

HORIZON

ÉDITION JUILLET 2022

- Des listes et leur importance
- Lettre aux écolos impatients
- Plaisirs gourmands et responsables



Le mot de Pascale

Mes pieds foulent le sol. Je respire profondément. Humus et conifères...mmm, j'adore ces odeurs. Qu'entends-je? Mais c'est un bruant à gorge blanche! Tout cela fait remonter en moi des souvenirs d'enfance.

Chicoutimi. Derrière notre modeste bungalow, un grand bois. Un paradis. Mon père nous y amenait souvent prendre des marches en famille et en profitait toujours pour attirer notre attention sur ce qui nous entourait : les plants de bleuets...que c'était délicieux, les noisetiers sauvages, la petite fougère, les empreintes de pas laissées par un lièvre.

Aujourd'hui, chaque fois que j'entre dans un bois, que je vais au parc ou que j'explore de nouveaux sentiers nature, la détente s'installe. Presque instantanément.

Les bains de forêts, ou shinrin-yoku en japonais, vous connaissez? Il y a quelques semaines, j'ai lu pour la première fois un article sur ce sujet. Sans le savoir à l'époque, c'est exactement ce que papa nous faisait vivre.

Mon invitation? Profitez de l'été pour marcher et découvrir un nouveau parc, un boisé près de chez vous ou dans la région voisine. On dit que sillonner des lieux qui nous sont inconnus réactive le sentiment d'apaisement. Vous m'en reparlerez...

Belle continuation estivale à chacun de vous.



Pascale Imbeau
GESTION DE PATRIMOINE

GESTION DE PATRIMOINE

Des listes ET LEUR IMPORTANCE

Vous le savez, vous me connaissez... Lors de nos conversations/rencontres, je reviens régulièrement sur l'importance d'avoir vos documents légaux à jour, notamment testament et mandat de protection. Évidemment, c'est crucial, mais il y a plus que cela.

Il y a un peu plus de deux ans, Frédérique, la tante d'une amie et cliente, de qui j'étais très proche, a reçu un diagnostic de cancer incurable. Espérance de vie : 18 à 24 mois. Dans les années précédentes, elle et moi avons souvent discuté de l'aspect essentiel du testament et du mandat. Elle avait mis tout en place, ou presque... Mais voilà qu'avec ce pronostic impromptu, tout se bousculait. L'échéancier était tout à coup fort différent. Est-ce que ses volontés initiales étaient toujours les mêmes? Y avait-il d'autres éléments importants à revoir?

Elle a apporté plusieurs modifications et refait ses documents officiels. Elle a aussi fait des listes afin de faciliter la vie de ceux qui l'accompagneraient jusqu'à la toute fin.

Quelles sont ces listes capitales que nous devrions tous tenir à jour? Sans être exhaustifs, voici plusieurs éléments importants.

Liste de gens

- D'abord moi : ma date et lieu de naissance, mon numéro d'assurance sociale, etc.
- Qui sont mes conseillers professionnels : santé, finances, etc.
- Activités professionnelles et personnelles : employeur, bénévolat, abonnements à des cours, etc.
- Liste complète des gens à prévenir en cas de décès : parents, amis, contacts professionnels... avec les coordonnées évidemment.

Liste de documents

- Testament, mandat, procuration.
- Certificat de naissance, de mariage, de divorce, etc.
- Carte d'assurance-maladie, permis conduire, passeport, etc.
- Contrat de prêt, contrat d'hypothèque.

Liste de mes actifs

- Maison, chalet et autres propriétés.
- Comptes bancaires avec les détails (no de comptes, succursale, no de téléphone, etc.).
- Polices d'assurance (vie, habitation, auto, maladie grave, invalidité, etc.).
- Régimes de retraite, REER, FERR, CELI, etc.
- Collections avec les détails.

Liste de mes dettes

- Cartes de crédit et marge de crédit.
- Hypothèque et prêts personnels.
- Paiements automatisés (abonnements, dons, etc.)
- Liste des fournisseurs et no de comptes : services publics, internet, cellulaire, diverses plateformes de diffusion (Youtube, Spotify, Netflix, etc.).

