

REPORTAGE

CES INITIATIVES
QUI ONT ADOUCI
LE CONFINEMENT

TENDANCES

L'ACCEPTATION :
ALLER DE L'AVANT, SANS
SE RÉSIGNER POUR AUTANT

DÉTENTE

VOYAGE AUTOUR
D'UN MONDE
CONFINÉ


ircantec
La retraite complémentaire publique

Les nouvelles de l'Ircantec

LE MAGAZINE POUR BIEN VIVRE VOTRE RETRAITE – N°65 NOVEMBRE 2020

Grand angle
**INITIATIVES,
LES SENIORS
ONT DE L'AVENIR**



Retrouvez Les nouvelles
de l'Ircantec sur
www.ircantec.retraites.fr

Édito



Jean-Pierre Costes,
Président du Conseil
d'administration

Ce numéro des Nouvelles de l'Ircantec est mon dernier en tant que président du Conseil d'administration.

En effet, un nouveau Conseil d'administration se réunira d'ici à la fin de l'année afin de procéder à l'élection de son Président et de mettre en place les nouvelles instances permettant d'assurer la bonne gouvernance de l'Ircantec.

Au moment de passer le relai à mon successeur, je souhaite revenir sur les principales actions menées par notre Institution au service de ses affiliés pendant ces cinq dernières années.

Sur la base de la valeur phare de l'Institution — la solidarité intergénérationnelle —, les administrateurs de cette mandature ont choisi de développer une stratégie d'Investissement Socialement Responsable de nos réserves, qui fait aujourd'hui totalement partie de l'ADN du régime. Solide financièrement, l'Ircantec fait valoir cet engagement auprès de l'ensemble de ses publics (retraités, actifs, entreprises et institutionnels) et son action pionnière est unanimement reconnue. Divers prix nationaux et internationaux peuvent d'ailleurs en témoigner.

Attentive à l'ensemble de ses publics et en particulier les plus fragiles, notre Institution a renforcé ses initiatives en matière d'action sociale en proposant toujours plus d'aides et de prêts aux moins aisés d'entre nous. Elle a également développé des actions concrètes destinées à favoriser le maintien à domicile de ses affiliés, en finançant notamment des travaux de rénovation énergétique des logements. Elle a renforcé ses partenariats dans le domaine du « Bien vieillir » chez soi, ainsi qu'avec des organismes comme l'Anah et France Alzheimer.

S'appuyant sur le développement des services numériques, l'Ircantec a également fait évoluer son offre de services en simplifiant l'accès aux informations pratiques du régime et aux conseils pour bien vivre sa retraite, que ce soit à partir de son site internet ou de celui du site info-retraites dans le cadre de l'inter-régimes.

À titre personnel, je suis fier du travail accompli par le Conseil d'administration pendant ces cinq années. Grâce à l'engagement de ses administrateurs et avec l'appui de son service gestionnaire, la Caisse des Dépôts, l'Ircantec a considérablement évolué pour se préparer aux enjeux de demain.

C'est donc confiant que j'achève mon mandat au service de cette belle Institution.

Je vous souhaite une agréable lecture.

Votre caisse

Panorama 03

- Agenda de versement des retraites
- Publication du Bilan Actions Climat 2019
- Solidarité numérique

Temps forts 04

- Info Covid-19
- Action sociale
- Loisirs
- Action climat

Tendances 12

L'acceptation: aller de l'avant, sans se résigner pour autant

Reportage 13

Ces initiatives qui ont adouci le confinement

Grand angle 14

Initiatives, les seniors ont de l'avenir

Bien vieillir 18

Pratique 18

Télémedecine: les consultations à distance en plein boom

Santé 19

Ancrer ses souvenirs heureux

Détente 20

Évasion 20

Voyage autour d'un monde confiné

Lecture 21

Rebondir après une épreuve

Jeux 22

Échange 23

Je m'informe sur ma retraite



Siège social de l'Ircantec: 131-133 avenue de Choisy 75013 Paris •
Directeur de la publication: le Président du Conseil d'administration •
Rédactrice en chef: Isabelle Vergeat-Achaintre • Réalisation:
All Contents • Points d'information Ircantec: Angers: 02 41 05 25 25 -
DRS-Ircantec.ndi@caissedesdepots.fr • Crédits photo: Shutterstock,
Freepik.com, thenounproject.com, Caisse des Dépôts • Impression:
Imaye Graphic • Dépôt légal: novembre 2020 • ISSN: 1624-4737

Le chiffre



Montant de la retraite + valeur du point

Au 1^{er} janvier 2020, la valeur du point Ircantec est de 0,48511 €. Le montant annuel de la retraite est calculé en multipliant le nombre total de points acquis, y compris les majorations, par la valeur du point Ircantec au moment de la liquidation des droits (art. 18 arrêté du 30 décembre 1970 modifié).

VALEUR DU POINT
IRCANTEC

0,48511€*
AU 1^{er} JANVIER 2020

** La loi de financement de la Sécurité sociale pour 2020 a prévu une revalorisation différenciée des retraites. Cela étant, seules les retraites de base ont été revalorisées, en fonction du montant total des retraites de base et complémentaire perçues par les retraités. L'Ircantec, en tant que régime complémentaire, n'est pas concernée par cette modalité de revalorisation.*

Dès lors, indépendamment de la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2020, toutes les retraites Ircantec ont été revalorisées de manière uniforme en 2020 (+1 %).



En savoir plus
www.ircantec.retraites.fr



AGENDA DE VERSEMENT DES RETRAITES

Échéances 2020	Paiement mensuel	Paiement trimestriel	Paiement annuel
Octobre	28-oct.		
Novembre	26-nov.		
Décembre	22-déc.	22-déc.	22-déc.



PUBLICATION DU BILAN ACTIONS CLIMAT 2019

Ce document destiné aux organismes partenaires ainsi qu'aux cotisants et allocataires du régime permet de mieux connaître les actions menées par l'Ircantec en faveur du climat.

Retrouvez les dernières éditions
sur notre site :

www.ircantec.retraites.fr
rubrique « Nous connaître »



SOLIDARITÉ NUMÉRIQUE

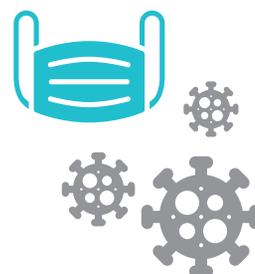


SECRÉTARIAT D'ÉTAT
CHARGÉ DU NUMÉRIQUE

À la suite de l'épidémie de la Covid-19, les médiateurs numériques se sont organisés, avec le soutien du secrétaire d'État chargé du Numérique pour accompagner les Français dans leurs démarches numériques quotidiennes. Téléphonez au 01 70 772 372 (numéro non surtaxé) pour être accompagné par un conseiller dans toutes ces démarches. Ou rendez-vous sur le site: www.solidarite-numerique.fr et retrouvez tous les conseils, les ressources et les tutoriels. Par exemple: mieux communiquer avec vos proches, télétravailler, suivre vos cours à distance, effectuer vos démarches, vos consultations médicales ou vos courses en ligne...

Covid-19

L'IRCANTEC EST RESTÉE, RESTE ET RESTERA À VOS CÔTÉS



Depuis le début de la crise de la Covid-19, l'Ircantec, par l'intermédiaire de son service gestionnaire — la Caisse des Dépôts — a œuvré afin de garantir un service de qualité à l'ensemble de ses publics dans le respect de ses engagements.

