

«Homographes»: un terme que je viens de découvrir et qui illustre bien les particularités linguistiques qui compliquent la langue française! Ce sont des mots qui s'écrivent de la même manière, tout en se prononçant de façon différente.

Comme dans les phrases suivantes:

- Je suis content qu'ils nous content cette histoire.
- Les poules du couvent couvent.
- Cet homme est fier; peut-on s'y fier?
- Ces cuisiniers excellent à composer cet excellent plat.

Et pour compliquer le tout, si des mots se prononcent de la même façon, ils deviennent alors «homophones». C'està-dire que bien que de définitions différentes, ils possèdent une prononciation et une écriture identiques... Par exemple: «suis» qui est la forme conjuguée des verbes «être» et «suivre». Mais ça, c'est encore une autre histoire!

Je voulais partager ces caractéristiques pour vous prouver qu'il n'y a pas de limites dans l'apprentissage. Effectivement malgré ma prétendue maîtrise du français, j'en apprends aussi toujours sur les extravagances de cette langue. Conscient de votre travail, je suis admiratif des efforts que vous fournissez dans les cours de Lire et Écrire. Je vous encourage à poursuivre le cheminement de votre formation.

Avec ces bizarreries linguistiques, notre lecture peut tout interpréter de travers. Prenons-en conscience et n'oublions pas que le français risque de nous jouer des tours, quel que soit notre niveau de performance. Restons vigilants et attentifs aux pièges tendus par ce langage qui nous unit.

Mais laissons de côté ces singularités, et comme dans chaque numéro, découvrons vos textes toujours parsemés de la richesse de vos parcours de vie. Merci d'oser partager tout cela!

Norbert Tornare Comité de rédaction

IMPRESSUM

ÉDITEUR

Association Lire et Écrire Route de Domdidier 8 1563 Dompierre 026 675 29 23 www.lire-et-ecrire.ch

ADRESSE DU JOURNAL, COORDINATION

Paulo Gouveia Route de la Villette 38 1400 Yverdon-les-Bains redaction@lire-et-ecrire.ch

COMITÉ DE RÉDACTION

Marie-Hélène Eglin Paulo Gouveia Brigitte Pythoud Nathalie Boverat Norbert Tornare Jenny Ropraz Lara Piller

ILLUSTRATIONS

Laurence Jost (pages 4-5)
Chantal Peguiron (pages 6-9)
Petra Carlson (pages 10-13)
Nathalie Boverat (pages 14-15)
Myriam Garcia (pages 16-17)
Robert Biagiotti (pages 18-23)
Chloé Beytrison (pages 24-25)
Estelle Vienne (pages 26-29)
Alexandra Bobolina (pages 30-33)
Alicia Occhipinti (pages 34-35)
Chantal Beck (pages 36-37)
Ingy El Telawi (pages 38-39)
Nam Inpham (pages 40-41)

Les illustrations sont la propriété de leurs auteurs.

PHOTOS

Freddy Bourquin

MISE EN PAGE

Norbert Tornare

CRÉATION GRAPHIQUE

konsept, Lausanne

ABONNEMENT

Association Lire et Écrire 1563 Dompierre Abonnement annuel CHF 15.–

SOUTIEN

CCP

12-16791-4 Journal Lire et Écrire IBAN CH81 0900 0000 1201 67914





- 4 Courrier
- 6 Goût d'apprendre
- 10 Moments de vie
- 26 Réflexions
- 30 Variations autour d'un thème
- 33 Contes et rêves
- 38 Découvertes
- 41 Jeux de mots
- 42 Les ambassadeurs
- 46 Nouvelles de l'Association

Ce journal est écrit par les participants des cours Lire et Écrire pour les participants d'autres cours. Il est un espace où chacun peut s'exprimer avec ses mots, dire ce qu'il désire à un moment de sa vie, ce qui le touche, le rassure, ce qui le fait rêver... Vous y trouverez des textes de toutes sortes. Tous représentent un début de dialogue, une ouverture plus grande: dire plus loin ce qu'on a dans le cœur et dans la tête. D'autres vont pouvoir se reconnaître dans ces textes qui font sourire, touchent, encouragent, invitent à écrire à son tour. Avec sa parution deux fois par année, ce journal donne la parole à celles et ceux qui ne l'ont jamais eue et permet de construire la confiance en soi si nécessaire à l'épanouissement de l'être.

ÉCRIVEZ-NOUS!

Merci d'envoyer vos propositions d'articles ou d'autres contributions

pour une parution dans le prochain numéro de préférence avant le 10 septembre 2021:

par e-mail: redaction@lire-et-ecrire.ch

ou par courrier: Paulo Gouveia, Route de la Villette 38, 1400 Yverdon-les-Bains

Lettre de cœur à cœur

Chère princesse,

Comment vas-tu aujourd'hui? Et ta santé et la famille?

Aujourd'hui, chez moi en Suisse, il fait beau. Par contre, hier et avant-hier, il a beaucoup neigé.

Ma chère princesse, comme tu le sais, à cause du corona dans le monde entier, la vie n'est pas comme avant. Ma chère princesse, ici dans ce pays, les centres commerciaux sont fermés sauf la Migros, la Coop et d'autres magasins alimentaires. C'est dur pour nous parce que c'est comme vivre à moitié. Ma chère princesse, même quand je t'écris maintenant c'est différent. Normalement, je devrais être en classe, entourée de mes collègues et de ma maîtresse, mais malheureusement à cause du virus, je suis à la maison et seule.



Je t'écris cette lettre, ma chère princesse, pour louer le courage que tu as eu.

Pourrais-tu avoir ce courage de dire au Bon Dieu de venir à notre aide afin que le virus du Corona finisse? Moi, je le Lui ai dit jusqu'à la fatigue. J'ai entendu que Dieu écoute les enfants plus que les adultes.

Ma chère princesse, je m'arrête. Je t'embrasse et salue bien toute la famille pour moi s'il te plaît. A bientôt!

Chantal

Atelier d'écriture du mardi, Lausanne



Post-it

Salut Maman,

Je t'informe que je vais au magasin car il n'y a plus d'œufs.

Je pense revenir vers 11 h 30.

Je t'informe aussi qu'il y a plein de petites traces dans la maison car le chat a marché dans la farine.

Désolée pour ce désordre.

À tout de suite!

Annunziata

Cours du mardi après-midi à la Médiathèque de Monthey

Merci

Réflexions suite à la lecture du texte de Sulay «Merci!», page 6 du journal n° 57 novembre 2020.

J'ai choisi ce sujet du journal de l'Association Lire et Écrire, car je trouve que c'est bien d'être reconnaissant envers des personnes qui s'occupent de nous. « Merci », c'est un petit mot très facile à prononcer, mais malheureusement il se perd un petit peu même si ça ne coûte rien de le prononcer. On croit toujours que tout ce qu'on nous donne et tout ce qu'on fait pour nous, c'est un « dû », et on oublie la politesse.

Ce petit texte écrit par Sulay, une élève du cours du mercredi à Lausanne, nous fait comprendre qu'elle est heureuse



d'avoir participé aux cours et d'avoir changé en partie sa vie, et pour cette raison elle remercie les formatrices et les organisateurs.

Alfio

Cours du jeudi soir, La Tour-de-Peilz

Souviens-toi

Cher ami,

Avec un certain sourire, je te transcris quelques pensées qui me viennent constamment à l'esprit.



Une affiche me fait songer à toi. Je t'en donne la description : il y avait une vieille femme qui a fait tomber sa salière dans une soupière remplie d'un breuvage chaud. Ce dessin me rappelle les farces que nous faisions à ta grand-mère, qui devait bien nous maudire!

Mais, tu le devines, ma lettre n'est qu'un premier pas dans la perspective d'une prochaine rencontre. Ta date sera la mienne.

Ton amie.

Asmaa

Cours Ecler, Lausanne

Mon expérience avec la langue française

Le français n'est pas une langue difficile comme vous le pensez. Il suffit de lire et de relire, écouter les chansons, regarder beaucoup les émissions de langue française sur YouTube, lire des livres et des journaux, suivre les chaînes qui parlent en français.

N'ayez pas peur de faire des erreurs.

Le français, c'est un peu comme apprendre à nager ou faire du vélo. Au départ, on fait des chutes pendant un moment, jusqu'au jour où ça marche pour de bon. Ayez confiance en vous, aimez la langue pour l'apprendre facilement... lisez le même texte plusieurs fois et à haute voix. Expliquez les mots difficiles en utilisant un dictionnaire et notez-les dans un cahier. Utilisez quotidiennement ces nouveaux mots dans vos phrases pour les garder en mémoire pour toujours. Ne commencez surtout pas par la grammaire, parlez plutôt avec vos

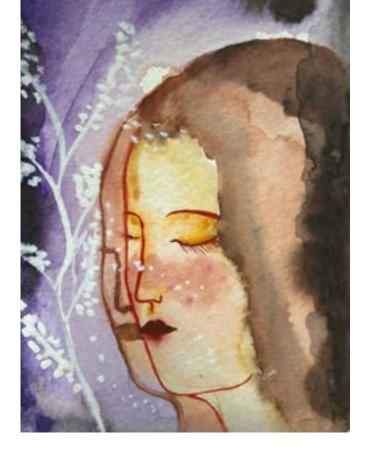
amis en français. Demandez aux autres de vous corriger les fautes et n'ayez pas peur de commettre des erreurs. Comme ça vous allez développer et améliorer votre niveau de français peu à peu...

