

# Ensemble osons !



**Association  
Lire et Ecrire**

**Pour  
s'inscrire  
aux cours  
0840 47 47 47**

Si je prends ma plume aujourd'hui, c'est parce qu'il est temps pour moi de préparer mon départ. En effet, j'arrive au terme de mon apprentissage (si tout se passe bien!). Il s'agit donc de mon dernier journal en tant qu'apprentie! J'avais envie de profiter de cette occasion pour remercier chacun d'entre vous. J'ai eu énormément de plaisir à effectuer quelques étapes lors de la conception des derniers numéros de ce journal. On m'a proposé de rester au comité de rédaction et j'ai accepté. Je resterai donc avec vous encore quelques temps.

Merci aux nombreux écrivains qui nous font parvenir leur texte à chaque édition. Ça a toujours été une joie de découvrir ce que vous aviez à nous dire, de rire et de pleurer avec vous. Une pensée pour les formatrices qui apportent leur soutien. Merci à nos merveilleux illustrateurs, qui se dévoilent aux pages 4 et 5 pour notre plus grand bonheur, pour l'émerveillement que vous apportez grâce à vos dessins. C'est avec impatience que j'attends d'ouvrir vos mails à chaque fois.

Dans cette édition, une multitude de textes nous sont parvenus. Tous sont d'une richesse incomparable, d'une saveur exquise. Toutefois, je n'ai pas pu m'empêcher d'en retenir un. Il m'a marqué un peu plus que les autres. Je vous laisserai le découvrir, mais je peux déjà vous annoncer qu'il s'agit d'une belle histoire entre un petit garçon et un ballon de foot. Vous la trouverez à la page 14.

Bonne lecture.

**Jenny Ropraz**  
Comité de rédaction

## IMPRESSUM

### ÉDITEUR

Association Lire et Écrire  
Route de Domdidier 8  
1563 Dompierre  
Tél: 026 675 29 23  
email: [contact@lire-et-ecrire.ch](mailto:contact@lire-et-ecrire.ch)  
[www.lire-et-ecrire.ch](http://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](mailto:redaction@lire-et-ecrire.ch)

### COMITÉ DE RÉDACTION

Marie-Hélène Eglin  
Paulo Gouveia

Brigitte Pythoud  
Nathalie Boverat  
Norbert Tornare  
Jenny Ropraz

### ILLUSTRATIONS

Nina Gougeon (pages 6-7)  
Charlotte Broccard (pages 8-11)  
Chantal Beck (page 12-13)  
Alicia Occhipinti (pages 14-15)  
Robert Biagiotti (pages 16-17)  
Chantal Peguiron (pages 18-21)  
Alexandra Bobolina (pages 22-29)  
Nathalie Boverat (pages 30-33)  
Estelle Vienne (pages 34-37)  
Agnese Làposi (pages 38-41)  
Petra Carlson (pages 42-47)

Les illustrations sont la propriété de leurs auteurs.

### PHOTOS

Freddy Bourquin

### MISE EN PAGE

Norbert Tornare  
Jenny Ropraz

### 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



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.

- 4 Les illustrateur-trices du journal
- 6 Courrier
- 7 Goût d'apprendre
- 14 Moments de vie
- 25 Réflexions
- 29 Variations autour d'un thème
- 38 Contes et rêves
- 40 Découvertes
- 49 Nouvelles de l'Association

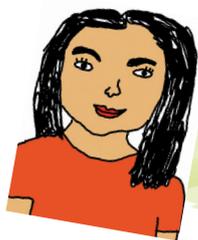
### ÉCRIVEZ-NOUS!

Merci d'envoyer vos propositions d'articles ou d'autres contributions pour une parution dans le prochain numéro de préférence avant le **11 septembre 2020**:

**par e-mail**: [redaction@lire-et-ecrire.ch](mailto:redaction@lire-et-ecrire.ch)

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

## Nous illustrons votre journal



### **Charlotte Broccard**

Quel plaisir d'illustrer les textes de Lire et Écrire! Ils me rappellent l'importance de l'écriture qui invite au partage, ouvre des barrières et permet de raconter de belles histoires. J'aime proposer des images accompagnant vos textes, en espérant apporter un éclat de vie supplémentaire à ces écrits précieux.



### **Agnese Làposi**

Je suis une cinéaste d'origine tessinoise, installée à Lausanne, passionnée par l'illustration et le dessin. Être illustratrice à Lire et Écrire est pour moi une belle occasion pour participer à la rédaction du journal et mettre en image des textes très variés faisant planer mon imagination.



### **Nathalie Boverat**

Grande passionnée de dessin depuis l'enfance, je suis aussi passionnée de BD. J'ai obtenu un bachelor européen dans ce domaine. J'ai toujours dessiné avec un style plutôt orienté « fantasy ». Grâce à Lire et Écrire, je peux m'améliorer en abordant différents thèmes d'actualité.