LE CONFINEMENT

Le confinement a généré la mise en place immédiate d'une organisation adaptée pour réaliser les différentes activités menées par les équipes de la Caisse des Dépôts chargée de la gestion de l'Ircantec. Si le télétravail a constitué la modalité principale de travail pour une majorité des collaborateurs, des permanences sur les sites pour des activités ne pouvant être exercées à domicile ont également été organisées (gestion du courrier...). Le lien avec le Conseil d'administration, notamment par l'intermédiaire de son Président Jean-Pierre Costes, a été maintenu en permanence permettant des prises de décisions en phase avec l'évolution du contexte.

UNE « RELATION CLIENT » ADAPTÉE

Les services en ligne étant disponibles 24h/24 et 7j/7 sur notre site www.ircantec.retraites.fr, la relation avec les clients a été assurée, dans le respect des recommandations gouvernementales pour lutter contre la Covid-19, nos services d'accueil physique et téléphonique étant momentanément fermés. L'accueil téléphonique a réouvert toutes ses lignes le 25 mai dernier, de 9 heures à 12 heures et de 14 heures à 17 heures en tenant compte des nouvelles directives. Durant cette période compliquée, des lignes sont cependant restées accessibles grâce au télétravail de certains collaborateurs (les mercredi, jeudi, vendredi de 9 heures à 12 heures) afin de répondre

aux demandes de réversion et ainsi accompagner les clients dans leurs démarches.

LES PROCESSUS DE GESTION MAINTENUS

Également en télétravail, et sur site lorsque cela s'est avéré nécessaire, les équipes chargées de la gestion (gestion des déclarations des employeurs, traitement des demandes de retraite, paiement des pensions, gestion des décès et action sociale) ont continué d'assurer un haut niveau de service. Cette mobilisation ininterrompue a permis de minimiser les impacts potentiels de cette crise sur l'avancée du traitement des dossiers, garantissant aux personnes ayant fait une

Quelques collaborateurs de la Caisse des Dépôts au travail durant le confinement.





demande de retraite, de pouvoir partir au moment voulu.

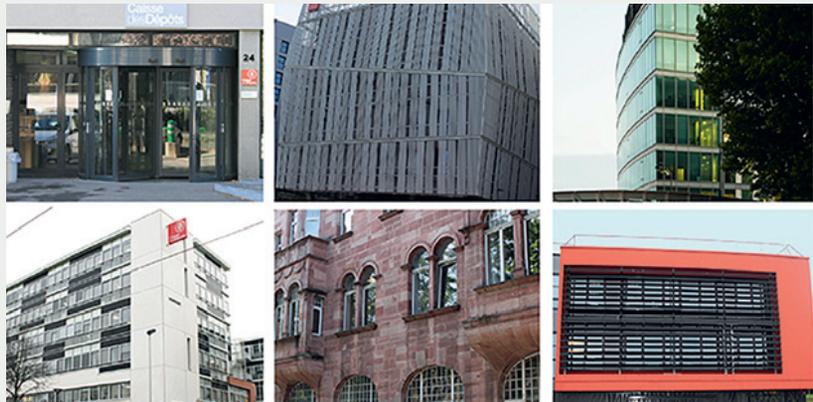
UNE MOBILISATION DE L'ENSEMBLE DES RESSOURCES

Afin d'assurer la poursuite des différentes missions incombant au service gestionnaire de l'Ircantec, la totalité des ressources internes se sont très rapidement mobilisées. Ainsi les équipes chargées de la gestion financière et comptable, du pilotage, de la relation avec le Conseil d'administration, des systèmes d'information, des ressources humaines, des moyens opérationnels et de la communication ont rapidement mis en place des modes de fonctionnement à distance garantissant, malgré la complexité de la situation, un service efficace et de qualité.

LE DÉCONFINEMENT

En anticipation des annonces liées au déconfinement, le service gestionnaire de l'Ircantec a élaboré un plan de retour progressif des collaborateurs sur ses différentes implantations, dans le respect des mesures sanitaires. Dès la fin du mois de mai, une partie des effectifs des sites angevins, choletais et messins ont donc pu reprendre le chemin du bureau!

L'IRCANTEC ET LA CAISSE DES DÉPÔTS



Implantation des équipes de la Caisse des Dépôts chargée de la gestion de l'Ircantec.

L'Ircantec est gérée par un Conseil d'administration composé des représentants des employeurs et des salariés. Il prend les décisions sur toutes les questions d'ordre général relatives à sa gestion, en matière de pilotage technique à long terme du régime, de politique de placement des réserves et d'action sociale. Il est consulté sur tout projet de texte ou toute question d'ordre général relatifs à l'organisation et au fonctionnement de l'institution.

Depuis 2010, une convention d'objectifs et de gestion (COG) est signée entre l'Ircantec,

l'État et la Caisse des Dépôts. Elle encadre les conditions de mise en œuvre du mandat de gestion du régime de retraite par la Caisse des Dépôts. Cette convention décrit l'ensemble des opérations de gestion confiées par l'Institution à la Caisse des Dépôts, les moyens alloués ainsi que les objectifs en termes de qualité de service et de performance. Aujourd'hui, ce sont près de 500 collaborateurs de la Caisse des Dépôts qui travaillent au quotidien pour mener à bien ces missions. Les équipes sont réparties sur quatre sites Angers, Cholet, Metz et Paris.

BESOIN D'UNE AIDE SOCIALE : QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Les aides sont accordées uniquement aux retraités éligibles à l'action sociale: vous devez avoir acquis au moins 900 points en droit direct ou 450 points en réversion **et** avoir cotisé au minimum dix ans à l'Ircantec.

De plus, le revenu brut global figurant sur l'avis/les avis d'imposition ou de non-imposition du foyer de l'année 2019 sur revenus 2018 ne doit pas excéder le barème de ressources défini par le Conseil d'administration.

Date limite de réception des demandes d'aides (délai rallongé) : **15 décembre 2020**



L'action sociale à votre service durant la période d'urgence sanitaire !

Votre action sociale a poursuivi une grande partie de ses activités pendant la période de confinement liée à l'urgence sanitaire. L'équipe a donné le meilleur pour assurer le traitement de vos demandes d'aides. Nous vous remercions pour votre compréhension et votre patience vis-à-vis des services qui ont dû être temporairement suspendus. Les partenaires de l'Ircantec ont été très agiles et réactifs pour proposer de nouveaux services tels que le soutien téléphonique par France Alzheimer ou les ateliers de prévention en ligne par les inter-régimes régionaux.

DEMANDER UNE AIDE SOCIALE : COMMENT FAIRE ?



- 1 Demandez le formulaire 2020 correspondant à l'aide souhaitée:
 - dans votre espace personnel www.ircantec.retraites.fr/monespacepersonnel; (le formulaire vous parviendra par voie postale sous dix jours).
 - en nous contactant par courrier ou téléphone (coordonnées page 23).

> Les demandes 2020 doivent être retournées avant le 15 décembre 2020.

- 2 Complétez, signez puis renvoyez par voie postale uniquement, le formulaire 2020 accompagné des copies de tous les justificatifs demandés (attention, ne pas envoyer de justificatifs originaux).

- 3 Le service action sociale traite votre demande sous trente jours, à compter de la réception de votre formulaire 2020. Pour suivre le traitement de votre demande, rendez-vous dans votre espace personnel www.ircantec.retraites.fr/monespacepersonnel.

Important :

> Toute demande doit être effectuée à l'appui d'un formulaire 2020. En l'absence de cet imprimé, aucune demande ne pourra être prise en compte.

Information :

> Un tutoriel vidéo est à votre disposition pour vous aider dans votre démarche.

Rendez-vous sur la page :

www.ircantec.retraites.fr/retraite/informer-aides.

