. Chaque hôpital établit les prix pour une chambre à deux lits ou privée. Il n'existe aucune norme d'établissement des prix pour une chambre d'hôpital au Canada, dans les provinces ou dans les territoires. En fait, certains hôpitaux financent leur budget d'exploitation grâce aux frais pour une chambre d'hôpital, et parfois, les montants que les hôpitaux exigent ne correspondent pas aux frais que le RSSFP considère comme étant « raisonnables et accessoires ». Pour cette raison, il faut se renseigner, si possible, avant d'être admis à l'hôpital, des prix pour une chambre à deux lits ou privée. Cette pratique permettra d'éviter les mauvaises surprises à la sortie de l'hôpital.

En ce qui a trait aux soins dentaires, les dépenses du Régime de services dentaires pour les pensionnés (RSDP) sont remboursées selon le guide des tarifs dentaires de l'année précédente de l'Association dentaire canadienne (ADC). Cette caractéristique est propre à plusieurs régimes de soins dentaires,



incluant le Régime de soins dentaires de la fonction publique pour les employés actifs du secteur public fédéral.

Au Canada, le gouvernement ne réglemente pas les guides des tarifs dentaires. Généralement, les tarifs reposent plutôt sur les programmes ou les lignes directrices que les associations professionnelles provinciales ou l'ADC acceptent. Les dentistes ne se conforment pas tous au guide des tarifs de l'ADC, ce qui veut dire que certains d'entre eux peuvent exiger des frais plus élevés que ce que le RSDP couvre pour certains traitements. Pour cette raison, certains membres du RSDP devront engager plus de dépenses remboursables pour les soins dentaires. Afin d'économiser sur ces dépenses remboursables et d'éviter les mauvaises surprises, vous devriez demander à votre dentiste si ses tarifs reposent sur ceux du guide des tarifs de l'ADC.

Les régimes privés d'assurance, comme le RSSFP et le RSDP, ne visent pas toujours à couvrir tous les frais de santé et dentaires de leurs membres. Toutefois, nous savons que les coûts pour les services peuvent augmenter d'une année à l'autre et vous devez vous assurer que votre régime tient compte de ces coûts. Les représentants des pensionnés vont au front pour s'assurer que vos régimes de soins de santé et dentaires suivent les tendances des prix et que votre couverture est évaluée régulièrement afin qu'elle tienne compte des coûts. ■

# NOUVELLES ANRF





Le public a posé des questions aux invités et a donné des suggestions sur la façon d'offrir une sécurité du revenu de retraite et des soins de santé à tous les Canadiens.

## LA DIRECTRICE GÉNÉRALE SIÈGE DÉSORMAIS AU COMITÉ CONSULTATIF DU BUREAU DE L'OMBUDSMAN DES VÉTÉRANS



Sylvia Ceacero

Sylvia Ceacero, directrice générale de l'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF), siège désormais au Comité consultatif du Bureau de l'ombudsman des vétérans, lequel conseille l'ombudsman des vétérans quant aux problèmes à régler dans le cadre de son mandat. À titre de représentants des vétérans, les membres du Conseil encouragent le bien-être et le traitement équitable de tous les vétérans en cernant les nouveaux problèmes importants qui les concernent et en conseillant l'ombudsman sur la meilleure démarche à adopter pour régler ces problèmes. De plus, les membres du Conseil font un travail de sensibilisation par rapport au Bureau et établissent des liens avec des organismes de vétérans afin qu'ils puissent également se faire entendre du Comité consultatif. Sylvia s'engage à répondre aux besoins des vétérans et il ne fait aucun doute qu'elle constituera un atout pour le Conseil et les vétérans canadiens.

## HONORER NOS BÉNÉVOLES

Étant donné que nos membres ont dévoué leur carrière à servir les Canadiens, il ne serait pas surprenant que les membres de l'ANRF fassent preuve d'un grand sens de responsabilité sociale et d'engagement envers les services communautaires. En 2012, plus de 87 000 de nos membres ont participé à des activités bénévoles, soit une contribution de plus de 4,8 millions d'heures de bénévolat au Canada.

Au sein de l'ANRF, plus de 1 000 bénévoles travaillent à l'échelle de la section, de la région et du pays. Ils font preuve de leadership, ils servent les membres et conseillent tous les ordres de gouvernement au nom de nos membres.

L'ANRF lancera la première étape de son nouveau programme de reconnaissance des bénévoles à la fin de notre assemblée générale annuelle qui se tiendra le 27 juin 2014, à Montréal, pendant le souper de reconnaissance des bénévoles. Des prix de leadership, d'innovation et de bénévolat seront remis aux bénévoles de l'ANRF. L'an prochain, les sections seront également récompensées pour leurs réalisations dans diverses catégories.

Dans le prochain numéro de Sage, préparez-vous à être inspiré, car nous partagerons des histoires de certains de nos membres bénévoles exceptionnels qui ont fait une différence dans la vie des autres.