### **Alexandra Bobolina**

Je travaille en aquarelle et j'habite en France. J'ai une prédilection particulière pour la littérature d'enfance et de jeunesse. Illustrer les textes des participants aux cours de Lire et Écrire m'offre toujours des merveilleux moments entre inspiration et découverte.



### **Nina Gougeon**

Théâtre, danse, dessin, philosophie, association: je cherche à créer du lien. C'est pour cette raison que je suis bénévole pour le journal: restaurer et encourager le lien.



**Alicia Occhipinti**

Je suis tapissière décoratrice indépendante. J'adore dessiner. Je suis très heureuse et fière de pouvoir accompagner les textes de celles et ceux qui déploient leurs ailes entre lettres, plume et mots pour se faire le cadeau de lire et écrire. Bravo aux écrivains et à l'Association.



**Petra Carlson**

Je suis née en Finlande et je vis à Lausanne. J'aime produire des dessins et, parfois, je participe comme illustratrice bénévole afin de pouvoir lier textes et images.



**Chantal Peguiron**

J'ai suivi les arts appliqués à Genève. Avoir entre ses mains ses illustrations est une nouveauté. Elle m'offre la visibilité et c'est un plaisir. Le journal est éthique et sincère.



**Robert Biagiotti**

*Ensemble osons!* montre les progrès tenaces de ceux qui apprennent une langue. J'aimerais, par mon modeste travail bénévole de dessin, leur apporter un encouragement sur ce chemin difficile.



**Chantal Beck**

Je viens de Saint-Gall et j'aime être inspirée par la nature et les histoires. J'ai trouvé mon chemin ici par hasard, et c'est bien de pouvoir montrer quelles images les mots peuvent évoquer, et ainsi rendre la valeur du texte plus claire.



**Estelle Vienne**

Je puise l'inspiration dans la vie quotidienne. Pour sortir de ma zone de confort, j'ai confronté mes dessins au regard du public grâce à Lire et Écrire qui recherchait des illustrateurs. Ce fut très stressant, mais passionnant et enrichissant. J'ai hâte d'illustrer de nouveaux textes.

## À toi Blandine mon amie

Bonjour,

Depuis que je suis en Europe, on n'a même pas échangé de lettres. Quant à



moi, je t'ai écrit. Malheureusement, tu ne m'as pas répondu. Pourquoi cela? Que penses-tu de nous en Europe? Que nous sommes riches?

Depuis que je t'ai écrit, je ne sais pas si tu es au courant ou si tu es encore en vie. Je ne sais pas ce qui se passe.

Je continuerai à te chercher continuellement. J'enverrai mes neveux chez toi pour voir ce qui se passe.

Bonne continuation.

Mille bises.

**Nsele**

Cours ECLER, Lausanne

## Chère Amie

Renens, le 4 novembre 2019

J'espère que tu vas bien. Ça fait longtemps que je ne t'ai pas écrit. J'envoie cette lettre pour te donner de mes nouvelles.

Il y a trois jours, j'ai visité la ville de Lausanne. C'était génial! Il y avait toujours une guide avec nous. Elle était très sympa. Nous étions huit personnes dans le groupe avec une formatrice, toutes des femmes.

J'ai découvert plusieurs choses: l'église St-François, la cathédrale, le parlement de Lausanne et des rues importantes. Cette visite était très intéressante. Nous avons été très heureuses.

Je suis très contente d'avoir écrit cette lettre parce que je sens que notre profonde amitié n'est pas encore terminée.

Je t'embrasse du meilleur de mon cœur.

À bientôt!

Ta chère amie.

**Vimala**

Cours RAN mardi matin, Prilly



## Défis

J'ai eu beaucoup de défis dans ma vie, mais en général, j'ai réussi à les résoudre. Mais le défi d'écrire le français correctement est le plus grand.

En effet, pour conjuguer les 7600 verbes de la langue française, je suis née vingt ans trop vite.

Et, pourtant, j'adore cette langue, pleine de romantisme, de créativité, de la musique dans les sons, et le choix des mots, nombreux, infini, pour s'exprimer et écrire.

Les cours Lire et Écrire m'ont donné l'envie d'étudier le français, mais je le trouve assez difficile. Heureusement l'équipe est sympathique et la maîtresse cool.

J'ai constaté que j'ai quand même fait des progrès, et Rome ne s'est pas construite en un jour. No comment !

