

SOMMAIRE

Nominations	4
Il y a beaucoup d'humour dans le génie.....	5
Chronique Louise Brisson.....	7
Tirer la langue.....	7
Guide de survie pour les introvertis en réunion.....	8
Gestion du stress	9
5 conseils pour faciliter la vie d'un parent monoparental	9
Subaru Uncharted 2026.....	10

Élections Québec :
la machine se met
en branle, voici ce
qu'il faut savoir

Pages 2-3



Élections Québec : la machine se met en branle, voici ce qu'il faut savoir

Si certains en doutaient, le Québec est bel et bien en précampagne : Élections Québec a commencé vendredi à envoyer le matériel électoral dans les 127 circonscriptions de la province. Voici ce qu'il faut savoir.

Une logistique imposante

C'est plus de 650 palettes qui vont partir entre aujourd'hui, vendredi, et mercredi prochain, explique Julie St-Arnaud Drolet, porte-parole d'Élections Québec. On y trouve 30 000 urnes, 25 000 isoloirs, des affiches, du matériel de formation pour le personnel électoral ainsi que des guides et du matériel informatique pour les directeurs de scrutin.

Pourquoi envoyer tout cela alors que les élections n'ont pas encore été déclenchées? On ne réalise pas à quel point c'est beaucoup d'organisation, faire une élection. On mène des

activités préparatoires depuis déjà un an en vue des élections, souligne Mme St-Arnaud Drolet.

Et ce n'est pas fini, il reste notamment à envoyer les bulletins de vote, une étape qui pourra être entreprise uniquement quand tous les candidats auront été annoncés.

Les dates à connaître

Les élections devraient être officiellement déclenchées la semaine du 24 août. C'est la première ministre, Christine Fréchette, qui décidera de la date exacte.

La campagne électorale durera entre 33 et 39 jours jusqu'au jour du scrutin prévu, soit le 5 octobre. Le vote par anticipation aura lieu le dimanche et le lundi de la semaine précédant les élections, c'est-à-dire les 27 et 28 septembre.

La période de mise en candidature se termine le 17 septembre prochain à 14 h. C'est à partir de ce moment-là que dans chacune des circonscriptions, nos directrices et directeurs du scrutin vont s'occuper de l'impression des bulletins de vote, donc il y a encore beaucoup de choses à réaliser dans les prochaines semaines, ajoute la porte-parole d'Élections Québec.

Il y aura trois débats des chefs en français, mais aucun en anglais, la CAQ et le PQ ayant refusé de débattre dans la langue de Shakespeare. Ils se tiendront le 15 septembre à TVA, le 16 septembre à Noovo et le 23 septembre à Radio-Canada.

60 000 personnes à recruter, des locaux à trouver

Élections Québec doit en outre recruter 60 000 personnes. À titre indicatif, c'est 2,5 fois plus que le nombre d'employés d'Hydro-Québec.

C'est déjà possible de postuler sur le site d'Élections Québec (nouvelle fenêtre). On a déjà reçu plusieurs candidatures, donc on est très contents, mais ça demeure un défi, le recrutement, convient Julie St-Arnaud Drolet. Elle souligne qu'il s'agit d'un travail rémunéré, même pour la formation.

Les salaires varient entre 19,62 \$/h et 26,80 \$/h, selon le poste occupé, et les jeunes de 16 ans et plus peuvent postuler. Il s'agit d'une belle occasion de se familiariser de près avec le processus électoral avant d'obtenir le droit de vote. D'ailleurs, le jour des élections, plusieurs élèves, étudiantes et étudiants ont congé de cours en vertu de la Loi électorale, mentionne Élections Québec.

Dans chaque circonscription, les directeurs du scrutin doivent louer des locaux pour accueillir les électeurs. C'est toujours assez difficile, jusqu'à la dernière minute, de trouver des locaux, souligne Jean-François Blanchet, directeur général des élections.

127 circonscriptions et non plus 125

Avec la fin de la saga du redécoupage de la carte électorale, ce sont deux circonscriptions qui ont été créées. Initialement, Montréal et la Gaspésie devaient perdre chacune une circonscription, mais le projet a été modifié et deux circonscriptions ont été ajoutées. Voici les noms des deux petites nouvelles :

- Bellefeuille (à cheval entre les Laurentides et Lanaudière);
- Marie-Lacoste-Gérin-Lajoie (Estrie et Centre-du-Québec).