Autre chose, au lieu d'écrire, essayez de rédiger une phrase simple comme «Merci beaucoup pour le partage» ou «Merci pour les conseils». En outre, les cours de langue qui ont lieu dans des écoles et des associations spécialisées, y compris l'Association Lire et Écrire, sont très importants. Je suis extrêmement sûr que vous pouvez parler le français.

Certainement, l'âge de l'apprentissage a un rôle majeur dans la rapidité de l'éducation, mais nous devons agir comme l'a dit le célèbre écrivain colombien Gabriel Garcia Marquez: «J'enseignerai aux vieux que la mort ne vient pas avec l'âge mais avec l'oubli».

Haider Cours du lundi soir, Fribourg





Témoignage

Puis-je te garder et ne jamais te laisser partir?

Puis-je te tenir la main et te serrer fort?

Puis-je dire au monde entier combien j'ai de la chance de t'avoir dans ma vie?

Ou tout simplement est-ce que je peux rester avec toi pour la vie?

Merci Lire et Écrire de me permettre d'apprendre à écrire en français!

Annunziata

Cours de la Médiathèque, Monthey

Réflexions

Depuis que nous sommes dans ce groupe, nous avons pris conscience que lire et écrire ont un rôle important dans notre vie.

La meilleure richesse qu'un être humain peut avoir est de pouvoir partager avec les autres ses pensées.

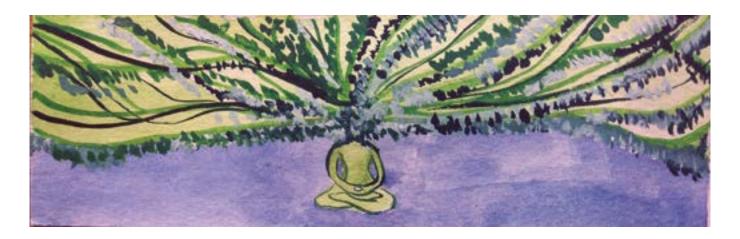
Je suis très heureuse de mes progrès. Grâce à votre patience et détermination, je continue à progresser dans mon apprentissage de la langue française. Je vous remercie de tout cœur. Je déteste me lever tôt, mais si c'est pour vous écrire un message, je suis pour.

Je connais ce sentiment de solitude et d'isolement. Sache que je suis là si tu as besoin de quelqu'un.

Aucun devoir n'est plus urgent que de savoir être reconnaissant.

Nunzia

Cours du mardi après-midi à la Médiathèque de Monthey



Aller de l'avant

En 2020, je me suis rendu compte que mes fautes d'orthographe dérangeaient mes collègues de travail.

Il faut que j'aie confiance en moi pour aller de l'avant.

Voilà pourquoi je me suis inscrite à un cours à Lire et Écrire.

Maintenant, je suis fière de moi, car j'ai accepté de me corriger pour mieux être comprise dans mes écrits.

Je me suis dit: « Il faut que j'aie confiance en moi pour aller de l'avant, améliorer mon quotidien et oublier ce qui s'est passé avant. »

Fatima Cours Alpha, Lausanne



J'ai fait un rêve

J'ai rêvé que j'aurais une année de bonheur et que je serais heureuse dans mon ménage.

Je sais que cette année sera compliquée pour tout le monde mais j'ai rêvé qu'il y aura du positif.

Je suis un cours, le jeudi matin, avec une personne formidable. Elle m'aide à lire et à écrire. J'ai appris beaucoup de choses avec elle et je la remercie. Elle a une belle manière de nous apprendre et de nous donner le goût de lire et d'écrire.

Je suis Madalena et je suis portugaise.

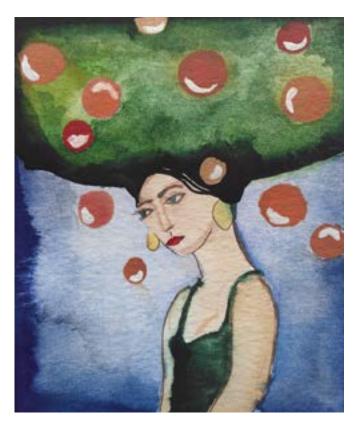
Madalena

Cours du jeudi matin à Sion

Mon parcours en Suisse

Dès mon arrivée en Suisse en 1992, cela a été un combat pour arriver à mieux vivre avec les autres. Pour cela, il fallait d'abord apprendre la langue que parlent les gens pour s'intégrer. C'était important pour moi et ma famille et aussi pour les enfants scolarisés.

Je n'osais pas parler avec les gens parce que j'avais peur qu'ils ne comprennent pas ce que je disais. Cela a pris du temps quand même pour avoir assez confiance en moi pour parler et écrire.



Après avoir suivi les cours Lire et Écrire en Valais avec ma formatrice Barbara, ça va beaucoup mieux et je la remercie énormément pour cela. Maintenant je suis très contente du résultat de mes efforts. Je continue d'aller aux cours et je n'ai pas l'intention d'arrêter.

> Je n'osais pas parler avec les gens. J'avais peur qu'ils ne comprennent pas ce que je disais.

Actuellement je travaille et c'est grâce aux différents cours que j'ai suivis et qui m'ont aidée à être là où je suis aujourd'hui.

Merci à tous les organisateurs des cours Lire et Écrire.

Horiya

Cours du mardi soir, Sion

N'hésitez pas à nous faire parvenir vos réflexions sur ce numéro! Vos idées d'amélioration pour la prochaine édition sont également les bienvenues!

À la découverte de la neige

Un soir, je me baladais quand, tout d'un coup, des choses étranges ont commencé à tomber du ciel. Moi, je n'avais jamais vu ça. On aurait dit du coton qui tombe. C'était si doux, si blanc, mais en même temps, si froid.

En très peu de temps, tout était blanc! La route, les maisons, les arbres et même les moutons du champ à côté.

On aurait dit du coton qui tombe. C'était si doux, si blanc.

J'étais si heureux que j'ai tout de suite commencé à jouer avec. Moi qui n'avais jamais vu de la neige en vrai, je suis tombé amoureux de cette belle chose de la nature.

Neige adorée

Je suis née dans un pays où il fait très chaud en été et très froid en hiver. Ça me rappelle le mois de décembre 2016. Il faisait très froid au point que si on touchait le verre, ça collait. Aussi, il y avait beaucoup de neige, presque un mètre! À la fois, c'était d'une part effrayant mais de l'autre aussi très beau! La région entière était couverte comme d'une couverture blanche. Partout, je voyais les bonshommes de neige là où les enfants jouaient. J'étais impressionnée de la belle nature qui nous donnait ce panorama.

Biondina

Groupe du mardi après-midi, Monthey

Même aujourd'hui, quand il neige, je pourrais rester des heures et des heures à la regarder tomber car pendant ce temps tout devient calme et silencieux.

On dirait que le monde s'arrête et s'apaise!

Ricardo

Groupe du mardi soir, Monthey



La neige

Personnellement, je n'aime pas la neige. J'ai toujours froid. Mais pour notre planète, elle est importante. Elle nourrit la terre, les plantes, les arbres. Beaucoup d'animaux vivent heureux dans la nature enneigée. Pour certains villages de montagne, la neige peut être dangereuse. Le risque d'avalanches est toujours plus présent à cause du réchauffement.

Turkan

Groupe du mardi soir, Monthey

La neige et moi, c'est une longue histoire

J'adore, quand je me réveille, regarder par la fenêtre. Voir tout le paysage habillé en manteau blanc et doux. On rentrait tristement à la maison mais heureux en pensant que le lendemain on se retrouverait.

Asima

Groupe du mardi soir, Monthey

On oubliait la notion du temps.

Quand j'étais petite, je passais beaucoup de temps dehors. Quand il neigeait, on était excités et en même temps calmes. Nous restions longtemps dehors à nous amuser, à faire de la luge et des batailles de boules de neige.

La joie et la bonne humeur étaient au rendez-vous. On oubliait la notion du temps. Seule la voix de ma mère pouvait me réveiller de « mes exploits ».

Neige adorée et détestée

Ma relation avec la neige est faite d'amour et de haine.

D'amour parce que j'adore regarder les petits flocons de neige qui tombent et me transportent vers un monde magique; un monde blanc et cristallin. Chaque goutte en l'état de solitude qui tombe c'est le sourire d'un enfant jouant, d'une ville qui se transforme ou simplement d'un bonhomme de neige.

De haine parce que dans le monde réel, quand vous devez conduire au milieu d'une tempête de neige, ce qu'on entend, c'est le silence et le battement de son cœur.

Eva

Groupe du mardi après-midi, Monthey



La neige

Je suis né au Paraguay. L'hiver, il ne neige jamais, il fait 10°. L'été, il fait 45°. J'ai découvert la neige ici en Suisse. J'étais impressionné quand il a neigé la première fois. Pour moi, ça tombait de petites boules.

Julio

Groupe du mardi après-midi, Monthey



Ma relation à la neige

À cette époque de l'année, il neige beaucoup chez nous. Comme tous les gamins, on était tout contents qu'il neige. On faisait de la luge avec des caisses vides à boissons en plastique et on était très heureux.

Maintenant, on a toutes les possibilités pour être heureux mais on n'a pas beaucoup de temps parce que la vie devient toujours plus compliquée.



Les enfants d'aujourd'hui ont tout mais ils ne savent plus être heureux, ils sont devenus exigeants.

Ardijana

Groupe du mardi soir, Monthey

La neige ne me dérange pas

Ma relation avec la neige a commencé il y a trois ans.