UN PROJET ? BESOIN D'UN PRÊT ?

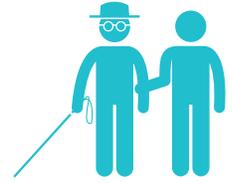
L'action sociale accorde, sous conditions, des prêts sociaux pour motif personnel ou pour des travaux de rénovation de la résidence principale. Le prêt personnel de 500€ à 5000€ est destiné à financer **un besoin du retraité Ircantec** comme l'achat d'un véhicule, de mobilier, d'équipements divers (ex.: matériel informatique, prothèses coûteuses...). Le prêt à l'amélioration du logement, de 1000€ à 10000€, peut financer des travaux d'adaptation ou de rénovation qui concernent l'habitation principale. Les prêts accordés sont remboursables dans un délai d'un à cinq ans sous la forme d'un précompte sur la retraite Ircantec. Outre un taux d'intérêt intéressant, l'Ircantec prend à sa charge l'assurance de votre prêt. Votre demande est traitée dans la semaine de sa réception.



En savoir plus sur l'action sociale

- Le site Internet www.ircantec.retraites.fr, la rubrique « Être à la retraite » pour des informations, et votre espace personnel pour demander un formulaire et suivre le traitement de vos demandes:
 - l'accueil téléphonique le lundi de 9h à 12h/13h à 17h et du mardi au jeudi de 9h à 12h - : 02 41 05 25 14;
 - l'adresse postale pour envoyer vos courriers : Ircantec - Action sociale - 24 rue Louis Gain - BP 80726 - 49939 Angers cedex 9.

CONNAISSEZ-VOUS TOUTES LES AIDES PROPOSÉES ?



Accompagner le « bien vieillir » chez soi : l'aide « services à la personne Domiserve »

Cette aide est proposée aux retraités Ircantec ayant besoin d'assistance aux déplacements et/ou à la maison pour l'entretien régulier du domicile, pour du «petit» jardinage/bricolage. L'aide est cofinancée par l'action sociale, à des tarifs horaires négociés. Elle est mise en place par l'intermédiaire de son prestataire Domiserve.

Important: les retraités non éligibles à l'action sociale ont également accès à la plateforme Domiserve pour la mise en place d'une prestation à domicile à tarif négocié. Seule l'aide de l'action sociale ne leur sera pas accessible.

Une aide financière pour accompagner les plus fragiles et soutenir les aidants : l'aide « au répit »

Afin d'accompagner ses retraités en situation de dépendance ou en situation d'aidants, l'Ircantec participe au financement de séjours temporaires/séjours de répit en structure, accueil de jour occasionnel.

Toutes les informations sont disponibles sur notre site www.ircantec.retraites.fr/rubrique «Être à la retraite»/«Les aides»/«Bien vieillir chez moi» ou en contactant le service de l'action sociale.



LES ATELIERS DU « BIEN VIEILLIR » PRÈS DE CHEZ VOUS !

Vos caisses de retraite réunies en interrégimes organisent dans chaque région des ateliers «Forme et santé». Nutrition, équilibre, mémoire, aménagement du logement, activité physique, bien vivre sa retraite, nouvelles technologies... sont au programme de ces rencontres qui se veulent à la fois conviviales et pédagogiques. L'action sociale de l'Ircantec s'est associée depuis quelques années à cette dynamique de prévention grâce à des partenariats avec l'ensemble des opérateurs régionaux français. Les séances sont gratuites ou à un prix modique.



 **En savoir plus sur les ateliers du « Bien vieillir »**

.....
Tentez l'expérience, vous ne serez pas déçu!

> Toutes les informations sur notre site, www.ircantec.retraites.fr. Consultez notre rubrique «Je profite de mon temps libre»/«Les ateliers forme et santé» ou rendez-vous sur le site www.pourbienvieillir.fr, rubrique «Bien avec ma caisse de retraite»/«trouver un atelier» et saisir votre code postal.



- **HÔTELS** : la formule sérénité avec confort, services, cuisine raffinée et cadre d'exception.
- **CLUBS** : la formule tout compris avec animations, équipements sportifs, clubs-enfants...
- **RÉSIDENCES** : la formule liberté en appartement, services à la carte et équipements sur place.
- **LE VOYAGE** : escapades, croisières, circuits, tourisme solidaire.

LES COUPS DE CŒUR DE L'IRCANTEC

CÔTE D'AZUR

HÔTEL* BALMORAL** à Menton



ET AUSSI :

Club* Plein Sud**
à Hyères-les-Palmiers

Résidence*
Le Méditerranée**
à St Raphaël

ATLANTIQUE

HÔTEL* ORHOITZA** à Hendaye



ET AUSSI :

Club* Les Jardins
de l'Atlantique**
près des Sables d'Olonne

Résidence Villa Régina
à Arcachon

**Résidence
Domaine de l'Agréou**
à Seignosse océan

PARIS

HÔTEL* PROVINCES OPÉRA** au cœur de Paris



Au cœur de Paris,
à proximité des
Grands Boulevards

VOYAGES

TOURISME RESPONSABLE



**VOYAGER
AUTREMENT**

Des rencontres à partager

Circuits solidaires

**RETROUVEZ TOUTES NOS DESTINATIONS
ET PROFITEZ DE VOS AVANTAGES IRCANTEC**

en indiquant le code IRC au **04 91 00 96 13** ou sur **ircantec.vacancesbleues.fr**

Réservez tôt et cumulez vos tarifs privilégiés avec l'Early booking jusqu'à 40% de réduction*

* -15% de remise permanente sur les hôtels, clubs et résidences Vacances Bleues cumulable avec l'Earlybooking et -5% sur Vacances Bleues Le Voyage, soit **jusqu'à 40%** de réduction, pour tout séjour de 7 nuits. Promotions non rétroactives, stock limité.



Vacances ULVF, ce sont des villages vacances en France où il fait bon se retrouver en famille ou entre amis. En location, en demi-pension ou en pension complète, partez à la découverte de nos plus belles régions pour écrire avec nous de merveilleux souvenirs de vacances.

Bord de mer, côte Atlantique, montagne ou campagne, Vacances ULVF vous propose un large choix de destinations à taille humaine où poser vos valises. Au bord de la piscine ou dans les espaces bien-être, faites le plein d'énergies positives. Découvrez la gastronomie locale mise à l'honneur dans nos cuisines, et retrouvez nos équipes d'animation pour des activités en journée et des soirées à thème mémorables!

DÉCOUVREZ LE VILLAGE VACANCES CASTEL LUBERON

Situé au cœur du parc naturel régional du Luberon et à 1,4 kilomètre du centre-ville d'Apt, le Castel Luberon est implanté sur un vaste domaine de trois hectares entre les monts du Vaucluse et la montagne du Luberon. Le Castel Luberon vous accueille dans ses 97 chambres au style provençal raffiné et met à votre disposition de nombreux équipements vous permettant de passer un agréable séjour en Provence. Entre villages perchés, carrières d'ocre et dégustation de fruits confits, vous serez charmés par la palette de richesses touristiques qu'offre cette région!

** Remise permanente de 20 %, sur présentation d'un justificatif d'appartenance à l'Ircantec. Hors villages partenaires, frais de dossier offerts, taxe de séjour à régler sur place.*



20 % de remise sur votre séjour, valable toute l'année sur les destinations ULVF – Clubs enfants gratuits – Code partenaire 129 464*



BROCHURE GRATUITE
Renseignements et réservation
04 77 56 66 09
www.vacances-ulvf.com
reservation@vacances-ulvf.com

LA FORÊT, UN INVESTISSEMENT EN PHASE AVEC LES VALEURS DE L'IRCANTEC

Depuis plusieurs années, l'Ircantec place une partie de ses réserves dans l'achat de massifs forestiers, un moyen d'allier rentabilité et protection de l'environnement.



