

Le P'TIT CURIEUX

Journal des
participants et participantes
de CLEF Mitis-Neigette



Avril 2020



TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|-----------|
| MOT DE LA COORDONNATRICE ET DE LA PRÉSIDENTE | 1 |
| DOSSIER SPÉCIAL CORONAVIRUS (COVID-19) | 2 |
| NOUVELLES DE L'ORGANISME | 5 |
| L'implication à CLEF Mitis-Neigette | |
| Gala de la persévérance | |
| Personnel à CLEF | |
| Projet de littératie : phase 3 | |
| Renouvellement carte de membre | |
| Bureau : horaire printemps et été | |
| | |
| Mot de l'agente de recrutement et sensibilisation | |
| Mot de l'agente de projet : "Je lis, je comprends, j'agis" | |
| Mot de la stagiaire | |
| | |
| TEXTES DES PARTICIPANTS ET PARTICIPANTES | 16 |
| | |
| Groupe de français du lundi – Rimouski..... | 17 |
| Histoire de chien végétarien, de tapis mouillés et d'amour | |
| La cuisine collective réconfortante de Noël | |
| | |
| Groupe d'alpha informatique – Rimouski | 21 |
| Conte de Noël humoristique | |
| Les chats | |
| Le chat 007 | |
| Recette de chips Tostitos santé | |
| | |
| Groupe de français adapté – Rimouski | 26 |
| L'hiver | |
| Les quatre saisons | |
| | |
| Groupe de Zoom Text – Rimouski | 28 |
| Mon arrivée à CLEF Mitis-Neigette | |



TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|-----------|
| Groupe d'alpha informatique - St-Octave-de-Métis..... | 29 |
| Intimidation en milieu de travail | |
| L'intimidation | |
| L'intimidation dans le couple | |
| L'intimidation chez le aîné-e-s | |
| L'intimidation, ça touche qui au juste? | |
| Groupe d'alpha informatique - La Trinité-des-Monts | 35 |
| Le temps qui passe : 4 textes | |
| Une haïtienne au Canada | |
| Groupe d'alpha informatique - Mont-Joli | 42 |
| Une dame en voyage | |
| Lieux de rencontre | |
| Nature en cavale | |
| JEUX DES PARTICIPANTS ET PARTICIPANTES | 46 |
| Groupe d'alpha informatique - Rimouski | 47 |
| Les mots cachés | |
| Groupe d'alpha informatique - La-Trinité-des-Monts | 48 |
| Mots mêlés de l'alimentation | |
| Jeu des contraires | |
| Les semences | |
| Opérations mystère | |
| RÉPONSES DES JEUX | 51 |

Mot de la coordonnatrice et de la présidente

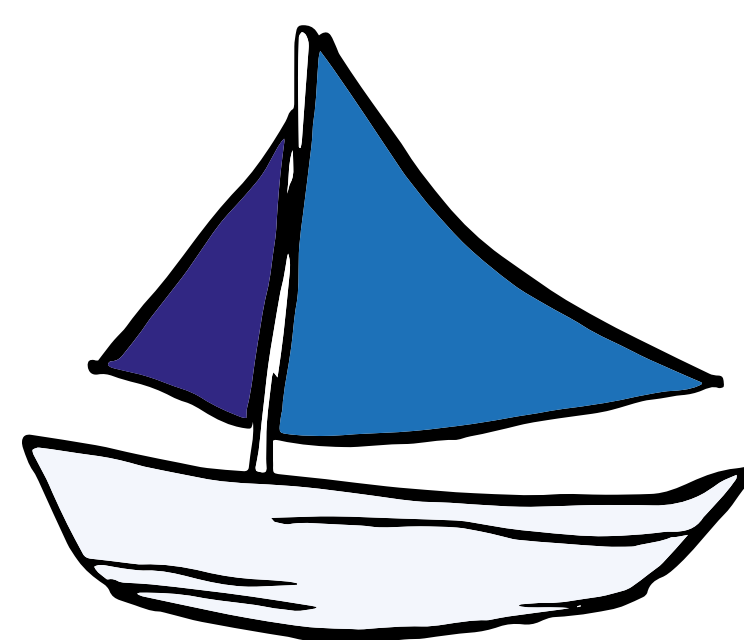
2020 : Année du renouveau

L'année 2020 débute en force et avec de nombreux projets qui sont porteurs d'espoir pour CLEF Mitis-Neigette, et ce, grâce à vous toutes et tous, participant.e.s., employées et membres du conseil d'administration.

Votre implication et votre dynamisme à vouloir faire autrement, c'est-à-dire, avec et pour les participant.e.s, permettent d'envisager l'avenir avec un regard et du sang neufs. Quelle belle façon d'entrer dans une nouvelle décennie, en bouleversant les conventions actuelles.

Nous tenons d'abord à vous féliciter pour vos convictions, c'est-à-dire de croire qu'on peut changer les choses, les façons de faire, un pas à la fois. Nous vous remercions pour vos engagements qui sont de surcroît en concordance avec vos convictions. Il y a un dicton qui résume bien cette position : que les bottines suivent les babines... Vous en êtes de bons exemples auprès de vos participantes et participants; voilà pourquoi ils s'impliquent aussi dans différents comités et dans différentes activités. Nous les félicitons aussi pour leur assiduité et leur persévérance.

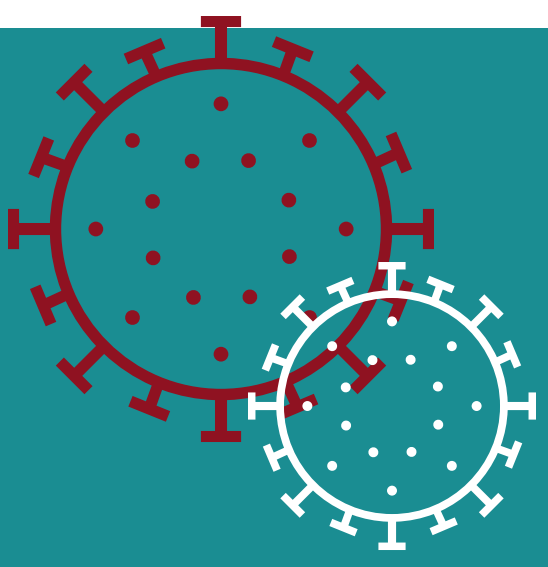
Que cette année 2020 nous rassemble vers un même objectif: regarder dans la même direction, le même horizon même si nous n'y voyons pas le même bateau flottant sur les eaux!



Au plaisir de partager et de travailler ensemble à cet objectif.

Lucille Roy et Danielle D'Astous

Coordonnatrice et présidente du conseil d'administration



Dossier spécial

Coronavirus (COVID-19)

Le 25 mars 2020

Qui aurait pu prévoir la situation dans laquelle nous nous retrouvons en ce 25 mars 2020? Chacune et chacun d'entre nous se retrouve confiné dans sa maison, son chalet ou son petit coin de paradis, et vivant certaines inquiétudes face à l'avenir et c'est tout à fait normal.

De quoi sera fait demain, la semaine prochaine, le mois prochain? Personne ne le sait vraiment, je crois, mais une chose que nous savons, à CLEF, c'est que nous désirons garder contact avec vous toutes et tous, participantes, participants, employées et membres du CA.

En 2020, nous avons la chance, pour la plupart d'entre nous, d'avoir accès à un moyen de communication et nous pouvons écouter la radio ou la télévision, selon le cas, et ce, assis confortablement chez soi.

Ce P'tit Curieux, édition du printemps 2020, se veut aussi un outil pour communiquer avec vous et vous donner des nouvelles de l'organisme. Il est aussi aux couleurs du temps actuel : il traite du coronavirus ou Covid 19 mais avec l'arc-en-ciel qui nous indique que «ça va bien aller» .

Nous vous souhaitons une bonne et belle lecture et vous souhaitons du courage à profusion. Nous garderons contact avec vous.

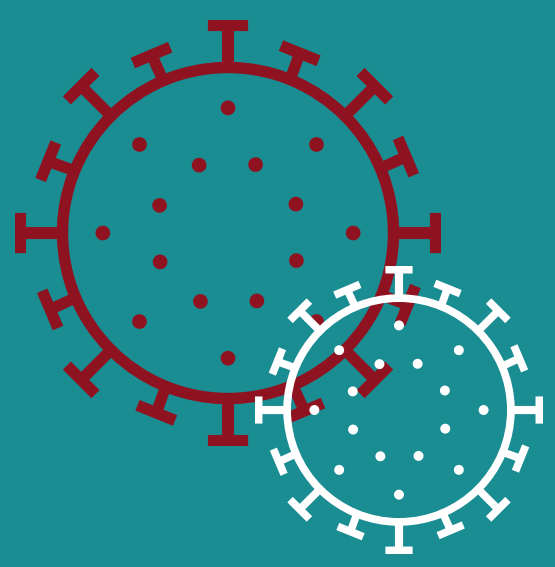
Au plaisir de se retrouver en septembre 2020 pour amorcer une nouvelle année qui, nous l'espérons, sera remplie de beaux projets et activités qui nous feront oublier cette période que nous vivons actuellement.

Bonne lecture!



Lucille Roy et Danielle D'Astous

Coordonnatrice et présidente du conseil d'administration



Dossier spécial Coronavirus (COVID-19)

Aide-mémoire sur la COVID-19

C'est quoi la COVID-19?

La Covid-19 est aussi appelé **coronavirus** (virus à couronne) à cause de sa forme. C'est comme une pneumonie plus grave et plus contagieuse, surtout pour les personnes âgées.

C'est quoi les symptômes ?

Les symptômes sont **de la fatigue, de la fièvre, de la toux, des douleurs aux muscles, être essoufflé et avoir de la difficulté à respirer**. Certaines personnes ont aussi le nez bouché, mal à la gorge ou la diarrhée.



Comment je peux l'attraper ?

La COVID-19 se donne d'une personne à l'autre **avec les gouttelettes qui sont dans nos poumons et qui sortent du nez et de la bouche quand on se mouche et qu'on tousse**. Les gouttes peuvent se déposer sur des objets, sur les autres ou sur nos mains et les contaminer.

Les meilleurs moyens pour se protéger et éviter la contagion:



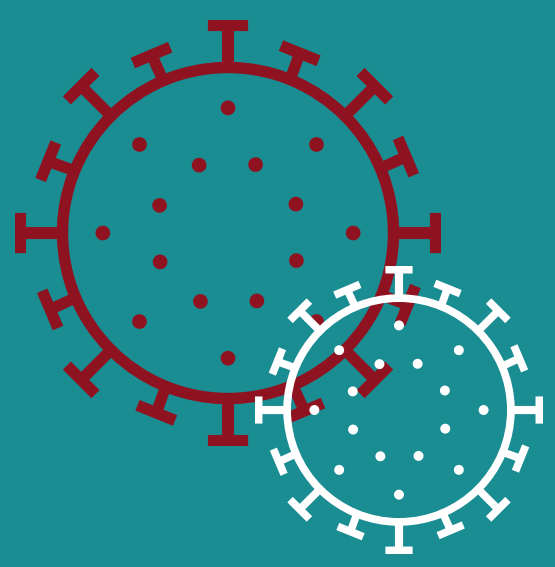
1. Lavez-vous les mains souvent pendant **20 secondes** avec de l'eau et du savon et touchez votre visage le moins souvent possible.



2. Couvrez votre bouche et votre nez avec le pli du coude quand vous toussez. Jetez immédiatement le mouchoir après vous être mouché.



3. Gardez une distance d'au moins un mètre avec les personnes qui toussent ou **restez à la maison !**



Dossier spécial Coronavirus (COVID-19)



Pourquoi faut-il rester à la maison et éviter de se déplacer même sans être malade?

- Pour **réduire les risques d'attraper le virus et de le donner** à d'autres personnes.
- Pour **éviter de contaminer les personnes à risque** d'avoir des complications comme les personnes âgées ou les personnes dont la santé est plus fragile.
- Le virus peut prendre **entre 3 et 14 jours pour se développer**, c'est dans cette période que tu es le plus contagieux/contagieuse.
- Tu peux porter le virus en toi et le donner à d'autres personnes même si tu n'as pas encore de symptômes!

Tu peux quand même **aller prendre de l'air et marcher** près de chez toi. Tu peux **appeler un ami ou de la famille** pour ne pas te sentir trop isolé et seul. Amuse-toi et pratique des activités qui te font du bien (mots mystères, écouter de la musique, jouer à des jeux, écrire, lire, etc.).

Nous t'invitons à demander de l'aide si tu t'inquiètes et que ça ne va pas bien.

