



**entendre
ne suffit
pas**

écoutez

Vraiment communiquer
avec ses proches

Stimuler son empathie
pour un monde meilleur

Savoir écouter votre
corps et réagir

Ultramatic®

BLACK FRIDAY

Accès anticipé

jusqu'à 70% de réduction

70% OFF

LITS AJUSTABLES | MATELAS

COUPON



Cadeaux Gratuits!



TROUVER UN SOULAGEMENT

- ✓ Sciatique et arthrite
- ✓ L'apnée du sommeil
- ✓ Reflux acide et RGO
- ✓ Gonflement et la tension artérielle
- ✓ Douleurs au dos et au cou



Nous aidons les Québécois à améliorer leur sommeil depuis plus de 40 ans

MAGASIN DE TORONTO
508 LAWRENCE AVE W.

Appelez-nous
1-800-455-6421
WWW.ULTRAMATIC.CA

MAGASIN DE MISSISSAUGA
2501 HYDE PARK GATE



26

articles de fond

18 Entendre ne suffit pas - écoutez!

Vraiment communiquer avec ses proches

22 Stimuler son empathie pour un monde meilleur

L'empathie, c'est plus que des conversations sincères et de l'attention

26 Langage corporel

Savoir écouter votre corps et réagir



En couverture :
Javier Zayas Photography

à lire

- 4 Lettres
- 5 Collaborateurs
- 7 Message de RTOERO

recherche + action

- 8 Bonjour! Comment ça va?

mobilisation

- 10 Gérance de l'environnement

bien vivre

- 12 Nutrition
- 13 Santé
- 14 Être en forme
- 16 Bien-être

mode de vie

- 30 Voyages
- 34 Les conseils d'un pro
- 35 Alimentation
- 39 Tendances
- 40 À votre santé!
- 41 À la première personne!
- 43 Question d'argent
- 44 Pleins feux sur...

ILLUSTRATION, DREW SHANNON



restez en contact!

La **communauté en ligne RTOERO** est intéressante, active et engagée. Entrez en contact avec notre groupe sans cesse croissant pour des mises à jour sur les nouvelles et les événements près de chez vous, des concours exclusifs, des conseils de retraite et plus encore.

Suivez-nous!

 facebook.com/rto.ero

 [@rto_ero](https://twitter.com/@rto_ero)

Regardez!

 [RTOERO](https://www.youtube.com/RTOERO)

Exclusivement pour les membres de RTOERO



L'un des avantages d'être membre de RTOERO est de recevoir un abonnement papier ou numérique payé à notre magazine primé *Renaissance*. Chaque numéro trimestriel de *Renaissance* vous fournit les actualités et les ressources les plus récentes en matière de santé et de bien-être! Un montant de 5 \$ non remboursable de votre cotisation annuelle est alloué à votre abonnement au magazine *Renaissance*.

renaissance

Hiver 2024
rtoero.ca/fr

Volume 22, Number 4

Éditeur RTOERO

Rédactrice en chef Stefanie Martin

Directrice de la rédaction Charlotte Empey

Conseillère à la production Sharon Carnegie, Creative Print 3 Inc.

Conception graphique Hambly & Woolley Inc.

Traduction et révision Spectrum Translations

Collaborateurs/trices Pauline Anderson, Elizabeth Baird, Fran Berkoff, Andrew Dobson, Stuart Foxman, Sue Horner, Alison LaMantia, Patricia Ogura, Erin Pehlivan, Charlene Rooke, Lesley-Anne Scorgie, Brooke Smith, Ylva Van Buuren, Doug Wallace, Martin Zibauer

Conseil d'administration

Présidente Martha Foster

Vice-présidente Claudia Mang

Administrateurs/trices Jackie Aird, Pamela Baker, John Cappelletti, Stephen Harvey, Martin Higgs, David Kendall, Gayle Manley

Directeur général Jim Grieve

18, chemin Spadina, Toronto, Ontario M5R 2S7

Téléphone **416-962-9463**

Télécopieur **416-962-1061**

Sans frais **1-800-361-9888**

Courriel info@rtoero.ca

Site Web rtoero.ca/fr

eRenaissance erennaissance.rtoero.ca

RTOERO est réparti en 51 districts et compte plus de 84 000 membres.

Renaissance est une publication trimestrielle de l'organisation RTOERO à Toronto, en Ontario, et fournit à ses membres de l'information sur des sujets d'intérêt particulier pour la communauté des retraités en éducation partout au Canada.

ISSN 1709-271X (Imprimé)

ISSN 2562-976X (En ligne)

Les opinions exprimées dans *Renaissance* sont celles des auteurs et ne représentent pas nécessairement la position officielle de RTOERO.

Publicité Marlene Mignardi
Dovetail Communications Inc.
mmignardi@dvtail.com

La publication d'une annonce dans *Renaissance* ne veut pas dire que le produit ou service présenté est reconnu par RTOERO.

Renaissance is also available in English. If you would like to receive your copy of the magazine in English, please contact the office.

Funded by the
government
of Canada

Financé par le
gouvernement
du Canada



Vous déménagez?

Pour mettre à jour votre adresse postale et de courrier électronique, veuillez en aviser les services aux membres par courriel à membership@rtoero.ca ou téléphonez sans frais au **1-800-361-9888**.

Courrier des lecteurs

À tout le personnel et aux collaborateurs : félicitations pour ce remarquable numéro sur le mieux-être. Il y avait des articles pour tous les goûts, peu importe le niveau de bien-être de chacun. À mon avis, c'est l'un des meilleurs numéros de *Renaissance* à ce jour. **REMARQUABLE!**
—Ken Shoemith (District 13 Hamilton-Wentworth, Haldimand)

RTOERO et *Renaissance* sont deux des avantages d'être un enseignant à la retraite. Les articles de Stuart Foxman constituent toujours l'un des points forts du magazine. Ils suscitent la réflexion et l'engagement. J'étais content de voir une photo de lui dans la section des collaborateurs du magazine.

J'ai été très ému en lisant l'article de Shirley Marie Lazareth sur la façon dont les méandres inattendus de la vie peuvent détourner vos projets de retraite. Elle nous montre à tous comment voir le bon côté des choses dans les périodes difficiles

et inattendues. S'il existait un Ordre du Canada pour les aidants naturels qui font preuve d'amour, de gentillesse et de soutien, la candidature de personnes comme Shirley devrait être soumise.
—Norm Madill (District 13 Hamilton-Wentworth, Haldimand)

Merci pour ce numéro d'automne de *Renaissance*, très intéressant et utile. Tous les articles sont d'actualité et reflètent ce que nous devrions essayer de faire en tant que retraités. Avec la levée des restrictions imposées par la COVID, les occasions sont nombreuses de socialiser, de se balader en plein air (tout en ramassant les déchets) et de faire du bénévolat. Continuez votre excellent travail!
—Connie Badour (District 33 Chatham-Kent)

Le numéro d'automne de *Renaissance* est de loin l'un des meilleurs que j'ai lu depuis plusieurs années. Les articles ont exploré des

sujets qui m'intéressent tout particulièrement à cette étape de ma vie. L'intérêt d'adopter un régime méditerranéen, les façons de forger sa résilience, les moyens de réduire le stress par le biais d'activités de pleine conscience et les gratifications du rôle d'aidant ont vraiment accaparé mon attention. Félicitations également à Shirley Marie Lazareth pour son article « Assumer un rôle de soutien ». Son témoignage m'a profondément touchée.
—Stephanie Nielsen (District 14 Niagara)

Votre numéro d'automne a été le plus pertinent à ce jour. Les conseils en matière de santé sont excellents et les recettes délicieuses.
—Isabel Wildfong (District 8 London, Middlesex)

Bravo à Shirley Marie Lazareth! Vous avez écrit un superbe article sur les méandres de la vieillesse dans le numéro d'automne de *Renaissance*! L'article était

si bien écrit et sur un ton tellement positif que je me suis surpris à dire : « J'aurais bien aimé être dans la classe de Shirley Marie! » Nous avons la chance incroyable d'avoir appartenu à une profession qui cultive la gentillesse. Vous êtes une première de classe, chère collègue, pour avoir partagé ainsi votre merveilleux témoignage. Après vous avoir lue, je suis optimiste pour mon avenir.

—Tom Davis (District 36 Peterborough)

Le numéro d'automne 2023 de *Renaissance* devrait rester dans les annales! Je l'ai dévoré de la première à la dernière page. L'article sur ce qu'il faut faire pour améliorer notre bien-être s'est avéré fort intéressant. Et c'est sans oublier les très belles illustrations. Excellent travail.
—Erma Collins (District 34 York Region)

RENAISSANCE SE PRÉOCCUPE DE L'ENVIRONNEMENT



La gérance de l'environnement constitue l'un des principaux enjeux de mobilisation de RTOERO.

L'utilisation responsable des ressources, leur conservation et la protection de l'air, de la terre et de l'eau sont essentielles à un avenir durable.

Nous honorons notre engagement en imprimant *Renaissance* sur du papier de source éthique et en utilisant une encre à base de plantes pour assurer

que le magazine est produit à partir de matériaux écologiques; également, plus de 10 000 membres de RTOERO ont choisi de renoncer à la version papier du magazine et d'en recevoir uniquement l'édition électronique.

Il nous arrive d'inclure d'autres informations à votre exemplaire de *Renaissance*. Nous utilisons une pellicule transparente faite d'une substance végétale compostable et 100 %

biodégradable, que vous pouvez simplement jeter dans votre bac à compost.

Si vous désirez modifier vos préférences en matière d'abonnement et recevoir seulement l'édition numérique de *Renaissance*, veuillez envoyer un courriel à membership@rtoero.ca; l'équipe des services aux membres de RTOERO mettra à jour vos préférences en matière d'abonnement.

Nous avons demandé à Marion Ehrenberg, membre de RTOERO, à Josiah Gordon, directeur artistique de *Renaissance* et à la journaliste Erin Pehlivan, de nous dire vers qui ils se tournent pour obtenir des conseils.



MARION EHREMBERG

Je peux compter sur plusieurs personnes, y compris mes relations avec des « experts » (par exemple, un médecin, un banquier), pour des conseils éclairés. Je discute tous les jours avec mon partenaire; puisqu'il sait ce qui se passe dans ma vie, il est facile de reprendre la discussion là où nous l'avons laissée. Des amis proches qui me connaissent depuis longtemps m'offrent aussi leur point de vue. Mes parents sont décédés, mais lorsque je bute sur un problème et que j'essaie de m'endormir, je pense à eux en souhaitant qu'ils m'orientent vers une solution. J'ignore si cela fonctionne vraiment, mais chose certaine, je me réveille avec de nouvelles idées et l'écho de leurs voix dans ma tête.
(District 47 Vancouver Island)



JOSIAH GORDON

Aucun doute là-dessus : ma femme Rachel est ma conseillère. Peu importe les situations, j'ai tendance à voir les extrêmes. Rachel est celle qui me fournit un point de vue plus modéré. Elle m'apprend peu à peu à voir le juste milieu. Elle est aussi très douée pour analyser un problème sous tous ses angles et trouver la solution parfaite.



ERIN PEHLIVAN

Lorsque j'ai besoin de conseils, je discute généralement avec mon mari, Jamie, parce qu'il est capable de considérer les situations avec objectivité. Je parle aussi avec mon thérapeute, qui sait poser les bonnes questions pour faire surgir mes sentiments les plus profonds. En dernier lieu, je recourais aussi à l'astrologie et au tarot comme outils d'exploration de soi, surtout en compagnie de mon amie Jyoti. Lire nos horoscopes ou tirer les cartes nous fournit l'occasion de parler ouvertement de ce qui se passe dans nos vies et de réfléchir de façon intuitive et sans jugement.

Avez-vous récemment déménagé ou changé d'adresse de courriel?

N'oubliez pas d'envoyer un courriel à RTOERO à membership@rtoero.ca pour actualiser vos coordonnées !

Vous vous assurez ainsi de ne pas manquer les plus récentes informations et modifications importantes.



Découvrez Terre Neuve

Voyez et faites davantage lors de nos circuits soigneusement conçus pour vivre vraiment cette vaste, belle et sauvage contrée.

ToursinCanada 1-866-967-9909
Partez à la découverte

Des circuits touristiques guidés pour explorer et apprécier les attraits uniques, historiques et culturels de chaque région.

Canada atlantique d'un océan à l'autre (21 jours)

Terre-Neuve (10 jours)

Terre-Neuve et le Labrador (12 jours)



DeLuxeHiking 1-888-716-5523
Prêts pour l'aventure

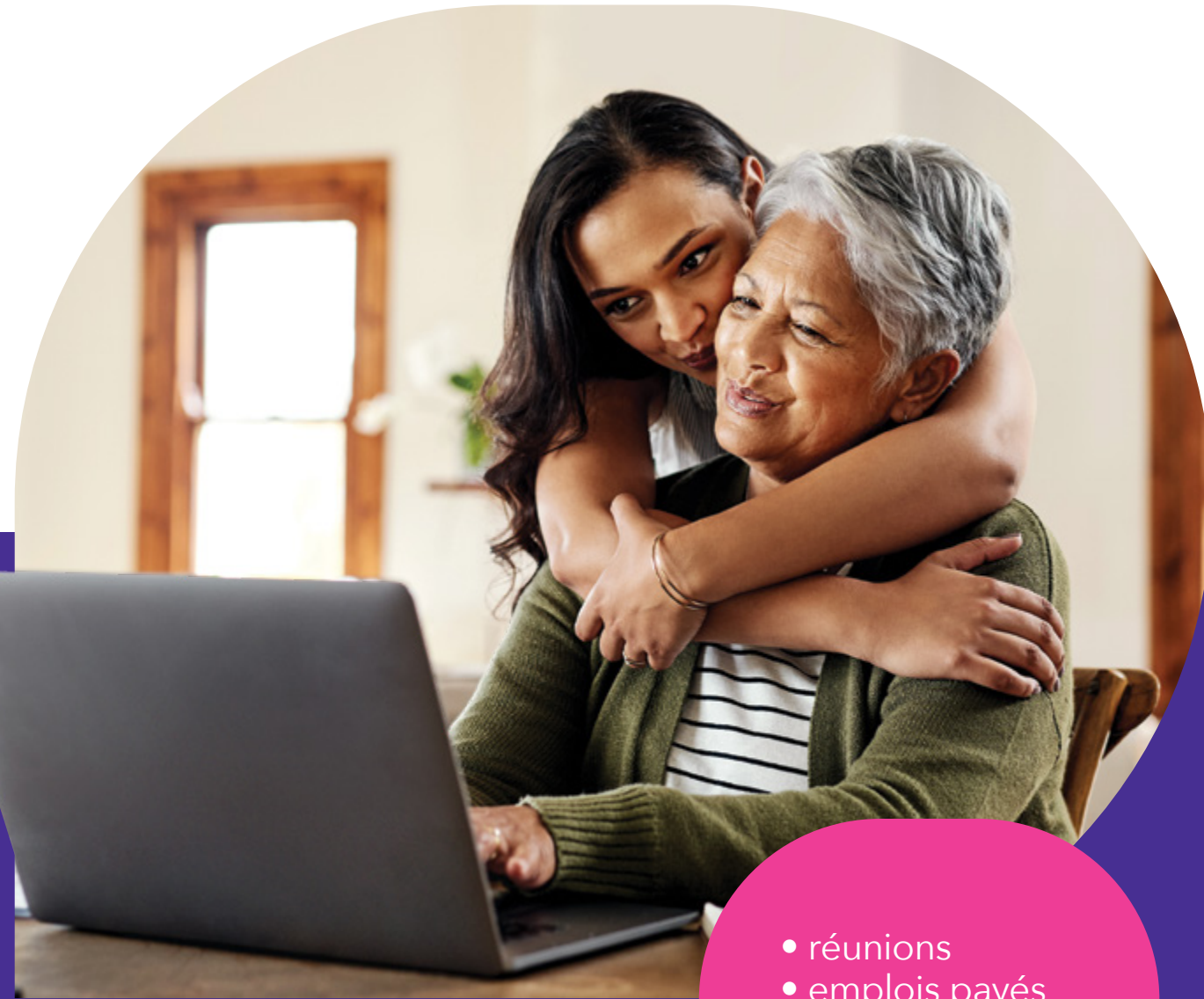
Nous nous occupons de la logistique pour que vous puissiez profiter des récompenses de la vraie randonnée combinées avec une expérience culturelle authentique.

Terre-Neuve d'un océan à l'autre (8 jours)



Consultez nos sites Internet et contactez nos professionnels du voyage, ou appelez-nous pour recevoir plus d'informations. Toutes les visites sont en anglais.

Les petites annonces des membres de RTOERO fourmillent de belles surprises à partager!



Visitez rtoero.ca/fr/classified pour consulter les annonces (en anglais seulement) ou pour publier votre annonce gratuitement !

- réunions
- emplois payés
- emplois bénévoles
- voyages
- à louer

Nous sommes à l'écoute!

Vos commentaires aident à définir le « quoi » et le « comment » de ce que nous faisons



par **Martha Foster**,
Présidente de
RTOERO

L'écoute. Quel beau thème pour Renaissance! Il existe une foule d'aspects à prendre en considération, et beaucoup seront explorés au fil de ce numéro.

RTOERO sait que l'écoute est importante. Nous sollicitons vos commentaires pour vous servir selon vos désirs et vos besoins. Au sein du conseil d'administration, nous recherchons vos commentaires pour nous assurer de prendre les décisions qui servent le mieux vos intérêts ainsi que ceux de l'organisation. Nous remercions tous ceux qui prennent le temps de répondre à nos sondages; vos commentaires nous aident non seulement à planifier nos objectifs stratégiques, mais aussi à prendre nos décisions au jour le jour.