## NOUVEAUX PROGRAMMES D'AFFINITÉ POUR LES MEMBRES DE L'ANRF

L'ANRF tente constamment de saisir de nouvelles occasions stimulantes pour ajouter de la valeur à votre adhésion. C'est avec plaisir que nous vous annonçons que nous avons conclu deux partenariats d'affinité qui vous permettront d'en profiter et d'économiser plus.

Les résidences **Chartwell** s'adressent aux retraités et offrent des soins de longue durée en Colombie-Britannique, en Alberta, en Ontario et au Québec. Les membres de l'ANRF et jusqu'à deux membres de leur famille immédiate peuvent désormais profiter d'une réduction sur le nouveau bail et le loyer mensuel dans les résidences pour retraités Chartwell. Les résidents savent que les soins et les services qu'ils recevront dans une résidence Chartwell leur permettront de mener une vie plus heureuse, saine et riche. De plus, les membres de la famille savent que leurs

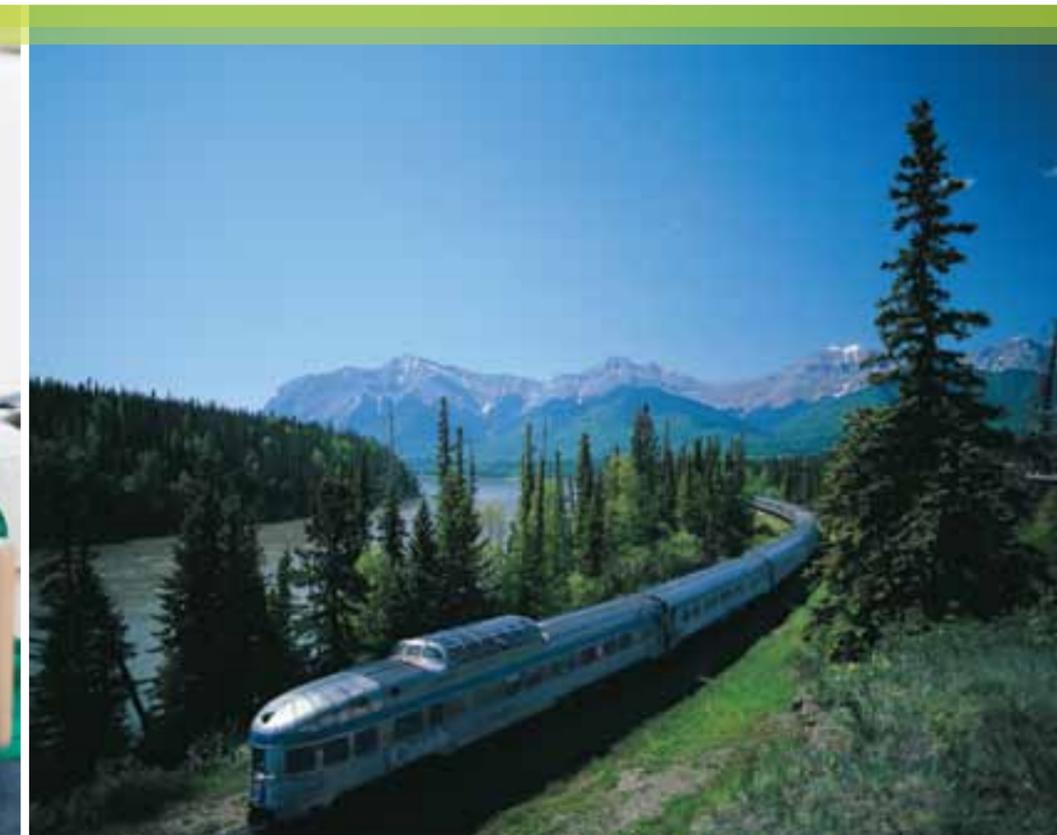
êtres chers sont en sécurité, actifs et impliqués en vivant dans une résidence pour retraités ou de soins de longue durée Chartwell. Visitez [www.chartwell.com](http://www.chartwell.com) ou composez le 1-855-461-0685 pour en savoir davantage.

Pour en savoir davantage sur les options de résidence à la retraite, Chartwell organise un barbecue dans chacune de ses résidences pour les membres de l'ANRF le 12 juillet 2014. Communiquez avec Chartwell pour en savoir plus sur une résidence près de chez vous.

**VIA Rail** exploite près de 500 trains par semaine, qui circulent sur 12 500 kilomètres de voies pour relier 450 collectivités, d'un océan à l'autre, et vers le nord jusqu'à la baie d'Hudson. Grâce à son service rapide et pratique, de même qu'à son service offert dans les villes éloignées du nord du Québec et de l'Ontario, VIA Rail constitue la compagnie de transport

par excellence. Les membres de l'ANRF peuvent désormais épargner 8 % sur le tarif le plus bas de VIA Rail, incluant le tarif pour les aînés et les anciens combattants. Composez le 1-888-VIA-RAIL (1-888 842-7245) ou visitez [www.viarail.ca](http://www.viarail.ca) pour réserver votre voyage en train dès aujourd'hui.