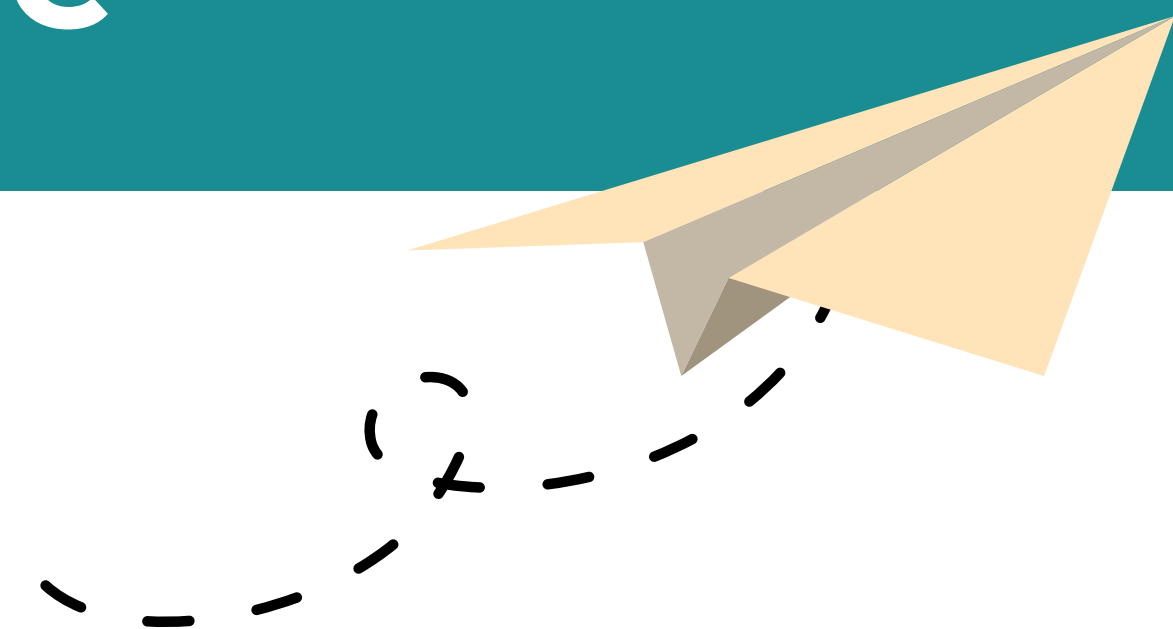
Je m'inquiète de mon état de santé, car...

Je suis **stressé** ou j'ai peur

J'appelle Info-Social au 811
(tu pèses sur la touche numéro 2
de ton téléphone)

J'ai peut-être **des symptômes**

J'appelle la ligne d'information
sur le COVID-19 (sans frais)
au 1 877 644-4545



L'implication à CLEF Mitis-Neigette

Nouveaux comités

Cette année, 5 nouveaux comités ont vu le jour à CLEF :

- comité pour l'Assemblée Générale Annuelle ;
- comité pour les sorties;
- comité pour les activités à la bibliothèque;
- comité pour les cuisines collectives;
- comité pour la Semaine de l'alpha pop.

Tous ces comités se sont rencontrés pour élaborer leur plan d'action et évaluer les coûts pour les activités qui s'y rattachent. Je ne vous apprendrai rien en mentionnant que le seul « hic » est le financement à trouver pour la mise en œuvre de ces différentes activités. Heureusement, certaines d'entre elles s'autofinancent ou sont peu coûteuses.

Implication à COSMOSS

L'implication au sein de COSMOSS Rimouski-Neigette et de COSMOSS La Mitis, avec leurs différents comités, se poursuit pour une 6e année. Ce sont l'agente de sensibilisation et recrutement ainsi que la coordonnatrice qui y siègent.

Comité des participant.e.s du RGPAQ

Comment passer sous silence l'implication d'Élisapie Sivuarapik au Comité des participant.e.s du RGPAQ, notre regroupement provincial, et ce pour un 2e mandat de 3 ans. Élisapie poursuit et termine son mandat cette année et elle est en réflexion à savoir si elle poursuit pour un 3e mandat considérant qu'elle a de nombreuses implications à Rimouski et qu'elle suit davantage de formation au CFRN que chez CLEF.



Gala de la persévérance

Pour une troisième année, le Gala de la persévérance s'est tenu à Rimouski le 19 février et à Mont-Joli le 20 février.

Du côté de Rimouski-Neigette, une participante du groupe de Trinité-des-Monts a reçu un certificat et une carte cadeau pour souligner sa persévérance depuis son arrivée au Canada, il y a trois ans. Madame Wiliana Joseph est arrivée d'Haïti il y a trois ans et très vite elle s'est impliquée dans son milieu.



Madame
Wiliana Joseph Caron

Accompagnée de sa formatrice
Angie Larosée

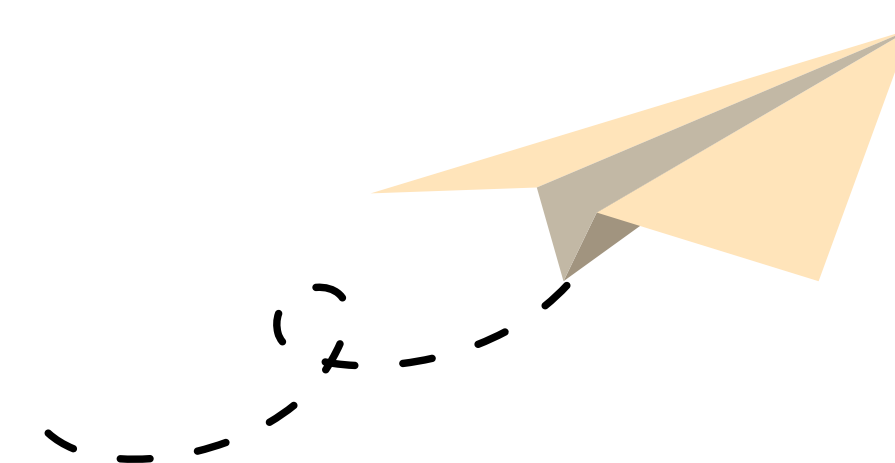
À La Mitis, nous avons honoré madame France Defoy de Mont-Joli, pour son courage et sa détermination; elle est toujours présente à ses ateliers malgré certaines difficultés rencontrées.

Madame
France Defoy

Photo prise
par sa formatrice
Lise Boulanger



L'équipe de CLEF félicite ces deux dames, Wiliana et France, pour leur persévérance et leur engagement; elles sont de beaux modèles pour tous les participant.e.s.



Personnel à CLEF

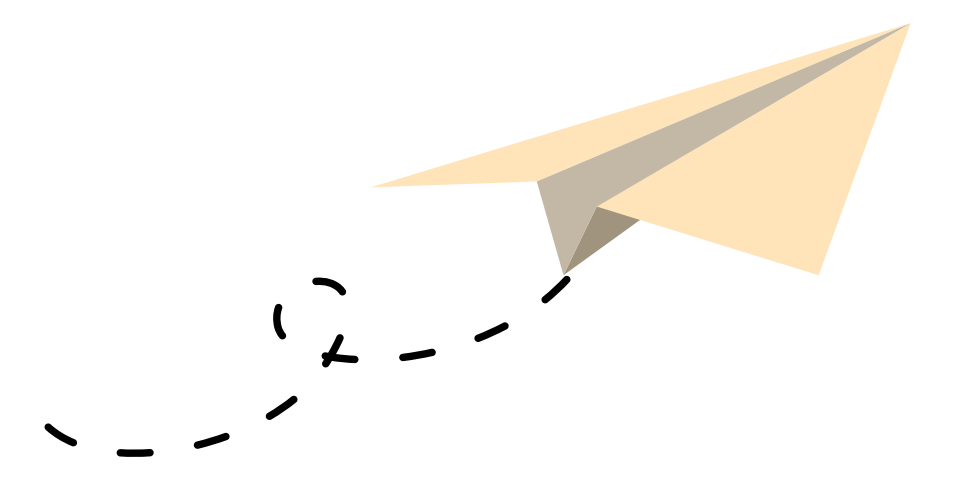
Le 24 février dernier, nous apprenions que notre collègue, Sylvaine Gesseaume, serait absente pour le reste de la session. Sylvaine a fait une vilaine chute en patins et elle s'est fracturée le coude droit. Nous lui souhaitons une prompte guérison et lui assurons nos meilleures pensées.

Je remercie Lise et Marianne qui ont gentiment accepté de la remplacer auprès de ses groupes de participant.e.s. Merci et bonne continuation dans la session!

Le 9 mars dernier, nous accueillions avec plaisir le retour de Mélanie Berger qui revenait d'un congé de maladie de plus de 4 mois. Nous lui souhaitons bon retour et lui assurons notre soutien pour terminer la session hivernale. Bon retour Mélanie!

Depuis le 10 février, nous avons le bonheur de travailler, plus régulièrement, avec Lysane Picker-Paquin, l'une des nôtres, qui a accepté de faire une dizaine d'heures sur le projet de littératie, suite au départ en maladie de Mélanie Loubert, orthopédagogue à la Commission scolaire des Phares. Merci Lysane de ton apport au comité de travail et bonne session!





Projet de littératie : phase 3

Cette année, nous sommes à la 3^e année du projet conjoint en littératie avec les deux centres d'éducation des adultes : année de transition et de transfert. En effet, nous sommes à préparer le transfert des activités et ateliers offerts à CLEF et ce, dès septembre 2020.

Des formations devaient être offertes par les agentes du projet auprès des formatrices de CLEF intéressées à poursuivre les activités dans les prochaines années. Une ou deux formules différentes devaient être mises de l'avant pour permettre au plus grand nombre de personnes et d'organismes d'en bénéficier.

Nous n'avons pu réaliser les 3 formations planifiées à l'hiver; les deux premières demi-journées ont été reportées pour cause de tempête et finalement, le 13 mars, nous avons dû suspendre toutes les activités avec l'arrivée du coronavirus.

Nous attendrons les directives ministérielles pour connaître les suites à donner et le moment où elles auront lieu.

Nous tenons à offrir un merci spécial à toutes celles qui s'intéressent et s'investissent dans la procédure de transfert; ce n'est pas un mince travail, surtout que le transfert ne se fait qu'au niveau des connaissances et du matériel; les subventions ne suivront pas car la mesure financière ministérielle se termine en juin 2020. C'est donc dire que nous devons faire des choix pour maintenir ces activités.

Renouvellement carte de membre

Considérant la situation particulière due à la COVID-19, nous devons réajuster nos façons de faire.

Pour les participant.e.s, le renouvellement des cartes de membres se fera directement **dans les groupes à la rentrée** d'automne 2020.

Pour les membres de la communauté, nous acheminerons les documents **par la poste** au courant des prochains mois.

Le **coût de la carte** est toujours le même :

Participant.e.s : 3,00 \$

Communauté : 5,00 \$

Merci de renouveler ou d'adhérer à notre organisme!

Notre assemblée générale annuelle aura lieu à la mi-octobre 2020. Nous vous attendons en grand nombre!

Bureau : horaire printemps et été

Depuis le 13 mars dernier, les activités de formation sont suspendues à CLEF, pour respecter les directives émises par notre gouvernement provincial.

Les formatrices, pour la grande majorité, ont accepté de faire des tâches qu'elles n'ont pas le temps de réaliser durant l'année régulière et pour lesquelles nous n'avons pas toujours le budget. Chacune travaille sur du matériel, des comités, des projets de développement et autres, pour permettre à l'organisme d'être fin prêt à vous accueillir en septembre prochain.

L'une de leurs tâches essentielles est de vous contacter régulièrement pour prendre de vos nouvelles durant cette période difficile. On ne vous oublie pas, soyez-en certaines et certains.

Comme nous n'aurons pas l'occasion de nous revoir avant les vacances estivales, nous vous souhaitons bon courage pour traverser cette tempête subite que personne n'avait prévue.

Bon printemps et un bel été chaud et réconfortant à chacune et chacun!

Lucille

Mot de l'agente de recrutement et sensibilisation

Bonjour à vous!

Comme à l'habitude, cette année a été bien occupée pour moi. J'ai poursuivi mon travail de recrutement et de sensibilisation sur le terrain pour faire connaître CLEF Mitis-Neigette.

Ce travail semble porter fruit puisque nous recevons de plus en plus d'appels d'organismes et de personnes intéressées par nos services. Comme vous l'avez peut-être remarqué, des nouvelles personnes se sont jointes aux ateliers existants. C'est un plaisir de voir que la grande famille de CLEF s'agrandit d'année en année!

En plus de mes implications habituelles, j'ai été très impliquée cette année dans la nouvelle Alliance pour la solidarité et l'inclusion sociale.

L'Alliance, c'est quoi au juste?

L'Alliance, c'est un regroupement de citoyens et citoyennes, d'organismes communautaires et autres organisations du milieu qui travaillent ensemble pour réaliser des projets de lutte à la pauvreté.

L'Alliance croit en l'importance d'impliquer les citoyens et citoyennes vivant ou ayant vécu la pauvreté dans toutes les étapes de la démarche. En tant qu'expertes du vécu, ce sont les personnes les mieux placées pour identifier les meilleurs moyens pour réduire la pauvreté dans leur milieu.