Vous nous informez aussi par le biais de vos districts. Votre district délègue des représentants à diverses réunions afin de présenter son point de vue sur les sujets abordés. L'assemblée annuelle, organisée une fois l'an, ainsi que les forums qui ont lieu deux fois par année représentent les occasions les plus importantes de recevoir les commentaires des districts. Lors de ces rencontres, vos districts délèguent jusqu'à quatre représentants - dont deux sont des membres collectifs - pour s'exprimer au nom de leur district sur les motions affectant l'organisation. Lors des forums, les quatre représentants fournissent des commentaires sur de nombreuses questions débattues.

Je tiens à remercier tout particulièrement ceux d'entre vous qui prennent le temps de nous envoyer des courriels ou des lettres concernant l'impact de l'organisation sur leurs vies; vos commentaires nous permettent de comprendre ce que vous voulez, et comment notre organisation peut vous aider.

Toutes ces informations contribuent à déterminer l'orientation de RTOERO et à prendre des décisions éclairées. En ce sens, je vous invite à continuer à nous faire part de vos précieux commentaires. Nous sommes à l'écoute! 🗣️

Poursuivons la conversation.
Martha

RTOERO est toujours à l'écoute



Par **Jim Grieve**
Directeur général
de RTOERO

Joignez votre voix à la conversation

Il m'est très souvent arrivé de rencontrer socialement des amis et des collègues sur le point de prendre leur retraite, mais incapables d'accéder à des régimes d'assurance santé abordables parce qu'ils ne travaillent pas dans le secteur de l'éducation.

Vous pouvez imaginer les roulements d'yeux de ma chère épouse chaque fois que je fais un commentaire du genre : « Vous savez, si vous aviez travaillé en éducation, vous pourriez être membre de RTOERO et bénéficier des meilleurs régimes d'assurance santé et d'assurance voyage à but non lucratif qui soient au Canada. »

Roulements d'yeux ou pas, notre rôle en tant que représentants de notre organisation est d'aider les personnes ayant fait carrière dans le secteur de l'éducation à avoir accès à une assurance santé et à une assurance voyage abordables une fois à la retraite.

Au Canada, les régimes provinciaux d'assurance maladie constituent un important filet de sécurité, mais ne répondent pas à tous les besoins des adultes âgés. La plupart des retraités ont besoin d'une assurance beaucoup plus complète, en particulier pour les médicaments sur ordonnance, les soins de la vue et les services paramédicaux.

En 2002, les membres de RTOERO ont prêté l'oreille aux besoins légitimes du personnel non enseignant en éducation et lui ont donné accès à nos régimes d'assurance santé et d'assurance voyage afin de lui procurer la tranquillité d'esprit à la retraite.

En 2018, nous avons écouté nos membres à travers le Canada et nous nous sommes constitués en organisation nationale à but non lucratif. En 2019, cette écoute a mené à la création de nos trois districts les plus récents. Il en a résulté un regroupement national en croissance composé de nouveaux membres très impliqués, et un renforcement de nos effectifs et de nos régimes d'assurance.

Dans notre sondage 2023 auprès des membres, des milliers d'entre vous ont répondu qu'il importe que RTOERO s'assure que « les professions du secteur public et à but non lucratif (par exemple, les infirmières, les préposés aux bénéficiaires) ont accès à un régime d'assurance santé collective à but non lucratif à la retraite ».

Puisque RTOERO est toujours à l'écoute, le temps est peut-être venu de discuter en vue d'élargir l'accès à nos régimes d'assurance santé à d'autres professionnels qui partagent les mêmes idées que nous, mais qui ne sont pas desservis adéquatement à la retraite. 🗣️

Cordialement,
Jim

Bonjour! Comment ça va?

La conversation pour aider les voisins à s'entraider

par **Sue Horner**



Imaginez-vous ceci : vous vous rendez au café du coin et apercevez votre voisin. « Jacques » est un vétéran de la Seconde Guerre mondiale qui vit seul depuis le décès de sa femme il y a trois ans. Vous remarquez que ses vêtements sont sales et que son apparence est négligée, ce qui n'est pas du tout dans ses habitudes.

Que pouvez-vous faire?

Entamez une conversation, recommandez un nouveau guide élaboré grâce au financement de la Fondation RTOERO. Durant ce dialogue, Jacques pourrait révéler qu'il a du mal à se déplacer ou à préparer ses repas. Vous pourriez apprendre qu'il n'a pas de famille dans la région et qu'il hésite à demander de l'aide.

En parlant avec vous, Jacques pourrait

apprendre qu'il peut obtenir du soutien, ce qu'il ne savait pas ou qu'il n'avait pas envisagé.

Le guide, intitulé *Venir en aide à ses voisins : Un guide de conversation communautaire*, souligne l'importance de reconnaître et d'utiliser le pouvoir de la conversation.

Le guide propose des stratégies pour repérer des personnes comme Jacques et entamer une conversation avec elles. Il présente les facteurs de risque à surveiller, comme le décès d'un partenaire, une perte d'audition ou de vision, des restrictions à la mobilité et un faible revenu. Vous y trouverez des signes pour déceler l'isolement social, ainsi que des suggestions pour lancer une conversation qui suscite l'empathie.



PHOTO : MOMO PRODUCTIONS

Le guide décrit aussi les différents obstacles - transport, finances, langue, santé physique et autres - pouvant empêcher la participation à la vie communautaire, et indique où s'adresser pour obtenir de l'aide.

LA RECHERCHE AU SERVICE DU VRAI MONDE

L'Institut de recherche sur le vieillissement Schlegel-UW (RIA) a comme mandat d'améliorer la qualité de vie des aînés.

Cet organisme à but non lucratif met la recherche au service du monde réel en concevant des ressources, des programmes et du matériel éducatif pour les aînés. L'Institut est l'auteur du guide, qui s'inscrit dans le cadre d'un projet quinquennal intitulé *Supporting Inclusion through Intergenerational Partnerships (SIIP)*. Cet organisme vise à réduire l'isolement social des personnes atteintes de démence et de leurs partenaires de soins en misant sur une programmation intergénérationnelle dans la région de Waterloo, en Ontario.

Les composantes du projet SIIP s'inscrivaient très bien dans l'objectif de l'appel de propositions de la Fondation RTOERO. La Fondation recueille des fonds qu'elle investit dans de la recherche et des programmes qui bénéficient à la population vieillissante du Canada dans deux domaines : la recherche gériatrique et l'implication sociale.

La proposition de l'Institut a ciblé ce dernier domaine d'intervention en l'aidant à amplifier son travail auprès d'une population de faible taille située dans le canton de Woolwich, une communauté principalement rurale dans un secteur mennonite de la région

de Waterloo. L'Institut a choisi cette région parce qu'elle y possédait déjà des infrastructures pouvant contribuer au succès du guide et parce que les aînés de cette région étaient susceptibles d'être confrontés à certains facteurs de risque connus d'isolement social.

« Le projet SIIP vise à contribuer à de nouvelles recherches sur les stratégies efficaces pour réduire les obstacles, à favoriser l'inclusion sociale et à reconnaître les personnes ayant besoin de soutien », indique Dana Zummach, responsable des programmes sur la démence à l'Institut.

« Cette proposition visait à développer une ressource pour appuyer les membres de la communauté, ajoute-t-elle. L'objectif était de cerner les personnes à risque, de fournir des conseils sur ce qu'il faut faire, sur la façon d'entamer une conversation, et comment intervenir si les besoins de la personne dépassent sa capacité à y faire face. »

L'Institut a reçu la subvention juste avant la pandémie de COVID-19 et a produit le *Guide de conversation communautaire* en avril 2022.

UN PROJET AMBITIEUX POUR L'AVENIR

« La première version des résultats du projet de l'Institut nous a immédiatement impressionnés, admet Mike Prentice, directeur général de la Fondation RTOERO. En règle générale, les rapports de recherche sont souvent rédigés dans un langage très académique, mais celui-ci constituait un guide pratique et lisible, presque prêt à être diffusé à un large public. »

Le guide original était spécifique au canton de Woolwich, et à la demande de la Fondation RTOERO, l'Institut a créé une autre version en vue de la diffuser

à l'échelle nationale. La Fondation a ensuite fait traduire la version nationale en français.

La Fondation avait déjà apporté des changements à son programme de subventions afin de le rendre plus efficace. L'expérience avec le guide de l'Institut a fait ressortir l'importance de procéder à certains changements additionnels pour les projets à venir :

- Assurer la collaboration entre la Fondation et les bénéficiaires des subventions.
- En plus du rapport académique habituel, inclure un résumé plus lisible pour les non-spécialistes.
- Partager les connaissances sur les projets de différentes façons, par exemple sous forme d'infographies, de résumés, d'illustrations et de pages d'accueil spécifiques avec un lien pour télécharger la ressource.

Entre-temps, Mme Zummach de l'Institut mentionne les réactions positives des membres de la communauté au sujet du guide. « La plupart disent comprendre l'objectif du guide, qu'ils sont en mesure de reconnaître les risques d'isolement social chez les aînés et d'aider une personne à entrer en contact avec une organisation communautaire », précise-t-elle.

Prêt à vous impliquer et à entamer vos propres conversations communautaires? Vous trouverez des façons pratiques d'aider en téléchargeant le guide *Venir en aide à ses voisins*. Le guide est disponible en français ou en anglais dans la liste des projets financés par la Fondation RTOERO à rtoero.ca/fr/fondation-rtoero/nos-activites/les-projets-que-nous-financons/ ou à l'Institut à intergenerationalpartnerships.ca/resources/. 📄

Fondation RTOERO - les chiffres

2011

Année de création de la Fondation RTOERO

770 333 \$

Subventions accordées depuis 2011

35 000 \$

Subvention moyenne

23

Nombre de subventions accordées

12

Durée générale (en mois) de chaque projet

2

Domaines d'intervention des projets de subvention : Recherche gériatrique et Implication sociale

Gérance de l'environnement

Tous ensemble pour un avenir durable

par **Patricia Ogura**



La mission de RTOERO est axée sur les enjeux chers aux Canadiens âgés, tout en promouvant le respect de tous les âges et en encourageant les différentes générations à s'impliquer et à se soutenir mutuellement. L'union des forces intergénérationnelles favorise la vigueur, les ressources, la sagesse et les réalisations.

À preuve, prenons l'exemple de l'équipe dynamique formée de Kelly et Katia Bannister.

Kelly Bannister est codirectrice du projet POLIS sur la gouvernance écologique au Centre d'études mondiales de l'Université de Victoria. Sa fille, Katia, est organisatrice communautaire et étudiante à l'Université de Victoria, en plus d'être membre de la direction du Club de restauration écologique de l'université. Tant la mère que la fille ont toutes deux pavé la voie en tant que bénévoles et activistes sur des enjeux liés au climat, à la biodiversité, à la durabilité et à d'autres questions sociales, parfois ensemble, parfois non. Lorsque Katia n'avait que 17 ans, toutes deux étaient les conférencières vedettes lors d'un webinaire de RTOERO consacré à la gérance de l'environnement, l'un des fondements de la mobilisation de RTOERO. Aujourd'hui âgée de 20 ans,

Katia reste fidèle à son engagement envers l'environnement et les précieuses ressources du Canada.

Mère et fille ont récemment partagé leurs observations sur la collaboration intergénérationnelle. Elles font abstraction de la différence d'âge pour se concentrer plutôt sur la façon de faire fonctionner ensemble les membres d'une équipe, indépendamment de leur origine démographique, culturelle, ethnique ou attitudinale.

Katia souligne que « nous sommes tous différents » et qu'il faut « créer des espaces où les gens sont prêts à partager et à s'ouvrir, sans jugement ni « filtre ». Elle insiste sur le fait qu'il faut se concentrer davantage sur « le fil conducteur entre les différentes gammes d'expériences » plutôt que sur les différences.

Ce qui compte, ce sont les possibilités d'apprendre les uns des autres et de s'encadrer mutuellement.

C'est un septuagénaire qui a inspiré Katia à pratiquer le rafting en eaux vives, une activité également dédiée à la gérance de l'eau. Aujourd'hui, elle enseigne les méthodes de gérance de l'eau à des gens de tous âges possédant différents niveaux d'expérience en rafting – un objectif qui surpasse les considérations

démographiques ou culturelles.

Cette équipe mère-fille a partagé ses meilleures pratiques qui motivent les équipes à travailler ensemble et à atteindre les objectifs, peu importe les différences démographiques ou culturelles.

Qui en profitera le plus?

Il importe de se demander pour qui l'objectif en question est le plus pertinent. Lorsque les objectifs les touchent, les gens sont plus susceptibles de s'impliquer, d'être enthousiastes et de s'engager à effectuer le travail.

Des objectifs clairs

Pour définir les objectifs et les valeurs, Kelly favorise « le courage dans la clarté ». Invitez les membres de l'équipe à participer à la définition des objectifs, ce qui constitue un moyen sûr d'obtenir leur implication. Les énoncés de mission et de vision doivent être « des déclarations vivantes », de façon à pouvoir être modifiés ou changés au fur et à mesure que le projet progresse.

Développer des relations

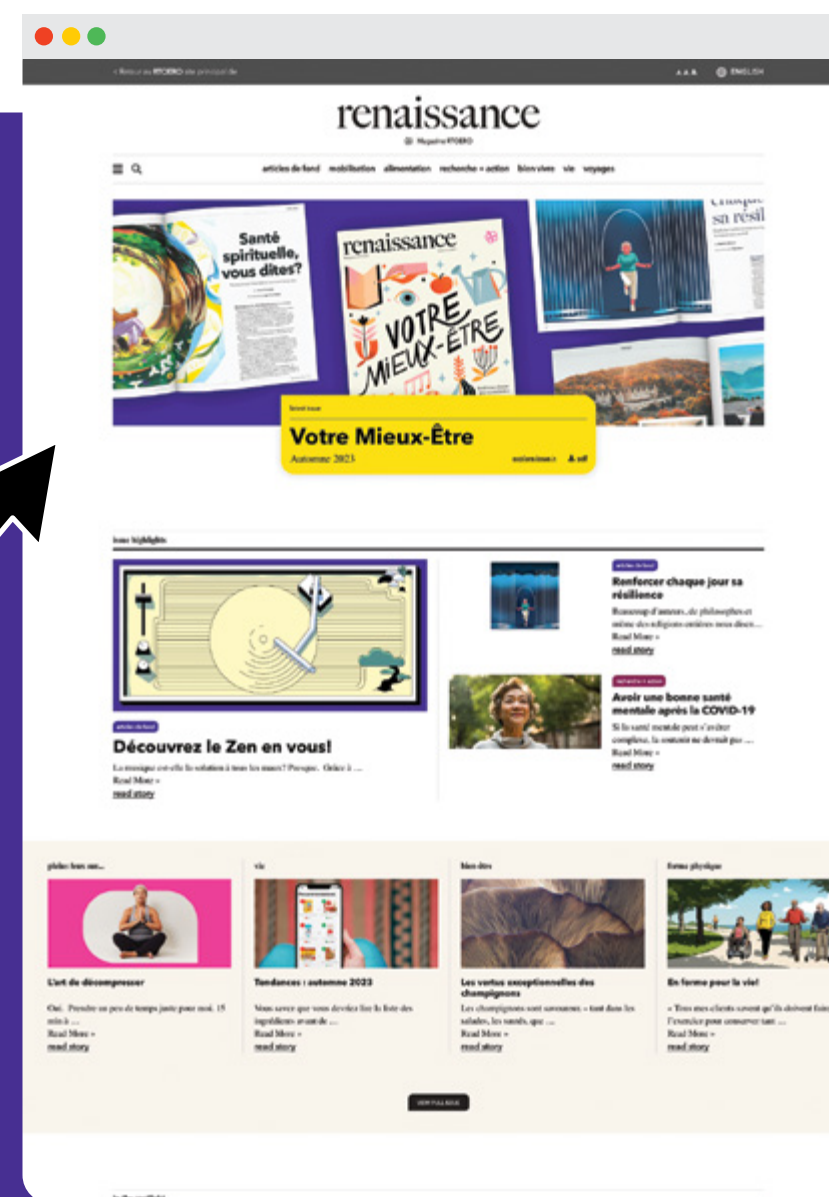
Créez une communauté au sein du groupe. Pour des relations de travail respectueuses, un simple échange de noms ne suffit pas. En présentant les membres de l'équipe, incitez chacun à partager quelques informations personnelles et à expliquer au groupe la signification personnelle du projet.

Pour Katia et Kelly, les avantages de la collaboration intergénérationnelle sont sans limites : approfondissement des connaissances et partage des compétences, des témoignages, de l'expérience et des outils de résolution des problèmes. Lorsque des jeunes travaillent avec des adultes âgés qui travaillent avec des jeunes, cela inspire, encourage, renforce la communauté et crée de l'espoir – et l'espoir donne de l'énergie et permet d'atteindre les objectifs.

Pour s'informer sur les programmes de mobilisation de RTOERO et obtenir des conseils sur l'engagement individuel et de groupe : rtoero.ca/fr/redonner-a-nos-communautés/défense-des-intérêts/

Pour visionner ou lire la transcription du webinaire de Kelly et Katia sur la gérance de l'environnement : rtoero.ca/fr/webinaire-notre-terre-notre-responsabilite/

eRenaissance est arrivé!



eRenaissance est la nouvelle version digitale et facile à utiliser du magazine de RTOERO sur lequel vous pouvez compter pour vivre une vie saine et active durant votre retraite.

eRenaissance sera mis à jour à chaque fois qu'un nouveau numéro est sous presse. Vous pouvez continuer à lire les numéros précédents en version PDF sur le site Web de RTOERO, et les exemplaires imprimés continueront d'être envoyés par la poste aux membres qui préfèrent la version papier.

Explorez eRenaissance à renaissance.rtoero.ca/fr/



Cuisez-vous avec la meilleure huile?

Les meilleures huiles pour cuisiner contiennent des gras plus sains par **Fran Berkoff**, diététiste

Une visite au rayon des huiles et des vinaigres du supermarché permet de découvrir une foule d'huiles pour cuisiner, non commercialisées il y a une décennie. Vous ignorez laquelle est la meilleure pour la santé, et quand l'utiliser? Vous n'êtes pas seul.