LA FORÊT, UN PLACEMENT DURABLE

Le placement forestier repose sur deux éléments, le foncier, soit le terrain sur lequel est située la forêt, et le bois, c'est-à-dire les arbres.

Placement sur le long terme

On le considère comme un placement sur le long terme, inhérent au temps de croissance des arbres (entre 70 et 100 ans selon les essences), car il permet de réduire les risques financiers que l'on peut rencontrer sur d'autres marchés tels que les marchés boursiers.



Achat de forêt

Il est possible d'acheter directement une forêt ou, comme l'a fait l'Ircantec, de prendre des participations dans des groupements gérés par des sociétés de gestion spécialisées.



Protection et mise en valeur de l'environnement

L'achat de forêt revêt un enjeu particulier car il consiste, au-delà du placement, à protéger et à mettre en valeur l'environnement avec :

- l'entretien des massifs afin de prévenir les risques comme les maladies, les incendies et les conséquences des tempêtes;
- le maintien de la biodiversité;
- la production raisonnée de bois avec le replantage systématique des massifs abattus.



Les critères d'évaluation d'une forêt

On évalue la valeur d'une forêt sur plusieurs critères: la superficie, l'entretien, l'âge ainsi que sur les essences (feuillus, résineux) et les espèces (chêne, pin, etc.) d'arbres plantés.



Diverses utilisations du bois

La gestion d'une forêt permet de produire du bois pour diverses utilisations: les bois d'œuvre issus des arbres matures qui sont utilisés pour la construction navale, la charpente des maisons ou la menuiserie et les petits bois destinés soit au chauffage, soit à l'industrie papetière ou de fabrication de panneaux.

IRCANTEC, SOLIDARITÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE ET PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

La solidarité intergénérationnelle est au cœur de la politique d'investissement de L'Ircantec depuis de nombreuses années. C'est pour cela qu'elle a placé la protection de la faune et de la flore terrestres au centre de ses préoccupations.



Les forêts peuvent contribuer positivement à la transition énergétique et écologique à condition que l'exploitation forestière soit durable, ce qui est le cas pour celle de L'Ircantec.

Ainsi 100 % des forêts gérées pour le compte de L'Ircantec font l'objet de la certification PEFC*.

Cet investissement s'inscrit directement dans le cadre des 17 Objectifs de

Développement Durable (ODD)** mis en place par l'ONU en 2018 ainsi que dans le cadre du Label bas-carbone créé par le ministère de la Transition écologique.

LE GROUPEMENT FORESTIER DE BRÈVES EN CHIFFRES

C'est au travers du Groupement forestier de Brèves que L'Ircantec investit dans la forêt. Elle possède l'ensemble des parts de cette société civile dont la gestion est assurée par la Société Forestière, filiale de la Caisse des Dépôts. Cela représente un placement de l'ordre de 24 millions d'euros.

Le Groupement a pour but l'acquisition de massifs forestiers ou la constitution de massifs sur des terrains nus. Il veille également à l'amélioration, l'équipement, la conservation et la gestion des massifs forestiers.

En 2020, la surface totale des forêts possédées par le Groupement forestier de Brèves est de plus de 3 000 hectares répartis entre une dizaine de domaines principaux et départements afin de limiter les éventuels risques dus à des accidents climatiques ou phytosanitaires.

La Société Forestière assure la gestion du patrimoine forestier du Groupement de Brèves et dans ce cadre, elle met en œuvre une gestion forestière socialement responsable et volontairement respectueuse de l'environnement (certifiée ISO 9001).



3 000 ha

de surface de forêt possédée par le Groupement forestier de Brèves.

* Le Programme de reconnaissance des certifications forestières (PEFC) est une certification forestière privée qui promeut la gestion durable des forêts.

** Les objectifs de développement durable (ODD) sont un appel à l'action de tous les pays — pauvres, riches et à revenu intermédiaire — afin de promouvoir la prospérité tout en protégeant la planète. Ils reconnaissent que mettre fin à la pauvreté doit aller de pair avec des stratégies qui développent la croissance économique et répondent à une série de besoins sociaux, notamment l'éducation, la santé, la protection sociale et les possibilités d'emploi, tout en luttant contre le changement climatique et en faveur de la protection de l'environnement.

L'ACCEPTATION : ALLER DE L'AVANT, SANS SE RÉSIGNER POUR AUTANT

En profitant du confinement pour cuisiner, faire un grand ménage de printemps ou communiquer avec nos proches, nous avons mis en pratique l'acceptation au quotidien. Et si on prolongeait l'expérience ?

Texte de Magali Migaud



Selon Christophe André, psychiatre et psychothérapeute, auteur de nombreux ouvrages de vulgarisation sur la psychologie comportementale et cognitive, « l'acceptation, c'est simplement la capacité à dire « oui » à ce que la vie nous envoie, aux bonnes choses, comme aux adversités qui nous dépassent. »

C'EST COMME ÇA

Lorsque nous devons faire face à une situation qui nous affecte sans parvenir à trouver de solution immédiate pour y remédier, nous nous acharnons parfois et nous nous désespérons souvent, quitte à gaspiller notre énergie. Sans renoncer ni se soumettre, il faut pourtant savoir avaler une gorgée de fatalisme et apprendre à composer avec la réalité. Dire « oui » et cesser de lutter pour mieux affronter l'adversité le moment venu. Car, mettre l'acceptation en pratique, c'est avant tout prendre le temps de la réflexion pour ne plus se brûler les ailes à la première étincelle, et encore moins en cas d'incendie.

BÉNI-OUI-OUI, QUE NENNI !

Pratiquer l'acceptation au quotidien, ce n'est pas baisser les bras face à une situation inconfortable ou désespérante, mais plutôt les ouvrir en grand pour accueillir ce qui vient. L'acceptation permet de ne pas céder à la tristesse, de ne pas subir un événement fâcheux ou douloureux et même de le surpasser, alors qu'il semble insurmontable sur le moment. Mais, pour y parvenir, il faut un peu d'entraînement : se forcer à lâcher prise quand on est contrarié, s'émerveiller devant ce qui est beau ou drôle pour moins remarquer ce qui ne l'est pas. Bref, prendre la vie du bon côté à la moindre occasion.

Utile

CÉLÉBRER LA COLLECTIVITÉ !



Les habitants de la rue Jean-Jacques Rousseau à Nantes ont choisi de transcender leur confinement en faisant preuve de créativité. Dans un élan collectif, ils se sont accaparés l'espace urbain, qu'ils ont été contraints de déserrer, en s'associant à distance pour recréer un lien social. Les guirlandes de fanions qu'ils ont fait cheminer d'une fenêtre à l'autre matérialisent leur acceptation de la situation. Mais cette installation leur a aussi permis de faire front ensemble, en attendant de pouvoir se retrouver.

CES INITIATIVES QUI ONT ADOUCI LE CONFINEMENT

Entre voisins, dans son réseau et via les associations, les initiatives positives ont fleuri un peu partout pendant cette parenthèse. La solidarité s'est réinventée par de jolis actes dont il restera des traces !

Texte de Corinne Maix



Une fois passé le moment de sidération lié à l'annonce du confinement, nombreux sont celles et ceux qui ont vu une belle occasion de se sentir utiles et d'aider les autres. De l'impression d'attestations pour ses voisins, à la mise à disposition de boîtes à livres, en passant par ces sportifs qui ont improvisé des cours à leurs fenêtres pour le voisinage... Chacun d'entre nous peut citer un exemple de cette solidarité spontanée qui nous a mis du baume au cœur.