**Anna-Sophie**

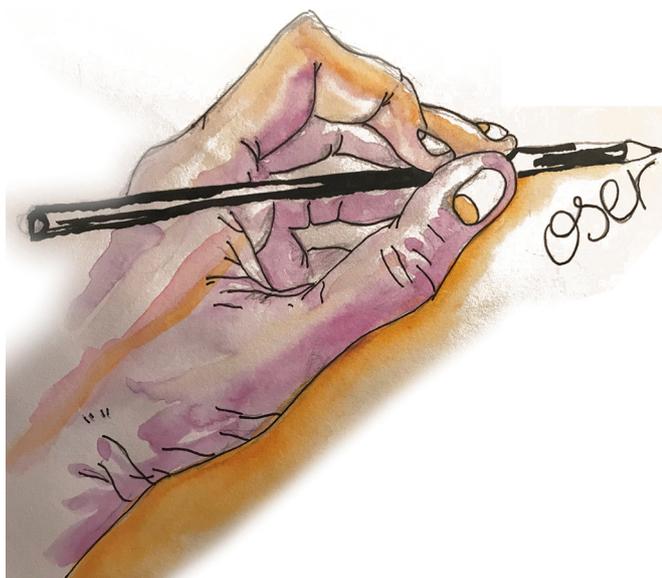
Cours du jeudi soir, Nyon



## L'histoire de Mustapha à Lire et Écrire

La première fois que je suis venu en Suisse, j'avais des problèmes à remplir un formulaire. J'avais parlé avec mon conseiller. Il m'a orienté vers Lire et Écrire. J'ai été bien accueilli au début.

Ça a été très difficile pour savoir lire et écrire mais... il y a des gens qui ont dit: « Ne baisse pas les bras ! ». Actuellement, je peux remplir le formulaire, et aussi je peux m'occuper de mes factures tout seul.



**Il y a des gens qui ont dit:  
« Ne baisse pas les bras ! »**

Effectivement, ce n'est pas facile d'écrire en français. Il y a trop de verbes, trop de tâches.

Le français est une belle langue, mais aussi difficile. Prononcer un mot. On essaie de faire l'effort. Ça ira. Un jour, tu trouves que ça s'améliore. Beaucoup trop – oser d'écrire.

**Mustapha**

Cours du jeudi soir, Nyon

## Un groupe très chouette

Je suis arrivée pour la première fois, il y a déjà environ huit ans. Après, je me suis laissée prendre par différents événements qui sont arrivés soudainement dans ma vie, et j'ai arrêté les cours.

### **Nous apprenons au cours et nous nous amusons aussi.**

En 2017, j'ai retrouvé de nouveau l'envie de reprendre les cours, et je suis retournée avec une grande envie d'apprendre à écrire car j'en avais besoin pour différentes raisons.

Depuis la première fois, je découvre que j'éprouve un grand plaisir à venir car nous sommes un groupe d'élèves très chouettes. Non seulement nous apprenons au cours mais nous nous amusons aussi.

## Vers la perfection

Le défi que j'ai lancé est vraiment petit pour quelqu'un. Et moi? Il me semble grand, mais toujours réalisable. Je voudrais, comme les autres, maîtriser bien la langue française. Je voudrais être



Je crois qu'un jour, nous serons prêts pour aller à l'université 😊. C'est comme dans un film, je ne connais pas son nom, mais il arrive qu'un homme a environ 70 ans et il n'a toujours pas réussi à passer son bac. Pour finir, les professeurs font en sorte qu'il réussisse aux examens pour passer le bac et devenir un homme comblé à cause de sa réussite. Comme quoi il faut peu pour être heureux. 😊

**Narcisa**

Cours du jeudi soir, Nyon

plus à l'aise dans les situations de tous les jours: au travail, dans la vie, dans un bureau, etc. Répondre sans réfléchir. Bien sûr, je sais que je ne serai pas parfait, mais au moins proche de la perfection. Ha, ha, ha...

Je voulais aussi écrire ce texte, sans préparation, mais je n'étais pas prêt, oh oui! Je sais qu'avec beaucoup de travail, d'efforts, de temps, et bien sûr avec l'aide et la force de notre professeure Anne, nous atteindrons notre objectif. Merci Anne, et bien sûr, merci à vous, mes collègues de cours, et à toute l'équipe de Lire et Écrire.

**Philipp**

Cours du jeudi soir, Nyon

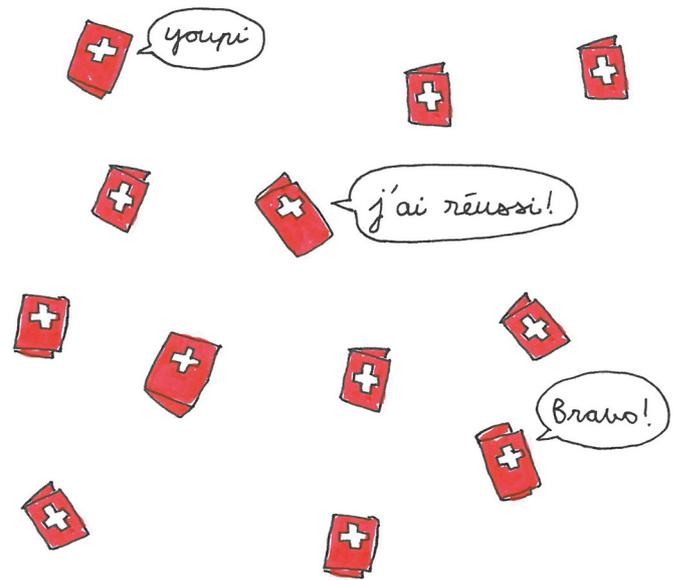
## Passeport suisse

Octobre 2017, voilà l'année où je me suis inscrit au cours de Lire et Écrire, en cherchant toujours à m'améliorer dans la langue française.