Les graisses alimentaires, y compris celles contenues dans les huiles, fournissent de l'énergie, des acides gras essentiels, et permettent l'absorption des vitamines A, D, E et K, liposolubles. Elles ajoutent aussi de la saveur, de la texture et du goût aux aliments. Les huiles aident notre organisme à absorber certains composés végétaux protecteurs importants qui possèdent des propriétés anti-inflammatoires. Également, de nombreuses huiles sont riches en matières grasses mono-insaturées, l'un des « bons gras ».

Vous croyez peut-être qu'il est préférable d'éviter les huiles parce qu'elles contiennent beaucoup de calories. Mais ce faisant, vous passeriez à côté de nombreux bienfaits pour la santé, ainsi que d'une saveur délicieuse.

Les meilleures huiles à choisir pour la cuisson sont celles ayant un point de fumée élevé, c'est-à-dire la température à laquelle l'huile n'est plus stable, qu'elle commence à brûler et à fumer, se décompose et s'oxyde. Les huiles possédant un point de fumée élevé incluent l'huile d'olive extra-vierge,

l'huile d'avocat, l'huile d'arachide, l'huile de canola, l'huile de pépins de raisin et l'huile de tournesol. Il est aussi recommandé d'utiliser des huiles qui ne sont pas trop transformées. D'autres huiles possédant un point de fumée plus bas, comme celles de lin, de palme, de chanvre et de noix, conviennent davantage aux vinaigrettes et aux plats froids ou à température ambiante.

Huile d'olive

Même si on trouve plusieurs huiles différentes dans ma cuisine, l'huile d'olive extra-vierge est sans aucun doute ma préférée. C'est une composante importante du régime méditerranéen, reconnu pour protéger la santé de nombreuses façons.

Le point de fumée de l'huile d'olive extra-vierge se situe entre 365 et 410 °F, une température de cuisson courante pour beaucoup de recettes. L'huile d'olive est polyvalente, riche en antioxydants et en vitamine E, en plus de posséder une saveur très agréable. Utilisez-la pour la pâtisserie, la cuisine, les sautés et les vinaigrettes.

L'huile d'olive légère est raffinée, sa couleur et sa saveur sont plus délicates, mais elle ne possède pas moins de calories. Elle contient cependant moins de nutriments et certains la trouvent moins goûteuse.

Conseil : choisissez l'huile d'olive

extra-vierge, moins transformée que les autres huiles d'olive et contenant davantage de composés qui combattent les maladies.

Huile d'avocat

Son point de fumée est supérieur à 500 °F, ce qui en fait un excellent produit pour la cuisson à haute température comme la friture. Elle convient aussi à toutes sortes d'autres utilisations, comme les sautés ou pour faire revenir les ingrédients. Sa composition nutritionnelle ressemble à celle de l'huile d'olive et elle aussi est riche en gras sains pour le cœur. Le goût d'avocat n'est pas trop prononcé et cette huile est parfaite pour de nombreuses recettes, ou en filet sur une salade d'hiver.

Huile de sésame

L'huile de sésame possède un point de fumée moyennement élevé, semblable à celui de l'huile d'olive. Son goût particulier de noisette la distingue des autres huiles, et elle comporte des antioxydants puissants qui combattent les maladies. Utilisez-la pour les sautés, la saisie des ingrédients, les plats cuisinés et même comme vinaigrette.

Conseil : l'huile de sésame ordinaire est différente de l'huile de sésame grillé. La version grillée possède une saveur de noisette plus affirmée et convient mieux à la finition d'un plat qu'à sa cuisson.

Huile de coco

Même si l'on vante souvent les mérites de l'huile de coco pour la santé, on ignore encore ses véritables vertus, notamment par rapport à d'autres huiles santé comme l'huile d'olive et l'huile d'avocat. Rien n'a démontré qu'une consommation modérée d'huile de coco soit nocive. Jusqu'à ce que nous en sachions plus, il est donc préférable de l'utiliser avec parcimonie.

Huile de canola

L'huile de canola, développée au Canada dans les années 70, est une bonne source de gras sains, possède un point de fumée moyennement élevé pour une large gamme de méthodes de cuisson ainsi qu'un goût neutre, ce qui en fait un autre bon produit d'appoint dans la cuisine.

Conseil : conservez les huiles de cuisine dans un placard frais et sombre, à l'abri de la chaleur et de la lumière. Achetez de l'huile dans des bouteilles en verre opaque; une fois ouverte, une huile de bonne qualité peut être conservée jusqu'à un an. 🌿

PHOTO : LIGHTFIELD STUDIOS

Perte auditive?

Six questions à poser à votre audiologiste

par **Pauline Anderson**

Si votre audition commence à faiblir, vous n'êtes pas seul. On estime que 47 pour cent des Canadiens âgés de plus de 60 ans subissent un certain degré de perte auditive.

L'audiologiste Shari Kybal Syrov, du London Health Sciences à London en Ontario, répond aux questions les plus courantes sur la perte auditive chez les aînés.

1. À quelle fréquence dois-je faire tester mon audition?

Avec l'âge, il est important d'effectuer un test de référence afin de mesurer objectivement la perte auditive. Si votre audition est normale, vous devrez la faire vérifier à nouveau dans trois ans, mais si vous constatez une perte d'audition, il vous faudra subir un test auditif chaque année.

2. Quels sont les types de perte auditive?

La perte auditive peut être d'origine neurosensorielle (provenant de l'oreille interne et entraînant souvent une perte auditive dans les fréquences élevées), conductive (provenant de l'oreille moyenne ou externe et parfois causée par une accumulation de cérumen ou une autre obstruction) ou mixte (à la fois neurosensorielle et conductive).

3. Qu'est-ce qui cause la perte auditive?

Le vieillissement est la cause la plus fréquente, bien que les bruits forts prolongés (musique à fond, outils électriques, vrombissement de moteurs), les traumatismes, les médicaments et les infections puissent aussi jouer un rôle. Une perte soudaine d'audition est rare et nécessite de se rendre à l'urgence.

4. Puis-je empêcher que la situation s'aggrave?

La perte auditive liée à l'âge est souvent préprogrammée; il n'y a donc pas grand-chose à faire pour l'éviter. Cependant, porter des bouchons d'oreille en mousse ou en cire constitue une barrière contre les sons forts; les bouchons d'oreille sur mesure, adaptés à vos oreilles, offrent une protection supérieure.

5. Est-il courant de perdre l'ouïe dans une seule oreille?

Non, des différences majeures dans la perte auditive sont inhabituelles. Vos deux oreilles sont exposées aux mêmes facteurs environnementaux, y compris les médicaments. Une perte auditive dans une seule oreille serait donc une bonne raison de consulter un oto-rhino-laryngologiste (ORL).

6. Les prothèses auditives sont-elles toutes identiques?

Il existe toute une variété de tailles, de styles, de prix et d'accessoires connexes pour les prothèses auditives, lesquelles sont programmées exactement pour chaque oreille. Certaines personnes désirent commencer à porter une prothèse auditive seulement dans une oreille, mais il est préférable de le faire pour les deux oreilles. 🌿



MAINTENANT QUE VOUS AVEZ DÉCIDÉ DE PORTER DES PROTHÈSES AUDITIVES, IL VOUS FAUT CHOISIR UN MODÈLE.

CONTOUR D'OREILLE

Ces prothèses auditives se placent derrière l'oreille et sont visibles (bien que les nouvelles versions soient assez petites). Elles peuvent capter le bruit du vent et ne pas s'avérer une bonne option si vous avez des problèmes de dextérité. Ces modèles sont moins chers que ceux insérés dans le conduit auditif, ont une meilleure capacité d'amplification auditive et peuvent être offerts avec batterie rechargeable.

INTRA-AURICULAIRE

Ces prothèses visibles remplissent la majeure partie ou une partie seulement de la zone en forme de bol de l'oreille externe. Elles sont plus pendieuses que les options contour d'oreille et peuvent être exposées à l'accumulation de cérumen; certaines incluent des fonctions comme le contrôle du volume et disposent d'une batterie plus durable avec l'option de piles rechargeables.

PHOTO : MARS BARS

Profitez de la vie au maximum

Restez actif - et en forme - avec notre programme exclusif d'entraînement fonctionnel

par **Ylva Van Buuren** Illustrations par **Jori Bolton**



Qu'est-ce que l'entraînement fonctionnel? Il s'agit d'un programme qui aide à développer la force, la souplesse et l'équilibre afin que vous puissiez profiter de toutes les activités de la vie quotidienne, comme se lever d'une chaise, porter des sacs d'épicerie, se pencher pour soulever un petit-enfant ou traverser une rue en accélérant le pas.

Selon Kate Maliha, spécialiste du vieillissement fonctionnel, « tout le monde doit être capable de pousser et de tirer des objets, de s'accroupir, de faire des mouvements de rotation, de torsion ou de flexion, des pas ou des mouvements de marche et pivoter ou se pencher ».

Nous vous présentons ici un programme conçu exclusivement pour *Renaissance* par Maliha, directrice de Love Your Age à Vancouver, un établissement offrant des services de conditionnement physique, d'exercice et d'entraînement personnel pour vieillir en santé.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL DE RENAISSANCE

Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis un certain temps ou avez des problèmes de santé, assurez-vous de consulter votre médecin avant de commencer un nouveau programme.



Position assise à debout

Le mouvement : S'asseoir sur une chaise et se lever. Revenir à la position de départ et répéter.

Débutant : Placer les mains sur la chaise et les utiliser pour se pousser hors de la chaise jusqu'à la position debout. Puis revenir à la position assise.

Plus difficile : Croiser les bras sur la poitrine et se lever un peu plus rapidement. Garder le dos droit et les épaules vers l'arrière.

Encore plus difficile : Se lever et se rasseoir plus rapidement en portant un poids (un sac à dos chargé pesant de 2 à 5 kilos ou des poids libres de 2 à 5 kilos, un dans chaque main). Garder une bonne posture.

Répétitions : Les débutants devraient viser de 5 à 10 répétitions selon leurs capacités. Au fur et à mesure que l'on devient plus fort, répéter le mouvement un peu plus rapidement pendant 20 à 30 secondes.



Transport d'objets

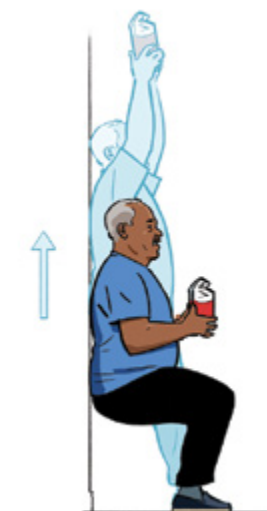
Le mouvement : Marcher en portant des poids. Pour une bonne exécution, maintenir les épaules vers l'arrière.

Débutant : Porter un poids de 1,5 à 2 kilos dans chaque main et marcher pendant une à deux minutes. Choisir le poids qui convient le mieux. Le parcours peut se faire sur terrain plat ou légèrement incliné.

Plus difficile : Prendre des poids plus lourds (un poids de 4 à 5 kilos dans chaque main) et allonger le pas en marchant. On peut utiliser des poids plus légers pour commencer. Le parcours devrait inclure une montée, soit une petite pente. Marcher pendant deux à cinq minutes.

Encore plus difficile : Porter un sac à dos bien ajusté avec une ceinture abdominale, et le remplir pour peser 5,5 kilos ou plus, selon les capacités. Monter deux étages d'escaliers. Redescendre et répéter pendant deux à cinq minutes.

Répétitions : Répéter l'exercice pendant une à cinq minutes, selon ses capacités et le niveau de difficulté.



Accroupissements

Le mouvement : En position accroupie, tenir un poids, se redresser et lever les bras au-dessus de la tête.

Débutant : Tenir un objet dans ses mains (un sac de sucre avec les deux mains ou des poids légers, un dans chaque main, pour un total de 1,5 à 3 kilos) et se placer dos au mur en position assise (dite de « la chaise »). Lever le(s) poids au-dessus de la tête.

Plus difficile : Tenir le sac de sucre ou les poids et, en position de la chaise, redresser les jambes en pressant le sac de sucre ou les poids au-dessus de votre tête. Revenir à la position de départ.

Encore plus difficile : Placer le sac de sucre ou les poids par terre devant soi. Commencer par s'accroupir (le dos bien droit) et se pencher vers l'avant et vers le bas pour saisir le poids au sol avec les deux mains. D'un seul mouvement, se relever en soulevant le poids au-dessus de la tête.

Répétitions : Répéter l'exercice de 4 à 10 fois. Augmenter le poids si possible.



Marche cardio

Le mouvement : Marcher en gardant une bonne posture.

Débutant : Marcher à une vitesse confortable pour vous.

Plus difficile : Ajouter des exercices de marche. Marcher à intervalles de 30 secondes en faisant des foulées plus longues (30 secondes à sa foulée habituelle, puis 30 secondes à une foulée plus longue). Faire des intervalles de 30 secondes à vitesse rapide/lente (30 secondes à vitesse normale, puis 30 secondes à vitesse plus rapide).

Encore plus difficile : Incorporer aussi un entraînement à l'équilibre. Marcher en tournant la tête d'un côté à l'autre pendant 10 secondes, puis marcher sans tourner la tête pendant 30 secondes. Répéter 3 fois.

Répétitions : Marcher pendant 15 à 20 minutes en tout. 🌀

De bonnes vibrations

Se soigner par les sons

par **Brooke Smith**

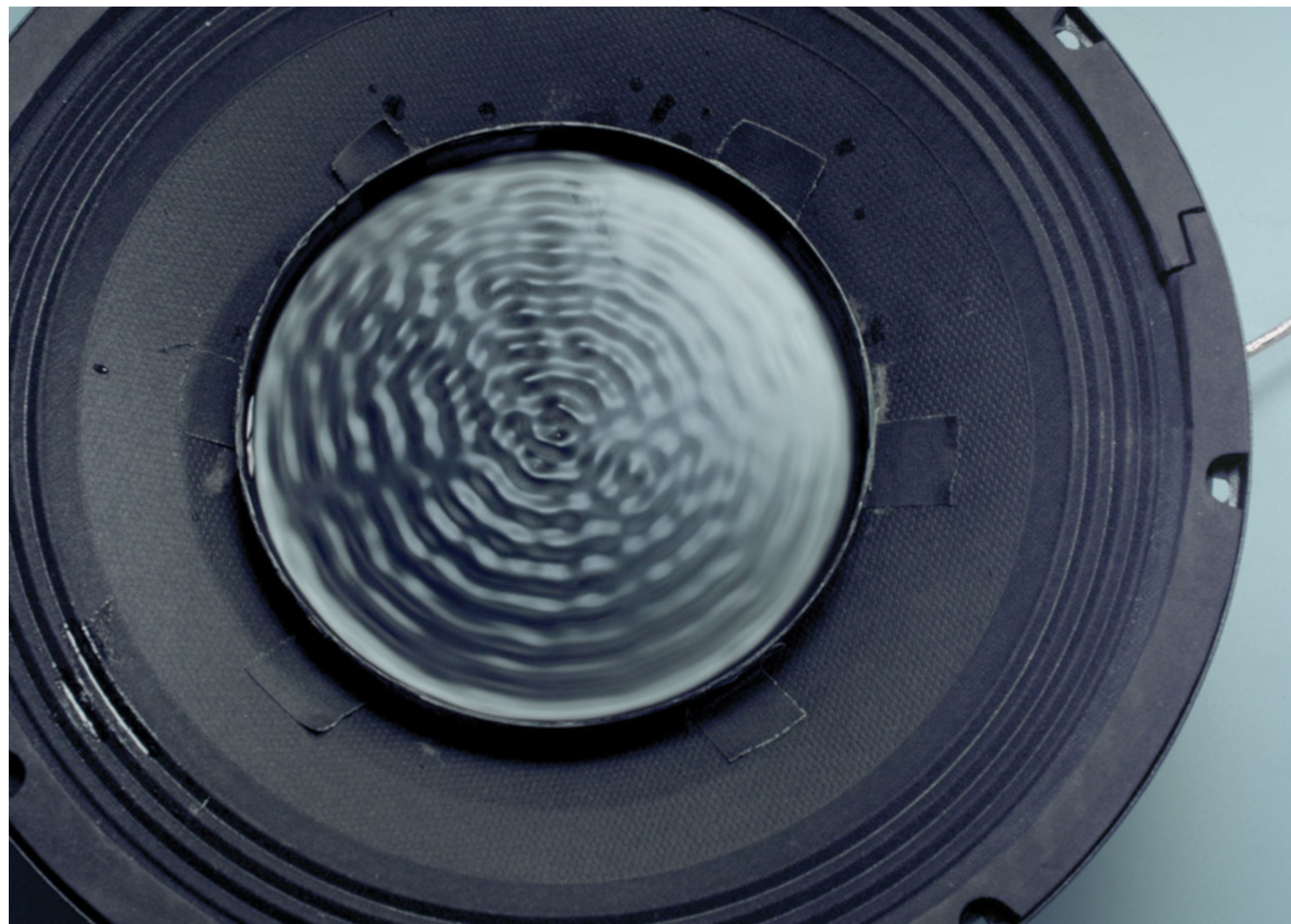
La prochaine fois que vous serez dehors, fermez les yeux et ouvrez grand les oreilles : les aboiements des chiens, le gazouillis des oiseaux, les rires d'enfants, le bruissement des feuilles... Voilà le paysage sonore de votre quartier, non seulement les sons que nous entendons, mais aussi ceux que nous produisons.

Et ces sons peuvent vous guérir, tant sur le plan physique que mental.