Je suis née dans un autre pays un peu plus tropical. Alors, je regardais seulement la neige dans les films ou rapidement en vrai pendant les vacances en Europe.

J'ai vraiment rencontré la neige l'année passée en jouant avec mon fils Emilio.

Profiter de chaque flocon qui tombe lentement et librement.

Quand je suis arrivée, j'ai trouvé la neige jolie mais c'est juste maintenant que je la reconnais comme magique! C'est un plaisir de jouer et de voir, grâce à mon fils, la joie qu'elle procure.

Sans beaucoup réfléchir au froid et au mouillé mais simplement en profitant de chaque flocon qui tombe lentement et librement.

Natalia

Groupe du mardi soir, Monthey

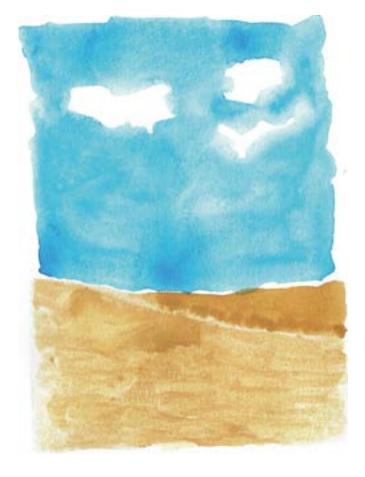
Neige éblouissante

Je suis née à Kinshasa. Il fait très chaud, 30°.

Quand je suis arrivée en Suisse, j'ai vu la neige. C'était tellement beau que j'étais éblouie. Mais il faisait très froid.

Mimi

Groupe du mardi après-midi, Monthey



Un ciel aux airs de Sahara

Samedi 6 févier 2021.

Une couche de jaune orange enveloppait le soleil.

J'ai regardé le ciel, je ne l'avais jamais vu aussi étrange, une couche de jaune orange enveloppait le soleil. De la poussière venue du désert du Sahara atteignait l'Europe et la Suisse. Un phénomène très étrange et fascinant qui m'a fait regarder le ciel toute la journée.

Rosa

Cours du mercredi soir, Fribourg

Mon amie à quatre pattes

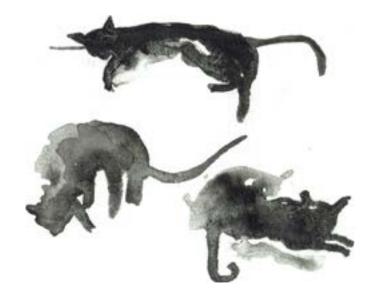
Mon animal de compagnie est une petite chatte noire et blanche qui s'appelle *Baghera*. Cela fait bientôt deux ans qu'elle est avec nous pour notre plus grand bonheur. Quand je suis allée la chercher, elle n'avait que trois mois.

Le soir, on a notre moment de câlins, elle se couche près de moi. Après ma journée de travail, son ronronnement m'apaise. Puis, quand le moment de câlin est fini, elle se couche vers mes pieds et y passe une grande partie de la nuit.

Ma petite boule de poils est vraiment belle, je l'adore!

Sonia

Groupe du mardi soir, Monthey





La ferme de mon père

Je suis née en Syrie. Nous étions une grande famille et vivions ensemble. Ce sont les plus beaux moments de ma vie.

À la ferme, il y avait de très beaux petits veaux.

Mon père était agriculteur et il avait une ferme de vaches. Tous les membres de la famille étaient travailleurs et énergiques.

À la ferme, il y avait de très beaux petits veaux. Je les aidais à boire du lait et les brossais. J'étais très contente de mon travail.

Hanadi

Groupe du mardi après-midi, Monthey

Notre vie avec le coronavirus

Cette période est dure pour tout le monde. Rester confiné est difficile.

Je me sens triste pour les personnes qui sont malades et pour ceux qui ont même perdu des proches mais la vérité est que tout le monde a perdu sa liberté. J'espère qu'un jour nous aurons la possibilité de faire les choses comme avant. Par exemple, cela me manque beaucoup durant la période hivernale d'aller manger une pizza avec les enfants au restaurant.

ElisaniCours du lundi soir, Sierre



Mon retour en Suisse



Mon retour en Suisse n'a pas été simple à cause de mes problèmes familiaux et psychiques.

Néanmoins j'ai quand même pris l'initiative de m'engager à l'armée et après je me suis inscrit à Action Jeunesse pour faire un apprentissage.

Si je suis rentré en Suisse, c'est dû au fait que ma mère et mon beau-père m'ont mis à la porte. Vous pouvez imaginer que mon retour en Suisse n'a pas été quelque chose de très joyeux!

AlexandreCours du lundi soir, Sierre

Lausanne, ma chère ville

Aujourd'hui, j'ai voulu écrire quelques phrases sur ma ville: Lausanne.

Je me suis sentie chez moi.

Quand je suis arrivée à Lausanne, je me suis sentie chez moi. J'étais très heureuse lorsque je me suis établie à Lausanne en 2009.

À cette époque, Lausanne était très propre. Maintenant, cela a un peu changé...

Nous devrions être plus responsables de notre ville.

Bukurije

Atelier d'écriture du mardi. Lausanne



Une journée dans la vie d'une maman avec quatre enfants

23 h 30 - Au lit.

2 h 40 – Kelly se réveille: «Maman, maman! ». Je me lève, je vais dans la chambre. «Oui ma chérie? » « Maman j'ai fait un mauvais rêve et ça me fait peur. » «Tout va bien, je suis là, rendors-toi, chut!... »

3 h 00 - Retour dans mon lit.

3 h 35 – Je ne dors toujours pas. «Je veux dormir! »

3 h 43 – « Alors demain matin il ne faut pas que j'oublie de faire ça, ça, ça... Non, non on se calme. Essaie de dormir! »

6 h 00 – Le réveil sonne. La course folle commence. Je pose mes pieds sur le sol.

6 h 05 – Vite dessous la douche! J'enfile mes habits.

6 h 20 – « Debout tout le monde! » Monsieur prépare deux bols avec des céréales et deux verres de jus et moi j'aide les enfants à enfiler leurs habits.



6 h 30 - On est tous devant la table.

6 h 50 – Ouf, je dépose les deux plus petites chez la maman de jour. Monsieur est parti au travail et les deux autres plus grands sont partis prendre le train pour se rendre à l'école. Et moi je parcours le chemin pour me rendre au travail, et je savoure cet instant de sérénité, pas de pleurs, personne qui me demande, personne qui me cherche, un charmant tête à tête avec moi-même.

J'ai ça, ça à faire et que faire pour le souper?

7 h 03 – J'arrive à mon travail avec trois minutes de retard.

7 h 50 – Je peux enfin prendre une tasse de thé.

10 h 15 – La pause! Je reprends un thé et un sandwich parce que je ne sais pas à quelle heure sera mon dîner et je regarde mon téléphone. Pas d'appels, tout va bien. Alors je lis mes messages, mon courrier.

10 h 35 – Je reprends le travail.

11 h 40 – J'ai un peu mal à la tête.

12 h 20 – Une pause un peu plus longue. Je me change vite.

12 h 30 – En chemin, pour aller chez la maman de jour, je réfléchis: « J'ai ça, ça à faire et que faire pour le souper? »

12 h 37 – Chez la maman de jour.

12 h 55 – À la maison: « Diana, va mettre ton maillot de bain pour la piscine! » Et moi, je prépare son sac, son bonnet, culotte, linge, ... Et je mets un peu d'ordre à la cuisine.

13 h 30 – Je pose Diana à la piscine.

13 h 37 – Kelly à l'école.

13 h 50 – À la Coop, pour acheter deux ou trois trucs pour le souper. J'ai du boulot jusqu'à minuit c'est certain!

14 h 15 – Je peux enfin dîner.

14 h 30 – Je fais de l'avance pour le souper. Un saladier où je mets de la salade, tomates, concombres et les petites boules de mozzarella. Hop dans le frigo! Sur les plaques, j'ai la sauce béchamel.

15 h 10 – J'arrête tout, vite à l'école chercher les filles.

15 h 40 – On est à la maison. Et je continue de préparer mon souper.

16 h 10 – Mon plat de lasagne est prêt. « Allez, au four! » Et les filles mangent leur quatre-heures.



16 h 30 – Les deux autres ados arrivent Les enfants commencent à faire leurs devoirs d'école.

16 h 40 – Je repars au travail « Au revoir les enfants. Bisous, bisous. Je vous aime » « Tchao maman. » En chemin pour le travail, j'appelle Monsieur. « Coucou, salade dans le frigo, il y a le plat de lasagnes à mettre au four! À toute... »

16 h 50 – Je reprends le travail.

19 h 50 – Fini le boulot.

20 h 05 – À la maison. «Maman, maman, tu sais...!..!» Chacun raconte sa journée, au même moment je soupe. Bien, ils sont déjà douchés et ils ont soupé, ouf quel soulagement!

20 h 30 – Je sors de leurs chambres sur la pointe des pieds. Je contrôle leurs devoirs et prépare leurs sacs pour le lendemain. Je nettoie la cuisine. J'ai le sentiment que j'oublie quelque chose.

23 h 20 – Je repasse dans leurs chambres voir si tout va bien.

23 h 34 – Je n'en peux plus. Je me dirige lentement vers mon lit.

23 h 40 – Enfin dans mon lit. Je fais dix listes dans ma tête.

23 h 46 – Je dors.

Minuit. C'est un éternel recommencement!