### J'ai réussi mon examen pour le passeport suisse.

Auparavant, j'ai suivi des cours de français dans une autre institution ou association, mais j'ai trouvé que ça n'allait pas comme je voulais. J'avais besoin d'apprendre à lire et écrire pour pouvoir faire ma démarche pour le passeport suisse. Et chez Lire et Écrire, peu à peu, j'ai commencé à me sentir à l'aise et à comprendre mieux la grammaire et la conjugaison. Un an après, je peux dire que j'ai réussi mon examen pour le passeport de langue française (réquisit indispensable pour l'obtention du passeport suisse).

Maintenant j'ai un niveau B1 – B1 – oral et écrit, et je suis mon parcours jusqu'à



l'obtention du passeport. Je suis presque arrivé au bout.

Je remercie ma formatrice Anna et l'Association Lire et Écrire pour cette « aventure linguistique », et je continue toujours pour enrichir mon français.

**Duver**

Cours du jeudi soir, Nyon



## Autonomie

Je suis très contente d'être parmi vous et j'aimerais apprendre à lire et à écrire. Mais des fois, c'est très compliqué pour moi. Je veux continuer parce que je dois être autonome pour être libre dans la vie et partout où je vais.

**Mame**

Cours du jeudi matin, Sion

## Liberté

Je suis arrivée en Suisse dans les années 80, je me suis vite intégrée au pays. Six années plus tard, j'ai décidé un jour... je dois passer mon permis de conduire, malgré ma grande difficulté à lire et écrire en français. Ça m'a intimidée d'avance.

### **Savoir lire et écrire, ça donne la liberté à moi-même.**

Je me suis promenée avec une amie et je lui ai parlé de mon souhait. Elle m'a répondu: « Super Lica... tu vas réussir » Alors j'ai commencé à préparer tous les papiers nécessaires, et au même temps j'étais heureuse, je me suis créé un grand défi.

Aujourd'hui, je suis très fière de ma réussite... Je continue un deuxième défi, le cours Lire et Écrire. Même si c'est difficile après une journée très chargée



de travail, j'ai beaucoup de plaisir de passer un bon moment dans le cours d'Anne. Savoir lire et écrire, ça donne la liberté à moi-même.

**Lica**

Cours du jeudi soir, Nyon



### **Je vais y arriver !**

J'ai commencé les cours il y a deux ans. Au début, j'arrivais à lire un journal et un livre, mais je n'écrivais pas un mot sans faire des fautes.

Maintenant, j'arrive à écrire quelques phrases, mais j'ai encore beaucoup à apprendre. Peu à peu, je vais y arriver.

**Amalia**

Cours du mardi, Prilly

## Mon défi

Mon défi pour cette année 2020 est de m'améliorer en français à l'écrit et à l'oral.

**J'ai accepté de me corriger pour être mieux comprise.**

En 2019, je me suis rendu compte que mes fautes d'orthographe dérangent mes collègues de travail, voilà pourquoi je me suis inscrite à un cours Lire et Écrire.

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

Avec toute ma gratitude pour cette formation.

**Aminata**

Cours du lundi, Delémont



## Confiance en moi

Je suis arrivée en Suisse au mois de décembre. Il avait neigé, c'était magnifique. Au fil des années, je me suis attachée au pays. Mais c'était difficile de ne pas savoir écrire. Jusqu'au jour où j'ai décidé de contacter l'Association Lire et Écrire. Je me suis trouvée avec des personnes comme moi et tout de suite ma formatrice m'a mise à l'aise. Et puis là

je me suis dit, il faut que j'aie confiance en moi pour aller en avant et améliorer mon quotidien. J'oublie les jours où j'étais complexée. Je suis très contente de moi, car en quelques semaines, j'ai vu des améliorations. Je remercie l'Association Lire et Écrire.

**Nora**

Cours du mardi après-midi, Sion



## Le travail

Quand vous êtes enfant, on vous dit: « Va à l'école, fais de bonnes notes et tu auras un bon travail ».

Quand vous sortez de l'école, vous n'êtes pas du tout préparé au raz-de-marée qui vous tombe dessus !