Liste « numérique »

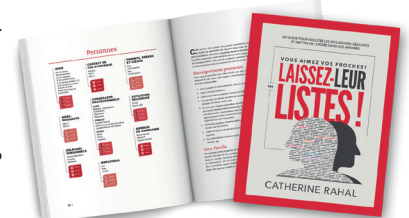
- Adresse courriel et mot de passe.
- Stockage dans le nuage.
- Abonnements en ligne et tous les mots de passe associés (journaux, médias sociaux, sites d'achats comme Amazon, Etsy, Wayfair)
- Site WEB, nom de domaine et l'hébergement/abonnement.

Oui, je sais. Rédiger ces listes est une tâche qui peut être rébarbative... et que nous avons trop souvent tendance à repousser. Mais s'il nous arrivait quelque chose et que nous n'ayons pas 18 ou 24 mois devant nous?

Au-delà du testament et du mandat de protection, ceux que nous aimons seront tellement reconnaissants si nous avons pris soin de bien organiser les choses. Par amour, pouvons-nous leur faciliter la vie?

Outil pour vous aider à mettre les choses en place :

***Vous aimez vos proches?
Laissez-leur des listes.***
Un guide de Catherine Rahal.





INVESTISSEMENT RESPONSABLE

Lettre aux ÉCOLOS IMPATIENTS

S'il y a une chose que j'aime particulièrement de mon quotidien professionnel, ce sont les échanges et les conversations que j'ai avec mes clients. Que de richesses dans ces partages!

Dernièrement, j'avais une conversation avec Nathalie. Elle me parle alors avec passion d'un livre qu'elle a particulièrement apprécié: **Lettre aux écolos impatientes et à ceux qui trouvent qu'ils exagèrent**, Hugo Séguin, Écosociété 2022. Que ça semble intéressant! Sitôt la rencontre terminée, je téléphone à ma librairie de quartier et je le commande.

Loin de moi l'idée ici d'en faire un résumé (ô combien ce serait complexe!) ou une critique: je ne me transformerai pas en journaliste. Je tiens simplement à mettre en lumière certaines réflexions de M. Séguin qui me paraissent pertinentes.

C'est connu, il y a tout un débat entourant le fait d'être radical... ou de ne pas l'être. Lorsqu'il s'agit d'adopter de nouvelles habitudes, de prendre un virage, de mettre en place des règles différentes, doit-on être catégorique ou plutôt patient et tolérant?

Radical. Un mot tranchant qui peut faire peur. Mais attention, comme M. Séguin le mentionne, une idée considérée radicale aujourd'hui pourrait nous sembler tout à fait naturelle demain. Il cite quelques exemples bien concrets de notre passé, pas si lointain. En voici un: « L'idée d'une assurance collective, gérée par l'État, destinée à garantir un revenu minimum aux personnes sans travail ou incapables de travailler (sous la forme de programmes d'assurance chômage ou d'aide sociale), est certainement apparue comme une idée radicale lorsqu'elle a été mise en avant pour la première fois [...]». Ce n'est certainement plus le cas de nos jours.

En plongeant dans le mouvement environnemental, on peut se dire que de faire la promotion de l'électrification des transports et de parler de tarification du carbone est en quelque sorte devenue un discours accepté par la plupart d'entre nous.

Toutefois, comme M. Séguin le souligne, « [...] ces idées [...] qui remettent en question nos rapports à l'économie et à la consommation – sont généralement mal accueillies [...] ».

Que faire alors? L'auteur y réfléchit depuis longtemps et propose plusieurs avenues. Il consacre notamment un chapitre à ce qu'il nomme le « Slow thinking », c'est-à-dire « [...] faire preuve d'ouverture [...] apprendre à prendre du recul, à ralentir le flot de nos pensées et à nous ouvrir à la nouveauté [...] », ou encore « [...] demander aux décideurs d'adopter un point de vue extérieur sur une question donnée [...] semble réussir – selon certaines études – à réduire l'excès de confiance chez plusieurs [...] »

J'aime lire ce genre d'ouvrages qui en quelque sorte nous ouvrent l'esprit. Ça me donne espoir.