Clarisse

Cours du mardi et mercredi, Estavayer-le-Lac

COVID, maladie mortelle

Le 25 février 2020, la Suisse a annoncé le premier cas de COVID 19 à Lugano.

Avec beaucoup de peur, on a suivi l'avancée de la maladie aux informations, dans les journaux, sur internet etc.

Le 17 octobre, je me suis sentie très fatiguée avec des symptômes de la grippe. Le médecin m'a fait le test et en vingt-quatre heures, j'ai su que j'étais infectée par le virus. Très mauvaise nouvelle! À partir de ce jour-là, j'ai été en quarantaine. Malgré toutes nos précautions, la moitié des collègues de travail aussi étaient malades ainsi que la plupart des résidents. C'était une situation très difficile.



J'ai eu une grande fatigue qui est restée environ trois mois et une toux très forte.

La vaccination, c'est l'opportunité d'avoir une vie plus ou moins tranquille. Alors faites-vous vacciner!

Nancy

Cours du mardi soir, Sion

Mes sympathiques amis

J'ai trois chats, ils s'appellent *Titto*, *Missi* et *Poncik*. J'aime trop mes chats. Ils sont différents de caractère. Par exemple: papa *Titto* est très curieux, aime manger, chasser, découvrir. Il est très câlin.

Maman *Missi* est tellement douce et gentille. Elle mange parfois après les deux autres. On dort ensemble. Je lui fais toujours des massages, elle aime ça.

Le petit, le fils de *Missi* et *Titto*, a 2 ans. C'est un vrai guerrier. Il aime jouer, a une belle voix et un beau visage. Il est très sauvage et n'approche pas les gens sauf moi.

Pendant que j'étais malade, ils ont toujours été avec moi. Je prends beaucoup d'énergie positive. Je me sens très paisible avec mes chats.

Tant qu'ils seront vivants, je prendrai bien soin d'eux.

Turkan Groupe du mardi soir, Monthey



Étonnements

Quand je suis arrivée en Suisse, c'était en janvier, la neige a été pour moi une grande surprise, j'ai cru que c'était des moustiques.

Quand je suis arrivée en Suisse, je ne connaissais rien, j'ai dû demander de l'aide pour faire ma demande d'asile.

Quand je suis arrivée en Suisse, j'ai vu pour la première fois une grande meule de fromage, je n'en avais jamais vu.

Quand je suis arrivée en Suisse, c'est la première fois que j'ai goûté la fondue et la raclette, j'ai beaucoup aimé.

Quand je suis arrivé en Suisse, c'était en été, j'ai été surpris par le coucher du soleil qui était beaucoup plus tard que chez moi.

Quand je suis arrivé en Suisse, j'ai été surpris par tous les grands giratoires, les autoroutes et les tunnels.

Quand je suis arrivée en Suisse, au mois de juillet, comme je suis cuisinière, j'ai été surprise par les tout petits desserts présentés dans les fêtes.

Groupe semi-intensif Alpha 2Fribourg

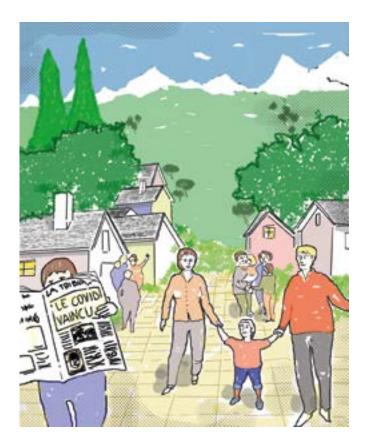
J'ai été surprise par les tout petits desserts présentés dans les fêtes.

La neige a été pour moi une grande surprise, j'ai cru que c'était des moustiques.



Anniversaire avec le coronavirus

Le 30 janvier 2021, c'est son anniversaire, elle a déjà 3 ans. Comme le temps passe vite. Il faut faire la fête!



Malheureusement cette année, on ne peut pas fêter comme d'habitude avec les parents, les grands-parents, les oncles et les tantes, les cousins et les cousines, les amis, etc., tous ensemble. On lui souhaite bon anniversaire par WhatsApp, comme elle est heureuse la petite! Nous sommes tous là pour elle, même sans s'embrasser ou se faire des câlins.

Depuis presqu'un an que la covid s'est installée, elle semble habituée à la distance, une chose qu'on n'aurait jamais pu s'imaginer.

Comme il sera bon le jour où on pourra sortir de la maison sans peur de tomber malade, sans masque, sans désinfectant pour les mains et se promener librement dans la rue! Les centres-villes seront pleins de gens heureux qui profiteront de la liberté.

Elisabete

Cours du lundi soir, Sierre

L'agenda

Lundi

Étape pour une belle matinée. Ouvrez les yeux, prenez une grande respiration, rejetez vos couvertures, sortez du lit et lisez mon message. Bonne journée!

Mardi

Je viens de brûler 1200 calories. J'ai oublié la pizza dans le four! (humour)

Mercredi

L'avenir contient de grandes occasions. Il révèle aussi des pièges. Le problème sera d'éviter les pièges, de saisir les occasions et de rentrer chez soi pour 18 h 00!

Jeudi

J'aimerais être là pour te tenir serrée contre moi au lieu de te dire le «bonne nuit» plein d'amour par téléphone.

Vendredi

Une pensée pour toi légère comme un papillon que je t'envoie avec un petit baiser électronique.



Samedi

La vraie beauté est à l'intérieur. Ouvrez, par exemple, votre réfrigérateur! (humour)

Dimanche

Si chacun de mes mots était une goutte d'eau, tu pourrais regarder à travers et percevoir que je ressens de la gratitude.

Annunziata

Cours de la Médiathèque, Monthey



Histoire de ma vie

Mon enfance

Je suis né, dans un lieu nommé Montdes-ses-Marias. C'est un grand domaine, situé dans un village du Portugal. Pour pouvoir vous raconter mon histoire, je dois commencer par mes parents, et leurs compagnons de vie avant que je sois né.

Mes parents travaillaient dans une grande propriété qui appartenait à un seul propriétaire. Impossible de chiffrer les hectares que contenait la propriété. Pour la traverser du nord au sud, il fallait sept à huit heures de marche: de l'est à l'ouest un jour et demi, peut-être même plus.

Mes parents étaient des bergers. Ils étaient pauvres. Ils habitaient dans des paillotes, construites par eux-mêmes. La structure des paillotes était faite de longues branches et de paille spéciale, qu'ils trouvaient au bord des rivières.



La paillote que j'ai construite pendant le coronavirus.

La vie des bergers jusqu'à 1950

Pour vous raconter la vie des bergers, j'ai dû remonter dans le temps.

Mais pas hier ou quelques années en arrière. Il faut aller plus loin, 2'500 ans ou peut-être encore plus. À l'époque, les bergers étaient des esclaves. Ils mangeaient n'importe quoi.

La vie des bergers était dure. Ils travaillaient vingt-quatre heures sur vingt-quatre.

Jusqu'à 500 ans après J-C, ils mouraient de faim. Ensuite, petit à petit, leur vie a changé, ainsi que leur alimentation et leur manière de vivre. L'esclavage a été aboli en 1848. Mais leurs paillotes sont restées, jusqu'à aujourd'hui dans certains pays d'Europe.

L'alimentation des bergers au Portugal, en Espagne et dans d'autres pays d'Europe était surtout composée de pain, d'olives, et de lard sec. Pour les repas chauds, de la morue sèche et d'autres poissons.

La principale alimentation pour mes ancêtres bergers au Portugal était des haricots secs, (féijão secs féijoada), (grãos de bico), pois chiches.

Ils mangeaient de la viande une ou deux fois par année, à Noël, Nouvel-An et à Pâques: un poulet, un lapin, ou une dinde.

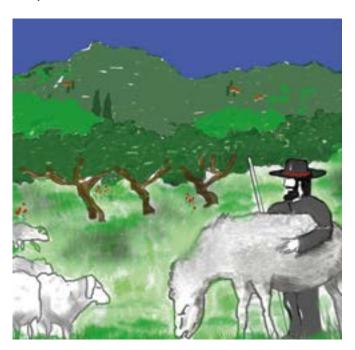
Pendant l'hiver, chacun plantait certaines herbes domestiques pour ses repas ou allait au bord des rivières pour ramasser trois sortes d'herbes sauvages comestibles et voilà pour les épices. Une de ces herbes qu'ils ramassaient jusqu'à la fin juin pouvait se conserver toute l'année: l'origan.

Le printemps et l'été presque tous les bergers plantaient leur jardin potager. Et là ils avaient plus d'épices et de légumes.

Comment était leur éclairage dans la nuit? Pour les premiers bergers c'était le feu, ensuite c'est devenu les lanternes à pétrole.

La vie des bergers était dure. Ils travaillaient vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Mais avec quel salaire? En argent d'aujourd'hui, même pas 10 francs par jour.

L'hiver, il faisait froid car au Portugal la température peut descendre à -10° la nuit en certains endroits. Alors les bergers ne pouvaient plus utiliser la couverture du pauvre. Savez-vous ce qu'est la couverture du pauvre? C'est le printemps et l'été. Cette couverture disparaissait donc avec l'automne.



Le seul moyen de transport était le bardot.

Le bardot est un bon compagnon pour l'homme, mais têtu comme un âne.

Ma famille biologique était pauvre. Mes parents ont eu trois filles et trois garçons, je suis le plus jeune.

Un jour une voisine me prit chez elle et ma vie changea, passant de la nuit au jour.