À Rimouski, quelques participant.e.s de CLEF s'impliquent activement sur divers comités pour faire avancer les choses au niveau du transport, de l'alimentation, de la santé et des loisirs, sports, culture. Leur contribution est importante et, pour Lucille et moi, c'est un plaisir d'accompagner ces participant.e.s dans cette belle démarche!

Du côté de La Mitis, les travaux des comités portent sur l'emploi et la formation, l'alimentation et l'accès à des services de proximité dans les villages, comme des soins de santé, des épiceries, etc. Pour le moment, la participation des citoyen.ne.s est plus rare dans La Mitis, mais nous gardons espoir de mobiliser des personnes ayant envie de s'impliquer dans le futur!

L'année à venir nous réserve encore beaucoup de projets et de possibilités! Pour les personnes qui auraient envie de s'impliquer en dehors des ateliers, faites moi signe. Ça me fera grand plaisir d'en discuter avec vous!

Elsa Côté-Lambert

Agente de recrutement et sensibilisation



Une troisième année pour le projet : « Je lis, je comprends, j'agis! »

Bonjour chers lecteurs et chères lectrices,

Je m'appelle Marianne Lefebvre-Campbell. À l'automne dernier, j'ai commencé à travailler chez CLEF comme agente de projet en **littératie** pour **Je lis, je comprends, j'agis!**

D'abord, qu'est-ce que la **littératie** ?

C'est notre capacité à comprendre et à utiliser l'information dans la vie courante comme : à la maison, au travail, à l'épicerie, dans les transports en commun... Bref dans toutes nos activités! Le projet **Je lis, je comprends, j'agis!** a donc comme but de **maintenir et de rehausser les compétences en compréhension de lecture** chez les adultes pour que ceux-ci soit à l'aise dans différentes situations de la vie quotidienne. Un peu comme pour n'importe quelles connaissances, on doit se pratiquer et s'exercer pour éviter qu'elles rouillent!

Mais qu'est-ce que je fais précisément dans le cadre de la troisième année du projet? Je vous écris pour vous donner la réponse!

Vous souvenez-vous des ateliers sur les stratégies de lectures? Voici leurs thèmes :

- Lecture d'actualité
- Étiquettes alimentaires
- Recherche sur internet
- Recherche d'emploi et C.V.
- Lecture parents-enfants
- Documents administratifs

Certains d'entre vous ont même assisté à un de ces ateliers l'année dernière! Eh bien, je continue d'animer ces ateliers dans les organismes communautaires de la région avec l'orthopédagogue Mélanie Loubert et l'agente de projet Lysane Picker-Paquin. Une vingtaine d'adultes ont bénéficié de ces ateliers jusqu'à maintenant.

En plus des ateliers, nous avons trois nouvelles missions cette année :

La première est d'**accompagner les intervenants du milieu communautaire de Mitis-Neigette qui désirent améliorer l'accessibilité de leurs communications.** C'est important que tout le monde soit capable de comprendre l'information que l'on diffuse. Déjà, nous avons établi des partenariats et accompagné dans leur démarche des intervenants de 9 organismes de la région.

La deuxième est d'**améliorer le niveau l'accessibilité de l'information transmise aux parents dans les écoles.** Pour faire ça, nous travaillons à sensibiliser les agents de bureau et les secrétaires pour qu'ils simplifient leur communication. Certains parents ont des difficultés en lecture et doivent être en mesure de comprendre l'information qu'on leur transmet. Une demi-journée de formation sera prévue à Mont-Joli pour le secteur de La Mitis et une à Rimouski pour le secteur de Rimouski-Neigette.

La troisième est **la passation du projet à CLEF Mitis-Neigette.** En ce moment, le projet est un partenariat entre CLEF Mitis-Neigette et la commission scolaire des Phares. Le tout est financé par une subvention du Ministère de l'Enseignement. C'est peut-être la dernière année que nous recevons la subvention. Nous travaillons donc à « passer le flambeau » aux formatrices de CLEF. C'est-à-dire que les formatrices pourront accompagner les organismes communautaires et animer les différents ateliers thématiques. C'est une belle façon de nous assurer que le travail fait depuis deux ans se poursuivra pendant de nombreuses années !

J'espère que vous en avez appris un peu plus sur mon travail à CLEF. Si vous avez encore des questions, n'hésitez pas à me les demander. Je suis toujours disponible pour discuter avec vous quand on se croise au bureau !

Marianne Lefebvre-Campbell

Agente de projet littéraire

Activité en lien avec le texte :

Une troisième année pour le projet : Je lis et je comprends, j'agis !

Compréhension du vocabulaire

Que signifie le mot « littératie » ?

Que signifie le mot « rehausser » ?

Que signifie le mot « passation » ?

Que signifie le mot « subvention » ?

Compréhension du texte

Selon toi, quelle phrase résume mieux le texte ?

a) Trois nouvelles missions pour la troisième année du projet

b) C'est la fin du projet littératie

c) Nous continuons d'animer les ateliers thématiques

Dans ce texte, que veut dire l'expression :
« passer le flambeau » ?

Marianne a été engagée à l'automne.
Vrai ou faux ?

Le projet Je lis, je comprends, j'agis existe depuis 3 ans.
Vrai ou faux ?

Réflexion

Dans ta vie de tous les jours, est-ce que tu sens que tu aurais parfois besoin d'aide pour comprendre l'information devant toi ?
Si oui, dans quelle situation ?

Mot de la stagiaire

Bonjour,

Pour ceux qui ne me connaissent pas, je m'appelle Maud Marceau. Je suis à CLEF Mitis-Neigette depuis Janvier 2020, comme stagiaire de 3e année, en éducation spécialisée. Je suis fière et heureuse de pouvoir faire partie de ce magnifique organisme (trop peu connu), que dis-je ? Cette famille !

Ces personnes m'ont accueillie et acceptée dès la première journée, comme si j'avais toujours été là. J'y ai rencontré des gens formidables, admirables et persévérants. Autant les formatrices que les participants, qui se battent pour tout ce qui leur tient à cœur. L'alimentation, le transport en commun, l'actualité, le bien-être, etc., sont tous des choses pour lequel ces gens se battent pour avoir mieux.

Merci à tous pour votre engagement et votre envie folle de participer avec moi aux activités que je vous propose. J'y ai vu des gens avec la soif de savoir, des rires, des blagues et vous m'avez même surpris à quelques reprises. C'est toujours un plaisir de vous faire connaître une de mes activités, car vous êtes toujours prêts à ce que je vous les anime.

Je vais repartir d'ici avec de magnifiques souvenirs et en ayant grandement grandit moi aussi et ce, grâce à vous. Je vous souhaite à tous et à toutes de magnifiques projets dans le futur, vous le méritez tellement. Et surtout, surtout, continuez votre beau travail.

Maud Marceau

Stagiaire d'éducation spécialisée - Cégep de Rimouski

Textes des participant.e.s

Dans la section qui suit, vous trouverez des textes écrits par les participants et participantes de CLEF Mitis-Neigette.

Chaque groupe pouvait choisir le thème de son choix, ce qui leur permettait donc laisser libre cours à leur inspiration du moment!

Vous pourrez lire des textes de toutes sortes : des textes drôles et même parfois farfelus, des textes tristes et touchants, des histoires vraies et des histoires inventées.

Bref, il y en a pour tous les goûts!

Bonne lecture!



Histoire de chien végétarien, de tapis mouillés et d'amour

Un participant, Michel, a apporté un jour dans l'atelier de français un jeu de dés à partir duquel, si on n'a pas peur des défis, on peut créer des histoires. Chacun à leur tour, les joueurs lancent les dés et doivent élaborer une histoire qui se tient à peu près, à partir des images représentées sur le dessus des dés. Les camarades de Michel ont décidé de relever le défi. Voici l'histoire qu'ils ont composée avec beaucoup de plaisir et de rires.

Je dors en rêvant à mon chien qui mange des légumes. Je me lève, je déjeune, puis j'écoute un film qui parle d'araignées. Pendant les publicités, je prends un verre d'eau, mais trop captivé par mon film, j'oublie de fermer le robinet.

Tout à coup, je vois de l'eau par terre. Vite, je vais chercher une serviette pour essuyer le gros dégât qui vient d'arriver dans la maison de mon cœur.

Après avoir tout essuyé, c'est déjà le soir. Les étoiles brillent dans le ciel. Je décide alors d'aller prendre une petite marche au parc du Bic. J'apporte mon journal intime et mon crayon.

Tiens! J'aperçois une petite grotte. Je vais m'y installer pour écrire quelques poèmes d'amour à Karine, ma femme adorée partie en voyage pour son travail.

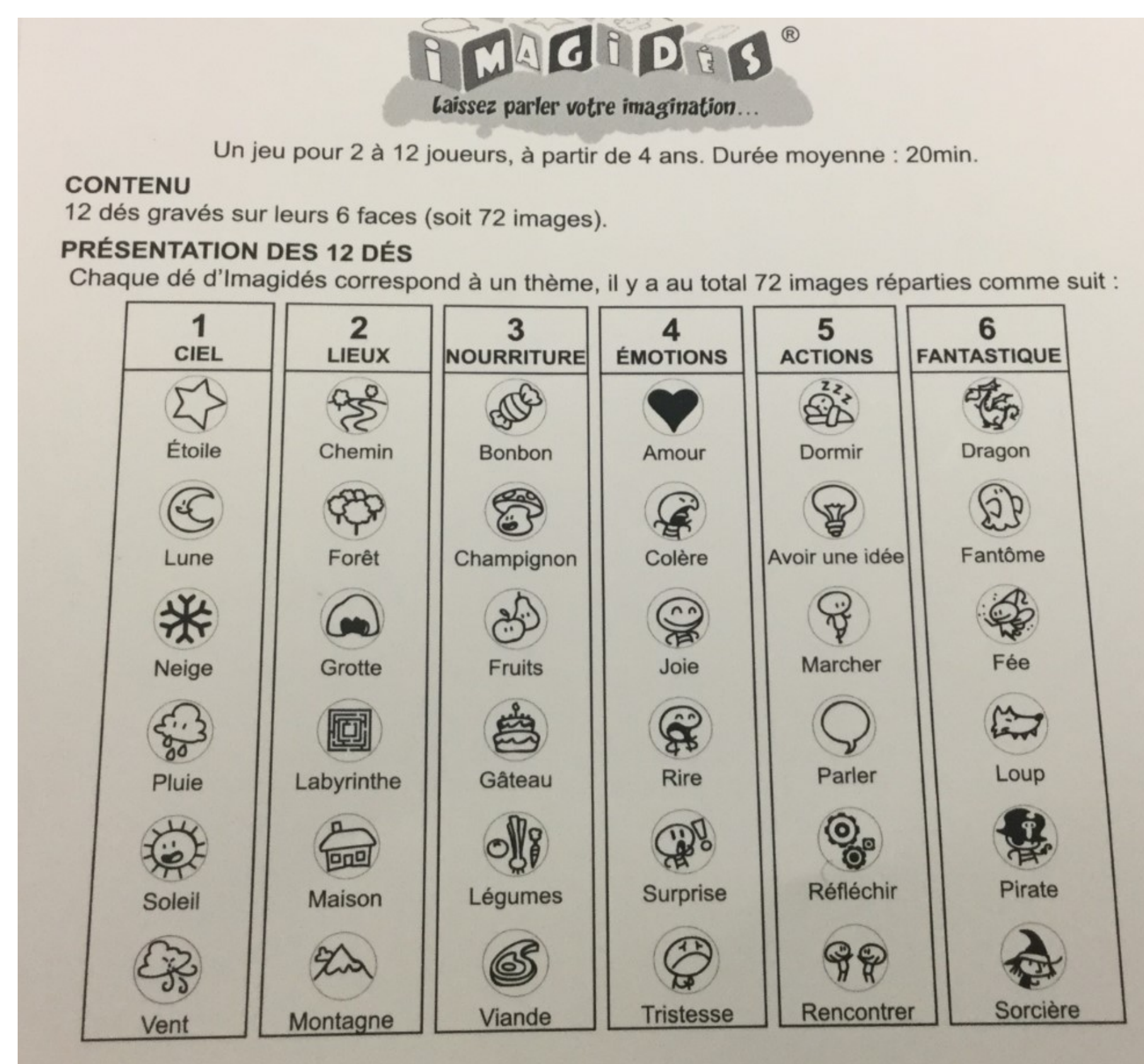
Je dois aller la chercher demain à l'aéroport et j'ai bien peur qu'elle ne soit fâchée en voyant ses tapis préférés tout mouillés. J'ai une idée! Pour me faire pardonner, je vais lui préparer un bon repas qu'on prendra en amoureux, avec des chandelles.

Je me dépêche de rentrer et de cuisiner.

Après une bonne nuit de sommeil, je me prépare pour aller la chercher à Mont-Joli. J'amène mon chien Molly pour ne pas la laisser toute seule, mais aussi parce que Karine a dû beaucoup s'ennuyer d'elle. En route, je ne peux m'empêcher de penser à ses précieux tapis.

À l'aéroport, quand Molly voit sa maitresse, elle s'échappe et fait un pipi sur le tapis de la voiture!