**Je souhaite à toutes les personnes qui ont des problèmes d'écriture d'avoir le courage de faire le premier pas.**

Toute ma vie, j'ai caché mes lacunes en français, je n'étais pas une mauvaise élève, mais je ne comprenais rien à la grammaire. Je croyais naïvement qu'en-dehors de l'école, je n'aurais pas besoin d'écrire (eh oui, il y a le téléphone, pourquoi écrire?). Je me suis vite rendu compte de mon erreur. Dans notre société, ne pas savoir écrire vous isole et vous handicape.



J'ai mis des années avant de m'inscrire à un cours Lire et Écrire, et franchement ça a été la meilleure chose qui pouvait m'arriver. J'ai encore du chemin à parcourir, mais ce qui compte, c'est de commencer.

Aujourd'hui, j'ai bien plus confiance en moi. Apprendre et surtout comprendre les règles de grammaire, est tout simplement formidable. Je souhaite à toutes les personnes qui ont des problèmes d'écriture d'avoir le courage de faire le premier pas.

**Christiane**

Cours du lundi, Delémont

**N'hésitez pas à nous faire parvenir vos réflexions sur ce numéro !**

**Vos idées d'amélioration pour la prochaine édition sont également les bienvenues !**

## Tu peux arriver !

Sans défi, la vie serait triste et inutile. Quand j'ai commencé le cours, je n'avais pas confiance en moi. J'avais peur de ne pas y arriver. C'était très difficile, je ne me sentais pas bien dans ma peau.



J'ai trop attendu avant d'y aller. J'ai dû réfléchir, mais dans ma tête et dans mon cœur je me disais : « Tu peux arriver ! ». Maintenant j'arrive à mieux écrire, pour lire c'est plus difficile mais je fais comme je peux.

Mon travail me prend beaucoup de temps, des fois je suis très fatiguée, mais je sens la nécessité de venir au cours. Enfin, je reste positive. Un grand merci à Anna et à Lire et Écrire.

**Maria**

Cours du jeudi soir, Nyon

## Sur un air de slam

Parler le français  
L'écouter au déjeuner  
Lire beaucoup aux cours  
Écrire : au secours !  
M'améliorer en grammaire  
Une vraie galère.  
La conjugaison  
C'est un sacré poison.  
Avec les participes passés  
Vaut mieux ne pas se planter.  
Pour l'accent circonflexe  
Il faut de bons réflexes,  
Oublier l'accent grave,  
N'est pas si grave,  
Avec l'accent aigu  
On est perdu !  
Même l'alphabet  
Est un boulet  
Et quand tu as retenu toutes les informations  
Il y a encore des exceptions.

## Marcos et les filles du jeudi

Sion



## Vacances d'été

Et voilà, nous sommes toujours sur ces bancs, à l'Association Lire et Écrire, pour apprendre le français. Pendant les vacances, j'ai parlé et écrit très peu en français, parce que je suis partie en vacances en Italie, dans ma ville qui s'appelle Trani.

**J'étais très heureuse  
d'avoir rencontré les parents  
et les amis de toujours.**

Trani c'est une ville au bord de la mer. Presque tous les jours je suis allée à la mer. J'étais très heureuse d'avoir rencontré tous les parents et tous les amis de toujours.

## Le ballon

Quand j'étais petit, un jour, mon père est allé au marché. Il m'a acheté un ballon de foot.



Avec les amis nous avons passé beaucoup de temps à parler et à rire, mais malheureusement, ils ne savent pas le français.

Je dédicace ce texte à mes amies Maria et Anna.

**Rosa**

Cours du mercredi soir, Fribourg

J'étais en train de jouer avec mon cousin et d'autres amis avec ce ballon. On était beaucoup. J'étais très content. Mon père a garé sa voiture trente minutes. J'ai tiré le ballon loin. Il y avait des feux à côté de nous. Mon ballon est tombé sur les feux et il a brûlé. Mon père m'a regardé. J'ai senti qu'il était fâché, mais il ne m'a rien dit. Il n'a rien fait. On s'est regardé pendant un bon moment. Il est rentré.

Il est sorti deux heures plus tard le même jour et il m'a racheté un autre ballon.

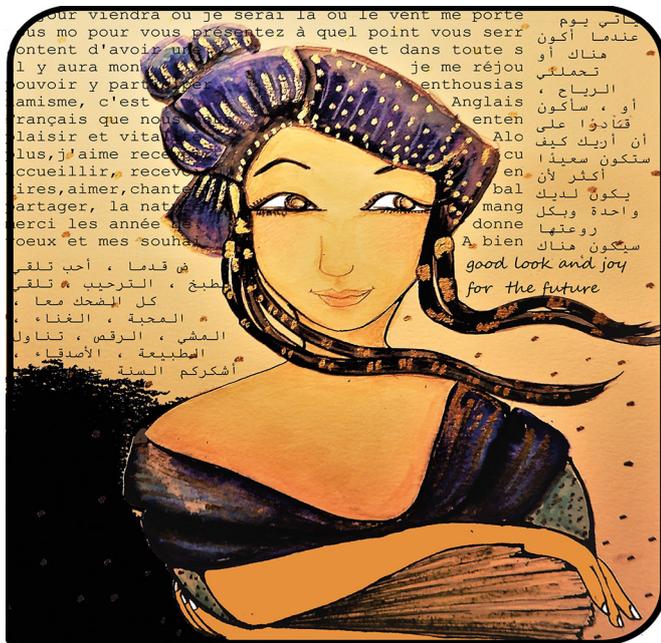
Je me souviens toujours de ce bon moment que j'ai passé avec mon père et mon frère.