.....  
 Envie de nous faire partager votre récit de voyage ? Racontez-nous vos meilleurs moments de voyage, vos beaux souvenirs...et vos pires aussi ! Contactez nous avant la prochaine édition de Sage à l'adresse suivante : [sage@fsna.com](mailto:sage@fsna.com)  
 .....



## VOTRE ADRESSE ÉLECTRONIQUE EST IMPORTANTE

Possédez-vous une adresse électronique ? L'ANRF a accès à l'adresse électronique de moins de la moitié de ses membres. Plusieurs nous ont dit qu'ils aiment, voire préfèrent utiliser les courriels et nous aimerions mieux les servir.

Nous respecterons toujours nos membres qui désirent être informés par papier. Nous savons que certains n'utilisent pas le courriel ou ne veulent pas partager leur adresse électronique.

Nous respectons également la vie privée de nos membres. Nous ne partageons jamais leurs renseignements avec d'autres organismes, incluant nos partenaires d'affinité. De plus, nous limitons le nombre de courriels que nous envoyons annuellement afin de nous assurer que les renseignements que nous envoyons à nos membres sont utiles et pertinents.

Le courriel est immédiat et peut être utilisé pour informer les membres d'une question urgente de défense des intérêts ou d'un changement d'assemblée de dernière minute, pour partager des nouvelles importantes ou pour faire un rappel sur le paiement



des cotisations. Vous pouvez accéder à vos courriels, peu importe où vous vous trouvez. Ainsi, nos retraités migrants peuvent garder le contact et demeurer informés tout au long de l'année. De plus, ils ne ratent pas les dernières nouvelles ni les plus récents événements des sections.

Nous aimons les courriels, car ils sont très utiles pour certaines choses. De plus, la dernière hausse des prix de Postes Canada nuit à tous, et comme de nouvelles hausses sont à prévoir, le courriel constitue un moyen économique de garder le contact avec nos membres.

Nous encourageons tous nos membres à nous appeler, à nous envoyer un courriel ou à nous écrire pour vous assurer que vos coordonnées sont à jour, incluant votre adresse électronique.

**CONSEIL :** La façon la plus rapide de mettre à jour vos coordonnées consiste à envoyer un courriel à [info@fsna.com](mailto:info@fsna.com). N'oubliez pas d'inclure votre numéro de membre.

## À LA MÉMOIRE DE...

### LORRAINE BURSEY

Membre de longue date de la section de Terre-Neuve et Labrador et bénévole dévouée qui a servi l'ANRF de plusieurs façons, est décédée soudainement le 23 février 2014 à l'âge de 67 ans. Leonard, son mari des 39 dernières années, et ses fils Bryan (Jillian) et Keith (Pamela), son petit-fils Logan, de même que de nombreux membres de la famille et amis se souviennent affectueusement de Lorraine. L'Association offre ses plus sincères condoléances à la famille et aux amis de Lorraine.

### JOHN FINN

un membre et bénévole dévoué de l'Association, est décédé le 26 avril 2014. Il a fait partie des Forces canadiennes pendant plus de 30 ans et il était colonel au moment de sa retraite. Il a occupé plusieurs postes de cadre dans le domaine de la rémunération et des avantages sociaux et il a été conseiller-cadre en gestion pendant de nombreuses années. À sa retraite, il est devenu bénévole pour l'ANRF en servant les retraités fédéraux de la Colombie-Britannique à l'échelle de la section, de la région et de la province. Plus tard, il a siégé au Conseil d'administration national à titre

de directeur national pour la Colombie-Britannique. Avant son décès, John était troisième vice-président de l'ANRF. Il donnait également beaucoup de son temps à sa collectivité de la Comox Valley.

John a travaillé inlassablement au nom des retraités fédéraux jusqu'à la fin de sa vie. Son engagement, son énergie, son expertise et sa passion pour la persuasion nous inspireront longtemps. Il était un exemple à suivre. Les retraités fédéraux aimeraient offrir leurs plus sincères condoléances à Karen, la femme de John, et à leurs filles, Tara et Tanya, et souligner tout ce qu'il a fait pour l'ANRF.