La guérison par le son, aussi appelée thérapie sonore « est l'équivalent d'un diapason pour le piano », explique Constance Au, fondatrice et propriétaire de Heartspace Massage and Healing Arts à Vancouver. « Elle harmonise et "réaccorde" notre corps. »

« La thérapie sonore agit là où les médicaments ne le peuvent pas, explique Philip Jacobs, fondateur de Toronto Sound Therapy. C'est l'intervalle, pas la note. C'est la dissonance à l'origine de cette onde de résonance qui aide le système nerveux à se réorganiser. » M. Jacobs la compare à être debout au bord de l'océan : on sent les vagues, mais aussi « le sous-courant, qui exerce cette force d'attraction. Voilà ce que fait le son ».

« Au niveau physique, la thérapie sonore affecte vos cellules », indique Narissa Young, thérapeute par le son et propriétaire de Sea of Sound à Nanaimo en C.-B. « Chaque cellule de notre corps fonctionne à une certaine fréquence. On



ne les entend pas puisqu'elles sont en dehors de la gamme audible, mais elles agissent à une fréquence particulière pour devenir une cellule pulmonaire, une cellule cutanée, une cellule rénale. »

Généralement proposée en solo ou à deux – même s'il existe des séances de groupe – la thérapie sonore est une expérience immersive par le biais de ce que l'on appelle un bain sonore (mais sans eau). Un bain sonore « est

une fréquence vibratoire qui envahit le corps », explique l'artiste Jessica Gorlicky. « Elle est créée sur place et en direct. »

Il peut s'agir d'instruments (bols de cristal, carillons, gongs), de la voix, de la vibroacoustique à basse fréquence ou d'une combinaison.

« La voix est l'instrument le plus simple et le plus portable que nous avons tous, indique Narissa Young. Chanter en

groupe est très bénéfique. » Elle a raison. En 2016, une étude a démontré que les personnes qui chantent ensemble rapportent « un meilleur état de bien-être psychologique » que celles qui chantent seules.

L'utilisation de la voix, que ce soit en groupe ou en solo, apporte des bienfaits. « Si vous écoutez votre propre voix, elle stimulera la branche auriculaire du nerf vague, explique M. Jacobs. Lorsque

vous vous entendez chanter, il y a un retour immédiat. Votre voix établit cette connexion et active le système nerveux parasympathique. » C'est le système qui contrôle les fonctions de « repos et de digestion ».

« Activer le nerf vague par le son est très thérapeutique, poursuit M. Jacobs. En tonifiant le nerf vague (c'est-à-dire en produisant des sons vocaux, même fredonnés), nous contournerons la réaction "de lutte ou de fuite" et donnons aux gens la possibilité de se guérir eux-mêmes. »

POURQUOI L'ESSAYER

M. Jacobs commente que ses clients font appel à lui parce qu'ils n'obtiennent pas de résultats et ne vont pas mieux. « Ils arrivent ici après avoir pris plusieurs sortes de médicaments, encore et encore, sans fin. »

« Le système ne fonctionne pas pour eux, ils ont besoin d'autre chose », ajoute Jessica Gorlicky, qui admet que lorsque la médecine occidentale n'a plus donné de résultats pour elle, elle s'est tournée vers « d'autres cultures, domaines et options ».

Mme Young est d'accord. « Je remarque que beaucoup de gens ne font plus confiance à la médecine moderne, que ce soit depuis la COVID ou peut-être des années auparavant », dit-elle. Ils constatent que la médecine est là pour les situations aiguës ou urgentes, mais reconnaissent qu'ils ont besoin de s'entourer d'une équipe, qu'il s'agisse d'acupuncture, de thérapie sonore, de massages, etc.

Pour sa part, la thérapie sonore offre de nombreux bienfaits. Elle peut aider à résoudre les problèmes liés au stress, à l'anxiété et aux troubles du sommeil. M. Jacobs a lui-même constaté toute

« La thérapie sonore agit là où les médicaments ne le peuvent pas. »

Philip Jacobs

une série de problèmes chez ses clients : troubles neurologiques, sclérose en plaques, syndrome de stress post-traumatique chronique, fibromyalgie, toxicomanie, santé mentale.

En 2016, une autre étude s'est intéressée à la méditation sonore – en utilisant des bols chantants tibétains – sur l'humeur, l'anxiété et la douleur. Après la méditation sonore, les 62 participants (hommes et femmes, âgés en moyenne de 49,7 ans) ont signalé une diminution de la tension, de la colère, de la fatigue et de l'humeur dépressive.

Mais ne vous inquiétez pas si vous n'avez pas accès à un thérapeute sonore. Allez plutôt dehors. « La nature offre un spectre complet de fréquences, c'est comme un superaliment, indique Mme Young. Se promener dans la nature est le bain sonore le plus simple et le plus élégant qui soit. »

EXTRAITS SONORES

- Pour créer et vous immerger dans votre propre environnement sonore, allez sur <https://mynoise.net/>. Vous trouverez des environnements sonores pour la méditation et la relaxation, le soulagement du stress et de l'anxiété, la thérapie sonore et bien plus encore.
- Pour écouter l'un des enregistrements de thérapie sonore de Philip Jacobs, allez sur torontosoundtherapy.com et cliquez sur Listen Now. Choisissez parmi une liste de cinq titres, dont The Awakening, The Greeting, and The Heart Journey.
- La cymatique est la science du son rendu visible. Vous pouvez voir et entendre un exemple sur nigelstanford.com/cymatics/. 🎧

Entendre ne suffit pas...



é c o u t e z

Comment vraiment communiquer avec ses proches

par **Erin Pehlivan**

Avez-vous déjà eu une conversation avec quelqu'un qui ne vous écoutait pas vraiment? L'écoute est l'un des outils de communication les plus importants qui soient. Elle s'avère essentielle pour développer des relations et vraiment se comprendre mutuellement. Alors, pourquoi est-il si difficile d'écouter l'autre?

Selon Stephen Covey, l'auteur à succès du classique *Les 7 habitudes des gens efficaces*, nous avons tendance à filtrer tout ce que nous entendons à travers nos expériences individuelles. Nous « écoutons de manière autobiographique », écrit M. Covey, ce qui façonne nos réponses dans les conversations – et pas souvent pour le mieux.

En écoutant l'autre parler, dit M. Covey, nous jugeons ce que nous entendons et sommes d'accord ou non. Lorsque nous posons des questions, c'est généralement de notre point de vue, et nous prodiguons même des conseils qui n'ont jamais été sollicités. Nous analysons

PHOTO : JAVIER ZAVAS PHOTOGRAPHY

automatiquement les motivations et les comportements des autres sur la base de nos propres expériences.

En d'autres mots : lorsque nous écoutons de manière autobiographique (ou seulement uniquement à partir de notre vécu), nous n'écoutons pas vraiment ce que l'autre a à dire. Comment changer cela?

Faire appel à l'écoute active

« L'écoute active consiste à entendre véritablement ce qu'une personne dit », explique Ruth Greenspan, assistante sociale agréée et chargée de cours à l'Université McMaster et au Mohawk College à Hamilton, en Ontario. « C'est démontrer de l'intérêt pour ce qu'elle a à exprimer. Vous ne pensez pas à ce que vous allez dire ensuite, mais essayez plutôt de vraiment comprendre la personne et son point de vue, sans la juger non plus. »

Voilà la clé de l'écoute active. Il n'est plus nécessaire de formuler une réponse immédiate. Pendant l'écoute, nous nous concentrons sur la compréhension de ce qui est dit, puis nous y réfléchissons en donnant notre avis, en posant attentivement des questions ou en faisant appel aux détails lors d'une conversation subséquente. Cela montre que nous écoutons vraiment l'autre, parce qu'il ne s'agit pas seulement de nous.

L'écoute active s'avère essentielle pour développer et maintenir des relations, et nous aide à résoudre les conflits interpersonnels. Le résultat? Notre communication s'améliore. Suzanne Witt-Foley, formatrice de premiers soins en santé mentale et propriétaire de Making Connections for Health à Bracebridge, en Ontario, soutient que l'écoute active nous permet d'établir une relation de confiance, ce qui est un énorme avantage.

« En faisant appel à nos compétences en écoute active, l'interlocuteur va ressentir que l'autre se soucie de lui, s'intéresse à lui et à ce qu'il a à dire, explique-t-elle. C'est un espace sûr où nous pouvons avoir ces conversations et parfois aborder des questions difficiles. »

La différence entre entendre et écouter

L'auteur britannique Richard Nelson-Jones soutient qu'entendre met l'accent sur la réception de mots ou de sons et leur interprétation, tandis que l'écoute implique leur compréhension. L'écoute signifie aussi d'être attentif aux signaux non verbaux, comme le contact visuel, le langage corporel, le contexte social et culturel, ainsi que le ton de la voix.

Il n'est donc pas étonnant qu'une partie de l'écoute active consiste à être conscient du non-dit. « Notre langage corporel transmet environ 95 pour cent de ce que nous communiquons, explique Mme Witt-Foley. S'assurer d'adopter une posture ouverte, propice à l'écoute, communiquer visuellement en évitant de donner toute impression de supériorité physique...



tout en étant très conscient de ses propres expressions faciales. » Ces subtilités envoient un message, en démontrant que vous êtes pleinement engagé dans l'écoute de l'autre personne, ce qui l'aide à se sentir entendue.

Dans une conversation, la façon de répondre à la fois verbalement et non verbalement est essentielle à l'écoute active. Paraphraser, clarifier et résumer ce que l'autre personne a dit montre que vous êtes attentif et tenez compte de son message, ce qui donne du poids à ses paroles. Poser des questions ouvertes, et non pas chercher à obtenir un « oui » ou un « non » en réponse – est une autre façon de montrer son engagement.

Comment mieux écouter pendant une conversation

Mieux écouter, c'est être intentionnellement et consciemment attentif dans le moment présent, et l'environnement joue un rôle majeur. « Où vous trouvez-vous pendant l'écoute? », demande Mme Greenspan. Le téléphone sonne-t-il? La télévision est-elle allumée? « Vous savez faire la différence entre une personne qui vous écoute ou qui est distraite par autre chose. »

Cela peut sembler plus facile à dire qu'à faire, mais l'empathie aussi est essentielle pour établir un contact significatif. « Essayez de comprendre l'expérience de la personne. Si j'étais à sa place, comment voudrais-je être traitée? », demande Mme Witt-Foley.

Qu'est-ce que l'écoute active n'est pas? « Il s'agit de ne pas interrompre, répond Mme Witt-Foley. Il s'agit d'écouter pour comprendre, plutôt que d'écouter pour répondre. Il ne s'agit pas d'essayer de combler les moments de silence. Votre attention doit rester concentrée sur la personne que vous écoutez. Il ne s'agit pas de moi en tant que personne qui écoute,

même si parfois nous nous enflammons et mourrons d'envie d'ajouter notre témoignage personnel. »

Lorsque nous ne faisons pas preuve d'écoute active pendant une conversation importante, notre interlocuteur peut s'en rendre compte et se sentir isolé, seul, et avoir l'impression de ne pas être entendu. Les conseils, la préparation et le filtrage peuvent être toxiques pour une conversation du point de vue de la personne qui écoute.

« Les conseils, c'est agir comme si j'étais l'expert et que je savais tout, dit Mme Greenspan. La préparation, c'est quand j'ai des points que je veux aborder avec vous et que je tiens absolument à vous les présenter. Quant au filtrage, je vais filtrer ce qui me semble important au lieu de vous fournir l'occasion de me dire ce qui est important. »

Comment écouter quelqu'un qui vous présente un problème

L'écoute empathique est une façon d'écouter. Elle consiste à prêter attention à l'expérience émotionnelle de l'interlocuteur en faisant écho des émotions que nous entendons (« Vous semblez très anxieux en ce moment »). Selon Mme Witt-Foley, l'empathie est une « arme secrète » qui peut faire la différence entre un bon et un excellent auditeur.

Dans la mesure du possible, soyez ouvert à recevoir des messages intuitifs émis par la voix et le langage corporel de votre interlocuteur. Portez attention au volume, à l'accentuation des mots, à l'expression du visage et à la posture, qui peuvent indiquer ce que l'autre personne peut penser ou ressentir. Paraphraser ce qui est dit pour montrer que vous pratiquez l'écoute attentive et comprenez, autant que possible, ce qui est dit. Évitez les jugements, les avertissements, les sermons ou le langage humiliant (« Pourquoi tu ne fais pas ceci ou cela... »).

Selon Mme Greenspan, vous pouvez même utiliser ces habiletés au moyen de texte, courriel ou Zoom. « Si vous correspondez par message texte, ne répondez pas sur le champ, mais prenez le temps de vous assurer d'aller au bout de votre pensée. »

COMMENT ÉVITER LES CONFLITS INTERPERSONNELS

Que nous le voulions ou non, la gestion des conflits joue un rôle important dans notre vie. Dans plus de 96 pour cent des cas, l'issue d'une conversation difficile est prévisible au cours des trois premières minutes. Alors, comment lancer efficacement une conversation? Voici une façon d'amorcer doucement une conversation sur un conflit sans critiquer, accuser ou créer un environnement défensif et conflictuel. Pour commencer, essayez ces exercices de communication tirés de la boîte à outils de la psychologie positive (positivepsychology.com).

NE COMMENCEZ PAS

un commentaire ou une conversation par « Tu as/es toujours » ou « Tu n'as/n'es jamais ».

COMMENCEZ

un commentaire ou une conversation par « Je me sens » ou « J'ai besoin ». Par exemple :

NE DITES PAS

Tu ne veux jamais me parler de ta journée.

DITES PLUTÔT

Je me sens contrarié quand on ne se parle pas après le travail. J'ai besoin de passer du temps de qualité avec toi cette semaine.

NE DITES PAS

Tu es tellement irresponsable avec notre argent.

DITES PLUTÔT

Je m'inquiète pour nos finances et j'aimerais économiser de l'argent au cours des prochains mois. Qu'en penses-tu?

NE DITES PAS

Tu es tellement désordonné et tu ne m'aides jamais à faire le ménage.

DITES PLUTÔT

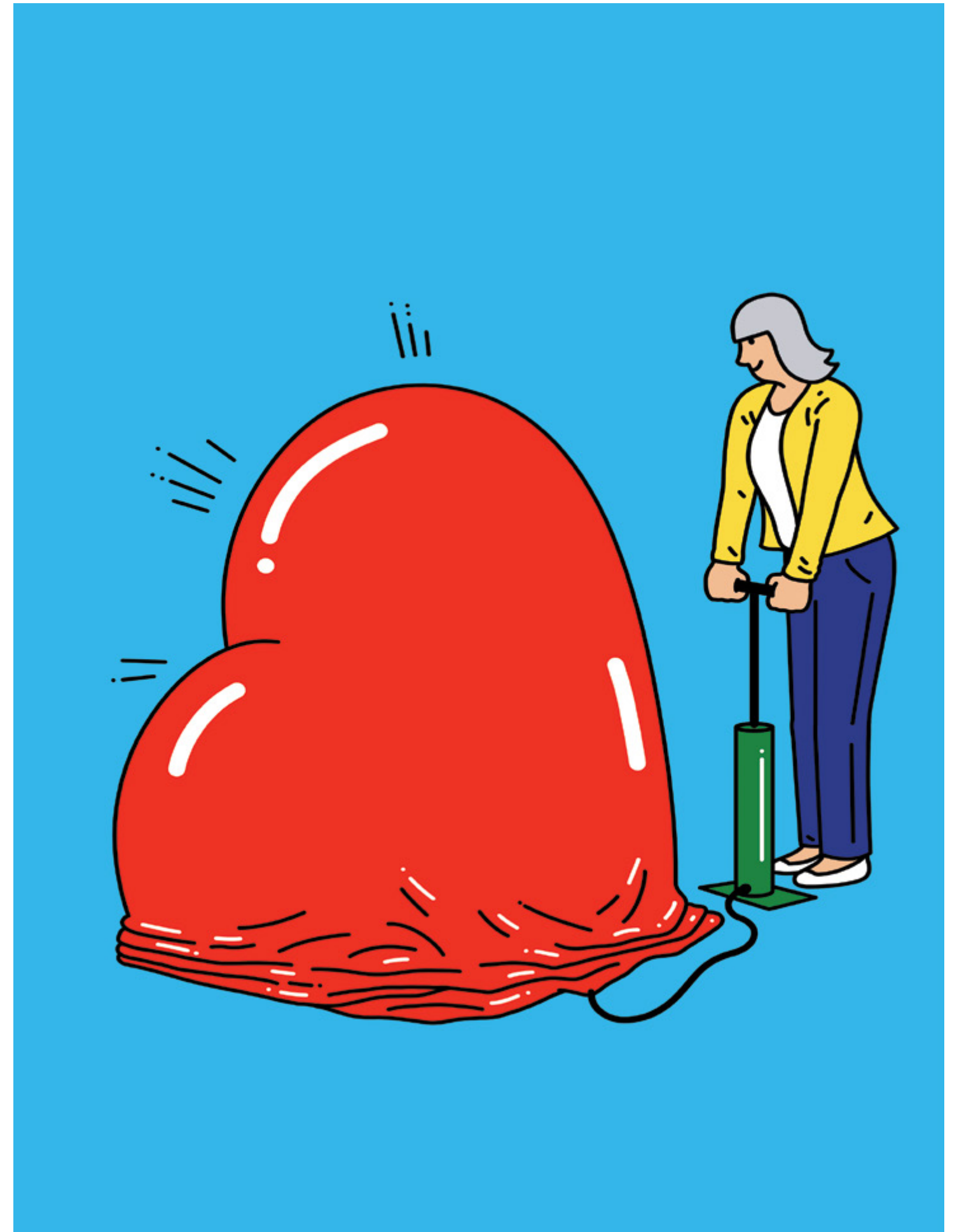
J'aime quand tu ranges la maison; j'ai parfois besoin d'aide. 🧹

Stimuler son empathie pour un monde meilleur

L'empathie, c'est plus que des conversations sincères et de l'attention

par **Stuart Foxman**

illustrations par **Sam Island**



Le Forum économique mondial publie chaque année un *Rapport sur les risques mondiaux* qui explore les menaces les plus graves et les plus émergentes auxquelles nous sommes confrontés. On s'attendrait à y trouver des risques comme la dégradation de l'environnement, les conflits violents, les cyberattaques et les inégalités.