**Sayon**

Cours ECLER, Lausanne

## Ma vie en Suisse

Il y a quelques années, il était difficile de vivre en Suisse sans parler l'une des langues officielles et par conséquent de trouver du travail. Je suis Égyptienne et je parle plutôt l'anglais, mais aussi ma langue maternelle l'arabe. Étant donné que je suis une personne très active, il était dur de rester à la maison sans faire quelque chose d'utile, soit pour les autres ou pour moi. Je dirais que c'est ce qui m'a le plus dérangée.



Il faut bien admettre qu'il y a plein de choses magnifiques qui me plaisent telles que la ponctualité, les transports, le système scolaire, etc. Il suffit de penser à la nature, aux espaces verts autour de nous ainsi qu'aux forêts.

Après avoir suivi plusieurs cours de français, j'aurais voulu trouver un travail stable pour que je puisse mettre mes compétences en valeur quel que soit l'obstacle.

Néanmoins, j'ai trouvé un travail bénévole qui me fait me sentir bien. Ce travail est pour une association qui soutient des femmes seules avec leurs enfants. De plus, je travaille dans le domaine de l'administration dont j'ai besoin.

En guise de conclusion, je n'ai jamais abandonné. J'ai eu beaucoup d'expériences, appris une nouvelle langue et j'ai confiance de trouver très bientôt le travail stable qui me plaira et qui correspondra à mes compétences.

**Mona**

Groupe du vendredi après-midi, Fribourg

## Le 13 janvier 2020

Il fait beau à Lausanne, mais il fait froid.

J'aime le froid plus que le chaud.

**Claudina**

Cours Alpha, Lausanne et région





## Ma maman que j'aime

Ça fait longtemps que je n'ai pas vu ma maman.

Il y a quelques années.

Tu me manques.

J'aimerais voyager chez maman.

Malheureusement c'est difficile pour moi

Chaque jour je me réveille subitement j'aimerais entendre la voix de ma maman.

Parce que je t'aime tellement maman.

Salutations à vous.

Mes baisers à vous.

Ta fille.

**Diman**

Cours du mardi, Estavayer-le-Lac

## Mon voyage en Suisse

En 2013, je voulais venir en Suisse pour chercher du travail, mais toutes mes souffrances ont été de laisser mes trois enfants. C'était difficile. Un jour, mon fils m'a dit « Pars pas maman, on est bien ici ! » Là, ça m'avait fait mal. Aujourd'hui,



je suis bien avec mes enfants. Ils ne sont pas tous avec moi. Les deux grands travaillent et s'occupent d'eux-mêmes. Aujourd'hui je suis fière de moi.

**Un jour, mon fils m'a dit :  
« Pars pas maman,  
on est bien ici ! »**

Aujourd'hui, je fais des cours chez Lire et Écrire parce que je voudrais faire aide-soignante. Je suis en train d'apprendre avec Bernadette et Chantal à Lire et à Écrire.

**Maria**

Cours du mardi matin, Estavayer-le-Lac



## Arrivée en Suisse

Je suis Madame T. Je suis arrivée le 21 janvier 1999 en Suisse.

Avant cela, c'était très difficile pour moi parce que mes enfants étaient venus en Suisse trois mois avant. Je me souviens du moment où j'ai retrouvé mes enfants. C'était le plus beau moment de ma vie.

**Je me souviens du moment où j'ai retrouvé mes enfants. C'était le plus beau moment de ma vie.**

Aujourd'hui je suis contente de participer à ce cours parce que ça me permet d'apprendre à parler, écrire et lire en français.

**S.T.**

Cours du mardi matin, Estavayer-le-Lac

## La télé endort...

Hier soir, j'étais bien organisée pour regarder la télé. On a soupé, ma petite-fille et moi. Puis je l'ai préparée pour aller au lit.

Je me suis installée sur le canapé et j'étais très contente de regarder mon émission qui parle des légumes bio. Je suis très intéressée.

Malheureusement je me suis endormie même pas après dix minutes.

Je me suis réveillée vers onze heures. Alors je suis partie au lit, car le matin je me lève tôt.