Ma nouvelle famille

En 1951, vers l'âge de 3 ans, j'ai vécu dans une famille de classe moyenne.

Madame était professeur d'histoire; Monsieur, professeur des Beaux-Arts. Moi je jouais tout près de chez eux avec leur fils. Petit à petit je suis devenu leur fils de cœur.

Lorsque ma maman de cœur partait pour l'école, elle me prenait avec elle. Les élèves me surnommaient « le bébé ». J'étais très content d'être à l'école, alors je faisais mes devoirs.

Comme mes parents de cœur travaillaient pour l'État, quelque temps après m'avoir accueilli chez elle, ma nouvelle famille a dû déménager pour la ville de Beja et m'a pris avec elle. Nous sommes restés quatre ans dans ce district et c'est là que j'ai commencé mon école.

J'ai passé cinq ans sans retourner dans ma famille biologique. Pendant ce temps, mon père biologique était soit à l'hôpital, soit à la maison et il est décédé le 16 janvier 1957. Je n'avais pas tout à fait 9 ans. Mes frères et mes sœurs biologiques ont grandi de leur côté et ont continué à travailler la campagne.

Leur vie est devenue comme celle de mes parents. Je crois que j'ai eu de la chance que ma famille de cœur m'ait accueilli. Un jour ma maman de cœur m'a dit: «Manuel, la semaine prochaine nous allons voir tes sœurs et tes frères ».. Nous sommes allés, mais les choses ne se sont pas très bien passées, alors nous sommes tout de suite repartis pour Beja.

Après ce jour-là, quatorze ans se sont passés sans voir mes frères et mes sœurs biologiques. J'y suis retourné un jour car je devais chercher un formulaire pour me présenter aux casernes militaires. L'accueil n'a pas été très formidable, alors je me suis dit que ce n'était pas la peine que je continue à les chercher.

Puis nous sommes partis pour les alentours de Lisbonne à une distance de 170 à 180 kilomètres de mon village natal. Je suis resté dans cette famille jusqu'à l'âge de 26 ans.

Ma scolarité

Comme j'avais suivi ma maman de cœur à l'école quand j'étais petit, à l'âge de 7 ans j'étais beaucoup plus avancé que les autres enfants de mon âge. Alors on m'a surnommé « La mémoire d'éléphant ».

Chaque année je faisais deux classes à la fois. À l'âge de 8 ans, j'étais avec les élèves de 10 ans. À 9 ans j'étais avec les élèves de 11 ans et ainsi de suite.

À l'âge de 10 ans, j'ai dit à ma maman de cœur que je voulais continuer l'école, c'est-à-dire passer au niveau secondaire. J'ai rajouté que j'allais trouver des petits travaux dans les restaurants pour payer mon école. Combien de verres, d'assiettes et de casseroles sont passés par mes petites mains à l'époque! Je ne sais pas le dire. Soit je travaillais la journée et j'allais à l'école le soir, soit je travaillais le soir et j'allais à l'école la journée. De cette façon, j'ai pu avoir une éducation scolaire.

Le 11 septembre 1962, il y a eu un terrible événement dans l'école.

C'est ma famille de cœur qui m'a permis d'aller à l'école. Grâce à ces personnes, j'ai pu faire mes études en histoire et beaux-arts à Lisbonne, dans l'Institut Polytechnique, jusqu'au 11 septembre 1962.

Le 11 septembre 1962, il y a eu un terrible événement dans l'école. Ce jour-là j'ai abandonné l'école pour de bon.

Le 11 septembre 1962, les policiers ont envahi l'Institut Polytechnique et ont pris au hasard une quinzaine d'étudiants. Et là, il y a eu une vraie révolte des étudiants au Portugal. Trente-cinq étudiants ont perdu la vie et 450 ont été emprisonnés. Jusqu'à aujourd'hui on n'a jamais retrouvé leur trace.

À 14 ans, j'ai commencé une autre vie totalement différente: la politique, et cela a duré jusqu'au 5 novembre 2009, quarante-sept ans plus tard. Depuis 1965, je suis aussi devenu passionné d'archéologie, d'antiquité et de sculpture.

J'ai suivi et je suis encore mon chemin de « liberté ».

Manuel Valais

Dans un petit village

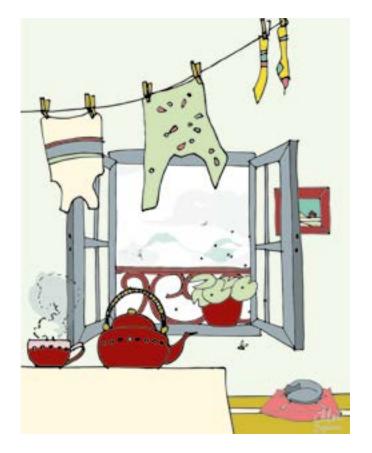
Quand j'étais petite, j'habitais avec mes parents. Mes parents faisaient beaucoup de choses. Dans ces choses, il y a une chose que j'aimais particulièrement: travailler dans des jardins. Au début, on faisait une petite maison en plastique et dans cette maison, on devait planter des graines. On attendait que les graines poussent et après deux mois, on plantait les plantons dans le jardin. On devait arroser le matin et le soir pendant une semaine et après on attendait que les légumes poussent et on ramassait les légumes et on les mangeait ensemble.

Je remercie mes parents pour ce qu'ils m'ont donné.

Shirin Mirza

Cours du mardi matin, Estavayer-le-Lac





Je ne peux rien faire

J'aime sortir voir les gens, parler, aller boire un café, aller au restaurant avec des amis et rigoler un peu.

Pour le moment, ce n'est pas possible. Je ne peux rien faire.

Je ne peux même pas voyager. J'ai du temps libre pour aller où j'aimerais, mais non, pas maintenant!

Victoria

APP, Lausanne et région



Le coronavirus et moi

J'aimerais que durant cette année 2021, on puisse sortir de cette crise qui touche tous les pays parce que nous vivons dans beaucoup d'incertitude à cause de ce virus.

J'aimerais qu'on puisse avoir une vie comme avant, sans règles, sans masques qui cachent les visages, visiter plus souvent la famille, voyager sans contraintes et être libres dans tous les pays.

J'aimerais qu'on puisse faire des projets comme, par exemple, les mariages, les fêtes de famille, rendre visite aux malades dans les hôpitaux, profiter du rapprochement entre les personnes, se refaire la bise surtout à nos enfants et nos parents. Je souhaite aussi que les écoles puissent rester ouvertes pour que je puisse continuer à entretenir les locaux et à suivre les cours. J'ai l'espoir que bientôt on pourra assister aux cours de français de manière plus naturelle, sans masque et qu'on pourra voir nos visages en entier, ne plus avoir peur de se rapprocher.

J'aimerais qu'on puisse avoir une vie comme avant.

On reste positifs pour passer tout ça sans oublier les merveilles que la vie nous offre.

Maria

Cours du mardi soir, Sion

L'écologie

L'écologie est un sujet qui me travaille depuis longtemps. Je me rappelle qu'il y a plus de vingt ans, j'avais fait une remarque à propos de l'écologie à mon travail et mon chef n'avait pas apprécié.

> Pour moi, chaque élément de la vie comme l'air, l'eau, la terre, l'animal ou la botanique est sacré et très important.

Je réfléchis à différents points. Pour moi, chaque gouvernement est responsable de son pays. Comme, par exemple, pour les votations ou bien pour les impôts, la quantité de papier est énorme. On pourrait se simplifier la vie.



Ou encore autre chose. Chaque année, j'ai l'impression qu'il y a des travaux sur la route pour chaque service tel le réseau, le gaz, l'électricité ou l'eau. Pour gagner du temps et de l'énergie des personnes qui doivent parfois travailler par n'importe quel temps, il serait préférable de le faire rapidement et que cela ne traîne pas autant. C'est aussi une sorte de gaspillage.

En fait, on peut dire plein de choses sur les pertes écologiques comme par exemple rebâtir des bâtiments inutiles alors que d'autres sont fermés. Malheureusement, il y a également du gaspillage dans les ménages. Cette mauvaise gestion abîme l'air que l'on respire tous.

Ensuite, il y a aussi une chose à laquelle je pense c'est de contrôler la natalité. Cela fait partie de la vie. Dans le futur, il faudra que toute la population puisse se nourrir. On a pourtant peur d'en parler. C'est un tabou.

Pour moi, chaque élément de la vie comme l'air, l'eau, la terre, l'animal, la botanique aussi est sacré et très important.

Nasrin

Atelier d'écriture du mardi. Lausanne

Notre vie avec le coronavirus

Depuis l'arrivée du coronavirus en Suisse et le premier confinement, notre vie a changé et est aussi bouleversée.

Notre vie a changé.

Notre mode de vie s'est beaucoup transformé avec les personnes, nos amis et connaissances. Il faut faire attention: plus de câlins, on doit respecter la distance.

J'ai l'impression aujourd'hui que le téléjournal, la radio et même nos discussions de tous les jours ne parlent plus que de la corona!

Notre vie a changé: le travail, l'école, l'augmentation du chômage... Ce n'est pas facile pour certaines personnes et même pour nous. Nous devons plus



faire attention aux dépenses, aux sorties, moins voir les amis, les collègues et la famille.

Le plus étonnant est la fermeture de la majorité des commerces.

Justine

Cours du lundi soir, Sierre

Dix conseils pour devenir centenaire



- 1. Ne pas fumer.
- 2. Ne pas boire d'alcool.
- 3 Manger sainement.
- 4. Se promener.
- 5. Bien dormir.
- 6. Faire du sport.
- 7. Être zen.
- 8. Vivre en harmonie.
- 9. Avoir un travail plaisant.
- 10. Chanter, rire, danser et avoir des connaissances.