Mais il y a quelques années, le rapport faisait état d'un risque moins évident : la perte d'empathie.

« Nous vivons dans un monde de plus en plus anxieux, malheureux et solitaire, indiquait le rapport. La colère augmente et l'empathie semble être en baisse. »

Si c'est le cas, il n'est donc pas étonnant de constater aussi des frictions accrues en société, la polarisation de la politique, un déclin du discours civil et une réticence à examiner les points de vue contraires.

« Être humain, c'est pouvoir ressentir et se soucier des autres. Si nous n'apprenons pas à développer des relations, ce sera l'échec de notre société », indique Mary Gordon, fondatrice de Roots of Empathy, une organisation internationale à but non lucratif basée à Toronto qui propose aux écoles et garderies des programmes axés sur l'empathie.

Pour stimuler son empathie, il faut d'abord comprendre de quoi il s'agit, pourquoi vous pourriez être en train de la perdre et comment la cultiver.

La définition classique de l'empathie est la capacité à se mettre à la place de l'autre. Mais ce n'est qu'une partie de la définition. Le plus important n'est pas seulement ce que vous pourriez ressentir, mais de croire ce qu'une autre personne dit ressentir.

Les études sur l'empathie en décrivent trois types principaux. L'empathie cognitive est intellectuelle. Vous pouvez détecter et comprendre le point de vue d'une personne, tout en conservant un certain recul. Avec l'empathie émotionnelle, vous êtes à l'écoute des sentiments de l'autre. Quant à l'empathie compatissante, elle vous permet d'aider (si nécessaire ou désiré) en faisant quelque chose de concret ou simplement en étant présent pour l'autre personne.

Les éléments de cette combinaison de pensées, de sentiments et d'actions se



renforcent mutuellement. Nous pouvons prendre ce qui nous atteint dans notre tête et notre cœur et le transformer en une réponse appropriée.

Les trois types d'empathie font appel à quelque chose de différent en nous. Si un proche est malade, l'empathie cognitive peut vouloir dire être tout simplement désolé ou ressentir de la pitié. Avec l'empathie émotionnelle, vous êtes réellement bouleversé; vous vous mettez au niveau de la personne. L'empathie compatissante consiste à lui apporter un repas et à lui tenir compagnie.

L'empathie se transforme trop souvent en témoignage personnel – « Moi aussi j'ai divorcé, alors je sais ce que tu ressens » – et en conseils non sollicités – « Voici ce que je ferais à ta place » – ou, peut-être involontairement, en minimisant la réalité que vit l'autre personne – « Au moins, ils ont détecté ton cancer tôt ».

Une partie du problème? Selon Mme Gordon, les gens aiment se précipiter pour régler les problèmes et ne savent pas comment « rester tranquilles » quand l'autre personne recherche simplement de la compréhension et un contact humain. « Tout le monde veut bien faire, mais notre culture est ignorante sur le plan émotionnel », explique-t-elle.

Mme Gordon voit un lien entre acquérir des qualités d'empathie et notre capacité à gérer les relations, à être inclusif, ainsi qu'à cerner et à résoudre

les problèmes de la société.

L'empathie authentique nous permet d'être curieux et bienveillants. En démontrant plus d'empathie, nous sommes mieux en mesure d'accepter des personnes dans toutes sortes de milieux et de circonstances. Nous pouvons vivre et travailler ensemble de façon plus harmonieuse. Et nous sommes plus enclins à valider les expériences des autres, à les dynamiser et à partager des comportements qui profitent à d'autres individus et groupes.

Pourquoi ce manque d'empathie?

L'une des théories pointe vers notre monde plus insulaire. De plus en plus de gens vivent dans des villes où ils ne connaissent pas leurs voisins. En 2016, vivre seul est devenu pour la première fois le type de ménage prédominant au Canada. Environ 4,4 millions de Canadiens (et ce chiffre est en hausse) vivent seuls aujourd'hui.

Notre usage de la technologie nous isole encore davantage : achats en ligne, travail à distance, et divertissements avec des appareils et des activités individuelles.

« Je pense que nous vivons une crise de contacts sociaux, car nous sommes devenus isolés sur le plan social », précise Mme Gordon.

Les médias sociaux n'aident pas la situation. Ils peuvent nous donner l'impression d'être en contact, mais les algorithmes nous enferment encore plus

profondément dans notre propre univers. Nous passons plus de temps avec des personnes partageant les mêmes idées, souvent de façon anonyme, et délaissions celles ayant des opinions différentes des nôtres. Cela peut faire naître des préjugés, car nous en avons tous.

Selon Mathieu Lajante, professeur associé à la Ted Rogers School of Management de l'Université métropolitaine de Toronto, tout cela s'ajoute à une culture qui encourage déjà l'égoïsme dans tous les domaines, qu'il s'agisse de l'avancement au travail, de l'achat d'une maison ou de la consommation.

« Nous sommes une société égocentrique et individualiste. Il est plus difficile de ressentir de l'empathie envers quelqu'un si vous le considérez comme un concurrent », explique M. Lajante, un spécialiste des neurosciences qui a étudié le rôle de l'empathie dans les services aux consommateurs.

Ce sentiment de compétitivité n'est pas nouveau mais s'aggrave, selon lui. En outre, un monde en apparence plus incertain et volatile peut créer de l'anxiété et nous faire nous replier sur nous-mêmes. Selon une étude publiée en 2022 dans le *Journal of Neuroscience*, ce surcroît de stress fait en sorte que même les personnes les plus empathiques et altruistes ont tendance à devenir plus égoïstes.

De plus, la société semble considérer que si quelqu'un d'autre gagne, vous êtes le perdant. Cette « mentalité de pénurie » peut influencer notre façon d'évaluer toutes sortes de politiques, de développements et de décisions, et réduire notre empathie envers ceux qui souffrent ou qui sont dans le besoin.

« L'accent mis sur soi-même consiste à calculer ce qui peut vous aider ou vous nuire », explique Margaret McCuaig-Johnston, attachée supérieure de recherche à l'Institut de recherche sur la science, la société et la politique publique de l'Université d'Ottawa.

Notre exposition aux traumatismes et à la souffrance s'avère aussi un facteur de lassitude en matière d'empathie. Ces dernières années, le fait de vivre des crises constantes, comme la pandémie de COVID, les urgences liées au changement climatique et les conflits mondiaux, peut nous épuiser et nous désensibiliser. ☹

FAITES LE PLEIN D'EMPATHIE



Vos réserves d'empathie sont à sec? Vous devrez peut-être vous mobiliser pour refaire le plein.

« Le plus important est simplement d'écouter, dit Mme Gordon. Soyez attentif à faire preuve d'empathie en écoutant, ce qui veut dire en ne portant pas de jugement et en ne faisant pas de suppositions. Baissez la garde. N'interrompez pas. Et n'intervenez pas pour réaffirmer. Ne comblez pas les trous. Soyez simplement là pour la personne. »

D'autres stratégies existent pour stimuler l'empathie. Les gens ont tendance à éprouver de l'empathie pour les personnes comme eux. Passez donc plus de temps avec de nouvelles connaissances, visitez de nouveaux endroits, entreprenez de nouvelles activités et lisez de tout. Tout cela peut vous rendre plus curieux et plus ouvert, et vous exposer à des réalités et à des expériences différentes. En prime, vous pourriez vous faire de nouveaux amis.

Essayez chaque jour de faire un geste impromptu de gentillesse. Même les plus petites attentions nous habituent à penser au-delà de nous-mêmes.

Au-delà des gestes, stimuler l'empathie passe par la réflexion. Entretenez-vous des idées préconçues qui vous amènent à porter des jugements sur les autres au lieu de les comprendre? Peut-être est-ce en raison d'informations inexacts ou incomplètes? Il est

humain d'avoir des préjugés. Analyser les vôtres peut vous aider à voir le monde de façon plus affable.

Que faire si vous n'êtes pas d'accord avec quelqu'un? Résistez à l'envie de faire la morale, de débattre ou de médire. Arrêtez-vous un instant. Laissez à chacun la possibilité d'expliquer de quelle façon il est parvenu à son point de vue. Voyez l'autre comme une personne et pas seulement comme un point de vue. Mettez sur ce que vous avez en commun plutôt que sur ce qui vous divise.

L'empathie vous aide à gérer vos émotions et à vous sentir moins seul, ce qui favorise une bonne santé mentale. L'empathie peut renforcer les relations personnelles ou faire toute la différence pour un étranger que vous croisez et que vous ne reverrez peut-être jamais. Et prendre de la distance par rapport à nous-même est un point de départ pour progresser sur les grands défis sociaux, allant de la discrimination raciale à la réconciliation avec les peuples autochtones.

Il n'est pas toujours facile de faire preuve d'empathie. C'est l'une des raisons pour lesquelles des entreprises tentent de la reproduire dans le service à la clientèle en recourant à l'intelligence artificielle (IA).

Les robots conversationnels peuvent désormais « écouter » et imiter les sentiments d'un client. Dans un sondage réalisé par un fabricant de logiciels, 71 pour cent des répondants ont déclaré que l'IA rendra l'expérience des clients plus empathique. Une autre étude d'un chercheur de l'Université de Californie a montré que les robots conversationnels sont aussi précis et bien plus empathiques que les médecins lorsqu'il s'agit de répondre aux questions de base des patients. Cela dit, la preuve reste à faire.

Si nous en sommes au point de rechercher une empathie artificielle, il est temps de viser à favoriser l'empathie réelle. En fin de compte, l'empathie crée des communautés où les gens ont un sentiment d'appartenance et où ils s'estiment vus, entendus et appuyés.



LANGAGE CORPOREL

Savoir écouter votre corps et réagir

par **Alison LaMantia**
illustrations par **Drew Shannon**

« L'intellect devient un outil bien plus intelligent lorsqu'il laisse parler le cœur, lorsqu'il s'ouvre à ce qui, en nous, résonne avec la vérité, plutôt que d'essayer de la raisonner. »

—
Dr Gabor Maté dans *The Myth of Normal*

Notre corps est une merveille. Prenons le système nerveux autonome, qui contrôle la respiration, le rythme cardiaque, la pression artérielle, la transpiration et la circulation des aliments vers nos intestins. Rien de tout cela n'est contrôlé consciemment – notre corps nous maintient en vie en raison de sa conception même.

Sachant ce que notre corps fait pour nous, il n'est donc pas exagéré de croire qu'il a peut-être plus à nous apporter si nous nous arrêtons pour l'écouter au lieu de le surveiller mécaniquement – compter les pas, les répétitions, les calories et les minutes de sommeil paradoxal.

Notre corps surveille notre santé tous les jours, en envoyant des signaux par le biais de symptômes physiques et émotionnels qui nous en apprennent beaucoup si nous y prêtons attention.

Écouter les signaux envoyés par votre corps signifie porter attention à ces signaux émotionnels et physiques parfois subtils et leur faire confiance pour vous aider à mieux comprendre votre santé et les besoins de votre corps.

« Mais c'est vous qui savez ce qui vous convient le mieux. Ce message s'est cependant perdu parce que nous sommes bombardés d'informations, au point d'en être submergés. »

Huda Adnan



« Nous devons accepter notre vulnérabilité, dit-elle. Lorsque vous commencez à vous sentir mal à l'aise dans votre corps, peut-être en réponse à un commentaire de votre partenaire, voilà le signal indiquant que quelque chose doit être déconstruit. C'est l'occasion de réfléchir. Il faut vous demander pourquoi vous réagissez ainsi. »

Mme Adnan explique que le malaise est généralement soudain. Il peut se manifester sous forme de nausées, d'une hausse du rythme cardiaque ou de la température corporelle, d'un serrement dans la poitrine, de picotements ou de sueurs.

SIGNES PHYSIQUES : « MON ÉPAULE ME FAIT VRAIMENT MAL »

Mme Adnan est une professionnelle de la santé mentale qui vise l'obtention d'un titre en médecine du mode de vie. Selon elle, on ne peut séparer la santé mentale de la santé physique;

tout est interrelié. Elle aide ses clients à revenir aux sources du bien-être en se concentrant sur les relations sociales, la nutrition, l'exercice et le sommeil, tout comme le suggère aussi le Dr Mark Rocca, chiropraticien et éducateur clinique dans le comté de Simcoe en Ontario.

« Si quelque chose ne va pas, pensez d'abord à votre mode de vie, explique-t-il. Faites-vous suffisamment d'exercice, mangez-vous bien et dormez-vous assez? Ces trois éléments sont en relation les uns avec les autres. S'ils sont adéquats et que vous ne vous sentez toujours pas bien, il est temps de contacter votre infirmière praticienne ou votre médecin. »

Selon M. Rocca, il est important de savoir ce qui est normal pour soi, afin de pouvoir noter les changements. Il peut s'agir de la fréquence à laquelle vous allez aux toilettes, de la façon dont vous dormez, de vos sensations après l'exercice, de votre appétit et de toutes les petites douleurs récurrentes.

D'autres signaux sont à surveiller, comme les symptômes qui sont non spécifiques à une condition particulière mais plus généraux. « Si vous perdez du poids sans raison, si vous



transpirez beaucoup la nuit ou si vous ne vous sentez généralement pas bien, il faut prendre ces signes plus au sérieux et vous faire examiner immédiatement », explique-t-il.

Lorsque l'on écoute son corps, il arrive que l'inconfort nous empêche de faire de l'exercice, mais M. Rocca estime que ce n'est pas la meilleure approche parce que l'exercice est l'un des fondements de la santé. C'est là qu'un professionnel comme M. Rocca peut vous guider. « Pour des conditions comme l'arthrite, nous savons que l'exercice est la meilleure médecine, explique-t-il. À un certain âge, certains endroits du corps deviennent un peu sensibles – et c'est normal –, mais quand cette sensation se transforme en véritable douleur, c'est là qu'il faut s'en préoccuper. »

Il n'est pas rare de remettre les choses au lendemain ou de s'occuper des besoins des autres avant les nôtres. Cependant, notre corps nous envoie des signaux pour favoriser la santé et le diagnostic précoce, conçus pour nous permettre de nous sentir bien. M. Rocca fait remarquer que « si vous êtes un peu égoïste et prenez soin de vous, vous serez d'autant plus efficace pour ceux qui vous entourent ».

Prenez soin de vous comme vous le feriez pour un bon ami ou d'autres personnes dont vous occupez. Vous méritez bien tout le temps et toute l'attention nécessaires. ☺

SIGNAUX ET SYMPTÔMES COURANTS



DOULEURS MUSCULAIRES OU BLESSURES
Laissez passer quelques jours. « Faire régulièrement de l'exercice s'accompagne de courbatures. Mais si cela vous dérange encore une semaine plus tard, faites-vous examiner », conseille M. Rocca.



GESTION DU STRESS
Le stress est normal, mais le stress chronique peut s'avérer problématique. Les indices corporels du stress sont l'irritabilité, la tension musculaire, les maux de tête, la difficulté à s'endormir, l'inquiétude permanente et l'incapacité à se concentrer. « Si vous avez une petite douleur au coude ou au genou, le cortisol (l'hormone du stress) se répand comme un gaz et peut aggraver la sensation, explique M. Rocca. Simplement contrôler sa respiration, fermer les yeux et respirer lentement par le nez peut grandement contribuer à contrôler le stress. »



ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL OU STRESS GÉNÉRALISÉ
« Lorsque vos activités quotidiennes sont affectées, y compris votre capacité à manger, à bien dormir, à pouvoir travailler et à vous impliquer auprès de votre famille, il est alors question d'épuisement professionnel, explique Mme Adnan. Notre corps commence à ressentir que c'est le cas et nous devons prendre des mesures préventives pour nous en sortir, car il est difficile de rester bloqué ainsi de façon chronique. Nous devons écouter et respecter notre corps. »



MOUVEMENTS INTESTINAUX
L'état de vos selles peut être un indice de problèmes digestifs. Le Bristol Stool Chart permet de parler des formes et des types de selles et peut s'avérer un outil utile si vous devez décrire vos selles à un professionnel de la santé.