Par ailleurs, les délimitations de 39 circonscriptions ont été modifiées.

Source : Portail Québec

METTRE QUELQUES DOLLARS PAR SEMAINE DANS UN REER+ AVEC LA RETENUE SUR LE SALAIRE, ÇA PAYE.



Besoin de plus d'informations ? Balayer le code QR pour prendre un rendez-vous avec Paule Demers et son équipe.



www.fondsftq.com/rss

La souscription d'actions du Fonds de solidarité FTQ peut donner droit aux crédits d'impôt relatifs aux fonds de travailleurs. Les crédits d'impôt sont de 30 %, soit 15 % au Québec et 15 % au fédéral, et limités à un montant de 1 500 \$ par année d'imposition, ce qui correspond à la souscription d'actions du Fonds de solidarité FTQ d'un montant de 5 000 \$. Ces actions peuvent être détenues dans un REER au Fonds de solidarité FTQ et vous faire bénéficier des crédits d'impôt, en plus de la déduction REER à votre revenu. Ces actions peuvent également être détenues dans un compte hors REER au Fonds de solidarité FTQ. Dans ce cas, vous pouvez uniquement réclamer les crédits d'impôt. Ainsi, en souscrivant des actions du Fonds de solidarité FTQ détenues dans un REER au Fonds de solidarité FTQ, vous pouvez, selon votre situation fiscale, bénéficier d'économies d'impôt supplémentaires à la déduction REER habituelle. Le Fonds de solidarité FTQ utilise l'expression « REER+ » pour illustrer cet avantage fiscal bonifié.

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

NOMINATIONS du conseil des ministres

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

Mme Zoubida Abdelkader est nommée de nouveau sous-ministre adjointe au ministère de l’Immigration, de la Francisation et de l’Intégration.

Société québécoise des infrastructures

M. Mathieu Leclerc est nommé, vice-président de la Société québécoise des infrastructures. M. Leclerc est directeur général de la gestion de projets du parc immobilier clients de cette société.

Ministère des Transports et de la Mobilité durable

Mme Valérie Maltais est nommée, à compter du 20 juillet 2026, sous-ministre du ministère des Transports et de la Mobilité durable. Mme Maltais est sous-ministre adjointe à ce ministère.

Ministère de l’Éducation

M. Stéphane Armanda est nommé, sous-ministre adjoint au ministère de l’Éducation. M. Armanda est sous-ministre adjoint au ministère de l’Environnement, de la Lutte contre les changements climatiques, de la Faune et des Parcs.

Agence du revenu du Québec

M. Luc Moisan est nommé, à compter du 3 septembre 2026, vice-président de l’Agence du revenu du Québec

Institut national de santé publique du Québec

M. Éric Goyer est nommé, membre du conseil d’administration et président-directeur général par intérim de l’Institut national de santé publique du Québec.

Société de l’assurance automobile du Québec

M. Jean Villeneuve est nommé, à compter du 6 juillet 2026, vice-président de la Société de l’assurance automobile du Québec

Ministère des Relations internationales et de la Francophonie

M. Oumar Diallo est nommé, à compter du 13 juillet 2026, délégué général du Québec à Dakar au Sénégal

Bureau d’audiences publiques sur l’environnement

M. Michel Germain est nommé membre additionnel à temps partiel du Bureau d’audiences publiques sur l’environnement.

Mobilité Infra Québec

Mme Marie-Élisabeth O’Neill est nommée, à compter du 9 juillet 2026, vice-présidente de Mobilité Infra Québec

Régie des alcools, des courses et des jeux

Mme Louise Vien est nommée de nouveau régisseuse et vice-présidente de la Régie des alcools, des courses et des jeux.

Régie du bâtiment du Québec

Mme Silvia Cristina Garcia est nommée de nouveau vice-présidente de la Régie du bâtiment du Québec.

Société du Plan Nord

M. Patrick Beauchesne est nommé de nouveau président-directeur général de la Société du Plan Nord.

Ministère des Relations internationales et de la Francophonie

M. Pierre Bouchard est nommé, à compter du 7 août 2026, délégué du Québec à Boston, aux États-Unis.

Ministère des Ressources naturelles et des Forêts

Mme Caroline Drouin est nommée, à compter du 27 juillet 2026, sous-ministre associée aux services à la gestion au ministère des Ressources naturelles et des Forêts.