**Anna**

Cours du mercredi soir, Ecublens



## Le 16 janvier 2020

Demain, je vais sortir avec mes enfants en ville pour regarder la fête olympique de la jeunesse.

On restera jusqu'à la nuit.

Après on va aller au McDo. On mangera là-bas.

**Ousmane**

Cours Alpha, Lausanne et Région



## Animations et épreuves sportives aux Jeux Olympiques d'Hiver de la Jeunesse

Pendant les Jeux Olympiques de la Jeunesse, il y avait de nombreuses animations sportives à Lausanne.

J'ai pu voir une piste de ski artificielle sur laquelle il était possible de skier. Il y avait toujours des participants.

Il y avait aussi d'autres animations sportives: le skateboard, le saut à skis,

des courses de petites voitures... il y avait aussi des animations musicales et beaucoup de restaurations.

Il y a eu aussi des démonstrations de sports qui n'étaient pas des sports d'hiver comme le volley, par l'équipe de l'Équateur.

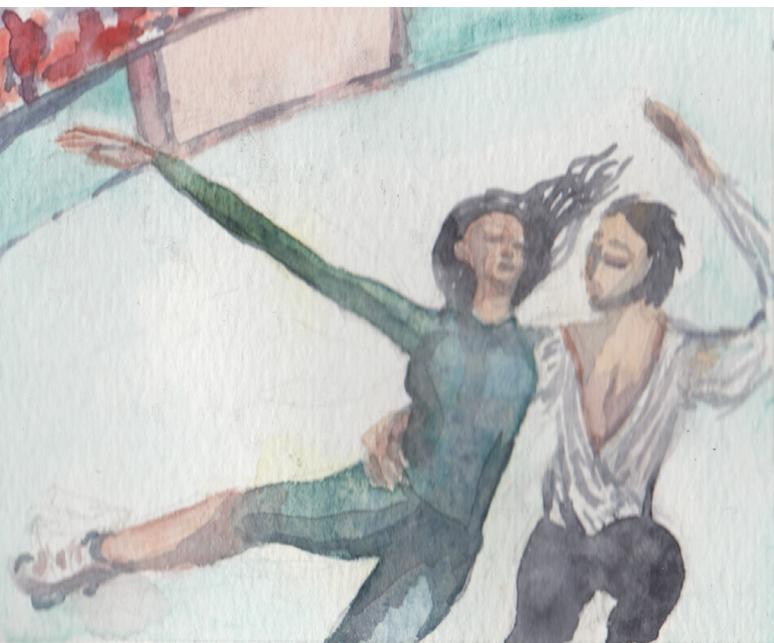
À la patinoire de Malley, l'Arena Vaudoise, j'ai assisté à un match de hockey entre les États-Unis et la Finlande. Les deux équipes étaient très fortes et les États-Unis ont gagné: 7 à 5.

Dans l'autre patinoire, j'ai assisté à une compétition de patinage artistique individuel et en couple. Chez les jeunes femmes, c'est une Chinoise d'environ 14 ans qui a gagné. Pour les couples, deux jeunes Russes l'ont emporté.

Pendant deux semaines, j'ai vu beaucoup de jeunes de plusieurs pays à Lausanne et près de Malley.

**Rosa**

Cours du mercredi soir, Ecublens



## Le coronavirus

Le coronavirus est arrivé chez moi. Je m'inquiète pour mon pauvre pays. Imagine comment on va se sortir de cette situation difficile malgré la pauvreté.

Moi si j'avais un «crayon magique» comme Malala, je ferais disparaître ce virus en une minute partout dans le monde.

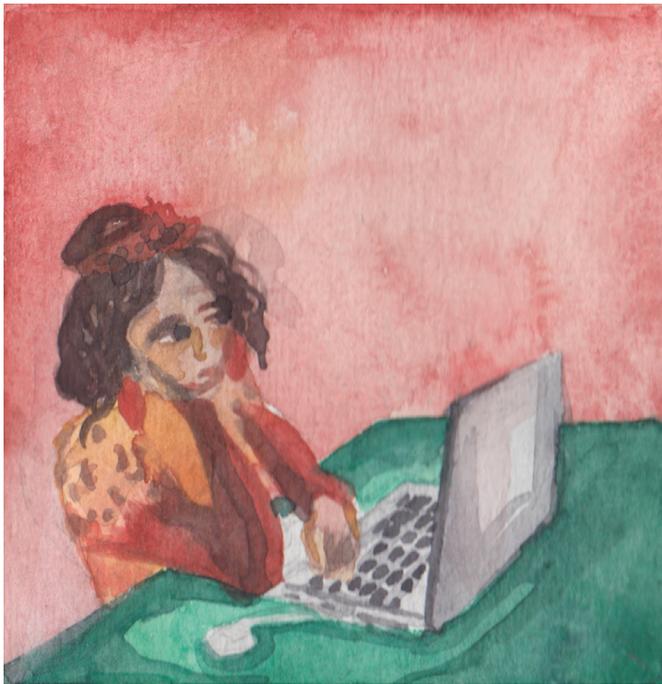
**Nejat**

Cours Post-Alpha, Lausanne



## Tout ça pour un faux mot de passe !

J'ouvre mon ordinateur pour consulter mon compte, je rentre le code et il me dit « faute d'orthographe ». Je répète encore. Deux fois encore « faute d'orthographe ». Je désespère.