PERTE D'APPÉTIT
Ne pas avoir faim peut être un symptôme d'anxiété. « Interrogez-vous sur la raison pour laquelle vous êtes si mal à l'aise que vous n'arrivez pas à manger, dit Mme Adnan. Soyez indulgent envers vous-même et rappelez-vous que votre corps doit être nourri. Commencez par quelque chose de minime, comme une petite tasse de lait. »

Sublime Porto Rico

Cet écoparadis situé dans le nord-est de la mer des Caraïbes (un territoire américain) est animé d'une ambiance unique et chic à rendre jalouses les autres îles.

par **Doug Wallace**

DÉCOUVREZ SAN JUAN

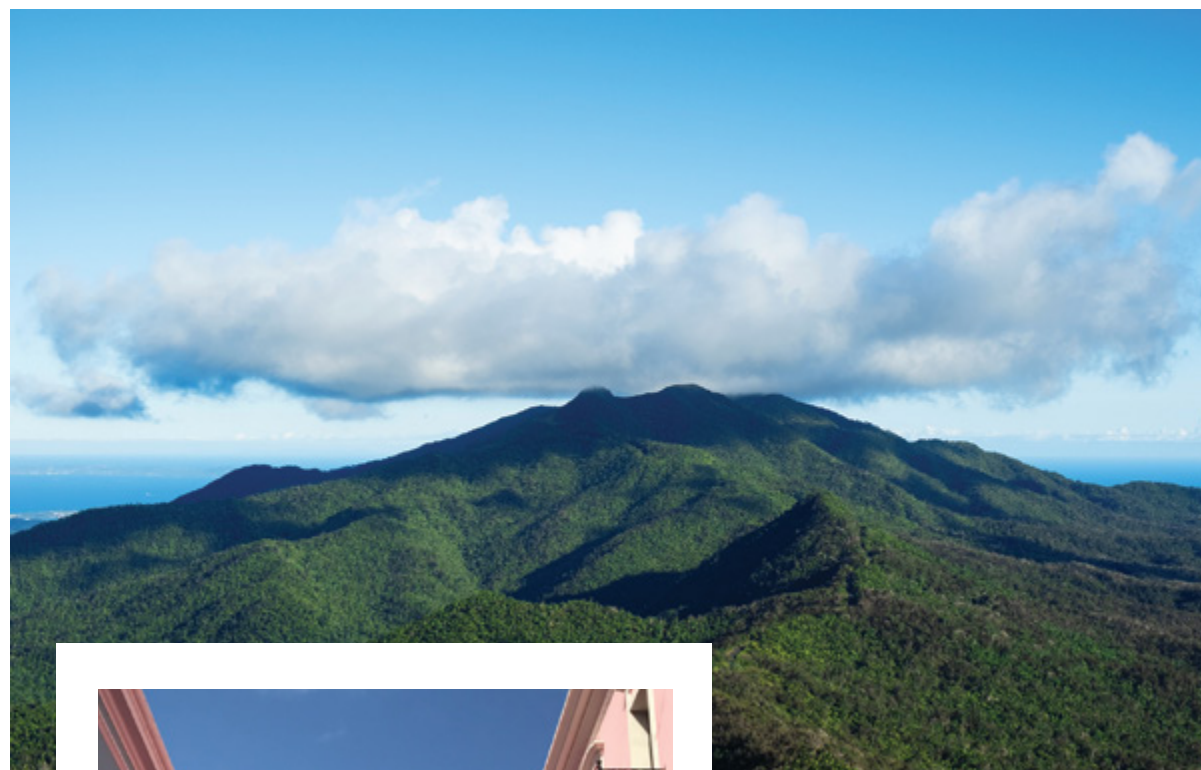
Vous ne retrouverez pas ici votre escapade tropicale classique. La ville regorge de clubs sur plage, de lieux de divertissement sur le front de mer et d'édifices historiques, sans oublier que la communauté artistique y est florissante et le milieu mondain très actif. De plus, six ans après les ouragans de 2017, la chaleureuse hospitalité portoricaine est de retour.

UNE VIRÉE EN VILLE

Faites une visite à pied de la vieille ville de San Juan, l'une des plus anciennes cités fortifiées d'Amérique du Nord. Faufilez-vous entre les bâtiments aux couleurs pastel et les monuments du XVI^e siècle, les petites places et les cathédrales, avant de passer une heure ou deux dans les forts d'El Morro et de San Cristóbal. Les rues de San Juan en pavés ronds et bleus ont été construites pour durer, à partir de scories de fer apportées comme pierraille sur les navires européens au cours du XVIII^e siècle. L'agence de visites touristiques Sofrito Tours peut vous faire découvrir tous les attraits de la ville.

Le quartier branché de Santurce abrite le musée d'art de Porto Rico ainsi que le musée d'art contemporain. C'est aussi à cet endroit que vous pourrez faire The Art Walk Puerto Rico, une balade captivante au fil des nombreuses peintures murales autour de la Calle Cerra. De l'autre côté de la baie, la célèbre distillerie de rhum Casa Bacardi propose des visites, des dégustations et des cours de mixologie.

PHOTO DU HAUT : RYAN WENHAC. AUTRES PHOTOS : DISCOVER PUERTO RICO



MANGER À SA FAIM

Commencez par le commencement – une visite gourmande Spoon Experience pour découvrir l'histoire de l'île à travers sa cuisine. Les plats traditionnels portoricains, servis en généreuses portions, sont les plus satisfaisants. Assurez-vous de goûter aux croquettes de jambon et de fromage manchego, au ragoût de haricots rouges et de riz, aux *tostones* (beignets de plantain) farcis au ceviche, et au *mofongo* – plantain frit écrasé avec de l'ail et servi avec de la viande ou des fruits de mer.

L'avant-garde gastronomique est à l'honneur à La Placita de Santurce, une place publique où se trouvent plusieurs bars, restaurants et kiosques à emporter entourant le vieux marché, ainsi qu'au Lote 23 situé tout près, un parc gastronomique de tables de pique-nique rempli de camions de cuisine de rue réconfortante.

À l'extérieur de la ville, succombez au charme d'une excursion d'une journée mettant en valeur le chocolat ou le café. Le cours sur le chocolat de Montadero à Caguas ou l'expérience Semila Cacao à Barceloneta vous rempliront l'estomac de chocolat et la tête de connaissances sur les bienfaits de cette merveille allant de la fève à la barre. Rendez-vous jusqu'à la ville montagnaise de Jayuya pour découvrir les merveilles artisanales de l'Hacienda San Pedro en faisant la visite de la plantation de café; le barrio voisin de Ciales abrite le Museo del Café de Puerto Rico.

**ACTIVITÉS AU SOLEIL**

Les 435 kilomètres de côtes et les quelque 300 plages de Porto Rico s'étendent sur un relief varié révélant tout, des criques isolées de sable blanc aux marinas prometteuses d'aventures nautiques. La plage Condado de San Juan est très prisée des touristes, mais les locaux vont plutôt aux plages Escambrón ou Ocean Park, plus appropriées à la baignade. Plus près de l'aéroport, la plage Isla Verde, sécuritaire et propice aux sports nautiques, abrite une série d'hôtels, de restaurants et de cafés.

Les plages des îles orientales de Culebra et Vieques sont recherchées, en particulier la spectaculaire Flamenco Beach, régulièrement citée parmi les 20 meilleures. Sun Bay est l'endroit le plus branché de Vieques et idéal pour pagayer. Sur la côte ouest de Porto Rico, la ville d'Aguadilla Pueblo est connue pour sa plage appelée Crash Boat, appréciée pour le surf et ses couchers de soleil. Pour sa part, La Playuela, loin de tout à Cabo Rojo, est la meilleure plage LGBTQ+ de Porto Rico, avec une eau azur et des paysages dignes d'une carte postale.

PHOTOS : GRACIEUSETÉ DE DISCOVER PUERTO RICO

LES MERVEILLES DE LA BIODIVERSITÉ

Prenez le temps de découvrir la flore et la faune des 36 réserves naturelles et des 19 forêts étatiques de Porto Rico. En laissant la ville derrière vous, faites une randonnée dans les jungles intérieures pour un ressourcement en forêt tropicale dont vous ne soupçonniez même pas le besoin. La forêt tropicale d'El Yunque est proche de San Juan et regorge d'arbres et d'oiseaux rares, sans parler de l'air qui y est le plus frais qui soit. Le parc forestier de Toro Negro s'avère la plus haute forêt de nuages. Il offre d'incroyables panoramas, sentiers de randonnée, chutes d'eau et piscines naturelles.

Le long de ses côtes, Porto Rico peut se vanter de posséder trois des cinq baies bioluminescentes du monde – qui dit mieux? – qui sont remplies d'algues microscopiques phosphorescentes. Elles font la tête d'affiche des excursions nocturnes en bateau ou en canot. Ne ratez pas non plus Mosquito Bay sur l'île de Vieques, Laguna Grande à Fajardo ou La Parguera Bio Bay à Lajas.

PHOTO DU HAUT : WEIZENG
PHOTO DU BAS : GRACIEUSETÉ DE DISCOVER PUERTO RICO**OÙ SÉJOURNER**

Le Condado Ocean Club, plutôt petit et réservé aux adultes, se veut une oasis moderne de divertissement quatre étoiles sur la plage de Condado à San Juan. Le groupe d'accueil Dreamers Welcome propose différentes locations d'appartements et de maisons haut de gamme à proximité, sans oublier le magnifique hôtel Dreamcatcher près de la plage d'Ocean Park. Le rénové Fairmont El San Juan offre une ambiance faste à Isla Verde, et le Palacio Provincial, un bâtiment gouvernemental vestige de l'époque coloniale et niché dans la vieille ville, a été restauré pour donner une allure princière à son charme historique.

À l'extérieur de la capitale, le centre de bien-être Casa Alternativa à Rio Grande est spécialisé dans le développement personnel, tandis que le Combate Beach Resort offre un éloignement serein dans le sud-ouest, à Cabo Rojo. Les hôtels et casinos Hilton et Ponce Plaza sont aussi à mentionner dans la ville de Ponce, sur la côte sud.

[DISCOVERPUERTORICO.COM](https://www.discoverpuertorico.com)

Conseils sur le pourboire

« Quand vient le temps de donner un pourboire – à l'hôtel, lors d'une visite en autocar, sur un bateau de croisière – je ne sais jamais quoi faire. Que recommandez-vous? »



À une époque où les gens sont las des pourboires, la discussion sur ce sujet semble incessante. On dirait que les voyages amplifient ce phénomène, alors que la différence de culture et de monnaie de votre destination contribue à créer plus de confusion encore. Dans certains pays comme l'Australie, l'Islande, la Thaïlande et le Japon, les pourboires sont inexistantes.

J'aime toujours arriver dans un nouveau pays avec un peu de sa monnaie en poche, afin de pouvoir payer le chauffeur de taxi en espèces avec un pourboire de 10 à 15 %. Les chauffeurs de navette serviables reçoivent 2 \$ par personne. Si vous utilisez un service de transfert, assurez-vous que le pourboire n'est pas déjà inclus dans le prix de la course. Si mon hôtel est situé à une heure de l'aéroport, je donnerai probablement 5 \$ de plus au chauffeur.

À l'hôtel, donnez un pourboire de 2 à 5 \$ aux voituriers et aux chasseurs. Le concierge qui m'a trouvé des places de théâtre ou une réservation de souper difficiles à obtenir reçoit 5 \$. Donnez de 3 à 5 \$ par jour au personnel d'entretien. Le personnel des spas et des restaurants reçoit généralement 15 %.

Les voyageurs et les guides qui vous font visiter les environs pendant trois ou quatre heures devraient recevoir entre 5 et 10 \$. Donnez aux équipages des bateaux de 10 à 15 % du prix de la course pour les remercier. Si vous êtes à une piscine où les boissons sont comprises, donnez 1 \$ par commande aux serveurs. Pour prendre des photos de dresseurs de serpents ou se faire prendre en photo avec un serpent, donnez de 2 à 5 \$.

Pour les croisières, c'est une autre affaire. Les pourboires sont presque toujours automatiquement appliqués à votre compte par personne et par jour. Consultez toujours le site Web du croisiériste pour connaître sa politique.

En fin de compte, donnez ce que vous voulez. Je suis toujours heureux d'attribuer un pourboire à des gens qui le méritent, en particulier dans des endroits moins privilégiés où un peu d'argent supplémentaire est très apprécié.

Conseils sur les vols : comment pécher par excès de prudence

J'ai toujours été du genre à me rendre tôt à l'aéroport, ce qui rend l'expérience plus relaxante.

- Tellement d'imprévus peuvent survenir quand vous prenez l'avion – la météo, la circulation routière, les retards des transporteurs aériens déguisés en problèmes d'entretien, la stupidité des autres, votre propre stupidité – donc préparez-vous à devoir changer brusquement vos plans.
- Lorsque vous réservez un vol avec correspondance du même transporteur aérien, prévoyez au moins 90 minutes pour la correspondance, surtout si vous enregistrez un bagage. En cas de correspondance avec un autre transporteur, prévoyez un délai de 24 heures.
- Attendez-vous à des retards si vous passez par des aéroports situés dans des régions enneigées – ou évitez-les si vous le pouvez. Par exemple, si vous vous rendez dans les Caraïbes par un vol avec escale, choisissez une correspondance à Miami plutôt qu'à Chicago ou Newark.
- Réservez les vols pour le matin, de sorte qu'en cas de problème vous puissiez prendre un vol plus tard en journée pour vous amener à destination.
- Si vous prenez l'avion en hiver pour assister à un mariage dans le Sud ou pour embarquer sur un bateau de croisière, arrivez au moins un jour à l'avance. Que faire si vos bagages n'arrivent pas à destination – ou si vous êtes absente alors que vous êtes la mère de la mariée?
- Essayez de vous réveiller dans la ville d'où vous prendrez l'avion ce jour-là. Sauf, bien sûr, si vous êtes au Japon et que vous pouvez prendre le Shinkansen, un train à grande vitesse. En pareil cas, aucun problème. 🍀



Doug Wallace
Rédacteur en chef et éditeur de *TravelRight Today*, et votre consultant pour des conseils et tendances de voyages.

PHOTO DU HAUT : SAM DAN TRUONG

Pour le plaisir de cuisiner

Renouez avec l'hiver en mijotant ces plats simples

par **Elizabeth Baird**

L'été regorge de moments radieux, tout comme l'automne et le printemps. Et au-delà des chutes de neige, des trottoirs glissants et des longues soirées sombres, l'hiver aussi comporte sa part de plaisirs. L'un d'entre eux? Pour moi, c'est de passer du temps dans ma cuisine à essayer une nouvelle recette, à apprécier chaque petit geste qui culminera par l'arôme de plats nourrissants en train de mijoter à la perfection.

CHAUDRÉE DE FRUITS DE MER FACILE

Cuisiner ensemble est l'une des activités les plus agréables qui soient. C'est un peu comme avec un orchestre symphonique – chacun a sa partition, et lorsque la musique (la chaudière) s'associe à la chanson (le bol), la magie survient.

- 2 c. à table de beurre
- 2 tasses de pommes de terre en cubes
- 2 branches de céleri tendre, coupées en dés
- 1 carotte moyenne, en dés
- 1 oignon haché
- 1 c. à thé de sarriette d'été ou de thym, séché
- ½ c. à thé de poivre fraîchement moulu
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à soupe de farine tout usage
- ½ lb de petites crevettes cuites et décortiquées
- 1 tasse de grains de blé d'Inde surgelés
- 2 tasses de crème à 18 %
- 1 tasse de petits pois surgelés
- Sel
- Crème sure, facultatif

Dans une casserole de taille moyenne, faire fondre le beurre à feu moyen-doux. Ajouter les pommes de terre, le céleri, la carotte, l'oignon, la sarriette, le poivre et la feuille de laurier. Faire cuire jusqu'à tendreté en remuant de temps en temps, soit environ 8 minutes. Ajouter la farine, en remuant pour enrober uniformément les légumes.



Augmenter le feu à moyen-vif; verser le bouillon et porter à ébullition. Couvrir, baisser le feu et laisser mijoter pendant environ 10 minutes la chaudière en devenir, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Pour une soupe un peu plus épaisse, écraser une partie des pommes de terre avec une fourchette.

Ajouter la crème, le blé d'Inde et les crevettes; porter à ébullition. Laisser mijoter pendant 5 minutes. Ajouter les petits pois; goûter, ajouter du sel au besoin. Enlever la feuille de laurier. Servir bien chaud avec une cuillerée de crème sure, si désiré.

Donne 4 grands bols de chaudière suffisants pour le souper.

Substitution : remplacer les crevettes par 8 oz (225 g) de cabillaud ou de saumon cru coupé en cubes; augmenter le temps de mijotage jusqu'à ce que le poisson devienne ferme. Ou encore, profiter des réserves de votre garde-manger. Une boîte de conserve de saumon sockeye en morceaux peut remplacer les crevettes. Ajouter 1 c. à soupe du jus de la boîte au saumon.

Conseil : on peut remplacer la crème à 18 % indiquée dans la recette par de la crème plus légère (5 ou 10 %) ou du lait entier. Ou encore, utiliser une boîte de 12 oz (350 ml) de lait évaporé et y ajouter 1/2 tasse de bouillon ou d'eau.

PHOTO : FOOD AND PHOTO

BŒUF BRAISÉ AVEC DES RELENTS D'ÉTÉ

Voici un plat qui répond à toutes les conditions : il peut être préparé à l'avance, est infaillible et pratique à servir aux fêtes de fin d'année. Il remplit la cuisine de riches arômes et il est tout simplement délicieux lorsque servi sur une purée de pommes de terre onctueuse ou sur des pâtes longues et larges comme les pappardelles, voire sur du riz. Bref, un plat qui plaît à tous.

- 3 livres (1,5 kg) de rôti de bœuf**
- Sel et poivre fraîchement moulu**
- Environ 2 c. à soupe d'huile de canola**
- 1 gros oignon, émincé**
- 6 gousses d'ail, émincées**
- 2 branches de céleri tendre, coupées en dés**
- 1 carotte, coupée en dés**
- 2 c. à thé de thym séché**
- 2 c. à thé de paprika doux fumé**
- 1 c. à thé d'origan séché**
- 2 feuilles de laurier**
- 1 c. à soupe de zeste d'orange râpé**
- Environ 3 tasses de bouillon de poulet ou de bœuf, à teneur réduite en sodium**
- ½ tasse de vin blanc ou rouge**
- ½ tasse de jus d'orange**
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique**
- 3 c. à soupe chacune de farine tout usage et de beurre doux**
- ½ tasse d'olives noires séchées, dans l'huile**
- ½ tasse de persil plat haché**

S'assurer d'avoir une grande cocotte à fond épais allant au four. Placer une grille juste en dessous du centre du four. Vingt minutes avant de mettre le bœuf braisé au four, régler la température à 300 °F.

Avec un couteau bien aiguisé, enlever l'excès de graisse du rôti; le découper en cubes de 4 à 5 cm (1 ½ à 2 pouces) de côté.

Faire chauffer l'huile à feu moyennement élevé dans la cocotte. Faire revenir le bœuf par lots, en laissant de l'espace entre les cubes pour qu'ils rissolent au lieu de cuire à la vapeur. Transférer sur une assiette. Laisser tous les petits morceaux bruns



savoureux dans la cocotte, mais écumer s'il reste plus de 3 c. à soupe de graisse au fond.