Que puis-je faire concrètement dans mon quotidien? Beaucoup de choses... en me rappelant d'être patiente, de ne pas me faire peur à moi-même : « Pascale, pense globalement... mais agit localement. Souviens-toi, chacun de tes gestes compte! »





DÉCOUVERTE

Alimentation

PLAISIRS GOURMANDS ET RESPONSABLES

Dans un article publié en mai 2020, le magazine **Protégez-vous** soulignait que selon des chercheurs de l'Université de Californie à Berkeley, l'alimentation comptait pour 10 à 30% de l'empreinte carbone d'un foyer. Comment faire pour réduire cette empreinte? Il était suggéré de diminuer notre consommation de viande et d'augmenter notre apport en végétaux. Ce n'est certainement pas la première fois que vous entendez parler de cela...moi non plus. Mais tout de même, j'ai été étonnée par le « 10 à 30% » !

Durant les dernières années, j'ai amorcé un virage dans mon alimentation en consommant considérablement moins de viande (bœuf, porc, agneau, etc.). La volaille bio est encore à mon menu; il semble que son empreinte carbone est relativement faible. Chez-nous, on cuisine aussi très souvent végétarien. Finalement, autant que possible, je privilégie des aliments produits localement.

Lorsque je parle de mes super repas végétariens à des « non-initiés », il arrive souvent qu'on me dise: « Ah tu sais, le tofu et moi ne sommes pas bons amis...c'est tellement fade ». Ce à quoi je réponds que manger végétarien ce n'est pas uniquement déguster le tofu. On peut vraiment s'amuser et s'exciter les papilles avec des plats très variés et sans viande.

En ce début d'été, j'avais le goût de vous partager deux de mes découvertes. On est en juillet 2013. Je fais mes courses hebdomadaires au Marché Jean-Talon accompagnée de ma mère qui est en visite chez-nous pour quelques jours. On adore toutes les deux cuisiner...on se « barre les pieds » à la Librairie Gourmande du Marché. J'y découvre un livre de cuisine végétarienne du grand chef israélo-italo-britannique Yotam Ottolenghi, **Plenty** (éd. Rogers). Impossible d'y résister ! J'achète. Quelques années plus tard viendra, **Plenty...la suite**. Une cuisine inspirante, des saveurs incroyables

et des choix d'épices audacieux qui font que ma table au quotidien est garnie de menus absolument délicieux.

Tout récemment, j'ai aussi découvert **La cuisine tonique**, produit par Jocelyna Dubuc et l'équipe de chefs du SPA Eastman en Estrie: menus fraîcheur (incluant poissons, volaille et même un peu de viande), suggestions de marinades et sauces succulentes, des salades étonnantes. Tout cela sans produits laitiers et avec un minimum de glucides. Confiance : même mon poids en apprécie les bienfaits...



Qui a dit que manger végétarien ou santé était ennuyeux? Pour moi, c'est plutôt le contraire !!

C'est une invitation : cet été, osez découvrir un peu plus la cuisine végétarienne et tonique... et éclatez-vous !



Cette information a été préparée par Pascale Imbeau qui est une conseillère en placement pour iA Gestion privée de patrimoine inc. et ne reflète pas nécessairement l'opinion de iA Gestion privée de patrimoine inc. L'information contenue dans le présent bulletin provient de sources jugées fiables, mais nous ne pouvons pas garantir son exactitude ni sa fiabilité. Les opinions exprimées sont fondées sur une analyse et une interprétation remontant à la date de publication et peuvent changer sans préavis. De plus, elles ne constituent ni une offre ni une sollicitation d'achat ou de vente des titres mentionnés. L'information contenue dans le présent document peut ne pas s'appliquer à tous les types d'investisseurs. La conseillère en placement ne peut ouvrir des comptes que dans les provinces où il est inscrit.

iA Gestion privée de patrimoine inc. est membre du Fonds canadien de protection des investisseurs et de l'Organisme canadien de réglementation des investissements. iA Gestion privée de patrimoine est une marque de commerce et un autre nom sous lequel iA Gestion privée de patrimoine inc. exerce ses activités.