Travail en binôme de Marylène et Zareta

Cours du mardi après-midi à la Médiathèque de Monthey

Situation compliquée

Même si le virus a compliqué la situation, il reste possible de faire encore quelques efforts.

On parle de distance de sécurité, mais ce n'est pas tout le monde qui comprend à quoi sert cette distance.

Il y a des gens qui ne respectent pas cette distance, et qui sont même prêts à crier sur les personnes qui leur demandent de garder la distance de sécurité.

Heureusement, la communauté civile arrive à poser des limites pour faire respecter les règles sanitaires, car il y a des individus qui oublient que ceux qui travaillent dans le public ont aussi une vie comme eux!

Dieu merci, il y a tout de même un grand nombre de personnes qui sont très attentionnées.

C'est un moment difficile pour nous tous et espérons que l'on retrouve rapidement la normalité.

MariaCours RAN soir, Lausanne



Une femme importante, une femme qui m'a inspirée...

Dilma Rousseff, présidente

Dilma Rousseff est la femme que je prends comme exemple. Elle a passé quelques années en prison pendant la période de la dictature au Brésil. Pourtant, cette femme a toujours été une battante.

En 2014, elle est arrivée au pouvoir. C'était la première femme présidente du Brésil. Elle s'est consacrée à combattre la pauvreté et la criminalité.

Cette femme a toujours été une battante.

Malheureusement, une partie de la population n'était pas contente. Elle a perdu son pouvoir et a dû quitter la présidence de notre pays.

Maria

Cours post-alpha, Lausanne





Ma mère

La femme que j'ai envie de célébrer est ma mère. En effet, elle se sacrifiait toujours pour nous, pour notre confort.

Comme ma mère est merveilleuse!

J'apprécie tout ce qui me vient de ma mère même la fatigue et la tristesse.

Ma mère bien-aimée, je te souhaite la santé et le bien-être.

Je t'aime maman.

Aïcha

Cours post-alpha, Lausanne

Aicha Chenna

Aujourd'hui, j'ai le plaisir de vous présenter une dame très célèbre dans notre pays, très forte et courageuse.

Elle s'appelle Aicha Chenna. Elle est marocaine. Elle a grandi à Casablanca au Maroc. Elle a créé une association de solidarité pour les femmes. Cette association nourrit et loge les femmes enceintes qui ne sont pas mariées et/ou sans papiers. Elle protège aussi les enfants abandonnés.

Khadija

Cours post-alpha, Lausanne



Derartu Tulu

Je voudrais partager l'histoire d'une femme pauvre mais pourtant très forte.

Cette héroïne est née à la campagne dans une famille de paysans, d'agriculteurs. Elle étudie tout en commençant à courir



des marathons depuis l'école primaire. Puis, elle continue d'en faire d'autres.

Elle gagne le marathon de son village et elle est sélectionnée pour courir au nom de notre capitale: Addis-Abeba. La jeune fille gagne avec un très bon résultat.

C'est un modèle pour les femmes.

Ainsi, le président du marathon de l'Éthiopie la choisit pour représenter le pays aux Jeux olympiques de Barcelone en 1992. Elle devient championne du monde. Elle s'appelle Derartu Tulu, elle est éthiopienne. C'est un modèle pour les femmes.

Sara

Cours post-alpha, Lausanne

Je suis fier de, je suis fière de...

Je suis fier d'apprendre le français.

Je suis fier de ma fille. Elle progresse en classe.

Je suis fier d'appeler mes parents.

Je suis fier d'avoir passé un bon moment avec ma famille.

Teklebrehan

Cours du jeudi soir, Fribourg

Je suis fière de mes deux enfants.

Je suis fière de mes créations.

Je suis fière de m'être battue pour mon fils.

Je suis fière d'être arrivée là où je suis.

Je suis fière de pouvoir aider les autres.

Je suis fière d'être arrivée à faire des boutures de roses.

Je suis fière d'avoir de la créativité et d'avoir la motivation d'aller toujours plus loin.

Ana

Cours du jeudi soir, Fribourg

Je suis fière de ma famille.

Je suis fière de l'éducation de mes enfants.

Je suis fière de la vie que j'ai faite.

Je suis fière de ma manière de préparer la nourriture.

Razije

Cours du jeudi soir, Fribourg



Je suis fière de m'être battue pour mon fils.

Je suis fier de ma vie, de ce que j'ai vécu, avec toutes les personnes intéressantes que j'ai rencontrées. Je suis fier de ma famille. Mes enfants sont ma joie, avec eux je me sens heureux.

Je suis fier d'être ici en Suisse, un petit pays mais une grande nation. Un seul exemple pour la définir: la Croix-Rouge. Une forme de solidarité qu'on ne peut pas imaginer. Mais imagine-toi, on trouve même une Association qui s'appelle Lire et Écrire, et je suis fier d'en faire part...

Zelig

Cours du jeudi soir, Fribourg

Je suis fière de la vie que j'ai faite.

La magie de Renaud

Il était une fois la famille Tuche qui fêtait Noël à la montagne dans son chalet.

Par la fenêtre, les enfants ont aperçu un trait de lumière orange sur la neige épaisse.

En sortant pour aller voir, c'était en fait un renard sur un ski. Le renard stupéfait a percuté un sapin. Coincé dans la neige, les enfants ont dégagé le renard et l'ont ramené dans le chalet. Après avoir été réchauffé, le renard que les enfants avaient nommé *Renaud*, a été relâché dans la nature.

Le soir du Réveillon, Renaud a fait une surprise à la famille, il est passé par la cheminée avec un petit cadeau dans ses pattes poilues. En ouvrant le paquet, les enfants ont eu la joie de découvrir une merveilleuse surprise. Une potion magique inépuisable.

Sur l'étiquette était écrit: « Contre la COVID-19 ».

On vous souhaite une bonne santé pour la Nouvelle Année!

Léonie, Lin et Michaël Cours du vendredi après-midi, Fribourg



Mon endroit préféré

Je rêve tout le temps d'habiter dans une petite maison à la campagne.

Il y aurait autour de chez moi de magnifiques champs avec plein de fleurs différentes au printemps.

Durant l'hiver, ma petite maison serait couverte de neige, mais je n'aurais pas froid car j'aurais une cheminée dans la maison de mes rêves.

Autour de chez moi de magnifiques champs avec plein de fleurs différentes.

Je me réjouirais de l'été pour réaliser ma passion: profiter du jardin et y faire pousser mes plantes. J'installerais une petite table avec beaucoup de chaises de plusieurs couleurs.

En automne, ma maison serait pleine de feuilles multicolores. Je passerais de douces journées.



Je ferais de la pâtisserie et j'inviterais tous mes amis pour boire un café et manger un morceau de gâteau dans mon jardin de rêve qui serait chouette à chaque saison.

Zahra

Atelier d'écriture du mardi. Lausanne

Je m'imagine...

Je m'imagine être dans une forêt à côté d'une rivière et entourée d'animaux domestiques. Cet endroit imaginaire est sans télévision, sans téléphone, sans corona et sans vaccin. Il n'y a pas de politique non plus.

Je tricote tranquillement comme nos grands-mères en écoutant les chansons des oiseaux.

Mon mari et mon fils ont construit une jolie cabane tandis que mes filles jouent avec le chat et le chien.

Voilà ce que je souhaite en ce moment. Si nous n'arrivons pas à améliorer ce monde, alors nous pouvons vivre comme à l'époque.



Atelier d'écriture du mardi, Lausanne



Bonheur

- Nos enfants sont ma préférence, ce que j'ai de plus cher.
- Avec eux, j'ai fait beaucoup d'activités.
- D'où vient-il ce bonheur
- 🕕 nfini? Des amusements partagés car
- A vec eux, je sens que ma vie est importante.

Nadia

Atelier d'écriture du mardi, Lausanne



Conte

Deux chiennes jumelles ont perdu leur mère. Toutes les deux savaient chanter. Mais un jour, elles se font attraper par une méchante personne.

L'une des deux a réussi à s'échapper. L'horrible personne oblige l'autre chienne à faire beaucoup de choses, comme aller chanter pour gagner de l'argent. La pauvre chienne souffre beaucoup.

Mais un jour, elle chante dans un concours et sa sœur était là avec sa nouvelle famille. La méchante personne la reconnaît et part en courant.

La famille prend la chienne malheureuse avec elle et les deux sœurs habitent maintenant dans une grande maison.

MadalenaCours du jeudi matin, Sion



Anecdote

Par une très jolie journée ensoleillée, une dame est apparue à la sortie du métro à la Riponne. Elle est montée pour traverser le passage piéton. Cette dame voit une dame âgée traverser avec une canne blanche et rouge et un paquet dans l'autre main. Le feu est devenu rouge. Deux voitures voulaient passer. La première dame voyant ce qui était en train d'arriver, s'est mise à faire la police de la circulation pour faire arrêter le trafic et ainsi, faire traverser la dame âgée.

Elle lui a demandé si elle voulait de l'aide. Elle a répondu que oui, pour aller à la poste, poster un colis pour sa nièce qui habitait Fribourg. En parlant avec elle, la personne non-voyante a expliqué que dans le bus, elle était tombée et avait mal à la hanche. Alors, la dame a appelé un taxi pour la ramener à la maison et a appelé l'infirmière qui a ensuite appelé une ambulance pour aller au CHUV.