Placer l'oignon, l'ail, le céleri et la carotte, puis les épices, le thym, le paprika, l'origan, les feuilles de laurier et le zeste d'orange dans la cocotte. À feu moyen-doux, faire cuire doucement (faire suer) ce mélange aromatique jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir. Ajouter le bouillon, le vin, le jus d'orange et le vinaigre. Couvrir et porter à ébullition.

Transférer la cocotte au four et laisser braiser pendant 1 heure 30. Après ce temps, bien remuer le bœuf braisé; recouvrir la cocotte, et laisser braiser pendant encore environ 1 heure, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre à la fourchette et que la sauce ait légèrement réduit et épaissi. Retirer les feuilles de laurier. Mélanger la farine et le beurre jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Placer la cocotte sur la cuisinière à feu moyen. Incorporer une cuillerée à la fois de ce beurre manié au liquide de braisage, en ajustant l'épaississement comme désiré. Pour obtenir plus de sauce, ajouter du

bouillon. Incorporer les olives. Goûter et assaisonner au goût. Saupoudrer de persil et servir.

Donne 6 ou 7 généreuses portions
Des restes? Souhaitons-le! Et si c'est le cas, recouvrir le bœuf braisé d'une couche de purée de pommes de terre ou d'un cercle de pâte à tarte, voire de pâte à biscuit. Ou encore, déposer le bœuf braisé sur des patates douces cuites au four. Effiloche le bœuf, l'humecter avec la sauce et préparer une farce délicieuse pour les petits pains, les pitas et les tortillas.

Conseil : 1 orange navel moyenne donne environ 1 c. à soupe de zeste râpé et près de ½ tasse de jus. Un citron moyen donne 1 c. à soupe de zeste râpé et ¼ de tasse (4 c. à soupe) de jus. Si une liste d'ingrédients comprend le zeste et le jus, il est plus facile de râper le zeste avant de presser le jus.

Conseil : moulinez fraîchement le poivre noir - les chefs évitent cette tache de dernière minute en moulinant suffisamment de poivre à l'avance pour les plats de la journée.

PHOTO : MIRONOV VLADIMIR

LATKES CROUSTILLANTS ET DORÉS

Transformez quelques pommes de terre ordinaires en un véritable festin. Râper des légumes n'est pas la technique culinaire la plus excitante, mais c'est le moyen de transformer les pommes de terre en un délicieux accompagnement, hors-d'œuvre et plat traditionnel pour Hanoukka.

- 6 pommes de terre à cuire ovales, environ 2 1/2 lb (900 g), épluchées**
- 2 gros œufs**
- 1 c. à soupe d'oignon finement haché**
- 2 c. à soupe de farine tout usage ou de farine de matza**
- ½ c. à thé de sel**
- ¼ c. à thé de poudre à pâte**
- ½ tasse d'huile de canola, environ**

Recouvrir 2 plaques à pâtisserie à rebord de papier absorbant et mettre de côté.

Râper les pommes de terre sur le côté moyen d'une râpe ou avec la lame à déchiqueter d'un robot culinaire. Placer les pommes de terre dans un grand bol et les recouvrir

d'eau froide. Pour les refroidir rapidement, ajouter une couche de glaçons et mettre le tout au réfrigérateur pendant 2 heures. Ou encore, réfrigérer le bol de pommes de terre pendant la nuit.

Bien égoutter les pommes de terre, puis les presser pour en extraire l'humidité. Une essoreuse à salade peut convenir; procéder alors en deux fois.

Dans un autre grand bol, fouetter les œufs jusqu'à consistance lisse. Incorporer l'oignon, la farine, le sel, la poudre à pâte toujours en fouettant, puis utiliser une grande cuillère en bois pour mélanger les pommes de terre à la pâte.

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 c. à soupe d'huile jusqu'à ce qu'elle soit chaude mais non fumante. Verser ¼ de tasse de mélange pour chaque latke, en laissant un espace d'environ 1 pouce (2,5 cm) entre chaque. Aplatis légèrement. Faire frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants sur les bords, en baissant le feu si nécessaire pour éviter qu'ils ne brûlent, soit environ 3 minutes. Les retourner et les faire frire jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés, soit environ 3 minutes. Transférer sur les

plaques à pâtisserie préparées. Garder au chaud dans le four à 250 °F.

Enlever les morceaux de pommes de terre restés au fond de la poêle. Répéter la friture du mélange de pommes de terre, en réchauffant l'huile ou en en ajoutant si nécessaire.

(Préparation à l'avance : laisser refroidir, puis faire des couches entre des feuilles de papier ciré et couvrir. Réfrigérer jusqu'à 8 heures. Leur redonner du croquant en les étalant en une seule couche sur des plaques à pâtisserie puis en les mettant au four à 450 °F pendant environ 5 minutes.)

Donne environ 24 latkes, soit 4 à 6 portions.

Conseil pour servir : préparer des garnitures, l'une sucrée à raison d'une tasse de crème sure mélangée à deux tasses de compote de pommes. Ou opter pour une version salée avec du fromage à la crème à tartiner, de la crème fraîche ou de la crème sure garnie de fines tranches de saumon fumé ou de morceaux de truite fumée en forme de chevrons, ainsi que d'aneth haché, de fines lamelles d'oignon rouge et de câpres. Un concombre finement tranché fera aussi une délicieuse garniture.



PHOTO : FASCINADORA

GALETTE CROUSTILLANTE AUX POMMES ET AUX PETITS FRUITS

Un cercle de pâte à tarte croquant retenant une garniture juteuse à base de pommes et de canneberges, avec, sur le dessus, un croustillant à la cassonade et au beurre. Si vous n'avez jamais préparé de galette - une tarte de forme libre (que certains qualifient de rustique, la croûte du fond enveloppant la majeure partie de la garniture aux fruits), c'est le moment de vous y mettre dans le confort de votre cuisine.

Préparer une plaque à pizza de 14 pouces (35,5 cm) ou une grande plaque à pâtisserie sans rebord. Couper un morceau de papier sulfurisé de 15 pouces (38 cm). Placer une grille dans le tiers inférieur du four. Au moment d'étaler la pâte, préchauffer le four à 425 °F.

Croûte :

- 2 tasses de farine tout usage
- 2 c. à soupe de sucre cristallisé
- 1/4 c. à thé de sel
- 1 tasse de beurre froid en cubes
- 1 c. à thé de zeste de citron finement râpé
- 1 c. à table de jus de citron frais
- Eau glacée

Croustillant :

- 1/4 tasse de cassonade tassée
- 1/4 tasse de farine tout usage
- 2 c. à table de beurre doux

Garniture :

- 6 tasses de pommes tranchées provenant de 4 grosses pommes comme Northern Spy, Cortland, Idared, Golden Delicious ou Crispin
- 1 tasse de canneberges fraîches ou congelées
- 1/2 tasse de sucre cristallisé
- 1/4 tasse de farine tout usage
- 1 c. à thé de muscade moulue
- 2 c. à thé de zeste de citron râpé
- 1 c. à table de jus de citron frais
- Sucre glace

Croûte : dans un robot culinaire, mélanger la farine, le sucre et le sel. Ajouter le beurre; mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse et d'une généreuse quantité de morceaux de beurre de la taille de petits pois. Dans une tasse à mesurer



pour liquides, mélanger le zeste et le jus de citron avec assez d'eau pour obtenir 1/2 tasse. Verser sur le mélange de farine. Pulser brièvement jusqu'à l'obtention d'un mélange irrégulier. Verser sur une surface saupoudrée de farine. Avec les mains enduites de farine, amasser la pâte; la pétrir brièvement pour l'amalgamer et lisser les fissures. L'aplatir en forme de disque; l'emballer et la réfrigérer pendant 1 heure ou jusqu'à 2 jours. La laisser ramollir à température ambiante, environ 45 minutes, avant de l'étaler.

Croustillant : dans un bol, écraser à la fourchette la farine, le sucre et le beurre; réserver.

Garniture : dans un petit bol, mélanger le sucre, la farine, la muscade et le zeste de citron. Verser sur les fruits avec une cuillère, arroser de jus de citron et bien mélanger.

Saupoudrer légèrement de farine le papier sulfurisé. Avec un rouleau à pâtisserie fariné, étaler la pâte pour obtenir un cercle de 14 pouces (35 cm), sans tailler le pourtour. Faire glisser le papier et le cercle de pâte sur la plaque à pizza. Répartir la garniture sur la pâte, en laissant un rebord de 4 pouces (10 cm) non couvert. Saupoudrer le croustillant sur la garniture. Rabattre la pâte sur

la garniture pour former un cercle de 10 pouces (25,5 cm), en laissant la pâte retomber naturellement en plis sur le pourtour et en laissant le centre non couvert.

Faire cuire au four pendant 20 minutes. Baisser la température à 375 °F. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les pommes soient tendres, la garniture bouillonnante et la croûte dorée, soit environ 40 minutes. Faire glisser la galette et le papier sur une grille pour refroidir. Avec une large spatule, ou deux si nécessaire, faire glisser la galette sur une assiette à gâteau plate ou une plaque à pizza digne d'une table de salle à manger. Si désiré, saupoudrer la galette de sucre glace. Découper en 8 à 10 portions à l'aide d'un coupe-pizza.

(Préparation à l'avance : l'idéal est de servir la galette encore tiède. Mais vous pouvez la laisser reposer à température ambiante pendant quelques heures. Faire réchauffer si nécessaire, et servir avec de la crème fouettée ou de la crème fraîche.

Conseil : si vous pouvez trouver de petites camerises congelées (ou fraîches, en saison), essayez-les au lieu des canneberges. Cette nouveauté parmi les petits fruits cultivés au Canada est d'un beau bleu nuit, de forme ovale et acidulée. 🍷

PHOTO : ANNA KAMINOVA



De super collations de fruits de mer

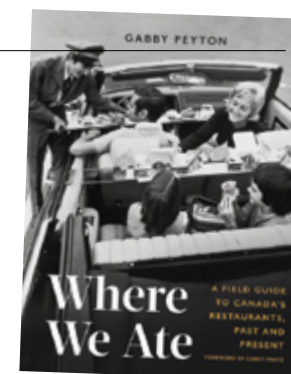
De source responsable et délicieuses

par **Andrew Dobson**

Scout Canning est la principale entreprise canadienne de conserves de produits de la mer issus de sources responsables. Établi par la chef primée Charlotte Langley, originaire de l'Île-du-Prince-Édouard, Scout Canning a récemment lancé Scout Seafood Snacks, une collation innovatrice qui associe le populaire thon sauvage à nageoires jaunes de la marque canadienne à une variété de garnitures croustillantes, audacieuses, vibrantes et délicieuses. Contenant plus de 30 g de protéines par portion, les collations aux fruits de mer Scout sont parfaites pour satisfaire la fringale de mi-journée, faciles à préparer à la maison ou sur le pouce, et un complément savoureux à un sandwich ou à une salade. Les saveurs comprennent Chili Jalapeño, Za'atar et Chili Crisp. Vous trouverez les produits Scout chez Farm Boy en Ontario, chez SPUD en Colombie-Britannique, ou dans les boutiques spécialisées de votre région, comme les boulangeries, les poissonniers et les fromageries. enjoyscout.ca

Coffret sommelier Smart Living

Vous est-il déjà arrivé d'avoir du mal à ouvrir une bouteille de vin en raison d'un bouchon tenace? L'ingénieux coffret sommelier Smart Living a recours à la pression de l'air pour faire sauter le bouchon de l'intérieur vers l'extérieur. Il suffit d'insérer l'aiguille dans la bouteille, de pomper plusieurs fois, et presto, le bouchon sort facilement! Offert en ligne au Canada sur unidemsales.com



Where We Ate: A Field Guide To Canada's Restaurants, Past and Present

Gabby Peyton, rédactrice reconnue et spécialisée dans la gastronomie et les voyages, se sent comme chez elle à Saint-Jean de Terre-Neuve. Cette journaliste a récemment publié son premier ouvrage, qui contribue à répondre à l'éternelle question : « Qu'est-ce que la cuisine canadienne? » Ses pages agréables à feuilleter, agrémentées de photos historiques, célèbrent 150 ans de restaurants qui ont marqué la scène culinaire canadienne. Vous y découvrirez l'histoire d'inventions bien canadiennes comme les rouleaux californiens, la poutine au foie gras et l'incontournable tartelette au beurre. L'ouvrage est organisé chronologiquement, allant de la période pré-Confédération jusqu'à aujourd'hui. Les gourmands peuvent aussi remonter leurs manches et préparer 15 recettes inspirées des restaurants présentés ou proposées par eux. Offert chez Chapters Indigo. indigo.ca

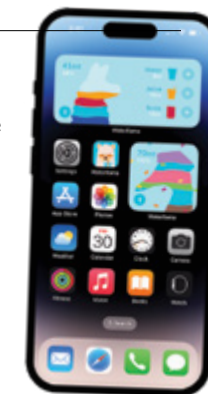
La Wholesome Bar

La Wholesome Bar est une barre énergétique riche en nutriments, minimalement transformée et riche en gras et en protéines d'origine végétale. Pressées à froid, les barres sont fabriquées avec des ingrédients complets de haute qualité comme les graines de citrouille, les amandes, les baies de goji et les graines de chia. Ces barres sans OGM ni gluten, sans céréales, ni produits laitiers ni soya constituent un excellent petit-déjeuner sur le pouce, une collation avant l'entraînement ou un dessert santé après le souper. La Wholesome Bar est offerte en trois délicieuses saveurs : Noix de coco et de macadamia, Croquant aux amandes et Super vert. Vendue chez les détaillants à travers le Canada. thewholesomebar.com



Waterllama

Vous désirez faire une pause caféine, renforcer votre système immunitaire avec des jus et des boissons fouettées ou simplement suivre votre consommation d'eau? L'application de suivi Waterllama vous aidera à rester hydraté du matin au soir. L'application propose des défis santé, des rappels intelligents, un calculateur d'hydratation, la teneur en eau de nombreuses boissons et plus encore. On peut utiliser cette application primée sur l'Apple Watch et l'iPhone et la télécharger gratuitement à la boutique d'applications Apple. 🍷



À siroter avec vos célébrités!

Les boissons créées et approuvées par des célébrités sont devenues tellement populaires qu'il existe même une application (GrapeStars)

par **Charlene Rooke**



Les Canadiens ont été à l'avant-garde de la vague des boissons endossées par des célébrités : il y a 15 ans, le comédien Dan Aykroyd lançait la vodka Crystal Head, à peu près en même temps que la vedette de hockey Wayne Gretzky mettait sur le marché son vin éponyme du Niagara (et offrant aujourd'hui de tout, allant du whisky à la liqueur à la crème). Récemment, l'acteur Ryan Reynolds, originaire de Vancouver, a propulsé Aviation Gin vers de nouveaux sommets, tandis que l'ancienne Bachelorette Kaitlyn Bristowe, originaire de l'Alberta, s'est associée à son tour au vin avec Spade & Sparrows. Aujourd'hui, les amateurs de musique canadienne peuvent se déhancher en savourant le vin Tragically Hip de Stoney Ridge Estate Winery (Ontario) ou la bière Rush, créée en collaboration avec Henderson Brewing (Toronto).

Amateurs de sport, pourquoi pas une bouteille du Cabernet Sauvignon corsé et fruité J-HARDEN, créé par l'étoile de la NBA James Harden? (Les amateurs de basketball préféreront peut-être deux bouteilles de tequilas de qualité supérieure, comme la Lobos de LeBron James ou le Cincoro de Michael Jordan.) Les cinéphiles peuvent siroter Miraval, le rosé du domaine viticole de Brad Pitt dans le sud de la France, tout en regardant ses films à la maison.

Pour les fêtes de fin d'année, vous pouvez agrémenter la musique de Bob Dylan de ses whiskies Heaven's Door, ou écouter la musique du groupe The Pogues en dégustant le whisky irlandais éponyme du groupe. Les amateurs de hip-hop peuvent rapper avec la bouteille de vin 19 Crimes Cali Red de Snoop, tandis que le rhum SelvaRey est le parfait cadeau tropical ensoleillé pour les admirateurs du chanteur Bruno Mars, un

Vin chaud

En plus de relever le café, le chocolat chaud ou le lait de poule, les spiritueux agrémentent le vin chaud. Voici une recette polyvalente à essayer pendant les fêtes.

À chaque bouteille de vin rouge sec et fruité, ajoutez 2 oz de liqueur : le brandy est traditionnel, mais le whisky, le gin et même la tequila sont des options savoureuses. Utiliser un éplucheur pour découper de larges bandes sur deux agrumes, puis ajouter l'équivalent d'une paume d'épices séchées entières (bâtons de cannelle, clous de girofle, anis étoilé ou gousses de cardamome), en les écrasant légèrement au préalable entre les paumes ou avec le dos d'un couteau. Sucrez à volonté avec au maximum 1/2 tasse de sirop d'érable, de sucre blanc ou brun ou de miel. Faire chauffer à feu moyen jusqu'à la dissolution de l'édulcorant, puis baisser le feu à faible intensité pendant environ 30 minutes. Garnir d'un pic à cocktail de canneberges fraîches ou séchées, d'un bâton de cannelle ou d'un zeste d'orange piqué de clous de girofle, puis servir dans des verres ou des tasses résistant à la chaleur. Donne 6 portions

nouveau propriétaire de la marque.