Société de l’assurance automobile du Québec

M. Michel Léveillé est nommé, vice-président relations publiques et clientèle de la Société de l’assurance automobile du Québec. M. Léveillé est secrétaire général associé au ministère du Conseil exécutif.



Obtenez de meilleurs prix
grâce au groupe
de l’AEGQ dès maintenant.

Demandez votre soumission

877-883-7767

essor.ca

Traiter avec l’un de nos courtiers,
c’est payant pour vous!



Assurance
automobile



Assurance
habitation



Assurance
véhicule de loisir

Il y a beaucoup d'humour
dans le génie...

La distance standard entre deux rails de chemin de fer au Canada est de 4 pieds et 8 pouces et demi.

C'est une mesure particulièrement bizarre.
Pourquoi...

Parce que: Les chemins de fer canadiens ont été construits sur le même modèle que les chemins de fers des États-Unis, afin de faciliter de transports des marchandises d'un pays à l'autre. Cela était logique.

Mais, une question se pose.

Pourquoi les chemins de fer des États-Unis, ont-ils été construits écartés de 4 pieds 8 pouces et demi?

Parce que: Les chemins de fer des États-Unis ont été construits de la même façon qu'en Angleterre, par des ingénieurs anglais expatriés, qui ont pensé que ça serait une bonne idée, car cela permettrait d'utiliser des locomotives anglaises sur les voies ferrées américaines. Ce fut bon pour le commerce.

Mais, pourquoi les Anglais ont-ils construit leurs chemins de fers comme ça?

Parce que : Les premières lignes de chemin de fer ont été construites par les mêmes ingénieurs qui construisaient les lignes de tramway et que cet écartement était alors utilisé pour les tramways. C'était aussi pour économiser.

Mais, pourquoi les ingénieurs ont-ils utilisé cet écartement pour les tramways?

Parce que: Les personnes qui ont construits les tramways étaient de la même formation technique que les personnes qui construisaient les chariots et ils ont utilisés les mêmes méthodes et les mêmes outils à leur disposition.

Mais pourquoi cet écartement de 4 pieds et 8
pouces et demi a-t-il été maintenu?

Parce que : Partout en Europe et en Angleterre, les routes avaient déjà des ornières (traces bien définies dans les sols) espacées de cette façon et un espacement différent aurait causé la rupture de l'essieu du chariot en circulant sur ces routes.

Et pourquoi ces routes présentaient-elles des ornières ainsi espacées?

Parce que: Les premières routes en Europe ont été construites par l'empire romain pour accélérer le déploiement des légions romaines.

Mais, pourquoi les romains ont-ils retenu cet espacement?

Parce que : Les premiers chariots étaient des chariots de guerre romains. Ces chariots étaient tirés par deux chevaux. Ces chevaux galopaient côte à côte et devaient être espacés suffisamment pour ne pas se gêner.

Afin d'assurer une stabilité du chariot, les roues ne devaient pas se trouver dans la continuité des empreintes des sabots laissés par les chevaux et ne pas non plus, se trouver trop espacés et dépasser de chaque côté du chariot. Ce qui aurait pu causer un accident lors du croisement de deux chariots près l'un de l'autre.

Voilà la réponse à ma question.

Donc, l'espacement des rails des chemins de fer au Canada, soit 4 pieds 8 pouces et demi, s'explique parce que 2 000 ans passés, sur un autre continent, les chariots romains étaient construits en fonction de la dimension de l'arrière-train moyen des chevaux de guerre romains.

CQFD.

Voilà pour la portion historique.

Mais, il y a une suite intéressante technologique et légale à cette histoire concernant l'espacement des rails de chemin de fer et l'arrière-train des chevaux de guerre romains.

Je vous ai dit au début de mon exposé pour expier mon péché d'orgueil que je ne suis ni un nain ni un navot. Je sais que parmi vous il y a des nains et des navots, je veux dire des ingénieurs et des avocats.

Quand nous regardons la navette spatiale américaine sur sa plateforme de lancement, nous pouvons remarquer les deux réservoirs additionnels attachés au réservoir principal.

Ces réservoirs sont fabriqués par la société Thiokol dans ses usines qui sont situées dans l'état de l'Utah.

Les ingénieurs qui les ont conçus auraient bien aimé les construire un peu plus larges, mais ces réservoirs devaient être expédiés par train jusqu'au site de lancement situé à Cap Canaveral dans l'état de la Floride.