LE BON CÔTÉ DES RÉSEAUX SOCIAUX

Les réseaux sociaux ont montré leur côté positif pour garder le contact avec sa famille et ses amis. Nombre de grands-parents ont reçu des cours de technologie accélérés pour participer à l'anniversaire vidéo de leurs petits-enfants... D'autres ont lancé d'amusants challenges, tels que ces concours de

jongle avec rouleaux de papier toilette, ces circuits à obstacles pour chats ou ces mises en scène familiales pour reproduire des tableaux célèbres. Le confinement a parfois dopé la créativité et l'envie de s'amuser. D'ailleurs, de nombreux artistes ont offert à leurs fans des petits spectacles confinés.

UN ÉLAN DE SOLIDARITÉ

Mais les règles strictes du confinement ont aussi généré des grosses difficultés pour les plus vulnérables. Très vite, des collectifs citoyens et des associations se sont mobilisés. Des millions de repas préparés par des bénévoles, des colis alimentaires issus de dons, des masques en tissu cousus par des volontaires sont ainsi distribués depuis mars à ceux qui en ont le plus besoin. Et si on continuait à prendre soin les uns des autres ?

Utile



DES MASQUES POUR TOUS

masquesolidaire.fr mobilise toutes les bonnes volontés pour que les plus démunis puissent avoir accès à des masques. Ceux qui ont du tissu sont appelés aux dons, ceux qui savent coudre donnent de leur temps et les grandes enseignes de la distribution s'engagent à servir de points relais pour les fournir gratuitement partout en France. Une belle chaîne de solidarité !

Chacun d'entre nous peut citer un exemple de cette solidarité spontanée qui nous a mis du baume au cœur.



INITIATIVES, LES SENIORS ONT DE L'AVENIR

75 %

des seniors estiment

être plus une ressource
qu'un coût pour l'économie
et la société.

95 % sont engagés dans
des activités sociétales (dons,
engagement politique...).

Source: étude Club Landoy,
Occurrence pour Bayard,
octobre 2019.



Portées par les seniors, les initiatives basées sur le partage et l'entraide se développent pour faire face à la crise sanitaire ou tout simplement pour créer des occasions de se rencontrer, d'échanger et de bouleverser quelques idées reçues.

Texte de Christophe Polaszek

Ils transmettent, pouponnent, s'engagent, expérimentent... Ces dernières années, les seniors se sont impliqués sans pareil pour créer de nouvelles solidarités, mais aussi pour changer le regard du reste de la société. Des actions positives qui comptent de plus en plus d'adeptes, et qui s'appuient notamment sur les liens intergénérationnels.

Certaines d'entre elles ne datent pas d'hier (garde d'enfants, bénévolat, échanges de savoirs...), mais les différentes crises successives leur ont donné de l'épaisseur. «*La période sans précédent que nous vivons creuse les inégalités sociales*, analyse Alexandre Gefen, directeur de recherche à l'université Sorbonne Nouvelle-Paris 3 et coauteur du livre *Le Pouvoir des liens faibles* (CNRS Éditions, 2020). *Alors chacun invente ou réinvente de nouvelles formes d'entraide.*».

SOLIDARITÉ RETROUVÉE

Si la première motivation est avant tout économique, d'autres raisons expliquent cet élan de solidarité. «*L'envie d'être utile, de reprendre la main sur l'avenir et d'y trouver plus de sens, la*

recherche du lien social, énonce Alexandre Gefen. *Ainsi, même des liens faibles, comme les relations de voisinage, sont en train de s'ancrer solidement.*».

Durant le confinement, Geneviève, 68 ans, s'est proposée pour faire les courses dans son quartier, pour retirer en pharmacie les médicaments, pour fournir des attestations de sortie à ceux qui n'ont pas d'imprimante, ou simplement pour converser par téléphone. «*Au début, j'ai ressenti un sentiment d'inutilité. Alors, j'ai eu envie d'agir et d'aider les gens autour de chez moi.*». De façon naturelle, la solidarité s'est articulée entre les générations. Chacun a fait preuve de créativité, de bienveillance pour aider, rompre l'isolement des plus vulnérables. Le soutien aux soignants a été immense : encouragements, prêts d'appartement, dons aux hôpitaux... Les petites mains ont cousu des masques, tandis que les retraités ont épaulé les actifs en s'occupant des enfants. Que restera-t-il de cette solidarité retrouvée? C'est toute la question.



Aller + loin

www.benevolt.fr.

Dédiée aux plus de 55 ans, la plateforme Benevolt met en contact des retraités bénévoles et des associations.

www.francebenevolat.org.

Association reconnue d'utilité publique, France Bénévolat a pour vocation le développement de l'engagement bénévole associatif pour une citoyenneté active.

www.oldup.fr.

L'association Old'up rassemble des citoyens engagés pour partager, s'entraider et lutter contre l'âgisme, c'est-à-dire contre les discriminations ou la mise à l'écart des personnes âgées.

... **Premières victimes du nouveau Coronavirus, les seniors ont pris part à la mobilisation générale de façon formidable.**

Pour de nombreux observateurs, cette crise est l'occasion inattendue de changer de paradigme*, et d'affirmer le caractère essentiel du soin et de l'attention portée à l'autre. «*Premières victimes du nouveau Coronavirus, les seniors ont pris part à la mobilisation générale de façon formidable*, souligne Serge Guérin, sociologue et spécialiste des questions liées au vieillissement. *La société commence tout juste à comprendre qu'elle peut s'appuyer sur eux: dans les formes citoyennes de solidarité et de proximité, dans l'aide aux associations, bien sûr, mais songez aussi qu'un tiers* ▶

► *des maires sont des retraités! Et sans ces retraités, le tissu associatif s'écroulerait, des territoires n'existeraient pas.*».

LEVER LES PRÉJUGÉS

Les auteurs, Serge Guérin et Pierre-Henri Tavaillot, de *La Guerre des générations aura-t-elle lieu?* (Calmann-Lévy, 2017) remarquent qu'il n'y a jamais eu autant de liens entre les générations. Selon une enquête Ipsos pour *Notre Temps* : 91 % des personnes interrogées ont d'ailleurs une bonne (64 %) ou une très bonne (27 %) image de ce que les seniors apportent à la société. Et cela quelle que soit leur classe d'âge. En particulier, 79 % estiment qu'ils s'investissent plus que les autres générations dans les associations. Même si cer-

tains clichés ont la vie dure comme le rappelle Serge Guérin : «*Les seniors eux-mêmes peuvent porter un regard négatif sur l'avancée en âge, et se déprécier avec les années. Il est important de déconstruire cette représentation et de montrer qu'à tout âge, il est possible de jouer un rôle indispensable auprès des familles et de la solidarité.*».

Un chiffre pour confirmer cette analyse : 92 % des plus de 60 ans sont autonomes**! Ce qui fait dire au gériatre Gilles Berrut que la longévité est bien «*un temps à vivre et non une maladie à traiter*». Dans son livre *Les papys qui font boom* (Solar Éditions, 2018), il évoque la contribution précieuse des seniors dans une société en pleine transition démographique. «*On ne cesse de pen-*

SE RENDRE UTILE!

Pour contribuer à créer du lien, de la solidarité, il y a mille et une façons de s'investir.

PARRAINAGE

Soutien financier à une association, cagnotte en ligne pour aider un projet, dons « en nature » (denrées alimentaires, meubles, vêtements...), il y a de multiples façons d'exprimer sa générosité!