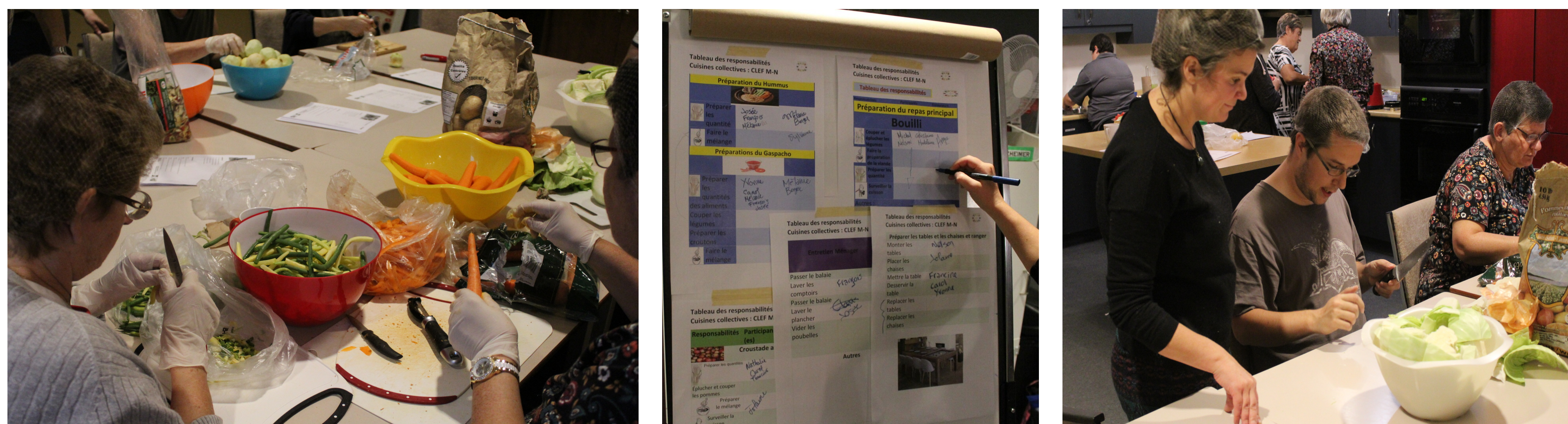
Arrivés à la maison, la lune est déjà haute dans le ciel. Nous prenons notre bon souper, puis nous nous installons dans le salon devant un bol de bonbons. Bonne surprise! Les tapis ont séché pendant notre journée à Mont-Joli!



*Madeleine Chevalier, Dominique Corriveau, Jolaine Dionne
Nathalie Gagné, Michel Gaudreault, Bruno Lavoie,
Carol Lévesque, Mathieu Lévesque,
François-Olivier Sirois-Simard*

La cuisine collective réconfortante de Noël

Depuis quelques années, CLEF propose aux participants inscrits en alphabétisation de concevoir un repas, de le cuisiner et enfin, de le déguster tous ensemble. Cet automne, une quinzaine d'apprenants accompagnés par trois formateurs ont tenu deux cuisines collectives; la première était à saveur d'automne et la deuxième à saveur du temps des fêtes. Le texte suivant est leur présentation de la deuxième cuisine collective de la session d'automne.



On a déjà commencé dans un atelier de français à faire des suggestions de recettes. Comme on voulait faire une cuisine réconfortante de Noël, on a voté pour une bonne soupe aux légumes, des pâtés à la viande, de la salade César pour le côté santé, et enfin un pouding chômeur en dessert.

Dans l'atelier « Projets », Dominique et François ont cherché des recettes sur Internet. Puis, ils ont représenté chaque ingrédient par une image pour que tout le monde soit capable de comprendre les recettes.

Par la suite, en mathématique, le groupe a converti les recettes pour 20 à 25 personnes, estimé le coût (et on ne s'est pas trompé!) et fait la liste d'épicerie.



Le matin de la cuisine, une formatrice a fait les achats, puis on s'est tous retrouvés dans la grande cuisine de la résidence Charles Eugène-Parent.

Avant de se mettre à la tâche, on s'est réunis autour d'une table pour faire des équipes. On a décidé de faire une équipe par plat. Chacun a choisi une tâche qui l'intéressait : couper les légumes, déchiqueter le pain et la laitue, préparer les pâtés à la viande ou encore le pouding chômeur. Tout le monde s'entraidait!

Vers 17 heures, le repas était prêt. On a alors mis une grande table pour pouvoir asseoir tout le monde autour et finalement, on a partagé le magnifique repas réconfortant du temps des fêtes. Tout le monde a été rassasié et content.

Puis, il a fallu tout ranger. Mathieu était heureux de pouvoir desservir les assiettes. Pendant que certains faisaient la vaisselle, lavaient les tables, balayaient, d'autres ont partagé les restes du repas pour les emporter à la maison.

Finalement, la journée s'est terminée en musique avec des personnes de la résidence. Réjean et Maurice nous ont fait chanter sur leur musique. Quelle belle journée on a passée!

*Madeleine Chevalier, Dominique Corriveau, Jolaine Dionne
Nathalie Gagné, Michel Gaudreault, Bruno Lavoie,
Carol Lévesque, Mathieu Lévesque,
François-Olivier Sirois-Simard*

Formatrice : Marianne Lefebvre-Campbell



Conte de Noël humoristique

Par un bon matin de tempête de neige, le Père Noël accompagné du lutin Nelson décide de livrer les cadeaux de Noël à Rimouski.

Ils partent du Pôle Nord Fermont malgré la tempête de neige et les vents forts qui les empêchent de voir.

Le renne Rudolf décide d'arrêter parce qu'il y avait trop de neige dans les yeux et sur son poil, ça lui pinçait et il était fatigué.

Le père Noël cherche une solution pour le transport. Ses amis lutins lui suggèrent de prendre l'autobus voyageur.

Le père Noël prend l'autobus, mais il se rend compte que c'est long. Ça prend des nuits et des jours.



Dans la même rangée d'autobus, il y a Michel et Mathieu qui rencontre le père Noël. Michel et Mathieu lui disent de ne pas lâcher et qu'on a un chien-fée et qu'on pourrait donner de l'aide au père Noël.

En arrivant à Rimouski, on débarque au terminus et on va chez Mathieu pour chercher le chien-fée.



Molly le chien-fée fait apparaître une canne de bonbon, un biscuit-réveil, un chocolat chaud et des petites guimauves blanches dans le chocolat chaud pour réveiller le renne.

Molly met la voiture volante et on se dirige vers Fermont.

Ils reviennent chercher le traîneau. Le lutin Nelson et la lutine avec des bas verts rayés donnent le biscuit-réveil pain d'épices au bébé renne.

Il était endormi et ça va lui aider, ça va le réveiller.

France arrive à la dernière minute et a décidé de participer à la confection de bonhommes de neige.



Elle demande l'aide de Molly la fée pour faire apparaître des mitaines noires, un chapeau rouge et noir, un foulard à carreaux, ses yeux, sa parole et le bonhomme dit : Joyeux Noël et bonne année !!!

Tout le monde revient avec un beau sourire et un gros cadeau spécial que tout le monde a gagné parce qu'ils ont travaillé fort en équipe pour aider le Père Noël. Ça leur a donné de la joie.



*Nelson Doucet
France Lévesque
Mathieu Lévesque
Michel Gaudreault
Jolaine Dionne*

Les chats

Ils sont gentils les rois. Ils sont sensibles. Ils sont beaux. Ils sont à ton écoute. Ces animaux aiment se faire caresser. Tu peux leur parler. Ils nous aiment si nous les respectons.



S'ils nous respectent, nous allons devenir leur ami.

Ces coquets deviennent des bons confidents. Ces petites boules de poils, nous rendent la vie plus agréable.

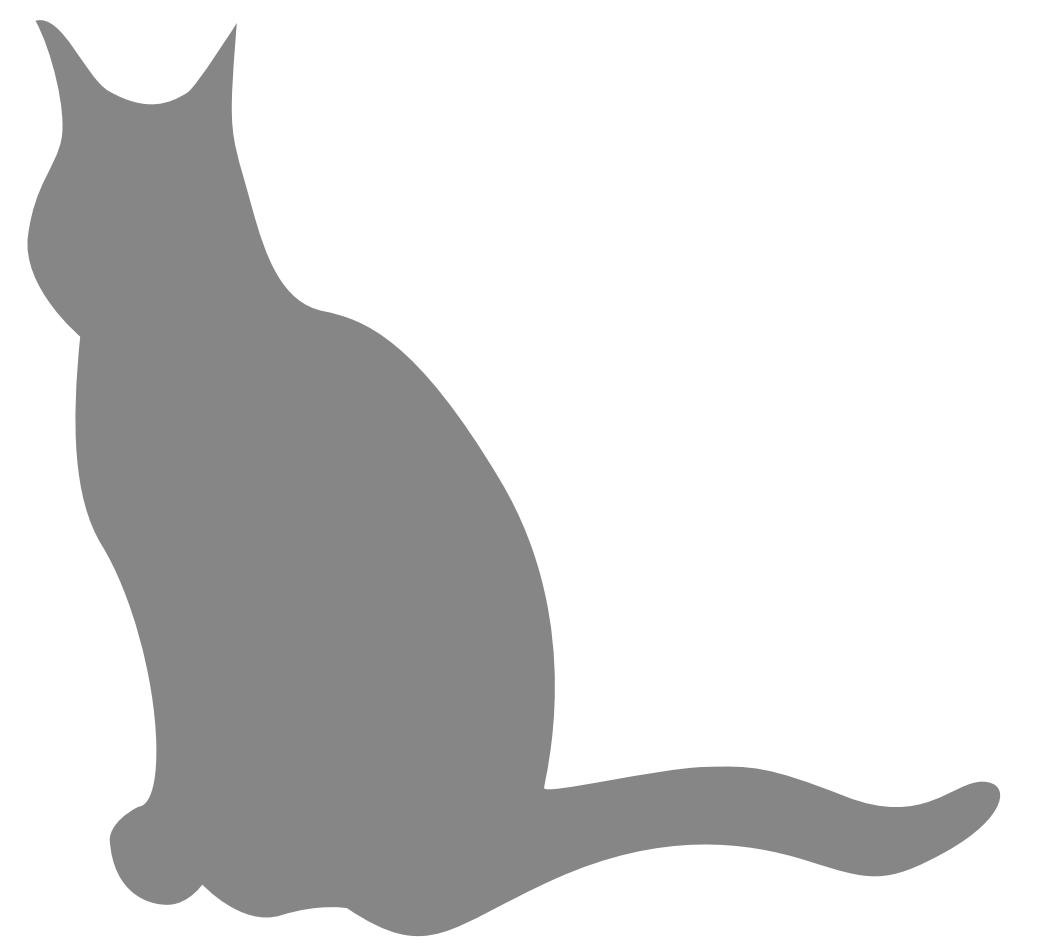
France Lévesque

Le chat 007



Un bon matin l'agent Grisou se lève d'une belle journée ensoleillée. Il prend son déjeuner et un bon grand café, et il rasoir un appelle de son boss qu'il y a un vol au bar laitier.

L'agent s'en va à tout vitesse. Il prend sa voiture, et il arrive sur les lieux tous les clients sont en panique grisou rentre dans le commerce. Il inspecté le lieux un chat blésé et désordre. Deux autres inspecteurs Kiti et Timine arrive sur les lieux. Ils inspectés les lieux, et découvre un sac-à-dos suspect. L'agent Grisou et les inspecteurs fouille le sac. Ils découvrent un masque et une carte indication.



Le chat est connu des policiers. C'est un sphinx. Il est très agressif. Indic qu'il a son adresse les squats vont chez lui pour laretté. Mais il save que le travail va être ardu. Par ce qu'il ne se laissera pas faire facilement. Les squats arrivent chez lui et rentre, et combat commence. Le voleur c'est un défonceur or père.

Ils finissent par le capturés et emmener en prison. Le lendemain les chats de Katville son soulager d'apprendre que le voleur est arrêté. Et juger coupable d'infraction, de vandalise et de voi de fait en vaire les policiers.

Michel Gaudreault

Recette de chips Tostitos santé



Ingrédients :

- 1 sac de Tostitos
- 1/2 tasse (125 ml) pot sauce salsa tostitos moyen
- 1/2 tasse (125 ml) de poivron vert coupé en petit morceau (ou même des Jalapeno pour les fans!)
- 1/2 tasse (125 ml) haricot noire,
- 1 tasse et 1/4 (315 ml) de fromage mozzarella

Étape : 1

Éparpiller les chips dans la tôle, tu mais la sauce salsa moyen sur les chips, après tu mais un peu d'haricot noir et poivrons et le fromage et on le mais dans le four.

Étape : 2

Quand les chips commence a être bien grillé sur les cotés tu sors les chips du four tout doucement sur la table avec les mitaines et les laisser reposer 2 minutes et après savourer.

Jolaine Dionne

L'hiver

Je voudrais vous parler de l'hiver.