## QUI EST QUI À L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX

613-745-2559 ou le numéro gratuit suivant 1-855-304-4700

**Sylvia Ceacero**  
Directrice exécutive  
Poste 231  
[sceacero@fsna.com](mailto:sceacero@fsna.com)

**Lionel Raymond**  
Adjoint de direction  
Poste 220  
[lraymond@fsna.com](mailto:lraymond@fsna.com)

**Debbie Bernhardt**  
Directrice des finances et de l'administration  
Poste 244  
[dbernhardt@fsna.com](mailto:dbernhardt@fsna.com)

**Paula Gilmore**  
Agente financière  
Poste 246  
[pgilmore@fsna.com](mailto:pgilmore@fsna.com)

**Stephen Grant**  
Spécialiste en technologie de l'informations, Entreprises  
Poste 227  
[sgrant@fsna.com](mailto:sgrant@fsna.com)

**Rosemary Pitfield**  
Directrice des communications et de la défense des intérêts  
Poste 225  
[rpitfield@fsna.com](mailto:rpitfield@fsna.com)

**Sayward Montague**  
Gestionnaire des communications et de la défense des intérêts  
Poste 238  
[smontague@fsna.com](mailto:smontague@fsna.com)

**Patrick Imbeau**  
Agent des politiques et de la défense des intérêts  
Poste 236  
[pimbeau@fsna.com](mailto:pimbeau@fsna.com)

**Melanie Hudson**  
Agente du marketing et des événements  
Poste 243  
[mhudson@fsna.com](mailto:mhudson@fsna.com)

**Helen Cheng**  
Recherchiste adjointe  
Poste 222  
[hcheng@fsna.com](mailto:hcheng@fsna.com)

**Donna Hansen**  
Gestionnaire des ressources humaines et des bénévoles  
Poste 237  
[dhansen@fsna.com](mailto:dhansen@fsna.com)

**Gail Curran**  
Agente de l'engagement des bénévoles  
Poste 235  
[gcurran@fsna.com](mailto:gcurran@fsna.com)

**Ysabel Anderson**  
Adjointe administrative  
Poste 229  
[yanderson@fsna.com](mailto:yanderson@fsna.com)

**Deborah Krause**  
Gestionnaire de la gouvernance  
Poste 232  
[dkrause@fsna.com](mailto:dkrause@fsna.com)

**Bhreagh MacLean**  
Adjointe administrative, gouvernance  
Poste 249  
[bmaclean@fsna.com](mailto:bmaclean@fsna.com)

**Peter Atkinson**  
Directeur des adhésions  
Poste 228  
[patkinson@fsna.com](mailto:patkinson@fsna.com)

**Louise Bergeron**  
Agente en chef des soins de santé  
Poste 230  
[lbergeron@fsna.com](mailto:lbergeron@fsna.com)

**Kevin Armstrong**  
Gestionnaire des adhésions et de la base de données  
Poste 233  
[karmstrong@fsna.com](mailto:karmstrong@fsna.com)

**Dorianne Proulx**  
Commis à la saisie de données, Comptes des membres  
Poste 223  
[dproulx@fsna.com](mailto:dproulx@fsna.com)

**Patrick Bennard**  
Analyste des données propres aux adhésions (Terme)  
Poste 240  
[pbennard@fsna.com](mailto:pbennard@fsna.com)

**Cynthia Ouellet**  
Superviseure des services aux clients  
Poste 224  
[couellet@fsna.com](mailto:couellet@fsna.com)

**Alex Charrette**  
Associé des services aux clients  
Poste 221  
[acharette@fsna.com](mailto:acharette@fsna.com)

### CONSEIL D'ADMINISTRATION

**Gary Oberg**  
président

**À COMMUNIQUER**  
vice-président

### ADMINISTRATEURS

Atlantique :

**Peter Kerr**  
**Léonard LeBlanc**

Québec :

**Gérald Denis**  
**Jacques Lambert**

Ottawa et Nunavut :

**Konrad von Finckenstein**  
**Jean-Guy Soulière**

Ontario :

**Ian Gray**  
**Ted Young**

Prairies et Territoires du

Nord-Ouest :

**Roy Goodall**  
**Joe Sanderson**

Colombie-Britannique et Yukon :

**Al Heinrich**  
**Brian Strongman**

# RABAIS ET AVANTAGES POUR LES MEMBRES

## SANTÉ



Les membres de l'ANRF et leur conjoint(e) ont droit à un tarif préférentiel sur les nouvelles inscriptions d'adhésion. La fondation **MedicAlert**, organisme de charité national, est la principale source de renseignements personnels et médicaux pour les secouristes et les professionnels de la santé, au pays et outre-mer. Pour plus d'informations sur MedicAlert et l'offre spéciale, visitez le [www.medicalert.ca/fsna](http://www.medicalert.ca/fsna) ou appelez au **1-866-679-3219** et mentionner le code de l'offre, **FSNA12N**.