SOUTIEN SCOLAIRE

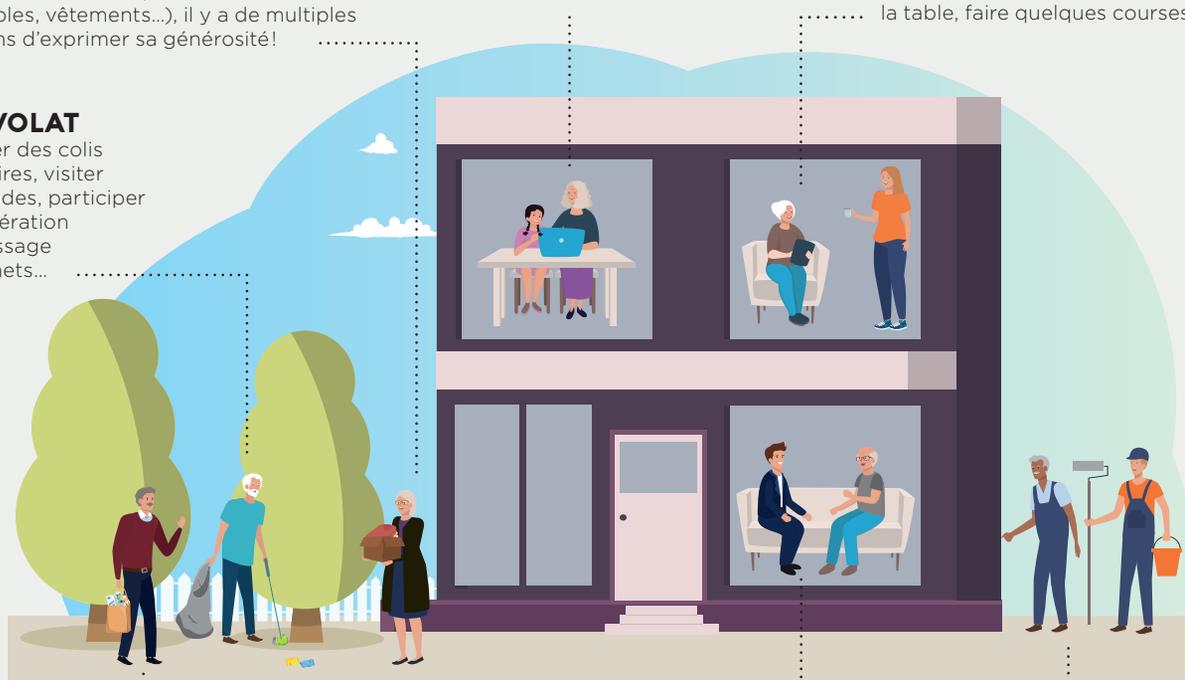
Faire de l'aide aux devoirs ou aider dans les choix d'orientation professionnelle des élèves...

HABITATS PARTAGÉS

Le principe : une personne âgée héberge un jeune, en échange de menus services (comme mettre la table, faire quelques courses...).

BÉNÉVOLAT

Distribuer des colis alimentaires, visiter des malades, participer à une opération de ramassage des déchets...



ENTRAIDE DE PROXIMITÉ

Faire des courses communes dans son immeuble, porter des médicaments, ou tout simplement prendre des nouvelles de ses proches ou voisins...

BÉNÉVOLAT DE COMPÉTENCES

Apporter son expérience à ceux qui entrent sur le marché du travail, ou aux jeunes entrepreneurs. Des retraités mettent leurs aptitudes professionnelles au service d'une association.

ÉCHANGES DE SAVOIR-FAIRE

Des associations réunissent jeunes et anciens pour revaloriser les métiers manuels artisanaux ou du bâtiment. La nouveauté : participer à l'entretien de sa commune dans le cadre de chantiers collaboratifs.

ser le grand âge en termes de dépendance et de coût. On oublie tout le reste: le poids économique des personnes âgées concernant la consommation de produits et de services, leur rôle social de lien et de modération. Leur engagement civique, auprès des familles... Tout cela ne fait pas de bruit, n'est pas une quantité marchande que l'on peut évaluer et monnayer.»

INNOVATIONS SOCIALES

Vieillir serait-il donc une chance pour la société? De plus en plus d'acteurs en sont convaincus. En premier lieu, les associations qui, un peu partout en France, essaient des actions innovantes: habitats participatifs, jardins partagés, colocation intergénérationnelle, bénévolat de compétences... Les seniors expérimentent de nouvelles façons de vivre ensemble. La protection de l'environnement est évidemment au centre des inquiétudes — jamais on ne s'est autant groupé pour favoriser les circuits courts ou mettre en place de nouvelles pistes cyclables: sans doute les conséquences du Coronavirus qui poussent chacun à redéfinir ses priorités et à s'interroger sur ses modes de consommation.



Autre constat: l'engouement des villageois pour participer concrètement à l'entretien de leur commune que celle-ci ne peut plus prendre en charge financièrement. Des travaux de peinture au gros œuvre, les seniors se retroussent donc les manches dans le cadre de chantiers collaboratifs d'intérêt général, main dans la main avec les plus jeunes!

Ce mouvement de réciprocité qui tend à s'amplifier donne de la profondeur aux relations humaines et dessine une société plus résiliente. Qui s'en plaindra?

* Par paradigme, on entend une représentation du monde, une manière de voir les choses.

** Source: Insee, L'observatoire des seniors, ministère du Tourisme, ministère du Travail.

Utile

FAIRE SOCIÉTÉ

Retraités, ils apportent leur pierre à l'édifice et construisent le monde de demain.



« Donner du sens à cette période »

GISÈLE, 68 ans, bénévole à Paris en Compagnie

« Dès le début du confinement, j'ai rejoint Paris en Compagnie qui lutte contre l'isolement. Par téléphone, je rassure le plus possible et tente de dénouer l'angoisse des gens. J'essaie d'aider en temps normal. Ça me semble encore plus naturel aujourd'hui. »



« Rendre à la montagne son état sauvage »

GEORGES, 72 ans, administrateur bénévole à Mountain Wilderness

« Nos bénévoles démontent les installations obsolètes, comme les remontées mécaniques, qui défigurent les massifs. J'assure la mobilisation des partenaires et la coordination des adhérents pour l'Île-de-France. On réfléchit en ce moment à des états généraux du tourisme durable en montagne pour faire bouger les lignes. »



« Les rus font les grandes rivières »

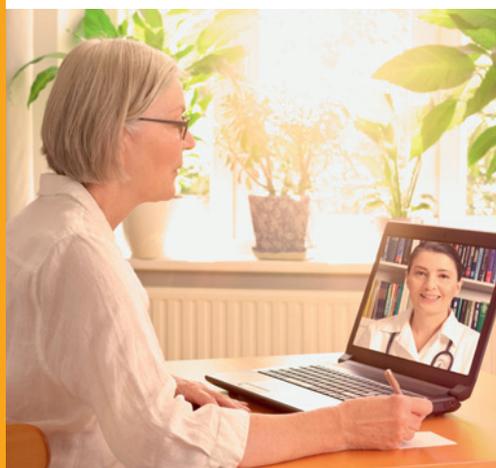
ANNE, 61 ans, bénévole à Motris

« Repenser le fonctionnement de notre société? Les solutions sont inépuisables: opérations de ramassage des déchets, économie circulaire, agriculture urbaine, trucothèque (dons et prêts d'objets...). Notre but n'est pas de renverser la table, mais de proposer et d'avancer ensemble. Après tout, nous sommes tous dans le même bateau! »

TÉLÉMÉDECINE : LES CONSULTATIONS À DISTANCE EN PLEIN BOOM

Longtemps négligée, la télémédecine a désormais le vent en poupe. Un atout non négligeable en période de crise sanitaire où la distanciation physique est de rigueur. Connexion.