Beaucoup de gens aiment cette saison pour faire leurs sports d'hiver. Quand la neige arrive, ils sont très heureux.

Mais je sais qu'il y a aussi beaucoup de gens qui n'aiment pas cette saison et qui deviennent malheureux, dépressifs.

Je vais vous donner un conseil : faites comme moi, prenez un jour à la fois. Pensez aussi aux malades et aux handicapés qui ne peuvent se débrouiller seuls. Dites merci à Jésus d'être en bonne santé plutôt que de vous apitoyer sur votre sort, Il vous aidera à voir la vie du bon côté.



Ghislaine Gagné

Les quatre saisons

J'aime les saisons. Elles nous apportent toutes quelque chose.

Le printemps, c'est la lumière. La nature revit, les arbres bourgeonnent, puis les feuilles sortent des bourgeons. Les oiseaux reviennent.

L'été, c'est la chaleur. Il fait clair plus longtemps. On peut s'asseoir dehors pour profiter de la chaleur, écouter les oiseaux chanter, admirer les fleurs. On peut aller marcher sur la promenade et regarder le coucher de soleil.

L'automne, c'est les feuilles qui changent de couleurs. On sent la fraîcheur, il faut mettre une petite laine pour sortir dehors. On en profite avant qu'il ne fasse trop froid. On se prépare aussi pour l'hiver.

L'hiver, c'est les fêtes de Noël et du jour de l'an. Il y a les décorations à faire, les plats traditionnels à préparer. Puis, c'est le moment des rencontres familiales. Au mois de janvier, le quotidien revient et on peut commencer à penser au printemps qui arrivera bientôt.



Claudette Robichaud



Formatrice : Lise Boulanger

Mon arrivée à CLEF Mitis-Neigette

Lorsque j'ai su que j'avais une dégénérescence de la macula, je me suis inscrite à l'association des personnes handicapées visuelles où j'ai reçu beaucoup d'information et d'excellents services.

De là, je suis allée à l'Interaction où on m'a parlé des outils comme la télé visionneuse, le Zoomtext, le lecteur audio (livres) et autres services.

On m'a également dit que je pouvais recevoir des services à Formation Clef malgré mon handicap.

Avec l'aide de la télé visionneuse et de Zoomtext, j'ai appris à me servir de l'ordinateur. J'ai rencontré des personnes qui vivent la même chose que moi et cela m'a permis de me sentir comprise et m'a aidé à mieux m'adapter à ma situation.

Les gens avec qui j'ai travaillé utilisait l'humour ce qui créait une atmosphère de détente. Nous avons créé ensemble des projets individuels et collectifs. Les formateurs et formatrices ont une grande facilité d'adaptation à la clientèle.

Comme nous ne sommes pas nombreux, nombreuses, nous recevons beaucoup d'attention. Ils et elles ont aussi beaucoup de respect et d'écoute. De plus, cela m'a permis de me garder active intellectuellement.

Lorsque j'ai perdu mon mari, le contact avec ces personnes m'a aidé à passer au travers de mon deuil.

Si j'ai un conseil à donner, n'ayez pas peur d'aller chercher de l'information et de l'aide pour ne pas demeurer dans l'isolement.

Pour ma part, j'ai eu beaucoup de plaisir à vivre mon expérience à CLEF Mitis-Neigette que je recommande avec enthousiasme.

Marquerite Thériault

Intimidation en milieu de travail

La porte de l'ascenseur s'ouvre. Il est là, appuyé nonchalamment au mur, un café à la main. Mon cœur se serre. Mes mains tremblent. Il me lance d'une voix forte, pour être bien entendu de tout le monde du bureau : «As-tu couché su'la corde à linge? T'es tout croche!»



Mon calvaire quotidien commence. Sans répondre, je me rends à mon bureau. Il me suit : «Franchement, tu vas faire peur aux clients à matin. T'aurais dû rester chez vous!»

Déstabilisée, j'échappe le lot de dossiers que je tenais à la main. Monsieur l'assistant-gérant se bidonne : «La journée va être longue!». Se tournant vers ma voisine de bureau, il lui lance : «T'es pas chanceuse d'avoir ça dans'face toute la journée!». Sourire narquois, il retourne à son bureau.



Encore une journée foutue : mes erreurs vont s'accumuler; j'aurai la mine triste, j'aurai de la difficulté à m'ouvrir aux autres. J'ai perdu l'estime de moi, la confiance en moi et dans les autres. Je me sens dépourvue, dévalorisée. Que faire? On ne peut pas toujours quitter son emploi...

Noëlla Migneault

L'intimidation



S'aventurer à parler d'intimidation c'est un peu comme mettre la main dans un panier de crabes en espérant attraper le plus gros. C'est un véritable fléau mondial, présent dans tous les pays et toutes les sphères de la société.

Malheureusement, il arrive souvent que l'intimidation commence à la maison. Sans même réaliser qu'ils intimident, les plus âgés de la famille exigent et obtiennent des services ou des faveurs des plus jeunes. Ce comportement abusif se transporte à l'école et plus tard, sur le lieu de travail. C'est un cercle vicieux, un nœud coulant impossible à dénouer.

De toutes les formes d'abus, je crois que l'intimidation est la plus condamnable et la plus pernicieuse. Lorsqu'il arrive que des personnes en autorité abusent de leur pouvoir, les gens en viennent à douter de leurs capacités et cela peut aller jusqu'à la dépression et la perte d'emploi.

Pour ma part, j'ai été confrontée à l'intimidation la première fois que je me suis rendue au confessionnal. J'avais six ans et j'ignorais ce qu'était un péché. J'eus beau chercher, je ne trouvais rien. Dans sa grande générosité, mon frère m'en a prêté deux que j'ai appris par cœur. Fière de moi, je récite la formule d'usage et énonce mon premier péché. À peine ai-je fini de parler que les portes de l'enfer s'ouvrent toutes grandes pour m'avalier. Je suis sortie à la couse en pleurant et j'ai tout raconté à papa. Avec une infinie tendresse, il a séché mes larmes et, sans dramatiser, il m'a mise en garde contre le manque de jugement de certains prêtres un peu bornés et contre l'espièglerie de mon frère...

Cécile Gaudreau



L'intimidation dans le couple

Ils étaient ensemble depuis déjà vingt-deux ans. Marie ne s'était pas rendu compte qu'elle subissait de l'INTIMIDATION. Son Roger ne s'apercevait pas qu'en élevant le ton et en critiquant, il rabaissait sa conjointe.



Cela ne s'était pas produit du jour au lendemain. Au début, il était tout miel. Au fil du temps, qu'il soit question d'argent, de partage des tâches (surtout l'entretien ménager), de s'occuper des enfants et même de sexualité, le problème persistait. Il devenait de plus en plus jaloux, de plus en plus exigeant, de plus en plus égoïste. La violence montait d'un cran.

Un jour Marie, en écoutant une émission de télévision, s'aperçût qu'elle subissait elle aussi de l'INTIMIDATION. C'était tellement insidieux quelle n'était pas arrivée à nommer le malaise qui l'habitait depuis plusieurs années.

Pour l'amour de ses trois enfants, elle alla chercher de l'aide. Point de non-retour, elle quitta maison et mari et retourna dans le coin de pays qui l'avait vu naître. Elle se refit une nouvelle vie, sans homme pour l'instant, à l'abri de toute cette violence.



Valérie Ouellet

L'intimidation chez les aîné-e-s



Quel titre pénible à lire et à documenter. Je pourrais vous donner un nombre incalculable de statistiques qui ne nous apporteraient rien de satisfaisant pour le bien-être de nos aîné-e-s.

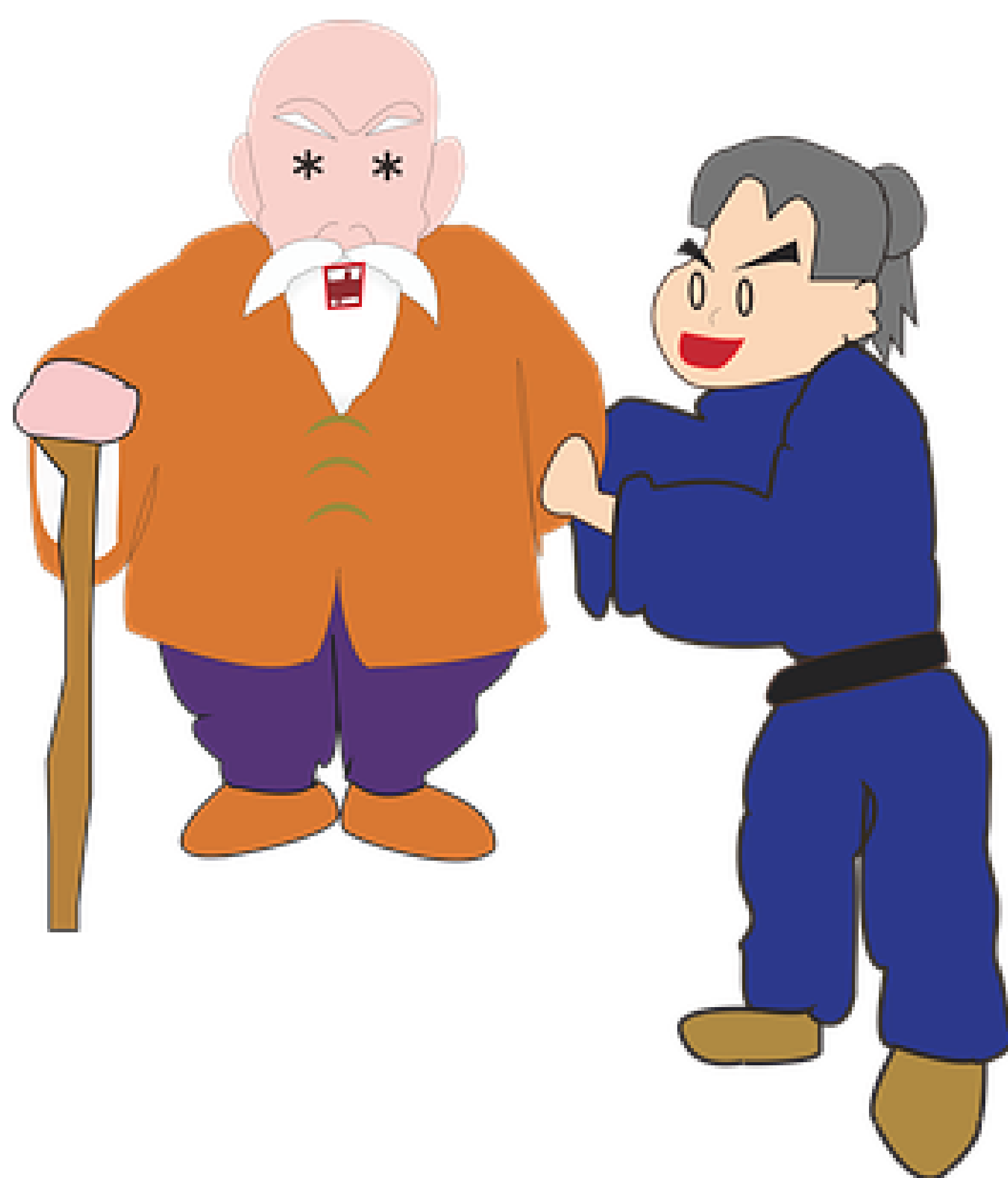
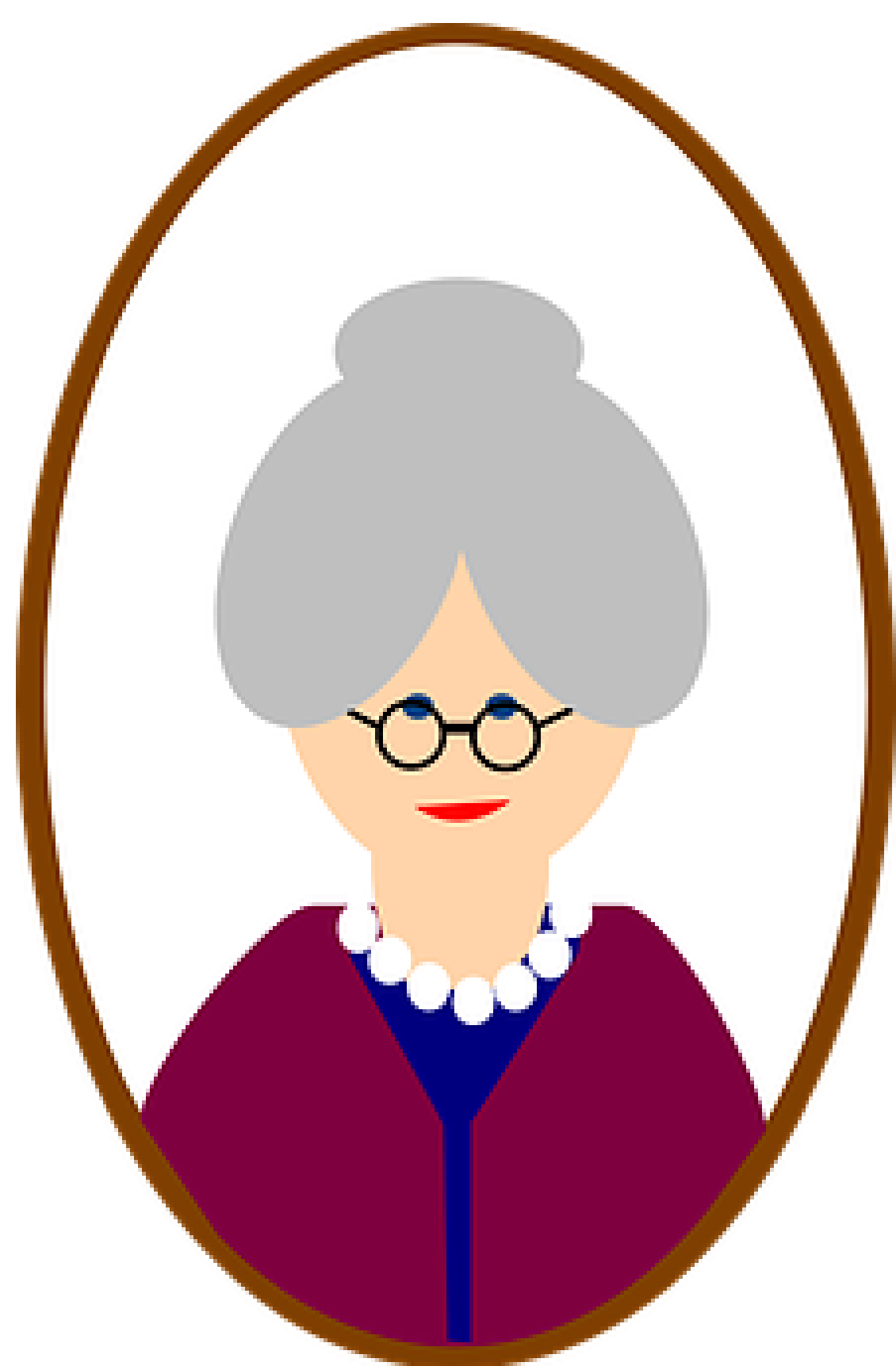
Pour avoir travaillé pendant 28 ans en loisirs auprès de cette clientèle, j'ai constaté que le milieu de vie n'est pas toujours bien adapté à ses besoins physiques ou psychologiques. Cependant, nous devons redoubler de vigilance afin de leur offrir les meilleurs soins possibles.