Une semaine plus tard, la dame a appelé la dame âgée, mais pas de réponse. Alors, elle est montée au CHUV et a demandé après la dame âgée. Là, elle a découvert qu'elle était au CHUV Nestlé pour récupérer. La dame est arrivée auprès de la dame âgée et surprise: elle était sur un vélo! Puis deux semaines plus tard, la vieille dame est rentrée à la maison. Ces deux dames sont restées en contact et sont allées prendre un thé ensemble.

Pour finir, elles sont devenues amies!

Noémia

Cours Rancu, Lausanne et région



Les femmes en Éthiopie

À l'époque, dans mon pays, les femmes n'avaient pas le droit de choisir leur mari. C'était les parents qui choisissaient le futur époux. Ma mère m'a raconté qu'à son époque, c'était plus important d'être mariée que d'aller à l'école.

Elles n'avaient que 14 ans, mais on les forçait à se marier. Dans les régions rurales, certaines fillettes avaient même moins de 14 ans lorsqu'elles étaient mariées selon la tradition.

On a dû lutter contre le mariage des enfants, le mariage précoce et le mariage forcé de mineurs.

Désormais, dans la Constitution de l'Éthiopie, le mariage de mineurs est illégal et mon pays accorde de plus en plus de pouvoir aux femmes.

Seble

Atelier d'écriture du mardi, Lausanne



Estavayer

C'est l'une des belles villes touristiques, tranquilles en Suisse. Toutes les nationalités et les religions vivent avec beaucoup d'amour, de compréhension et de respect. Il y a beaucoup d'activités dans cette ville culturelle et scientifique. Il y a dans cette ville des événements et des célébrations comme Carnaval, etc.

Les oiseaux chantent. Les enfants se réjouissent.

Quand l'été arrive, le soleil se lève le matin. Les oiseaux chantent. Les enfants se réjouissent. La nuit, le ciel est clair. Les étoiles brillent et les vagues du lac chantent paisiblement. C'est pour cette raison que les gens visitent toujours cette ville.

C'est ma ville que j'aime décrire.

DimanCours du mardi, Estavayer-le-Lac



Save the children's heart

En Éthiopie, il y a environ 88 % des enfants qui vivent dans des zones rurales en situation de pauvreté. Certaines familles manquent de moyens et ont des difficultés à les élever, souvent nombreux.

J'ai rencontré une fois un petit garçon ayant des problèmes de santé. Il était très malade et vivait en campagne. Sa mère avait déjà perdu deux de ses enfants.

Cette histoire m'a beaucoup bouleversée.

Les maladies cardiaques congénitales sont fréquentes chez les enfants en Éthiopie, mais la femme ne savait pas que son fils en souffrait. Elle n'avait pas assez de moyens afin de l'emmener à l'hôpital. C'est donc son cousin qui le fit, afin que le jeune garçon puisse se procurer les soins nécessaires. Or en ce temps-là, il n'y avait pas de spécialisation en cardiologie en Éthiopie et l'enfant mourut après trois mois d'hospitalisation.

Cette histoire m'a beaucoup bouleversée.

À ce jour, il existe un centre hospitalier, fondé par un ancien médecin. Ils'agit d'une Association créée pour aider et guérir les enfants atteints de maladies cardiaques.



J'ai décidé d'être une représentante en Suisse pour cette Association. Mes amis et moi, nous en parlons et permettons aux gens de découvrir cette Association et de participer à nos actions s'ils en ont envie.

Les médecins travaillent bénévolement. L'argent utilisé afin de se procurer l'équipement nécessaire provient de dons faits par diverses personnes, au niveau national ou international. Toute aide est la bienvenue!

Pour plus de renseignement sur l'Association Save the children's heart, allez sur https://chfe.org.et

Zewedenesh CodoureyCours mardi matin, Fribourg

Mon agenda des nouveaux mots

Lundi – Le camion – Le pantalon – Le chausson.

Mardi – Bonjour! – Les cheveux – Le cube – La balle – La couverture.

Mercredi – L'oreiller – La brosse à cheveux – Le pot de chambre – Le pyjama.

Jeudi – Le lit – La pelle – Le seau – La chemise – La chaussette – La culotte.

Vendredi – La chaussure – La robe – Le bonnet – Le manteau – La salopette.

Samedi – Le tablier – La pantoufle – Les gants – Le gilet – La cagoule – La ceinture.

Dimanche – Le pantalon – Les bretelles – La chemise – La botte – La jupe.

Lucie

Cours de la Médiathèque, Monthey



Être un parfait cordon bleu

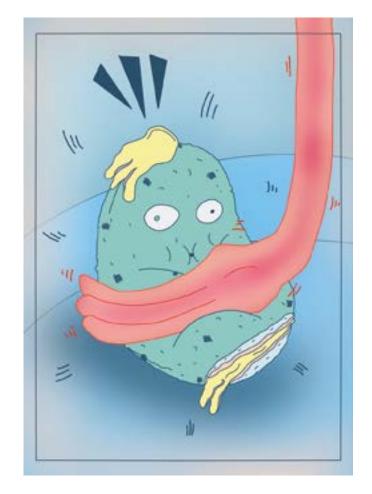
Il était une fois un cordon bleu qui voulait devenir un vrai petit garçon.

Je crois que je suis cuit. Tu peux me sortir de la poêle.

Alors, commençons par le commencement: un vieux monsieur est allé chercher dans une boucherie bien connue dans son village un beau morceau de cordon bleu. Mais, quand il a commencé à le faire cuire dans sa poêle, il a vu un bras, puis un deuxième bras, une tête et une bouche. Et tout à coup, le cordon bleu lui dit: «Je crois que je suis cuit. Tu peux me sortir de la poêle ». Le vieux monsieur se dit: «Cette fois, j'ai trop bu de Suze et de Fée verte ». Et depuis ce jour-là, le vieux monsieur ne touche plus une seule goutte d'alcool.



Cours du jeudi soir, Martigny



Parole aux ambassadeurs: trois parcours de vie

Nous sommes des apprenants (anciens ou actuels) des cours Lire et Écrire et nous encourageons des jeunes et des adultes à apprendre. Pour devenir ambassadeurs, nous avons suivi une formation pour savoir mieux témoigner et parler aux médias. Nous intervenons ensuite auprès de professionnels (par exemple des assistants sociaux), dans les médias, dans des écoles ou les centres de formation professionnelle et participons parfois à une conférence publique. Trois d'entre nous se présentent aujourd'hui à vous.

Séraphin

Je m'appelle Séraphin Barras et je suis fribourgeois. Je suis le deuxième d'une fratrie de neuf enfants et le seul garçon. J'ai fait l'école obligatoire tant bien que mal car nous étions beaucoup d'élèves par classe à cette époque.



l'École d'agriculture car l'essentiel était d'apprendre à gérer l'exploitation. Je pense que le professeur de français avait compris que j'avais des problèmes, comme beaucoup d'autres, et il essayait d'arrondir les notes de français.

Mes parents étaient agriculteurs. Il y a quarante-cinquante ans, dans ce milieu, savoir lire et écrire n'était pas une priorité. L'école passait après l'exploitation. Quand je rentrais de l'école, avant de pouvoir faire mes devoirs, j'allais aider mon père sur l'exploitation. Même lors des camps de loisirs, je restais à la maison pour aider mes parents, j'étais une main-d'œuvre bon marché.

J'ai toujours eu des difficultés pour lire et écrire, mais j'ai quand même réussi J'avais une idée qui me tenait à cœur: obtenir mon permis poids lourd. En 1985 je suis entré à l'État de Fribourg comme chauffeur-cantonnier. Mais j'avais envie de devenir chauffeur de bus. Seulement pour ça il fallait passer un examen et avec mon handicap en lecture et écriture, je ne pouvais pas le faire.

Au travail, il y avait des rapports quotidiens à remplir, je copiais sur un collègue qui connaissait mes problèmes. C'était le seul, aux autres je n'osais pas le

Toi aussi, tu as envie d'être ambassadrice ou ambassadeur?

Cristiana Cavaleri te donne volontiers plus d'informations. Elle peut aussi te mettre en contact avec un ambassadeur ou une ambassadrice. Tu peux la joindre au 077 479 34 11 ou par mail: cristiana.cavaleri@lire-et-ecrire.ch

Les chiffres

Depuis 2016, 19 ambassadeurs et ambassadrices se sont formé-e-s et sont déjà intervenu-e-s avec leur témoignage à 100 occasions.

dire. Et quand ce collègue était absent, je prétendais avoir oublié le rapport.

Même dans le quotidien, il y avait de plus en plus de formulaires. Comment les remplir sans faire de fautes? Cela était toujours une difficulté pour moi, j'avais peur du regard des autres et surtout ça devenait insupportable de subir des moqueries à cause de ça.

J'ai demandé à ma fille qui était institutrice de me donner des cours, mais elle m'a dit: « Écoute papi, il faut trouver de l'aide ailleurs ». Puis un jour, en feuilletant mon quotidien, j'ai vu une annonce de Lire et Écrire qui disait « Lire et écrire ça rend libre! ». Ça m'a beaucoup parlé, du coup le lendemain j'en ai parlé à mes deux filles et à ma femme qui m'ont encouragé et j'ai directement téléphoné au secrétariat de l'Association Lire et Écrire.