Texte de **Cassandra Rogeret**



Le boom de la télémédecine, un effet secondaire de la Covid-19 ? Près d'un million de téléconsultations ont été réalisées en France la semaine du 30 mars 2020, contre 10 000 en début de mois. Ses valeurs ajoutées ? Rapidité et accessibilité. Finis les délais interminables pour obtenir un rendez-vous et les salles d'attente pleines à craquer, vous pouvez désormais consulter depuis votre canapé !

TÉLÉMÉDECINE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Selon le Code de santé publique, cette « forme de pratique médicale à distance utilisant les technologies de l'information et de la communication » regroupe cinq actes différents : la téléconsultation (consultation à distance par vidéo-transmission), la téléexpertise (lorsqu'un médecin sollicite l'avis d'experts), la téléassistance médicale (processus

d'entraide entre professionnels de santé), la télésurveillance (surveillance de l'état de santé d'un patient) et la régulation médicale (établissement d'un premier diagnostic). Objectifs : améliorer l'accès aux soins, lutter contre les déserts médicaux, offrir une prise en charge optimale aux patients, notamment âgés ou à mobilité réduite, sur leur lieu de vie, désengorger les hôpitaux et les cabinets, optimiser la coordination entre les professionnels de santé...

QUELLE PRISE EN CHARGE ?

Ces deux dernières années ont marqué un tournant majeur pour la médecine à distance, longtemps considérée comme « déshumanisante ». Depuis le 15 septembre 2018, l'Assurance maladie rembourse les actes de téléconsultation sous certaines conditions : avoir été orienté par le médecin traitant au préalable ou avoir consulté le professionnel de santé téléconsultant au cours des douze derniers mois. Quelques exceptions, par exemple : en cas d'urgence ou de consultation avec un spécialiste en accès direct (gynécologue, ophtalmologue, psychiatre, etc.). Tout assuré et tout médecin quels que soient sa spécialité ou son lieu d'exercice peuvent recourir à la téléconsultation. À l'instar d'une visite classique, la version « vidéo » est facturée 25 euros pour un médecin généraliste en secteur 1. En général, 70 % sont pris en charge par l'Assurance maladie et les 30 % restants par

les complémentaires santé. En cas de dépassement d'honoraires, le paiement peut s'effectuer en ligne, sur un site sécurisé, par virement bancaire ou par chèque. Intéressé ? Il vous suffit de contacter votre médecin qui vous enverra un lien de connexion ou de créer un compte sur une application ou une plateforme dédiée telles que Doctolib, Qare ou encore MesDocteurs.

UNE MÉTHODE COMPLÉMENTAIRE

Selon une récente étude réalisée par Opinion Way, 80 % des Français estiment que la téléconsultation a désormais toute sa place, en complément des consultations classiques. Et sa cote de popularité n'a vraisemblablement pas fini de grimper. Un tiers d'entre eux envisagent d'y avoir davantage recours à l'avenir, même après la pandémie. Mais cette option ne se prête pas à toutes les pathologies. En cas de douleurs abdominales, à la poitrine ou de symptômes persistants, par exemple, un examen physique est essentiel. Idem pour certaines prescriptions comme les médicaments psychotropes.



**Près
d'1 million**
de téléconsultations
la semaine
du 30 mars 2020



ANCERER SES SOUVENIRS HEUREUX

Une anxiété ? Une sensation d'inconfort ? Avec l'ancrage émotionnel, il vous est possible de vous remémorer un souvenir apaisant et de faire baisser votre niveau de stress...

Texte de Camille Jaunet

Nous sommes tous exposés inconsciemment à de nombreux ancrages. Comme cette chanson qui nous plonge dans un état émotionnel particulier, car nous revivons les mêmes émotions que lorsque nous l'écoutons... À l'inverse, l'ancrage peut aussi fonctionner avec une situation négative : si elle est connectée à une odeur, vous éprouverez un mal-être si vous la sentez à nouveau, même dans un environnement agréable...

COMMENT ÇA MARCHE

Utilisé par les thérapeutes, notamment en programmation neurolinguistique (PNL), l'ancrage émotionnel consiste à associer un souvenir « positif » à un stimulus particulier s'appuyant sur un sens — vue, ouïe, odeur, toucher, goût — ou sur un geste. En stimulant ce geste ou ce sens, on peut alors faire remonter ce souvenir du passé et revivre l'état émotionnel dans lequel on se trouvait à ce moment-là. Bien utile lorsque l'on se trouve en difficulté en difficulté !

En développement personnel, l'ancrage permet de développer la confiance en soi ou bien encore la capacité à prendre du recul ou à se relaxer.

Utile

SUIVEZ LE GUIDE

L'ancrage émotionnel peut être élaboré lors de séances avec son thérapeute, mais la démarche peut aussi être effectuée seul. Il faut tout d'abord déterminer le ressenti émotionnel que vous désirez : tranquillité, motivation, bien-être, joie... Ensuite, vous identifierez le souvenir d'un moment où vous avez éprouvé cette émotion. En visualisant ce souvenir, vous allez ressentir à nouveau cette émotion et appliquer un stimulus que vous aurez choisi : geste simple mais spécifique, musique, image... Stimulus que vous mettrez en œuvre à chaque fois que vous souhaitez revivre ce souvenir et l'émotion associée. Plus vous répétez l'expérience, plus l'ancrage sera efficace.

VOYAGE AUTOUR D'UN MONDE CONFINÉ

C'est l'un des effets du confinement : l'homme, contraint de faire une pause, offre à la nature la possibilité de réinvestir les espaces habituellement surexploités par l'activité humaine. Pendant plusieurs semaines, les animaux du monde entier ont eu quartier libre et ne s'en sont pas privés...

Texte de Géraldine Dao



FRANCE

Dans un Paris désert, des canards se sont baladés devant la Comédie Française. Certains se sont même aventurés sur le périphérique!



FRANCE

Dans la réserve du Banc d'Arguin (Gironde), les oiseaux étaient les rois du monde et ont profité de l'absence de touristes pour se reproduire.



ESPAGNE

À Barcelone, des sangliers ont pris leurs aises dans une ville sans touristes.



INDE

À Allahabad, des ânes sont arrivés juste devant un distributeur de billets.



CHILI

Un puma a été aperçu dans les rues de Santiago, la capitale. Il est descendu des montagnes voisines à la recherche de nourriture.



BOTSWANA

À Gaborone, la capitale, une vache a profité de l'accalmie pour traverser une route habituellement surchargée de voitures.



SRI LANKA

Un cerf s'est promené dans une rue déserte de la ville portuaire de Trinquealay.



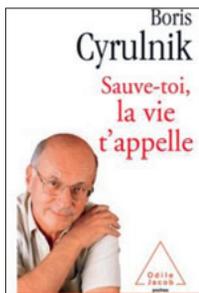
La baisse de la pollution atmosphérique, sonore et lumineuse a réduit le stress et facilité les migrations chez les animaux.

Mais toute bonne chose ayant une fin, l'espèce animale doit elle aussi gérer la sortie du confinement. Le besoin de nature des humains risque d'entraîner une surfréquentation, défavorable à la faune et la flore. Le répit n'aura été que de courte durée...

REBONDIR APRÈS UNE ÉPREUVE

« *Ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts* », disait Nietzsche.
La résilience est la capacité de se libérer d'une souffrance
passée pour préparer un avenir meilleur, faculté nécessaire
en ces temps de crise.