Bien souvent nous ne connaissons pas leur histoire de vie, cela fait toute une différence dans l'approche et les moyens d'intervention que devraient adopter les intervenant-e-s.

Établir un lien de confiance demande beaucoup de patience et plusieurs rencontres. Bien souvent nous ne connaissons pas leur histoire de vie, cela fait toute une différence dans l'approche et les moyens d'intervention que devraient adopter les intervenant-e-s. Établir un lien de confiance demande beaucoup de patience et plusieurs rencontres. Selon leur vécu, choisir des activités pour lesquelles ils ont un intérêt, avec lesquelles ils peuvent se valoriser. Il faut tenir compte des problèmes visuels, de surdité et de cognition de chacun-e. Avoir un respect sans borne envers eux, en évitant de les infantiliser. «Monsieur, Madame, vous» sont les mots appropriés selon l'éthique de tout travaillant-e auprès de cette clientèle, en utilisant un ton de voix calme et apaisant. Les aîné-e-s sont une source intarissable de souvenirs et de connaissances.

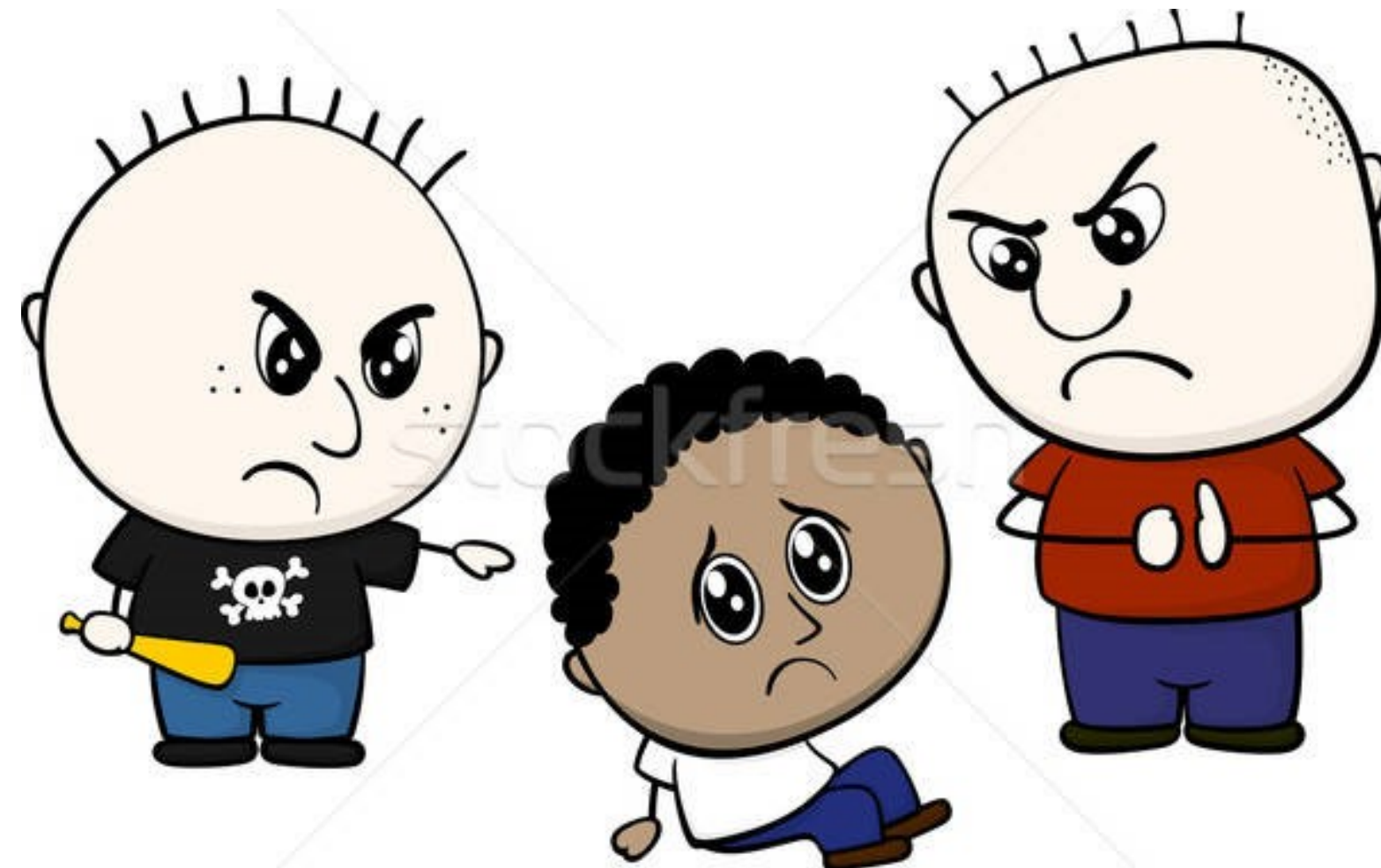
Malgré tous les bons soins et toute l'attention offerts, il existe de l'intimidation auprès de cette clientèle vulnérable. Des intervenants mal préparés ou pas à leur place, des membres de leur propre descendance qui ne respectent même pas leurs proches et même d'autres personnes hébergées qui les côtoient. L'intimidation prend plusieurs formes: demande d'argent à chaque fin de mois : «Tu n'as pas besoin de ça; des vêtements pas appropriés à leurs besoins, soit en nombre ou ne convenant pas à leur condition physique; bousculade, impatience, rudesse dans les soins d'hygiène, manque d'attention, manque de nourriture, isolement dans leur chambre et combien d'autres encore. Mais trop, ce n'est pas mieux que pas assez. La différence entre la bienveillance et la maltraitance est faible; être ferme dans nos choix ne correspond pas nécessairement avec ce que voudraient les bénéficiaires.

Pour conclure, je dirais que pour travailler auprès de cette si belle clientèle il faut, dans un premier temps, les AIMER comme s'ils étaient les membres de propre famille. Comme disait une consœur de travail : «Quand je rentre dans la chambre d'un client, c'est comme si c'était mon père ou ma mère que je visitais». Pour ma part, j'avais pris l'habitude de demander, après chaque intervention : «Est-ce-que cela vous convient?»



Madeleine Bouchard

L'intimidation, ça touche qui au juste?..



C'est un problème social qui touche tout le monde. Lorsque c'est fait de façon soutenue, il y a de quoi s'alarmer. Elle affecte une vaste population.

Pensons aux enfants, peut-être aux parents, aux ami-e-s à la garderie, aux personnes d'une autre culture, d'une autre religion, aux personnes qui ont un handicap, aux marginaux, aux vieillards, à ceux et celles qui ont une orientation sexuelle différente, etc.

Qui dénonce? Quoi faire? Trop souvent, on ferme les yeux...

Pourtant, l'intimidation a des impacts majeurs qui touchent les intégrités psychologiques et physiques, lesquelles peuvent malheureusement provoquer diverses maladies, détruire l'estime de soi et même, pousser au suicide...



Sonia Gagnon

Le temps qui passe

Je vais vous raconter un peu de mon passage dans le temps.

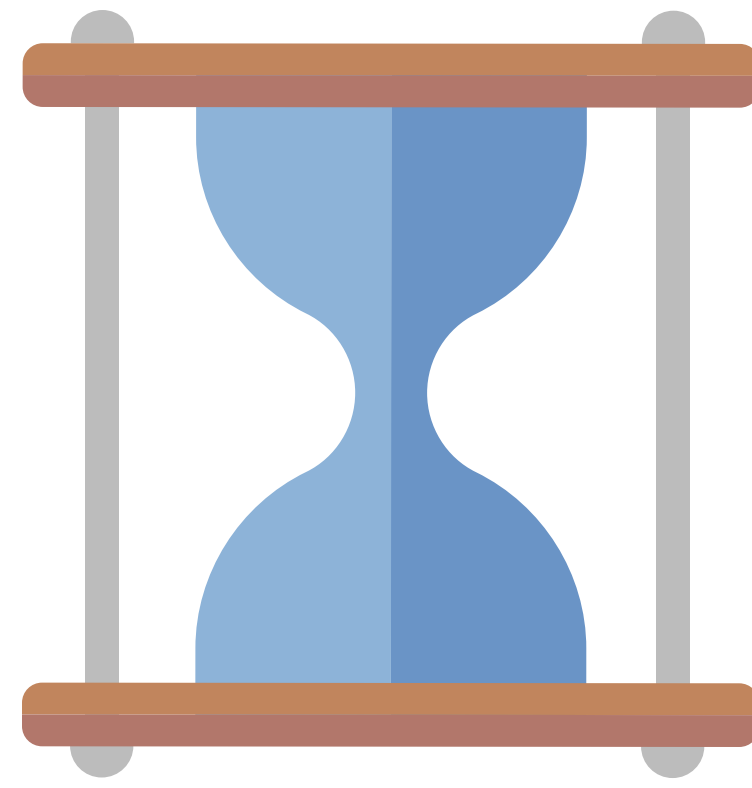
Dans ma jeunesse, j'étais une enfant qui avait besoin de peu, pas curieuse, peu d'amis, timide. Quand est venu le temps d'aller sur le marché du travail, c'est là que je me suis rendu compte qu'il fallait que je m'impose.

J'ai commencé à faire mes projets pour les années à venir. Je peux vous dire que ça m'a fait travailler sur moi, et surtout la persévérance. J'ai dû faire des choix qui m'ont créé de lourdes épreuves, mais dans les épreuves il y a des récompenses que sont mes 3 enfants. Il y a aussi des expériences négatives que nous ne voulons pas répéter.

Je suis une personne qui aime bien le changement, c'est-à-dire voir et apprendre, découvrir des nouveaux endroits, qui me donnent le goût de vouloir déménager souvent. Quand j'habite dans une nouvelle ville, je rencontre de nouveaux gens, et je vois différentes places à explorer. Les personnes que je rencontre ont parfois une manière de vivre ou de parler qui diffère de la nôtre et ça, moi j'adore. Il y a une expression qui dit, les voyages forment la jeunesse, alors je devrais rester jeune longtemps.



Sur le chemin de mes choix de vie, j'ai rencontré une magnifique personne, Pierre, avec qui j'ai décidé de finir ma vie en couple. Voyez-vous comment le temps passe vite, c'est pour cela que nous devons profiter de chaque moment. Il faut surtout le faire en étant heureux de nos décisions, même si parfois il arrive que ce soit compliqué.



LE TEMPS QUI PASSE. Je vous disais que j'ai 3 enfants, une fille, Geneviève, qui aujourd'hui en a 2 dont un garçon Antoine et une fille Delphine, et j'ai deux garçons Simon et Philippe. Simon a un garçon Édouard qui est noir car sa mère l'est aussi.