**Pharmaprix/Shoppers Drug Mart** réservent aux membres de l'ANRF des offres et des rabais exclusifs. En tant que membre de l'ANRF, vous bénéficierez :

- D'un rabais de 15 % dans les établissements Shoppers Home Health Care<sup>MD</sup> – Économisez sur une vaste sélection de produits pour le confort et la sécurité à domicile tels que les attelles et les appareils orthopédiques, les appareils ambulatoires, les supports pour la salle de bain et plus encore. Présentez simplement votre carte de membre de l'ANRF ainsi qu'une pièce d'identité avec photo.
- D'offres Pharmaprix Optimum<sup>MD</sup> exclusives – Profitez d'offres Pharmaprix/Shoppers Drug Mart Optimum spéciales et obtenez de superbes récompenses avec votre carte Pharmaprix/Shoppers Drug Mart Optimum.
- D'une aide au remboursement sans frais – Le Réseau de santé spécialisé Shoppers Drug Mart<sup>MD</sup> vous aidera à coordonner toutes vos demandes de couverture pour vos médicaments nécessitant une autorisation spéciale, afin que vous puissiez optimiser votre financement et réduire vos dépenses. Pour obtenir plus d'information, composez le **1-855-701-3762**.

## MAISON ET AUTO



**AlarmCare** est la marque de commerce d'un système avertisseur d'urgence personnel (AUP) offrant indépendance et sécurité à domicile à celles et

ceux qui l'adoptent. Lorsqu'une urgence survient, une simple pression sur un bouton du dispositif déclenche instantanément une alerte à la centrale. Installation gratuite ; seulement 28 \$ par mois, mais, pour les membres de l'ANRF, seulement 25 \$ par mois, les trois premiers mois.

Pour plus de détails, veuillez composer le **1-800-267-2001** ou visiter le site [www.myalarmcare.com](http://www.myalarmcare.com) (unilingue anglais).



Les résidences **Chartwell** s'adressent aux retraités et offrent des soins de longue durée en Colombie-Britannique, en Alberta, en Ontario et au Québec. Les membres de l'ANRF et jusqu'à deux membres de leur famille immédiate peuvent désormais profiter d'une réduction sur le nouveau bail et le loyer mensuel dans les résidences pour retraités Chartwell. Les résidents savent que les soins et les services qu'ils recevront dans une résidence Chartwell leur permettront de mener une vie plus heureuse, saine et riche. De plus, les membres de la famille savent que leurs êtres chers sont en sécurité, actifs et impliqués en demeurant dans une résidence pour retraités ou de soins de longue durée Chartwell. Visitez [www.chartwell.com](http://www.chartwell.com) ou composez le **1-855-461-0685** pour en savoir davantage.



Les membres de l'ANRF ont accès à un régime d'assurance habitation-automobile par l'entremise de **Johnson Inc.** Quelques avantages incluent : des paiements mensuels, un superviseur de service personnellement attiré, un service 24 heures, un site Web pour « Membres seulement », et les garanties facultatives des régimes Auto Plus, Maison Plus et Club Auto afin de rehausser vos protections (l'assurance automobile n'est pas disponible en CB, MB, et SK en raison de régimes provinciaux d'assurance automobile).

Pour de plus amples renseignements, ou pour faire une demande de soumission, sans frais ni obligation, composez le **1-800-563-0677** ou visitez [www.johnson.ca/fsna](http://www.johnson.ca/fsna).



**Le Groupe Relocation Services** offre aux membres de l'ANRF et à leurs familles un « Rabais comptant » sur les transactions de biens immobiliers. Pour être admissible, vous devez d'abord communiquer avec le Groupe Relocation Services et discuter de vos besoins.

Le Groupe Relocation Services est maître dans le domaine des services de déménagement offerts à des associations canadiennes. Il facilitera la tâche aux membres de l'ANRF et à leurs familles avec les services suivants :

- Achat ou vente d'immobilier
- Service de déménagement et
- Procuration d'hypothèque

Tous ces services sont offerts gratuitement aux membres de l'ANRF et à leurs familles, ce qui est sans précédent dans l'industrie.

En premier lieu appelez le Groupe Relocation Services au **1-866-865-5504** ou visitez [www.relocationservicesgroup.com/anrf.htm](http://www.relocationservicesgroup.com/anrf.htm)

## FINANCES



**Canadian MoneySaver** donne à ses membres des conseils sans préjugés dans le domaine des finances personnelles depuis 1981. La pierre angulaire de ce service conseil est le magazine **Canadian MoneySaver** (publié en anglais seulement) qui, par ses experts canadiens, prodigue des conseils à tous égards en finances personnelles y compris la fiscalité, l'investissement, l'actif, la retraite et la planification financière.

Les membres peuvent entre autres compter sur :

- une communication directe avec des conseillers financiers pour répondre à toutes questions touchant les investissements, la retraite, la fiscalité, etc. ;
- des réductions de prix d'achat/frais d'un nouveau véhicule, de produits d'assurance, de fonds communs de placement et de meilleurs taux pour hypothèques, CPG, rentes, REER et CELI ;

Une offre de lancement est faite aux membres de l'ANRF qui consiste en un abonnement d'un

an, en version imprimée ou par Internet, (non renouvelable), au magazine **Canadian MoneySaver** au coût exceptionnel de 20,95 \$ (TPS comprise) ou, de 22,54 \$ (TVH comprise). Il s'agit d'un rabais de 44 % sur le prix en kiosque et de 20 % sur l'abonnement régulier. En plus, on vous garantit notre plus bas taux d'adhésion sur les renouvellements.