La ligne de chemin de fer partant de l'usine en Utah pour se rendre en Floride, devait emprunter un tunnel sous les Rocheuses et les réservoirs additionnels devaient pouvoir passer dans ce tunnel. Le tunnel est légèrement plus large que la voie de chemin de fer et la voie du chemin de fer est un peu plus large que l'arrière-train de chevaux.

Alors, lors de la construction de la navette spatiale américaine, que l'on peut considérer comme le moyen de transports le plus sophistiquée de notre planète, les ingénieurs devaient respecter une contrainte de conception qui était la largeur de l'arrière-train de deux chevaux côte à côte.

Les spécifications techniques et la bureaucratie
vivront éternellement pour le mieux-être de
l'humanité.

Ainsi, la prochaine fois que vous aurez entre les mains des spécifications techniques et que vous demanderez à quel génie elles appartiennent, vous vous serez peut-être posé la bonne question.

Découvrez votre **vrai** visage

AUSSI!

- Corrections d'erreurs
- Reconstruction de l'aréole mammaire

SOURCILS 3D

- Simule l'apparence des poils

YEUX

- Ligne contour
- Ombre
- Lumière
- Paupières intérieures

LÈVRES 3D

- Pourtour
- Agrandissement
- Remplissage

Certificat cadeau disponible

micropigmentationcg.com

Trois bureaux pour vous servir :
Donnacona, Beauport et St-Joseph-de-Beauce

2353, avenue Larue
418 663-4327 | 418 285-3988

Claire Gauthier
Plus de 40 ans d'expérience
Spécialiste en micropigmentation

Membres de l'AEGQ

Changez pour une protection dégâts d'eau pensée pour vous. Changez pour Beneva.

Notre assurance habitation comprend une protection dégâts d'eau avec...

- une base solide
- des options à la carte
- des montants qui rassurent

Demandez une soumission
beneva.ca
1 855 747-7712



beneva

Les assurances de dommages sont souscrites par Société d'assurance Beneva inc. et distribuées par Beneva inc., agence en assurances de dommages et ses partenaires autorisés. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. | © Beneva inc. 2026 ^{MD} Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.

La promesse d'achat

DU RÊVE
À LA RÉALITÉ!



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



L'immobilier.

Ma passion. Mes résultats. Ma signature.



LOUISE
BRISSON
courtier immobilier inc.

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

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

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

2- Quel prix proposer?

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

3- Dois-je faire inspecter la maison?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LOUISE BRISSON

Louise Brisson

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

418.653.5353



RE/MAX FORTIN, DELAGE

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

brissonlouise@videotron.ca
louisebrisson.com

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

Chronique linguistique

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

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



Tirer la langue In extremis

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

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

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

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

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

DEVOIR

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

Extrême- on _ _ _ _ _

RÉPONSE

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

Guide de survie pour les introvertis en réunion

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

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

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

Les réunions et les introvertis sont-ils compatibles?

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

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

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

Les 4 conseils de la discrète par excellence

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

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

1. Les écrits avant la parole

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

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

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

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

2. Un peu de pratique avant le jour J

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

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

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

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

3. Du temps pour réfléchir

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

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

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

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

4. Imposez-vous

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

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

ÊTES-VOUS...

GESTION DU STRESS

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

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

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

SI VOUS ÊTES TROP DÉTENDU, ACTIVEZ-VOUS :

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

SI VOUS ÊTES TROP ACTIVÉ, DÉTENDEZ-VOUS :

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

5 conseils pour faciliter la vie d'un parent monoparental

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

1. La clé : l'organisation

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

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

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

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

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

2. De l'ordre dans vos finances

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

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

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

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

3. L'art de savoir bien s'entourer

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

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

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

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

4. Du temps pour soi

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

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

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

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

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

5. La culpabilité à la poubelle!

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

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

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

La pile de vêtements à plier s'accumule?

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

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



Subaru Uncharted 2026

L'équilibre avant la performance

Subaru aborde l'électrification avec pragmatisme. Le constructeur considère toujours le véhicule électrique comme une technologie centrale à moyen et à long terme, mais il a ralenti ses investissements devant une demande moins prévisible et l'intérêt croissant pour les hybrides. Son alliance avec Toyota joue un rôle central dans cette stratégie : les quatre VUS électriques prévus dans sa gamme mondiale d'ici la fin de 2026 sont développés conjointement avec le géant japonais. L'Uncharted est l'un des résultats les plus récents de cette collaboration.