Vos boissons non alcoolisées peuvent aussi être associées à des vedettes (des sites comme shopmayple.com sont une bonne source). La chanteuse Katy Perry a créé les boissons sans alcool De Soi, inspirées d'apéritifs. La mannequin vedette Bella Hadid est associée à la marque Kin Euphorics, des boissons contenant des ingrédients fonctionnels comme des adaptogènes et des nootropiques, pour un petit remontant non alcoolisé. L'acteur britannico-colombien Seth Rogan, connu pour sa consommation de drogues, possède sa propre gamme de boissons au cannabis appelée Houseplant, avec des saveurs comme le pamplemousse, la lime et le citron, et 2,5 grammes de THC par canette. 🍷

PHOTO : HANNAH PEMBERTON

L'importance de se sentir écouté

Savoir écouter plus et parler moins

par Marion Ehrenberg, Ph.D. en psychologie (District 47 Vancouver Island)
Propos recueillis par **Martin Zibauer**

En tant que psychologue, l'écoute est essentielle – vous n'arriverez à rien avec vos clients si vous ne les écoutez pas. Mais je constate aussi le pouvoir de l'écoute dans ma vie personnelle. Si vous savez écouter un ami, vous le verrez peu à peu se calmer et s'épancher davantage. Vous le remarquerez dans son langage corporel, ou il vous confiera peut-être à quel point il lui a été bénéfique de vous parler. Pour votre interlocuteur, il est crucial de se faire entendre et de savoir que quelqu'un qui s'intéresse à lui comprend ce qu'il ressent et son point de vue. Cette personne se sentira moins seule.

Lorsque j'enseignais, même si les échanges avec mes étudiants avaient des attentes différentes, l'écoute était une compétence importante – les professeurs ne se contentent plus de donner un cours magistral, et nous savons que les étudiants apprennent mieux en s'impliquant dans des discussions et des conversations. Avec le mentorat surtout, l'approche la plus efficace consiste à susciter les idées des étudiants en leur posant des questions et en les écoutant.

Certaines personnes sont naturellement plus aptes à l'écoute. Il existe toute une documentation en psychologie sur les thérapeutes naturels, c'est-à-dire ces personnes qui observent et qui sont émotionnellement en harmonie avec les autres. Elles aiment écouter et c'est facile pour elles. En général, les personnes de sexe féminin ont davantage tendance à écouter et à aider, tandis que les hommes sont plus enclins à s'affirmer et à intervenir avec des connaissances ou des conseils. Mais ces différences sont plutôt personnelles et semblent s'atténuer.

Avec « l'écoute active », comme on l'appelle souvent, vous êtes intentionnel et présent. Votre objectif est d'écouter et d'être vraiment présent, c'est pourquoi j'aime cette expression pour la différencier de l'écoute passive.

Dans le contexte d'une amitié, lorsqu'une personne traverse une épreuve, l'autre peut passer beaucoup plus de temps en mode d'écoute active. Mais il n'est pas naturel que des amis communiquent continuellement ainsi – l'écoute active ne remplace pas une conversation – et vous pourriez vous sentir accablé par un ami ou un membre de la famille qui compte



vraiment sur vous pour se décharger de ses problèmes. C'est alors le temps de lui dire, gentiment mais avec fermeté : « Je crois que tu devrais parler à un professionnel. »

Tout le monde peut apprendre à mieux écouter. Un bon point de départ, surtout si vous sentez qu'un ami ou un membre de la famille est en difficulté, est d'exprimer une réelle préoccupation : « J'ai remarqué que tu n'avais pas l'air dans ton assiette, alors si tu veux parler, je suis là pour toi. » Se montrer soucieux peut être une amorce de discussion. Même si l'autre personne n'est pas encore prête à parler, vous lui avez fait savoir qu'elle peut se confier à vous lors d'une autre occasion.

Quand cette personne est prête à parler, accordez-lui toute votre attention. Il peut être très utile de lui dire : « J'ai tout mon temps et je vais éteindre mon téléphone pour pouvoir t'écouter. » On parle souvent d'avoir une conversation face à face, et le contact visuel peut en être un aspect important. Mais cette forme d'échange peut aussi être trop intense pour certaines personnes, en particulier les adolescents. C'est ainsi que parler tout en marchant peut s'avérer plus naturel et agréable.

N'essayez pas de faire des suppositions pendant que vous écoutez – on le fait tous durant les conversations, mais savoir écouter, c'est plutôt poser des questions ouvertes : qu'est-ce que tu veux dire? Qu'est-ce qui s'est passé? Attention toutefois de ne pas vous glisser dans la peau d'un thérapeute, par exemple en analysant ou en interprétant de façon excessive, ou en répétant trop souvent les choses. Si ce que vous dites ne vous semble pas naturel, l'autre personne le remarquera aussi et pourrait réagir négativement. La plupart des gens ne veulent pas que leurs amis s'improvisent thérapeutes.

Le simple fait d'apporter quelques petits changements à votre façon d'écouter – peut-être simplement en faisant l'effort d'interrompre moins souvent – peut donner de meilleurs résultats. Mieux écouter ne signifie pas savoir écouter parfaitement.

PHOTO : YURIA

Après avoir pris sa retraite de l'enseignement à l'Université de Victoria, Marion Ehrenberg a écrit son premier roman, *The Language of Dreams*.

« Mes nombreuses années d'écoute attentive m'ont aidée à créer des personnages qui sont, je l'espère, authentiques et crédibles », explique-t-elle. Madame Ehrenberg a aussi eu recours à ses connaissances professionnelles pour explorer la réalité de la psychothérapie et une représentation plus nuancée et authentique de la maladie mentale.

The Language of Dreams a remporté en septembre dernier le prix Ethel Wilson Fiction, l'un des prix annuels du livre de la Colombie-Britannique et du Yukon. La bande-annonce du livre et un extrait sont disponibles à

www.marionehrenberg.com.



Marion Ehrenberg sur la plage près de chez elle.

10 CONSEILS D'UN PROFESSIONNEL

1. Soyez à l'écoute de manière active et intentionnelle.
2. Au lieu de simplement entendre les mots, essayez plutôt de comprendre pleinement le sens qu'une personne leur donne - « Ma journée a été un véritable chaos » peut avoir un sens différent pour vous et votre interlocuteur.
3. Soyez pleinement présent dans la conversation; accordez toute la place et l'espace nécessaires à la personne que vous avez l'intention d'écouter.
 - Cessez de faire plusieurs choses à la fois.
 - Trouvez le bon moment. Il est normal de ne pas être tout le temps à l'écoute; vous n'êtes pas le thérapeute de service à cette heure-là; à moins que ce ne soit urgent, prévoyez une discussion lorsque le moment vous convient.
 - Éteignez ou mettez vos appareils en sourdine.
 - 4. Témoinnez de l'intérêt, montrez que vous voulez savoir.
 - Faites preuve de votre intérêt au moyen du langage que vous utilisez et de votre langage corporel. Verbalement : « Je veux vraiment comprendre ce qui s'est passé aujourd'hui. » Non verbalement : L'intérêt et le contact se manifestent souvent par un bon contact visuel, mais parfois, dans le cas d'une jeune personne ou de quelqu'un facilement surstimulé, assoyez-vous côte à côte. Attention au langage corporel - avez-vous une attitude ouverte, consultez-vous votre montre?
 - 5. Posez des questions ouvertes pour inciter la personne à continuer de parler.
 - « Comment as-tu réagi à cela? » « Qu'est-ce qui s'est passé ensuite? »
 - 6. Écoutez pour comprendre plutôt que pour pouvoir offrir une réponse. Laissez tomber ce que vous voulez dire durant la conversation, du moins pour l'instant, et passez en « mode écoute ».
 - 7. Ne portez pas de jugement, dans la mesure du possible. Le jugement exprimé en paroles ou autrement a tendance à bloquer la situation ou à créer des conflits qui ne mènent nulle part.
 - 8. Cultivez la patience.
 - 9. Ne prodiguez pas de conseils à moins qu'on les sollicite. Soyez prudent dans vos conseils : « As-tu pensé à... » « As-tu envisagé de contacter un thérapeute? »
 - 10. En écoutant mieux, vous pavez la voie à de bonnes discussions avec cette personne à l'avenir, parce qu'elle aura eu une bonne expérience. Un bon exemple serait celui d'un parent d'adolescent qui se mettrait en mode écoute. Cet adolescent sera plus enclin à revenir vers ce parent lorsqu'il aura besoin de parler. ❄

PHOTO : GRACIEUSÉTÉ DE MARION EHREMBERG

Finances : ayez des « pros » sur votre équipe

Voici les conseillers à écouter

par **Lesley-Anne Scorgie**



ÉTANT ÉDUCATRICE FINANCIÈRE DE LONGUE DATE, je suis enchantée que l'éducation financière soit devenue à la mode depuis la pandémie. Mais avec tous ces prétendus experts qui fourmillent sur Instagram et TikTok pour vous offrir des conseils financiers, il peut s'avérer difficile d'y voir clair.

COACH EN SANTÉ FINANCIÈRE OU CONSEILLER FINANCIER

Il s'agit de la première personne dont il faut retenir les services. Un expert financier vous aidera à préparer un plan afin de développer (ou conserver) votre sécurité financière. Un coach en santé financière est un stratège et n'est pas associé à une institution financière. Un conseiller financier peut créer votre plan financier et vous vendre des produits comme des investissements ou des prêts, avec le soutien d'une institution financière. Assurez-vous que votre coach en santé financière ou votre conseiller financier est sur la même longueur d'onde que vous, et qu'il est honnête et réaliste. Il ne devrait pas promouvoir des façons de s'enrichir rapidement ni fixer des objectifs irréalistes. Vérifiez ses références et obtenez une ou deux recommandations à son sujet.

PHOTO : BEST PIXELS

AVOCAT/NOTAIRE

Vous devrez aussi avoir accès à un avocat ou à un notaire de confiance. Ses services ne sont pas souvent requis, mais un avocat sera indispensable si vous achetez une maison, rédigez un testament et que votre situation est complexe, pour aider parfois à la planification successorale ou à la création d'entreprises, ou si vous devez vous présenter devant un tribunal.

Évidemment, vous devrez payer des frais ou une commission pour profiter de l'expertise de cette équipe idéale. Mais cela en vaudra la peine, c'est promis, au fur et à mesure que vos rêves financiers se réaliseront et vous permettront de vivre la vie souhaitée.

PAS LES MOYENS DE RETENIR LES SERVICES D'UN CONSEILLER FINANCIER, MAIS BESOIN D'AIDE?

Des livres, des podcasts, des blogues, des vlogues et des webinaires gratuits peuvent aussi vous aider à cultiver votre savoir financier. Mais obtenir un plan sur mesure et parfaitement adapté à vos besoins? N'attendez rien des stratégies qui vous incitent à tout faire vous-même. Si vous ne pouvez pas embaucher l'équipe idéale, rendez-vous dans votre succursale bancaire pour obtenir des conseils financiers de base. J'ai constaté que l'information dans les succursales bancaires est généralement pertinente. C'est la même chose pour les services de déclaration d'impôts en ligne et en personne, ainsi que pour les professionnels de l'assurance. Ils feront le travail sans flâner. Si vous profitez de services gratuits, je vous conseille fortement de rechercher le conseiller ayant la meilleure réputation.

Beaucoup de professionnels s'affichent sur les médias sociaux pour promouvoir leurs activités et améliorer l'éducation financière. Il n'y a rien de mal à profiter de ces précieux conseils, mais sachez qu'une publication ou un tweet sur les médias sociaux ne suffira pas à vous assurer la retraite de rêve. Seul un solide plan financier pourra le faire.

AGENT D'ASSURANCE

Il vous faudra aussi quelqu'un pour vous aider à protéger votre patrimoine. Faites appel à un agent ou à une compagnie qui vous a été recommandé et consultez-en plusieurs. Un bon agent vous conseillera d'assurer les biens importants, comme votre vie et votre résidence, et non ceux de moindre importance. Il est courant d'avoir deux agents, l'un pour l'assurance vie, l'assurance maladie grave et l'assurance invalidité, et l'autre pour l'assurance auto et habitation.

COMPTABLE

Le travail d'un comptable consiste à minimiser de façon légale l'impôt que vous payez. Il vous conseillera sur la façon de gérer la croissance de votre patrimoine le plus efficacement possible sur le plan fiscal, en collaboration avec votre conseiller financier. Vous avez bien lu : ces deux professionnels devraient en effet se consulter et ne pas travailler en vase clos. Il y a BEAUCOUP de comptables, alors obtenez une recommandation et lisez les avis les concernant. Après en avoir choisi un, consultez-le au moins une fois par année pour vous assurer que vos finances sont en ordre.



Des conseils judicieux

« Si vous aviez 21 ans aujourd’hui, quel bon conseil vous donneriez-vous? »

Ne te préoccupe pas trop de ce qu’on pense de toi. Crois davantage en tes talents personnels.

Francine Oleskiw
(District 27 Ottawa-Carleton)

Regarde toujours en avant, car le chemin est parfois cahoteux, mais le bout n’est pas si loin.

Joanne Mercier
(District 5 Cochrane, Temiskaming)

Prends le temps de réfléchir avant de prendre une décision importante.

Monique Rachel Potvin
(District 27 Ottawa-Carleton)

Tais-toi et écoute.

Andrew Turnbull
(District 39 Peel Region)

Vis pleinement un jour à la fois, cela évite de l’angoisse inutile.

Bernoise Bourgon
(District 45 EstariO)

Suis ton instinct et va vers une profession, un métier que tu aimes de prime abord, et pense seulement ensuite aux conditions salariales.

Marie-Anne LeBlanc
(District 51 Québec)

Planifie ce que tu veux dans ta vie!

Amour, travail, environnement, lieu de résidence, activités sportives, voyage, et désirs spéciaux!

Denise Bourdeau
(District 32 Prescott-Russel)

Achète une maison dès que possible.

Ensuite, achète un chalet ou une maison de vacances.

Guylaine Marin
(District 27 Ottawa-Carleton)

Sois toi-même, et vis aujourd’hui.

André Perras
(District 45 EstariO)

Commence dès maintenant à préparer ta retraite.

Benoît Bourdeau
(District 43 Nipissing)

Sois gentil et tolérant envers les autres.

Madeleine Théoret
(District 45 EstariO)

Continue d’étudier aussi longtemps que possible.

Nora G.
(District 27 Ottawa-Carleton)

Fais de bonnes études, travaille dur, et les portes de la vie s’ouvriront devant toi.

Charlotte Jones
(District 42 Mainland British Columbia)

Ne sois pas pressé de devenir adulte.

Apprends à vivre seul au moins une fois avant de t’engager dans une relation sérieuse – cela t’aidera à mieux te définir.

Carol Broer
(District 13 Hamilton-Wentworth & Haldimand)

Suis tes rêves!

Gérald L. Danis
(District 45 EstariO)

Réalise qu’on n’a qu’une jeunesse à vivre et que le temps passe vite. Sois plus ouvert aux nouvelles expériences. N’attends pas d’être à la retraite pour avoir un chien.

Carolyn Gotay
(District 42 Mainland British Columbia)

Fixe-toi un rêve et travaille fort pour l’atteindre. Ne laisse personne te dire que c’est impossible. Essaie jusqu’à réussir.

Alison Spears
(District 20 Frontenac, Lennox & Addington)

Aie confiance en toi et en tes capacités. Ignore ce que pensent les autres et fais ce que tu crois être bien. Suis toujours ton cœur.

Agnese DeFrancesco
(District 23 North York)

Tu connaîtras des expériences et des réussites – la plupart bonnes, et beaucoup que tu n’aurais jamais imaginées. Profite de ta vie, c’est un merveilleux cadeau.

Barbara Evers
(District 23 North York)

Fais confiance à ton intuition et suis la sagesse d’un cheminement spirituel qui saura te guider à l’âge adulte. Continue de chercher. Continue de demander.

Brian Middleton
(District 47 Vancouver Island)

Ne perds jamais ton objectif de vue.

David Chalmers
(District 11 Waterloo Region)

Suis ta passion et ne laisse pas les autres te décourager!

Christine Bretherick
(District 31 Wellington)

voyages merit

collette

Plus incroyable.
Plus mémorable.
Plus d’économies.

Faites passer votre prochaine expérience de voyage à un autre niveau avec Collette. Nos circuits inclusifs vous offrent un meilleur rapport qualité-prix tout en mettant l’accent sur le service et la qualité. Nous vous offrons plus pour que votre voyage soit spécial.

LES MEMBRES
ÉCONOMISENT UN MONTANT
SUPPLÉMENTAIRE DE
100 \$ PAR PERSONNE*
(Combinable avec d’autres offres au détail)

C’EST ÉCONOMISER JUSQU’À
600\$* par personne

Afrique • Asie • Australie et Nouvelle • Zélande - Europe • Amérique du Nord • Amérique du Sud et centrale • Antarctique

Appelez 1 877 872-3826 ou visitez MeritTravel.com/rtoero-fr

*Le montant des économies varie selon les circuits et est valable pour les nouvelles réservations seulement. La capacité est sujette à la disponibilité. Cette offre peut expirer à tout moment en raison de la capacité ou de la disponibilité de l’inventaire. L’offre n’est pas valable pour les réservations de groupe ou les réservations existantes avec Collette. D’autres restrictions peuvent s’appliquer. Cette offre est sujette aux modalités de service standard de Voyages Merit.

ON-4499356 | BC-34799 | QC-703 563 | 5343 rue Dundas Ouest, 4e étage, Toronto, Ontario, Canada M9B 6K5 | 330-1257 rue Guy, Montréal, PQ, Canada H3H 2K5. Voyage Merit est une marque déposée de H.I.S. - Groupe Voyage Merit Inc. Tous les droits sont réservés.



Faites connaissance avec votre nouveau compagnon en assurance.

Les membres de RTOERO peuvent bénéficier d'économies exclusives sur les assurances habitation et automobile par l'entremise de notre partenaire de choix en assurance, **belairdirect**.

belairdirect.
assurances auto et habitation

Certaines conditions, exigences d'admissibilité, restrictions et exclusions s'appliquent à toutes les offres. Visitez belairdirect.com pour plus de détails. Les offres peuvent être modifiées sans préavis. Nous offrons les assurances habitation et automobile en Alberta, en Ontario, au Québec, au Nouveau-Brunswick, en Nouvelle-Écosse, à Terre-Neuve-et-Labrador et à l'Île-du-Prince-Édouard, et l'assurance habitation seulement en Colombie-Britannique. © Compagnie d'assurance Belair inc. Tous droits réservés. 2023