Vous pouvez vous abonner :

- En appelant au **519-772-7632**
- En envoyant un formulaire d'abonnement par la poste adressé à **Canadian MoneySaver**, 55 rue King Ouest, Suite 700, Kitchener ON N2G 4W1
- En faisant une demande en ligne au site Web de **Canadian MoneySaver** (unilingue anglais) et en tapant le code **FSNA** dans la case « Comment » du formulaire sécurisé.

## VOYAGE



L'assurance **MEDOC** est un régime bien conçu d'assurance santé-voyage pour soins médicaux d'urgence jusqu'à concurrence de 5 000 000 \$ pendant que vous voyagez à l'extérieur de votre province/territoire de résidence ou en dehors du Canada. **MEDOC** est une espèce de prolongement aux garanties du Régime de soins de santé de la fonction publique (RSSFP) et de votre régime provincial en ce que, par la coordination, il les complète. **MEDOC** vous offre la possibilité d'une couverture pour un voyage unique d'un maximum de 182 jours (jusqu'à 212 jours si vous êtes résident de l'Ontario ou de Terre-Neuve-Labrador).

- La police santé voyage **MEDOC** comprend :
- une garantie annulation, interruption et retard de voyage jusqu'à concurrence de 12 000 \$ par personne assurée, par voyage ;
- une indemnisation jusqu'à concurrence de 1 500 \$ pour bagages et effets personnels (maximum de 3 000 \$ par famille) ;
- une indemnisation pouvant atteindre 100 000 \$ par personne assurée contre les accidents en vol ou le décès ou la mutilation par accident.

Pour de plus amples renseignements ou pour souscrire au régime, communiquez avec **Johnson Inc** en composant le numéro sans frais **1-866-606-3362** (ou le 613-728-6557 dans la région de la capitale nationale). Vous pouvez par ailleurs visiter [www.johnson.ca/fsna](http://www.johnson.ca/fsna).



**Choice Hotels Canada** est le plus important franchiseur hôtelier canadien avec 10 enseignes qui offrent des commodités inattendues à des prix abordables. Pouvant choisir entre quelque 300 emplacements à travers le pays, les membres de l'ANRF trouveront leur compte à tout emplacement **Comfort**, **Comfort Suites**, **Quality**, **Sleep Inn**, **Clarion**, **Mainstay Suites**, **Suburban**, **EconoLodge**, **Rodeway Inn** et **Ascend Collection** au Canada. Les membres pourront aussi bénéficier de rabais dans les hôtels participants à l'échelle mondiale.

Pour réaliser des économies lors de votre prochain séjour, composez le **1-800-BOREVES** (1-800-267-3837) et indiquez le numéro de client de l'ANRF (**00066784**) ou visitez le site [www.choicehotels.ca/fsna](http://www.choicehotels.ca/fsna). La chaîne d'hébergement **Choice Hotels Canada** offre aux membres de l'ANRF leur « Significant Savings Organization Rate (SSO) » avec des taux préférentiels pouvant atteindre jusqu'à 20 pourcent. Une preuve d'adhésion à l'ANRF pourra être demandée lors de l'arrivée à l'hôtel.



Ayant à son actif plus de 95 années d'expérience dans le domaine du voyage accompagné, le voyageur **Collette** vous propose des voyages de première qualité vers les destinations les plus recherchées sur les sept continents. Nos membres peuvent se prévaloir de voyages en tout compris sur circuits terrestres, en croisières fluviales, par circuits ferroviaires, pour des pèlerinages, soit en petits groupes ou pour une vacance familiale et davantage, et ce à des prix exceptionnels pour les membres de l'ANRF. En voyant à tous les détails, le voyageur vous simplifie la vie et, en fin de compte, il ne vous offre que qualité et bonne valeur.

Navettes par berline – Nos membres et leurs groupes, qui achètent de **Collette Vacations** un tout compris par avion, bénéficieront d'un service de navette depuis la résidence vers l'aéroport et retour, dans un rayon de 100 kilomètres des aéroports approuvés.

Alors, dès que le goût du voyage vous prendra, communiquez directement avec votre voyageur, joignez le représentant de **Collette Vacations** en composant le **1-866-413-3762**, ou visitez le site [www.gocollette.com](http://www.gocollette.com) (ce site n'est offert qu'en anglais).

Pour bénéficier des prix avantageux offerts aux membres de l'ANRF, vous devez citer le code

de promotion (**R841-AX1-918**) en faisant les réservations. La facture comptera une ventilation des rabais consentis.



Par sa croissance, la chaîne **Delta** est devenue la principale société de gestion d'hôtels de luxe au Canada. Pour faire une réservation, composez le **1-800-268-1133**, et citez le code d'identification **FSNA**.