Vous comprendrez qu'avec les décisions que je prenais, mes enfants n'étaient pas d'accord, mais cela fait partie de nos choix pour pouvoir avancer dans le temps qui passe, si vite.

Maintenant que vous me connaissez un peu mieux, vous comprendrez sûrement que je veux profiter de tout le temps qui passe.

J'espère aussi que vous en ferez de même avec vos propres choix.

Car vous savez quoi?

LE TEMPS PASSE, et très vite à part ça, et il faut en profiter.

Johanne Frappier



Le temps qui passe

Ce que j'aimais quand j'avais notre maison de campagne, la préparation pour le temps des fêtes et recevoir.

Je lavais la maison au complet cela sentait le frais, puis je décorais les fenêtres. Il y avait 4 arbres de Noël. Celui dans la verrière, était accompagné de la carriole, et du gros bonhomme de neige. Celui du sous sol était un arbre naturel. L'odeur de sapin de l'arbre, ce n'est pas comparable! Il mesurait 7 pieds, décoré de lumières, de belles boules de différentes couleurs. De la neige, des glaçons. Sous l'arbre, il avait de la neige, des montagnes, un grand village. Il y avait une crèche, une basilique, l'école, la cordonnerie, une carriole avec chevaux et personnages, des lampadaires, une voiture qui va porter les sapins dans les foyers, des boutiques et des maisons, plus des rues. Pendant que je décorais, nous écoutions de la musique de Noël. Quand j'avais mon conjoint, il me disait s'il y avait trop de choses à certains endroits ou pas. Pour le village, mon conjoint, il aimait cela, il était très bon. On passait nos soirées, à admirer nos décorations devant un feu. Notre fille adore les décorations de Noël aussi. Tout n'est pas fini. Il fallait préparer le réveillon, contacter nos invités.

Bien entendu, il avait un punch, des crudités, des entrées, du cipâte, de la tourtière, des pains de fantaisie, des biscuits, une bûche de Noël, de la salade, du sucre à la crème. Il y avait de belles odeurs d'épices, des mets pour le réveillon, ainsi de suite car on était 30 à 35 invités.

Pour la soirée, il y avait des jeux, pour les petits, et les grands, ne pas oublier le grand personnage qu'on aime tous, le père Noël.

Avant tout cela ne pas oublier la belle Messe de Minuit, qui est enchantresse, qui commence une belle soirée de Noël. Moi, ce qui me fait le plus plaisir, c'est de voir mes invités qui ont du plaisir, et qui trouvent le repas très bon, de les voir heureux, même ils en parlent encore.

Le temps a passé. Il y a eu le décès de mon conjoint. Un an après, le dernier Noël avant de vendre la maison, j'ai donné un gros réveillon, le dernier dans notre maison. Il avait un arbre naturel au sous-sol, comme il aimait et notre fille aussi. J'ai fait le village, plus un autre village indien, avec train et tipi que Omer avait fait avec de l'écorce.

Le temps a passé, j'ai vendu la maison, j'habite dans un loyer, je continue de faire des belles décorations de Noël car on aimait cela et que ma fille adore cela.

Je pense souvent aux belles fêtes de Noël, d'Halloween, d'anniversaires, des soupers, et de plaisir, qu'on a passé avec nos ami.e.s, dans notre maison. Cela est chose du passé.

Céline Parent

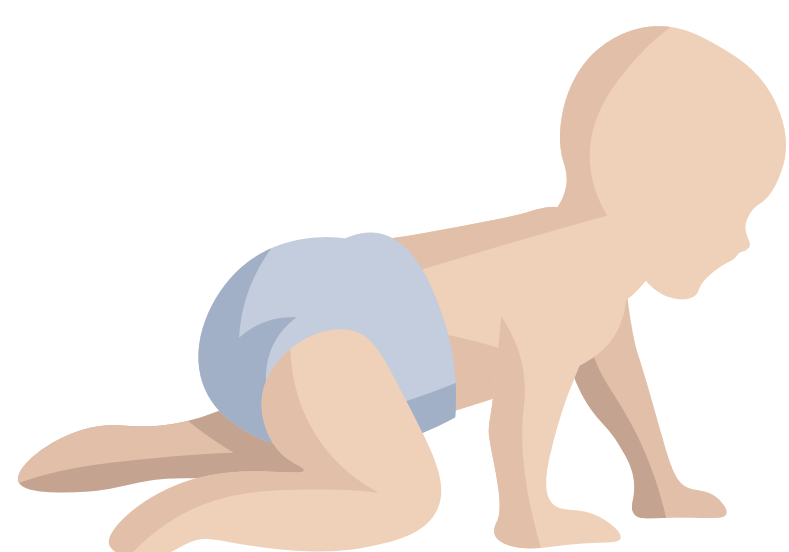


Le temps qui passe

Un jour de fin février, c'est la naissance, j'éclos au grand jour, un matin dans ma famille nombreuse. Je suis la dixième, après une fille et huit garçons et après moi, sept autres garçons.

Je découvre la vie, je vois les merveilles de la nature, j'entends les sons, les rires. Je grandis, j'apprends. Le temps passe et je deviens adulte avec les espoirs, les échecs, les réussites, et ça recommence.

Je rencontre l'amour. C'est le mariage à l'église, journée mémorable dans la joie. Le désir d'être maman se réalise. Un premier garçon et quelques années plus tard, un deuxième garçon.



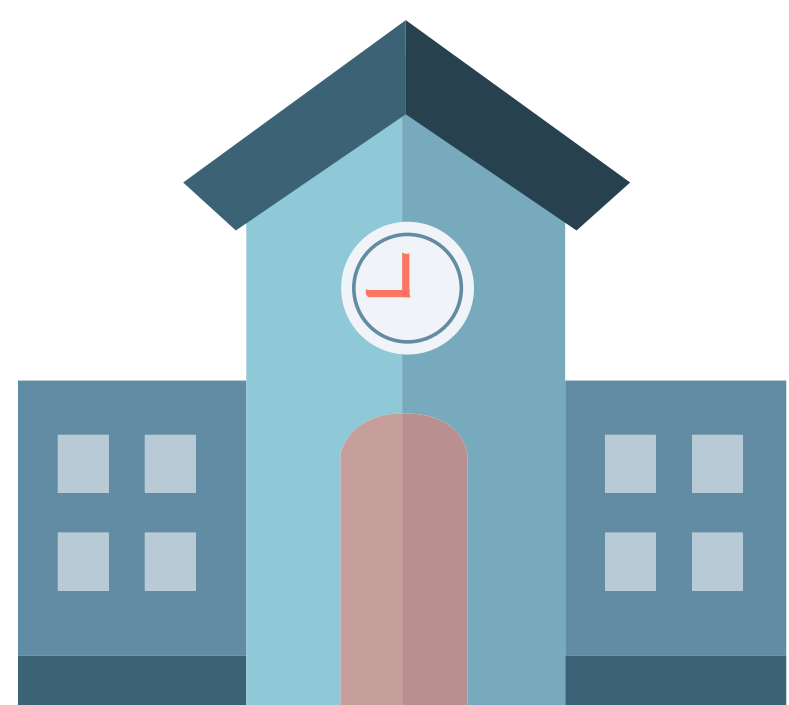
La vie se déroule entre le travail, la famille, l'engagement social, les loisirs, les deuils, la maladie. Puis la perte de mon mari, l'arrêt du travail, la retraite. Grands changements dans la routine de tous les jours! Il y a l'arrivée des petits-enfants, encore des garçons, c'est merveilleux! Le temps a passé vite.

Je continue à sourire à la vie, car elle est belle, on la savoure un jour à la fois.

Denise Brisson

Le temps qui passe

Jadis, nous étions une centaine d'élèves au collège. Même que les classes de première et deuxième année étaient dans une bâtisse séparée en deux classes, située sur la rue du Détour. J'y ai fait ma première année. Les soeurs de la congrégation du Saint-Rosaire nous enseignaient, ainsi que des professeurs réguliers. Je suis allée à l'école de mon village jusqu'au secondaire 2. Je me rappelle que j'ai participé pendant trois années dans le groupe des majorettes, lors du Carnaval d'hiver. Nous pratiquions bien sûr dans notre gymnase. J'adorais cette activité et j'en garde de beaux souvenirs. Ma soeur aînée y a participé quelques années avant moi.



L'année passée, l'école a été détruite pour y ériger un édifice municipal qui est grandiose. Il revitalise le village avec sa bâtisse moderne et de toute beauté. Cette construction y incorpore les bureaux de la municipalité, une grande bibliothèque et une classe-atelier, pour les divers cours donnés par la commission scolaire. Il s'y trouve aussi une salle à dîner et la salle du conseil municipal.

Malgré tous les changements effectués, je n'oublierai jamais mon école de village, qui nous a fait grandir et prospérer à travers les années.

Gisèle Brisson

Une haïtienne au Canada



Je suis une haïtienne qui vit au Canada. Quand je suis arrivée au Canada, je me sentais très seule, je suis allée habiter à Trinité des monts.

Les personnes qui vivent à Trinité sont très âgées, la population est 250 à 300 personnes qui vivent dans ce petit village où je suis arrivée avec mes deux grandes filles et mon conjoint. Mes filles sont très intelligentes, elles sont nées en Haïti, elles sont haïtiennes-canadiennes, elles ne parlent pas beaucoup français moi non plus je ne parle pas beaucoup français. J'ai dû apprendre à parler le français, à écrire le français et ce n'est pas terminé pour moi!

J'ai beaucoup à apprendre encore, parce que c'est pas encore terminé pour moi l'apprentissage, mais j'ai mon travail à Rimouski, je travaille quatre fois par semaine comme préposée aux bénéficiaires, je suis un cours de conduite à Rimouski sur la rue Cathédrale, maintenant je suis prête pour passer un examen de citoyenneté canadienne.



Quand je termine avec toutes mes démarches pour devenir canadienne ça va aller beaucoup mieux. Je suis rendue là je veux pouvoir donner le visa à ma grande sœur; un visa pour venir visiter le Canada avec ses enfants.

Wiliana Johanne Joseph Caron

Une dame en voyage

Texte inspiré de l'oeuvre



Le cri de Edvard Munch

Ce que je vois sur la photo une personne qui est prise de panique en voyant quelque chose de dramatique, à voir comment elle réagit, à voir son expression sur son visage.

Ce que je peux m'imaginer de la photo : quelqu'un qui a peur de quelque chose elle est sur le bord de la mer sur un quai et se demande ce qui se passe. Elle aimerait peut être faire quelque chose mais elle semble traumatisée par les événements. Elle voit peut être quelqu'un qui est en train d'abuser d'une personne mais elle ne sait pas quoi faire pour lui aider.

Ginette Lacasse

Lieux de rencontres

Texte inspiré de l'oeuvre



Nighthawks de Edward Hopper

Une image qui sous différentes formes nous incite à voir et imaginer plusieurs aspects.

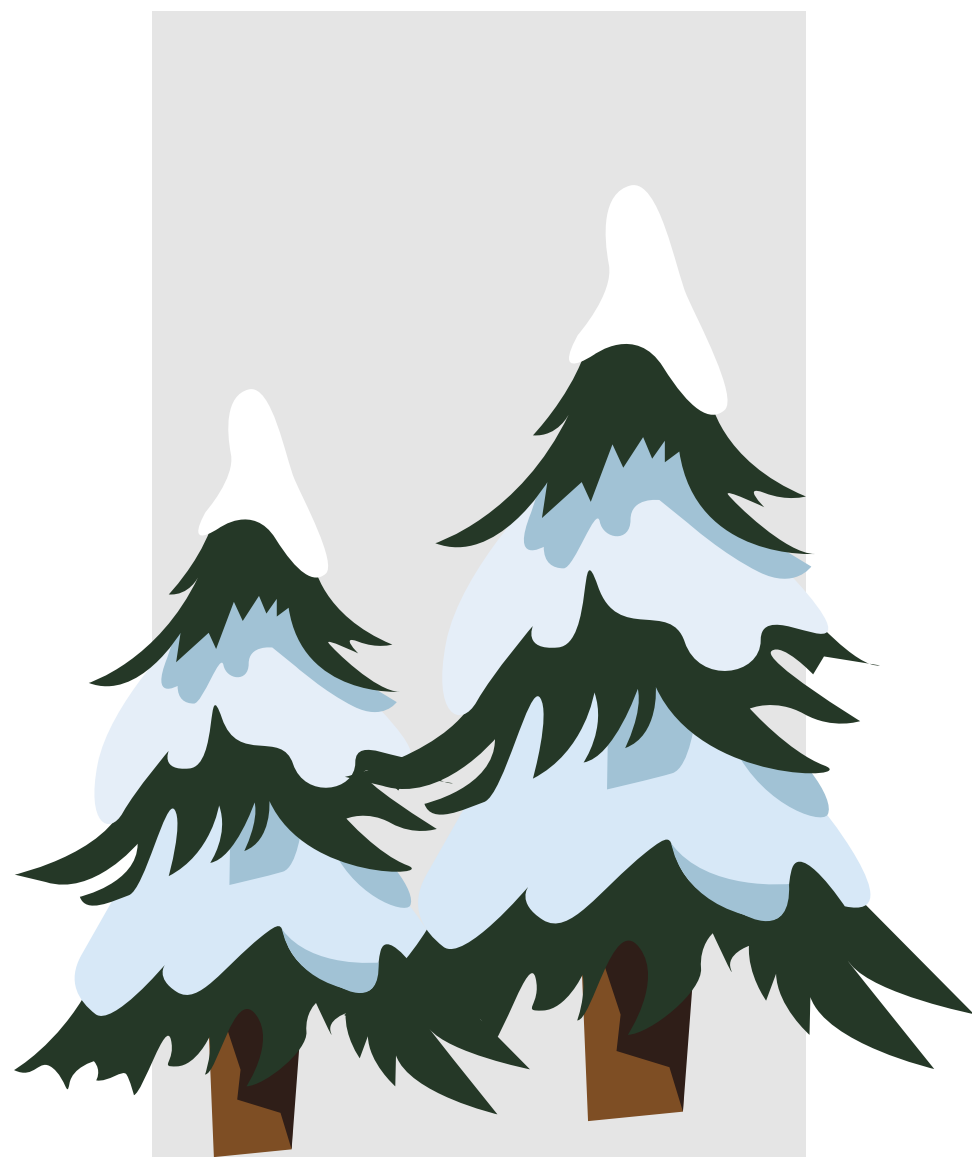
Qui pour moi peut me rappeler être dans un café bar pour discuter de toutes les événements de la journée ou des dernier jours, qui nous rassemblent pour échanger des idées de part et d'autre pour trouver des solutions à certains problèmes tel un Colombo qui enquête, ou même donner des points positifs à chaque événement et nous donner le goût de revenir pour peut-être même se créer des amis ou ennemis dépendant des idées de chacun qui peuvent créer des conflits potentiels.