Étroitement apparenté au Toyota C-HR électrique, il prend place sous le Solterra avec des dimensions voisines de celles du Crosstrek. Au Canada, la gamme comprend même deux versions à traction, une décision inhabituelle pour une marque étroitement associée au rouage intégral. Les Sport et GT reviennent toutefois à une formule plus familière avec deux moteurs, quatre roues motrices et 338 chevaux.

Autonomie et performance

La GT essayée dispose d'une batterie de 77 kWh et offre une autonomie annoncée de 438 km. Sa puissance de recharge rapide maximale de 150 kW permet, selon Subaru, de passer de 10 à 80 % en environ 30 minutes dans des conditions idéales. C'est suffisant, mais sans plus. Pour ceux qui privilégient l'autonomie, la version FWD LR conserve la même batterie de 77 kWh, mais se contente d'un seul moteur de 221 chevaux et peut parcourir jusqu'à 496 km. Les Sport et GT sacrifient donc 58 km d'autonomie en échange du rouage intégral et d'une puissance nettement supérieure.

L'Uncharted GT ne cherche pas à se donner artificiellement des airs de VUS sportif. La puissance disponible assure pourtant des accélérations très franches et des reprises vigoureuses, mais elle demeure facile à doser. Le véhicule ne semble jamais vouloir prouver quelque chose à son conducteur. Il se montre simplement rapide quand on le lui demande.

Cette impression se poursuit dans les courbes. Malgré une masse supérieure à deux tonnes, l'Uncharted demeure stable, prévisible et facile à diriger. Son centre de gravité bas aide évidemment, tout comme une direction relativement légère, mais précise et assez directe. Son châssis privilégie un équilibre entre confort et agilité. C'est d'ailleurs l'une de ses plus grandes réussites. Même avec ses roues de 20 pouces, l'Uncharted absorbe efficacement les imperfections de la route tout en contrôlant bien les mouvements de caisse. Le roulement est particulièrement doux.

Le freinage régénératif propose plusieurs niveaux d'intensité commandés par des palettes au volant, mais il ne permet pas une véritable conduite à une pédale jusqu'à l'arrêt complet. Ce n'est pas rédhibitoire, mais certains concurrents proposent une gestion plus poussée de cette fonction.

Présentation intérieure

L'habitacle demeure également bien isolé, même si les bruits de roulement deviennent naturellement plus présents à vitesse d'autoroute. Le format compact impose cependant quelques concessions. La ligne de toit plongeante complique l'accès aux places arrière et réduit le dégagement pour les passagers. La visibilité vers l'arrière est également moins généreuse. L'ergonomie divise davantage : certains apprécieront l'instrumentation placée très haut, alors que d'autres trouveront le petit écran de sept pouces chargé et moins facile à consulter.



Par ailleurs, la qualité d'assemblage compte aussi parmi les bons points. Les différents éléments sont bien ajustés et l'ensemble dégage une nette impression de solidité. Les sièges se montrent confortables et offrent un bon soutien, même sur de plus longs trajets. Le poste de conduite pourra toutefois paraître un peu exigu aux conducteurs de grande taille.

L'Uncharted n'est donc ni le VÉ le plus avancé ni le petit VUS électrique le plus pratique. Mais il possède une qualité plus difficile à inscrire dans une fiche technique : il donne naturellement envie de conduire. Sans suspension exagérément ferme, sans direction artificiellement lourde et sans mise en scène sportive, il réussit à être agréable simplement parce que ses différentes composantes travaillent bien ensemble. Dans un univers électrique où la puissance est devenue banale, cet équilibre est peut-être ce qui le distingue le mieux.

Subaru Uncharted 2026

Prix de départ : Prix de départ : 45 803 \$ (traction)

Prix de la version essayée : 54 803 \$ (GT, rouage intégral)

Autonomie : de 438 km (GT)

Concurrence principale : Chevrolet Equinox EV, Kia EV6 et Niro EV, Hyundai Ionic 5 et Kona électrique, Nissan Leaf, Toyota CH-R, Volkswagen ID.4

Note : Pour l'année modèle 2027, Subaru a réduit les prix de 1 000 à 1700 \$ selon la version.