Fondée en 1957, la société **Entreprise location d'autos** dessert le Canada, les États-Unis, le Royaume-Uni, l'Irlande et l'Allemagne. Forte de quelque 400 points de location au Canada, **Enterprise** est la plus importante compagnie de location de véhicules d'Amérique du Nord. Elle compte environ 7 000 comptoirs à travers le monde.

**Enterprise** offre ses véhicules de location à des taux concurrentiels aux membres de l'ANRF. Pour votre prochaine location de véhicule, vous pouvez joindre **Enterprise** via :

- [www.enterprise.com/fsna](http://www.enterprise.com/fsna) (Option de réservation préférentielle, puisque le code de client est intégré dans cet hyperlien)
- Téléphonant au numéro sans frais **1-800-261-7331** et en donnant le code de client **NAC3013** ou en
- Visitant la succursale **Enterprise location d'autos** de votre quartier et en donnant le code de client **NAC3013**



**VIA Rail** exploite près de 500 trains par semaine, qui circulent sur 12 500 kilomètres de voies pour relier 450 collectivités, d'un océan à l'autre, et vers le nord jusqu'à la baie d'Hudson. Grâce à son service rapide et pratique, de même qu'à son service offert dans les villes éloignées du nord du Québec et de l'Ontario, **VIA Rail** constitue la compagnie de transport par excellence. Les membres de l'ANRF peuvent désormais épargner 8 % sur le tarif le plus bas de **VIA Rail**, incluant le tarif pour les aînés et les anciens combattants. Composez le **1-888-VIA-RAIL** (1 888 842-7245) ou visitez [www.viarail.ca](http://www.viarail.ca) pour réserver votre voyage en train dès aujourd'hui. Citer le tarif d'entreprise 810962.

# Honorez le sublime SACRIFICE DE NOS MORTS...

JAMES BAXTER

« Ici, sur ces terres sacrées, nous renouvelons notre promesse sacrée à tous ceux qui portent l'uniforme de l'armée américaine. Ils sont allés au bout de leur devoir, c'est maintenant à l'Amérique de s'acquitter du sien, aujourd'hui et pour les générations futures »

— *Le président américain Barack Obama, Jour du Souvenir 2014.*

« Le contribuable canadien n'est pas le Père Noël qui fait des cadeaux »

— *Royal Galipeau, député fédéral d'Ottawa-Orléans et membre du comité permanent des anciens combattants.*

Ces deux discours sont visiblement aux antipodes l'un de l'autre. Pour qui choisiriez-vous d'aller en guerre ?

Les Etats-Unis et le Canada, pourtant alliés de l'Otan et partenaires dans la coalition internationale lors des guerres en Afghanistan, en Bosnie et la première guerre d'Irak, ont deux approches complètement différentes quant aux services de soutien aux anciens combattants. Alors qu'au Canada le gouvernement ne veut même pas envisager la potentialité d'un 'contrat social' à l'égard de ses anciens combattants, aux États-Unis, prendre soin d'eux est considéré comme un devoir sacré.

Au Canada, le sentiment national vis à vis des anciens combattants a évolué, et pas dans le bon sens ! Après la Grande Guerre, on rendait un hommage à leur engagement et souffrance, comme l'a si bien décrit ce célèbre poème anglais *Au champ d'honneur* (In Flanders Fields) de John McCrae : « Acceptez le défi, sinon les coquelicots se faneront ». Aujourd'hui, on remet en question la pertinence de leurs besoins. C'est plutôt par une politique de phrases toutes faites que le gouvernement a choisi de riposter à la fameuse poursuite en recours collectif, intentée par les anciens combattants au sujet de la réforme de leurs indemnités. « *Le défenseur plaide que ces déclarations reflètent les positions politiques du gouvernement de l'époque et non l'intention de créer un contrat ou une alliance* » Ce que les avocats du gouvernement conservateur veulent dire par ici c'est que les soldats retraités et invalides ne sont (ou n'étaient) rien de plus que

des simples fonctionnaires. Après tout, des 45 000 militaires déployés en Afghanistan, seuls 10 000 ont participé activement aux combats.

On sait pourtant qu'avec l'avènement des systèmes de détection nocturne, la performance nettement supérieure de nos services de renseignement et les nouvelles techniques de guérilla, la nature de la guerre a changé. La guerre contemporaine apporte avec elle toutes sortes de perpétuelles contraintes, impensables il y a seulement une ou deux générations.

Les choses n'ont pas toujours été si dures.

Après les deux guerres mondiales, Ottawa a créé des emplois et mis en place des bourses d'études pour les soldats revenus du front. Bien plus que du financement, le gouvernement fédéral a exercé du leadership en exhortant les Canadiens à accueillir les soldats dans leurs communautés et à les aider à trouver du travail dans la vie civile.