Pour certains, le fait d'être seul pour relaxer en buvant un bon verre de boisson de leur choix, lire le journal du jour sans trop s'attarder aux autres, tout en les écoutant pour peut-être donner ses opinions et oups s'intégrer au groupe pour y revenir plus souvent pour maintenant ouvrir des sujets de discussion et enfin ne plus être isolé.

Michel Smith

Nature en cavale

Sur les sommets des montagnes, le givre ivre descend sur les flans des sapins onéreux et joyeux pour le temps des fêtes.



Un spectacle vivant, dévalent les élans du nord vers la clairière. Il fait froid. Les animaux se nourrissent de feuilles d'écorces et quelques épines d'épinettes. Les lièvres boivent la sève et font leurs traces dans la neige blanche luisant au soleil levant. L'orignal, le chevreuil et le caribou d'Amérique sont près de l'Atlantique à l'est du Canada notre pays froid. En attendant, tout semble dormir.

Un spectacle vivant, dévalent les élans du nord vers la clairière. Il fait froid. Les animaux se nourrissent de feuilles d'écorces et quelques épines d'épinettes. Les lièvres boivent la sève et font leurs traces dans la neige blanche luisant au soleil levant. L'orignal, le chevreuil et le caribou d'Amérique sont près de l'Atlantique à l'est du Canada notre pays froid. En attendant, tout semble dormir.

La neige brille comme des diamants au soleil. Le froid est dense et craque sous nos pas. Parfois, on ressent même la chaleur sur nos visages. La faune nous dévoile toutes ses facettes.

C'est l'automne. C'est la saison des amours. Les animaux ont chacun leur chant ou leur bruit. Femelles et mâles s'interpellent, ils se fréquentent. Hélas, la chasse commence pour un bref moment. Les couleurs sont belles; rouge, vert, orange, or et jaune font une palette chatoyante. Les pluies sont fraîches. L'écureuil, le tamia ramassent des réserves pour l'hiver. Les noisettes, et les marrons sont les préférés de ces petits rongeurs. L'ours noir en profite pour attraper quelques poissons dans la rivière avant que ne vienne l'hiver. L'ours va hiberner pendant des mois.

Dans un ciel magnifique, les outardes émigrent au sud par milliers. Les oies blanches, grises s'envolent suivant la cadence. La nature s'éveille avant de s'endormir. Les aurores boréales offrent de splendides rayons argentés dans le grand nord. On dit qu'elles dansent car les glaciers bougent et reflètent dans les cieux.

Certains animaux se font des terriers pour cacher leur nourriture et se protéger des prédateurs. La marmotte se montre le bout du nez dans son trou, elle y fera une place pour ses petits.

Avec l'appareil photo on aura de beaux clichés tel que des paysages comme les montagnes, cascades, rivières, sentiers, animaux, fleurs et arbres. La nature a un éventail de choix à nous montrer à nous d'en profiter.



Pourtant, il y a un hic. Nos forêts sont menacées. Le braconnage, la pollution, nuisent à l'environnement, empoisonnant les eaux et tuant des animaux jusqu'à disparition totale.

Marie-Lise Bourgeois

Jeux des participantes et des participants



Dans cette section, vous trouverez des jeux qui ont été créés par les différents groupes de participantes et participants.

Accompagné.e.s de leurs formatrices, ils et elles ont eu beaucoup de plaisir à inventer des jeux pour le plaisir de vos méninges!

Les réponses sont à la toute fin du journal.

Amusez-vous bien!



Les mots cachés

Trouvez les mots de la liste dans la grille ci-dessous.

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | O | U | C | H | A | T | G | A | I | N | P |
| C | H | I | E | N | X | Y | O | A | U | C | E |
| A | I | R | P | O | L | M | M | R | P | I | N |
| F | S | C | O | N | C | O | M | B | R | E | A |
| É | Q | G | M | P | O | T | E | R | I | L | V |
| E | Y | G | P | O | U | O | N | E | R | H | I |
| M | V | O | I | L | I | E | R | T | E | É | R |
| V | O | I | E | I | C | A | R | O | T | T | E |
| M | U | R | R | C | A | M | O | U | R | É | A |
| P | I | P | E | E | L | Y | N | X | M | I | X |

| | | |
|----------------|----------------|------------------|
| café | moto | chat |
| navire | amour | pipe toux |
| ciel | mix | pompier |
| voie | carotte | chien |
| voilier | cou | air |
| lynx | été | concombre |
| rire | gain | gomme |
| mur | police | arbre |

Nelson Doucet

Mots mêlés de l'alimentation

Remplacez les lettres dans le bon ordre pour former des mots en lien avec l'alimentation.

| Mots mêlés | Réponse | Mots mêlés | Réponse |
|------------|---------|-------------|---------|
| OOIBLRC | | PPOSSAEMLMU | |
| MORFIEBAS | | OGRNAE | |
| HEBRUABR | | GMHANNIOPC | |
| EOARIPU | | LBULIOI | |
| OSINSOP | | SSSUACEI | |
| GARSEPE | | DRASIEN | |

Johanne Frappier

Jeu des contraires

Trouver l'antonyme (le contraire) de chaque mot.

| | | | | | |
|---------|--|------------|--|---------|--|
| BEAU | | HOMME | | PETIT | |
| SOIR | | DÉSHABILLÉ | | PREMIER | |
| MINCE | | ÉVEILLÉ | | RIRE | |
| HAUT | | GAUCHE | | DONNER | |
| ALLUMÉ | | VIEUX | | ÉTÉ | |
| HUMIDE | | BLANC | | OUVRIR | |
| POSITIF | | LÉGER | | TRISTE | |
| CLAIR | | MOU | | MONTER | |

Céline Parent

Les semences

10 lettres cachées

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | V | O | C | A | T | B | L | E | U | E | T |
| C | A | R | O | T | T | E | N | D | I | V | E |
| O | I | G | N | O | N | T | O | M | A | T | E |
| N | O | I | S | E | T | T | E | F | E | V | E |
| C | E | L | E | R | I | E | C | H | O | U | A |
| O | E | V | I | C | R | R | H | E | M | F | B |
| M | R | A | D | I | S | A | A | L | P | R | K |
| B | O | E | N | G | I | V | L | O | O | A | I |
| R | A | I | S | I | N | E | O | I | I | I | W |
| E | D | N | A | V | A | L | T | B | S | S | I |
| P | O | I | R | E | A | U | E | A | S | E | I |
| A | B | R | I | C | O | T | F | R | E | S | S |

A
Avocat
Abricot

B
Betterave
Bleuet

C
Carotte
Cive
Concombre
Chou
Céleri

E
Endive
Échalote

F
Fève
Fraises

K
Kiwi

L
Lavande

N
Noisette

O
Oignon

P
Pois
Poireau

R
Radis
Rabiole
Raisin

T
Tomate

V
Vigne

Romain Lepage

Opérations mystères

Trouve l'inconnu dans les opérations ci-dessous.

| Addition | soustractions- | multiplication | Division |
|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| $12 + \underline{\quad} = 81$ | $35 - \underline{\quad} = 5$ | $15 \times \underline{\quad} = 225$ | $45 \div \underline{\quad} = 9$ |
| $13 + \underline{\quad} = 36$ | $50 - \underline{\quad} = 10$ | $12 \times 12 = \underline{\quad}$ | $\underline{\quad} \div 4 = 5$ |
| $15 + \underline{\quad} = 35$ | $\underline{\quad} - 69 = 12$ | $13 \times \underline{\quad} = 169$ | $15 \div \underline{\quad} = 5$ |
| $16 + \underline{\quad} = 48$ | $49 - 29 = \underline{\quad}$ | $7 \times \underline{\quad} = 49$ | $35 \div 7 = \underline{\quad}$ |
| $14 + 18 = \underline{\quad}$ | $35 - 12 = \underline{\quad}$ | $11 \times \underline{\quad} = 121$ | $\underline{\quad} \div 4 = 6$ |
| $123 + 231 = \underline{\quad}$ | $456 - 234 = \underline{\quad}$ | $4 \times 12 = \underline{\quad}$ | $8 \div 4 = \underline{\quad}$ |
| $964 + 345 = \underline{\quad}$ | $1574 - \underline{\quad} = 643$ | $14 \times 14 = \underline{\quad}$ | $363 \div 11 = \underline{\quad}$ |

Berthe-Aline Brisson

Réponses des jeux

Mots mêlés - page ...

| Mots mêlés | Réponse | Mots mêlés | Réponse |
|------------|-----------|-------------|--------------|
| OOIBLRC | brocoli | PPOSSAEMLMU | pamplemousse |
| MORFIEBAS | framboise | OGRNAE | orange |
| HEBRUABR | rhubarbe | GMHANNIOPC | champignon |
| EOARIPU | poireau | LBULIOI | bouilli |
| OSINSOP | poisson | SSSUACEI | saucisse |
| GARSEPE | asperge | DRASIEN | sardine |

Jeu des contraires - page ...

| | | | | | |
|---------|----------------|------------|----------------|---------|------------------|
| BEAU | <u>laid</u> | HOMME | <u>femme</u> | PETIT | <u>grand</u> |
| SOIR | <u>jour</u> | DÉSHABILLÉ | <u>habillé</u> | PREMIER | <u>dernier</u> |
| MINCE | <u>épais</u> | ÉVEILLÉ | <u>endormi</u> | RIRE | <u>pleurer</u> |
| HAUT | <u>bas</u> | GAUCHE | <u>droite</u> | DONNER | <u>recevoir</u> |
| ALLUMÉ | <u>éteint</u> | VIEUX | <u>jeune</u> | ÉTÉ | <u>hiver</u> |
| HUMIDE | <u>sec</u> | BLANC | <u>noir</u> | OUVRIR | <u>fermer</u> |
| POSITIF | <u>néгатif</u> | LÉGER | <u>lourd</u> | TRISTE | <u>heureux</u> |
| CLAIR | <u>sombre</u> | MOU | <u>dur</u> | MONTER | <u>descendre</u> |

Les semences - page ...

Réponse : framboises

Opérations mystères - page ...

| Addition | soustractions- | multiplication | Division |
|-------------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|
| 12 + 69 = 81 | 35 - 30 = 5 | 15 x 15 = 225 | 45 ÷ 5 = 9 |
| 13 + 23 = 36 | 50 - 40 = 10 | 12 x 12 = 144 | 20 ÷ 4 = 5 |
| 15 + 20 = 35 | 81 - 69 = 12 | 13 x 13 = 169 | 15 ÷ 3 = 5 |
| 16 + 32 = 48 | 49 - 29 = 20 | 7 x 7 = 49 | 35 ÷ 7 = 5 |
| 14 + 18 = 32 | 35 - 12 = 23 | 11 x 11 = 121 | 24 ÷ 4 = 6 |
| 123 + 231 = 354 | 456 - 234 = 222 | 4 x 12 = 36 | 8 ÷ 4 = 2 |
| 964 + 345 = 1309 | 1574 - 931 = 643 | 14 x 14 = 188 | 363 ÷ 11 = 13 |