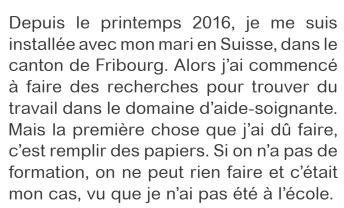
La personne qui m'a répondu m'a dit de venir un mercredi soir pour voir comment se passait un cours. Je pensais que c'était comme une école primaire avec un tableau noir, des dictées et ça je n'en avais pas envie. J'y suis quand même allé et j'ai tout de suite été bien accueilli et intégré. C'est un lieu convivial, chacun peut parler et je ne me suis pas senti jugé. J'ai arrêté il y a quelques années et je suis fier de moi. Mes filles aussi, elles sont heureuses que je sois devenu ambassadeur depuis 2013.

Il est possible d'apprendre à tout âge, mais je conseillerais de commencer plus jeune que moi!

Présentation de Fatma et d'Amarjit: pages suivantes

Fatma

Je m'appelle Fatma, je suis tunisienne. Je viens d'une famille modeste. On vivait à la campagne. Mes parents ne sont jamais allés à l'école. Dans ma famille l'éducation des filles n'était pas la priorité. C'est pour cette raison que je n'ai pas été longtemps scolarisée.



Cette situation me gêne dans ma recherche de travail et pour me débrouiller dans la vie de tous les jours, comme par exemple pour payer les factures, répondre à des offres, etc. Je voudrais être indépendante et à l'aise en société.

J'ai contacté la Croix Rouge pour avoir plus de renseignements sur les formations à suivre. Rapidement j'ai pu m'inscrire à un test de français obligatoire avant de pouvoir commencer la formation d'auxiliaire de santé. Malheureusement j'ai échoué deux fois, car je ne pouvais pas répondre correctement aux questions et mettre mes idées sur papier. C'est là que je me suis rendu compte de mon handicap et de la nécessité d'essayer de le surmonter.

J'ai cherché des solutions et j'ai eu connaissance de l'existence de



l'Association Lire et Écrire. Alors j'ai décidé de suivre des cours avec cette association. Il y a toujours quelqu'un qui peut nous aider et nous encourager. Grâce aux cours Lire et Écrire, j'ai progressé en écriture et en vocabulaire et j'ai repris confiance en moi. Aujourd'hui je me

rends compte des progrès réalisés. J'ai aussi reçu le soutien de nombreuses personnes, y compris de mon mari.

C'est ma formatrice de Bulle qui m'a parlé des ambassadeurs et m'a suggéré de faire formation la pour devenir ambassadrice. Comme je suis curieuse j'ai accepté de faire la formation et j'ai beaucoup appris. Je suis devenue ambassadrice, j'ai pu faire plusieurs témoignages et ça m'a apporté beaucoup. J'ai fait d'autres cours avec l'Association Lire et Écrire, même un cours de santé. J'ai découvert des choses que je ne connaissais pas, puisque je suis en Suisse depuis 2016 seulement.

Tout ça je le fais dans le but de pouvoir me débrouiller à l'écrit, parce que j'ai des difficultés en écriture. Maintenant je travaille, mais c'est toujours un peu difficile. Mon mari fait tout l'administratif à la maison, heureusement. J'ai toujours l'envie d'apprendre et de continuer à faire des cours de français, même si ce n'est pas à Lire et Écrire. Je devrais faire des formations pour m'améliorer car il me reste encore de nombreux efforts à fournir avant de pouvoir vraiment combler mon handicap.

Amarjit

Je m'appelle Amarjit. Je suis né en Inde où je suis allé à l'école, mais seulement jusqu'à la cinquième classe. J'y ai appris ma langue maternelle et l'anglais. Ça n'était pas suffisant pour moi, pour savoir lire et écrire correctement. Après, j'ai vécu au Kenya où j'ai travaillé

dans la jungle avec les animaux.

Je suis arrivé en Suisse, dans le Jura bernois, il y a vingt-deux ans. Je me suis marié avec une Suissesse et c'est elle qui s'occupait de tous les papiers à la maison. Moi, j'allais travailler et du coup je n'avais pas besoin de savoir bien lire et écrire. Mais un jour, l'entreprise qui m'employait m'a demandé de travailler sur l'ordinateur, de remplir des rapports, mais je n'étais pas capable. Alors ils m'ont licencié.

Je suis devenu indépendant, mais j'avais quand même toujours beaucoup de problèmes pour remplir les documents, les rapports, lire les factures et comprendre ce que disaient les gens. Il me semble qu'ici en Suisse les gens utilisent plus l'écrit (sms) que l'oral (téléphone).

Parfois je proposais un échange avec les clients que je connaissais bien: une pose de parquet contre de l'aide pour remplir un document. Mais je me sentais mal avec cette situation, j'avais l'impression de me rabaisser et que du coup l'on profitait de moi.

Alors comme je n'avais pas envie de retourner à l'école, j'ai engagé une secrétaire et ça tournait très bien, jusqu'à



mon divorce. Là mon corps a dit stop! J'ai pris un grand carton et j'ai tout mis dedans: les factures, les lettres. Je ne payais rien. Les rappels arrivaient, mais je ne payais pas. Des personnes m'ont dit qu'il fallait que je paie, alors j'ai pris toutes les factures et les rappels et je suis allé à la

banque et leur ai demandé de tout payer. Ils ont effectivement tout payé, même les premiers et deuxièmes rappels! À la fin je n'avais plus de sous.

Quelqu'un de mon entourage m'a parlé des cours Lire et Écrire et je m'y suis inscrit. Au premier cours j'étais un peu gêné et quand j'ai vu que tout le monde est là pour les mêmes problèmes, je me suis relaxé et j'ai continué le cours. Nous avons des devoirs adaptés à notre niveau. Grâce au cours j'arrive à lire et à gérer mes factures et mon courrier. Il me reste encore de l'argent dans ma poche, car je ne paie pas les rappels en plus.

Les cours m'ont redonné confiance, j'ose prendre un journal chez le médecin ou prendre un livre et commencer à le lire. Un jour, un ambassadeur est venu se présenter aux cours à Tavannes. Ça m'a beaucoup touché et donné envie de devenir moi aussi ambassadeur. Mon rôle d'ambassadeur c'est de motiver les gens, les aider si c'est nécessaire à faire le premier pas pour s'inscrire aux cours. Si je connais des gens, je vais vers eux en leur disant que j'étais comme eux, qu'il ne faut pas avoir peur ou honte. Il est toujours possible d'apprendre.

Un ambassadeur défend notre cause devant le Parlement

Cette année, le Parlement a dû se prononcer sur l'augmentation des soutiens aux compétences de base (lecture, écriture, expression orale, mathématiques et utilisation des technologies numériques).

Roland est un ancien apprenant et ambassadeur. Il a été invité à témoigner de son parcours et de l'importance de la formation aux compétences de base devant la Commission parlementaire. Son témoignage percutant a suscité beaucoup d'attention de l'ensemble des membres de la commission. Cette intervention a sans aucun doute joué un rôle important sur le résultat du vote.

Roland, peux-tu nous raconter comment s'est passé ton témoignage devant la Commission?

J'ai rapidement expliqué mon parcours scolaire difficile dû à mon désintérêt et au fait que je parlais une autre langue à la maison. J'ai également donné quelques exemples de stratégies que j'utilise pour cacher mes difficultés avec l'écrit, et ma honte. J'ai expliqué avoir eu le déclic sur ma situation d'illettrisme en changeant d'entreprise où plus de rapports et d'écrits sont demandés. J'ai donc cherché à me former et la solution la plus adaptée était l'Association Lire et Écrire. Cette prise de conscience et cette formation m'ont permis d'évoluer dans mon entreprise et dans ma vie de tous les jours.

Comment as-tu vécu ce témoignage devant les politiciens?

J'ai trouvé cette intervention intense, riche en émotions, même si un peu

« Celui qui parle fort est entendu. Celui qui parle juste est écouté. »

000000000

stressante. Mais à la fin, j'ai ressenti un grand sentiment de fierté et de plaisir. Fierté d'avoir pu représenter les ambassadeurs, l'association, et toutes les personnes en situation d'illettrisme. Plaisir de m'exprimer devant des personnes importantes pour notre cause et de ressentir leur écoute, leur attention. Pour finir, je suis ressorti avec le sentiment du devoir accompli.

Comment ta formation d'ambassadeur t'a aidé à témoigner?

C'est grâce à la formation d'ambassadeur que j'ai pu témoigner devant des politiciens. J'ai appris à: gérer mon stress avec des exercices de respiration et de relaxation, à structurer ma présentation (me présenter, expliquer ma situation, mon témoignage) et à m'exprimer, je pense, clairement (ne pas parler trop vite, être concis, parler d'une voix calme et claire, regarder son auditoire, etc.). Sans cette formation, je ne sais pas si j'aurais pu témoigner devant ce profil de personnes.



Mieux que des excuses : suivez un cours de lecture.

0800 47 47 47 ou www.simplement-mieux.ch



Cours près de chez vous pour adultes Porrentruy parlant français Delémont Lecture Tavannes (CIP) Écriture Bienne (CIP) Chaux-de-Fonds Ordinateur Calcul Neuchâtel Estavayer-le-Lac Payerne Düdingen Fribourg Yverdon Orbe O Lucens Romont **Moudon OBulle** Le Sentier Renense **Prilly Ecublens Morges** Lausanne Vevey Rolle La Tour-de-Peilz Clarens Nyon Vouvry **Aigle Monthey Sierre** Bex Sion Vernier Genève Onex • Martigny

Appelez-nous! 0840 47 47 47