Texte de Christian Lefebvre

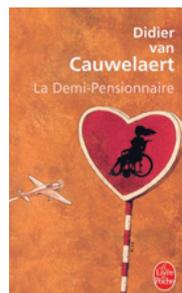


Autobiographie
**SAUVE-TOI, LA VIE
T'APPELLE**

Boris Cyrulnik
Éd. Odile Jacob, 2012

Le livre fondateur de toute l'œuvre du neuropsychiatre : il y raconte ses malheurs d'enfant juif traumatisé par la guerre et comment cette terrible épreuve lui a donné la force de se construire une vie à sa mesure.

9,50 €

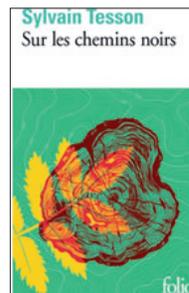


Roman
**LA DEMI-
PENSIONNAIRE**

Didier van Cauwelaert
Éd. Le Livre de Poche, 2001

Lorsque Thomas tombe amoureux d'Hélène, championne de voltige aérienne mais qui, au sol, se déplace en fauteuil roulant, il découvre que le plus handicapé dans la vie, c'est lui ! Grâce à elle, il trouvera la liberté d'être soi-même. Ce roman chaleureux est réconfortant.

7,50 €



Autobiographie
**SUR LES CHEMINS
NOIRS**

Sylvain Tesson
Éd. Gallimard, 2016

« *C'est un voyage né d'une chute* » : l'auteur, brisé physiquement et moralement, entreprend de traverser la France à pied. Notre marcheur privilégie les « *interstices du paysage* » : les chemins noirs. Rencontres, souvenirs, réflexions se mêlent... Un livre sensible, intelligent et bien écrit !

6,90 €



Livre audio
**CINQ MÉDITATIONS
SUR LA BEAUTÉ**

François Cheng
Éd. Albin Michel, 2017 :
la nouvelle édition

On préférera la version audio lue par François Cheng lui-même, elle illumine sa réflexion. Alliant le meilleur de la pensée occidentale à la sagesse chinoise traditionnelle, l'auteur montre que ce qui est jeu, à travers la beauté, n'est « *rien moins que la vérité de notre destinée humaine* ».

5,99 € Format Kindle



Roman
**TA DEUXIÈME VIE COMMENCE QUAND
TU COMPRENDS QUE TU N'EN AS QU'UNE**

Raphaëlle GIORDANO — Éd. Eyrolles, 2015

Camille possède tout pour être heureuse, et pourtant elle est insatisfaite ! La rencontre de Claude, qui la conseillera, la fera, peu à peu, s'épanouir. Sous une forme romanesque, c'est un manuel pratique de vie que nous offre l'auteur.

6,95 € ou audio 15,45 €



En savoir plus
www.ircantec.retraites.fr

ANAGRAMMES

Remettez les lettres dans l'ordre pour retrouver le sens des phrases

- 1 - Ils ne (AEIIOCNNRTT) plus depuis qu'ils sont dans l'..... (AEIIOCNNRTT) grâce à la résilience.
- 2 - À le voir socialement (AEEGGN) avec le (EODMN), elle a (AEGGN) en chassant (EODMNS) et idées noires.
- 3 - Pour (AEDGRR), la résilience est essentielle pour (EEOCNRRSV) un (AEDGRR) objectif sur sa propre existence et (EEOCNRRSV) avec les autres.
- 4 - Les savants (AEEIOGNRRST) à utiliser la résilience pour consolider les liens entre (AEEIOGNRRST).
- 5 - Qu'il (AAEDPRT) et plongeât dans la dépression eut été étonnant, tant sa faculté à s'..... (AAEDPRT) était grande.

Solutions
 1/ raticocient (ergotent, radotent), interaction,
 2/ engagé, monde, gagné, démons
 3/ Gérard, conserver, regard, converser
 4/ songeraient, générations
 5/ dérapât, adapter

ESCAMOTS

Passez d'un mot à l'autre en ajoutant une lettre et en vous servant des définitions ci-dessous

Capacité à surmonter les événements de la vie	
Forme de mesquinerie avaricieuse	
Arrivée à expiration	
En bordure	
Assembles	
Souvent avec des nombreux épisodes	
Roi, par exemple	
Dignitaire anglais	
Parfois jaune	
Numéro 18	

Solutions

DINGBATS

Retrouvez l'expression qui se cache dans chaque rébus de lettres

LEVER

MONTAGNES

A

VIELLISSANT

B

Solutions: A. Soulever (sous lever) des montagnes. B. La vie en rose en vieillissant.

QUIZ



La résilience en 5 questions

1 En physique, comment se matérialise le phénomène de résilience ?

- A. Par la capacité d'un matériau à emmagasiner de l'énergie lorsqu'il se déforme à la suite d'un choc
- B. Par la capacité d'un matériau à restituer de l'énergie lorsqu'il revient à son état initial après déformation
- C. Par la capacité d'un matériau à emmagasiner de l'énergie sans déformation par simple résistance physique
- D. Par la capacité d'un matériau à émettre de l'énergie alors qu'il n'a subi aucun choc

2 Quel trait de caractère détermine une personne résiliente ?

- A. L'autodérision
- B. Une idée positive du sens de la vie
- C. Une bonne résistance à toute forme de critiques
- D. Une vision utopique du monde

3 Parmi ces quatre qualificatifs, lequel s'adapte le plus à une personne résiliente ?

- A. L'adaptabilité
- B. La pugnacité
- C. La volonté
- D. La résistance physique

4 Une personne résiliente sera généralement :

- A. pessimiste
- B. utopiste
- C. optimiste
- D. misanthrope

5 Un groupe de personnes résilientes aura en commun :

- A. le goût de l'effort
- B. un bon coup de fourchette et un penchant pour les bons petits plats
- C. une capacité d'adaptation rapide
- D. une honnêteté à toute épreuve

Solutions: 1A, 2B, 3A, 4C, 5C

JE M'INFORME SUR MA RETRAITE



JE CONTACTE L'IRCANTEC PAR VOIE POSTALE

24 rue Louis Gain
BP 80726
49939 ANGERS CEDEX 9



JE ME DÉPLACE SUR LE SITE DE L'IRCANTEC

Uniquement sur RDV au 02 41 05 25 38
(sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire)

À ANGERS
21 rue Auguste
Gautier

À PARIS
12 avenue Pierre
Mendès France (13^e)

JE CONSULTE LE SITE DE L'IRCANTEC ET J'ACCÈDE À MON ESPACE PERSONNEL



Mes services en ligne

- Consulter et éditer mon titre de retraite
- Consulter et éditer mes attestations de paiement
- Consulter et éditer mes attestations fiscales
- Actualiser mes coordonnées personnelles
- Consulter mes paiements tous régimes et mettre à jour mes coordonnées bancaires via France Connect
- Demander un formulaire d'aide sociale
- Suivre le traitement de ma demande d'aide sociale

www.ircantec.retraites.fr

JE CONTACTE L'IRCANTEC PAR TÉLÉPHONE



La ligne Retraités

Je devrai saisir les 13 chiffres de mon numéro de Sécurité sociale

02 41 05 25 25

L'assistance technique de mon espace personnel (problèmes de connexion, mot de passe...)

02 41 05 30 19

L'action sociale

02 41 05 25 14

Si vous souhaitez
avoir plus d'informations,
inscrivez-vous à la newsletter
Les nouvelles de l'Ircantec
www.ircantec-retraites.fr
rubrique « *Les nouvelles
de l'Ircantec* »