Quelques années plus tard, le vent a tourné. La Nouvelle Charte des anciens combattants, établie par Paul Martin et mise en œuvre par Stephen Harper, qui fut la preuve ultime que les choses avaient vraiment changé. Dans cette charte, l'obligation du gouvernement envers ses soldats fut réduite à un simple versement forfaitaire unique. Le raisonnement étant que cette somme forfaitaire est convenable pour les besoins de réintégration, de mise à jours des compétences professionnelles et d'accès à l'emploi. La guerre et ses horreurs laissent sur leur passage des soldats brisés, et, beaucoup trop tôt, nécessiteux.

Il faut constater que la Nouvelle Charte des anciens combattants, amplifiée par la décision peu prévoyante de couper les fonds alloués aux soins hospitaliers et post-hospitaliers, a lamentablement failli à soutenir nos anciens combattants. On est maintenant très loin de l'époque de services hospitaliers pour anciens combattants de Sunnybrook et de Ste-Anne-de-Bellevue. Fini le temps où la plupart de centres pour anciens combattants offraient des soins à domicile. Fini aussi la reconnaissance que les anciens combattants font face aux défis bien différents de ceux des gens blessés dans des accidents ou souffrant de maladies mentales de tout genre.

Je n'ai aucune intention d'offenser ni de nier les souffrances de tous ceux pour qui la vie est une lutte au quotidien ; mais il faut avouer que rien ne prépare une jeune personne aux effets néfastes de la peur et l'adrénaline qui accompagnent le travail de patrouilleur dans une zone de combat. Jadis, cet instinct presque animal faisait partie de l'état naturel de l'homme des cavernes, mais dans le monde contemporain, une fois activé, il peut faire des ravages.

Pour les soldats brisés, il n'existe pas de solution simple et encore moins d'explication sensée de la part du fédéral expliquant pourquoi il veut de se décharger de ses responsabilités envers ces femmes et hommes qui se battent en son nom. Que l'on s'entende bien, il ne s'agit pas ici d'être traité sur le même pied d'égalité mais plutôt équitablement. Ces femmes et hommes ont répondu à l'appel de leur pays pour servir. Certains d'entre eux ont besoin d'un peu d'aide, d'autres ont besoin d'une assistance plus soutenue. Pour leur épanouissement, ce serait plus juste de leur offrir un soutien à la hauteur des besoins de chacun d'entre eux.

Il est vrai que d'anciens premiers ministres ont été parfois méfiants à l'égard des généraux du ministère de la défense, mais aucun d'entre eux n'a jamais osé autant mépriser ces hommes et femmes ordinaires qui se battent et meurent au nom de notre pays. Ce profond mépris est tout à fait nouveau au Canada, et il est particulièrement cruel. ■



dédiés à votre **MIEUX-ÊTRE**

## Les résidences pour retraités Chartwell et l'ANRF

*Un partenariat pour vous  
simplifier la vie!*

Chez Chartwell nous avons qu'un objectif en tête : assurer le bonheur des retraités. Avec plus de 180 résidences à travers le pays, nous influençons positivement le bien-être de plus de 26 000 résidents.

- **Obtenez 12 % de rabais à la signature d'un bail de 12 mois.\***
- **Économisez 3 % sur votre loyer annuel pour les années suivantes.\***
- **Déjà résident ? Économisez également 3 % par année.\***

Pour trouver la résidence la plus près de chez vous, appelez-nous au **1-855-461-0685** ou visitez [chartwell.com](http://chartwell.com)



\*12 % de rabais uniquement valide sur les nouveaux baux. Économisez 3 % sur le loyer annuel pour les années suivantes. Les résidents actuels qui sont membre de ANRF économisent 3 % sur le loyer par année. Certaines conditions s'appliquent.



## ASSURANCE VOYAGE

# OUVREZ LA PORTE SUR TOUT UN MONDE DE POSSIBILITÉS AVEC JOHNSON.

Vous avez atteint une période de la vie où plus que jamais, d'innombrables portes s'ouvrent devant vous. Peu importe la destination, vous pourrez les franchir en toute confiance en vous procurant une Assurance Voyage MEDOC<sup>MD</sup>.

Parmi les nombreux avantages que Johnson offre, nous comptons :

- **L'admissibilité pour tous**, sans égard à l'âge ou l'état de santé (y compris les affections médicales antérieures).\*
- **Jusqu'à 12 000 \$** par personne et par voyage, advenant l'annulation, l'interruption ou le retard d'un voyage.\*\*
- **La coordination** des indemnités avec votre Régime de soins de santé de la fonction publique.
- **Un nombre illimité de voyages chaque année** (jusqu'à 40 jours par voyage), sans avoir à remplir un questionnaire médical.
- **Les titulaires d'une Assurance Voyage MEDOC<sup>MD</sup>** bénéficient d'un rabais de 5 % sur l'assurance habitation qu'offre Johnson.†

Rabais offerts  
aux membres  
de l'ANRF.

POUR ÉCONOMISER

1 855 733-6815 | [www.johnson.ca/fsna](http://www.johnson.ca/fsna)