Sur le côté droit de mon écran, je vois un numéro de téléphone. J'appelle pour avoir un nouveau code. Résultat: faux! Impossible de me connecter.

**J'ai compris que c'est important de prononcer juste.**

Le lendemain je recommence pour réussir à trouver la faute. C'était simple. Le monsieur n'avait pas compris ma prononciation au téléphone. Le mot de passe qu'il m'avait envoyé était juste.

J'ai compris que c'est important de prononcer juste.

À Lire et Écrire, on apprend à prononcer le mot et à l'écrire.

Merci le cours Lire et Écrire.

**Maddalena**

Cours du mercredi soir, Ecublens

## Tristesse

Cette semaine, je suis triste.

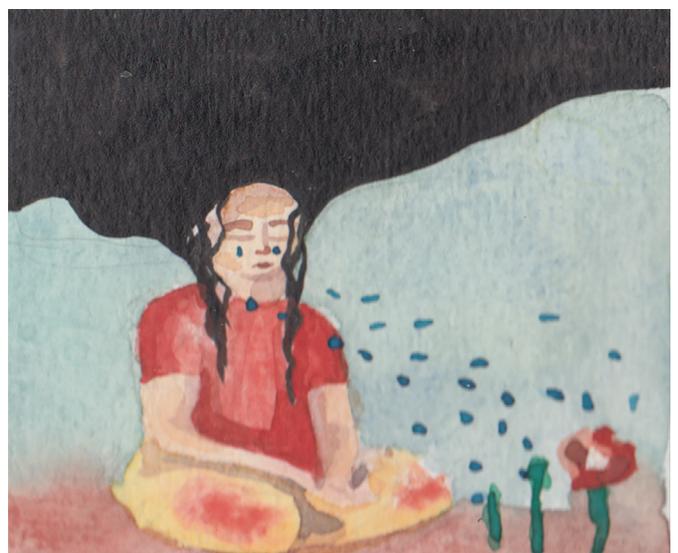
J'ai su que quelqu'un de la famille de mon père, un jeune homme de 38 ans a été tué par les Talibans. Je ne sais pas qui exactement l'a tué.

Ça fait la cinquième personne de cette famille qui a péri. Ce jeune homme a six enfants.

Quel dommage que dans mon pays, c'est comme ça !

**Mahjan**

Cours Post-Alpha, Lausanne



## Je me souviens

Je me souviens d'un moment merveilleux.

Je me souviens, je n'ai jamais été aussi heureuse que ce matin-là.

Je me souviens de l'école de langues, de la classe et de la carte du monde.

Je me souviens du 25 octobre 2008.

**Je me souviens de son regard sincère, d'un sourire tremblant et de sa joie.**

Je me souviens de l'été indien au Canada.

Je me souviens comment il est entré et m'a souri.

Je me souviens de l'année qui a passé comme une journée claire et ensoleillée.

Je me souviens du 25 octobre 2009.

Je me souviens des montagnes, des étoiles et de la bague de fiançailles.

Je me souviens d'une journée de printemps ensoleillée, des fleurs bleues,



d'un château et d'une robe blanche comme la neige.

Je me souviens de la musique d'Ave Maria mélangée au chant des oiseaux.

Je me souviens de son regard sincère, d'un sourire tremblant et de sa joie.

Je me souviens de l'échange des anneaux, du véritable amour et de l'engagement éternel.

Je me souviens de Joe Dassin avec sa chanson *L'été indien*, la danse lente des jeunes mariés et du bonheur qui m'a enveloppée depuis ce jour.

**Kristina**

Cours du jeudi matin, Sion

## C'est très beau à voir

Quand tout le monde est content, c'est génial. Ça rigole et pourtant ça travaille : tout le monde crée. C'est comme si c'était un jeu d'enfant. Ça peint de belles couleurs, plus des sculptures et les jeunes qui font les finitions. C'est vraiment fantastique. Il ne faut pas oublier les pêcheurs qui nous nourrissent gracieusement.

Au village artisanal de Gorée, tout est beau !

**Amadou, Sculpteur**

Cours APP Ouest, Prilly



## Les Jeux Olympiques d'Hiver de la Jeunesse – Lausanne du 9 au 22 janvier 2020

Lausanne, la capitale olympique a accueilli en janvier, cette année, les Jeux Olympiques d'Hiver de la Jeunesse.

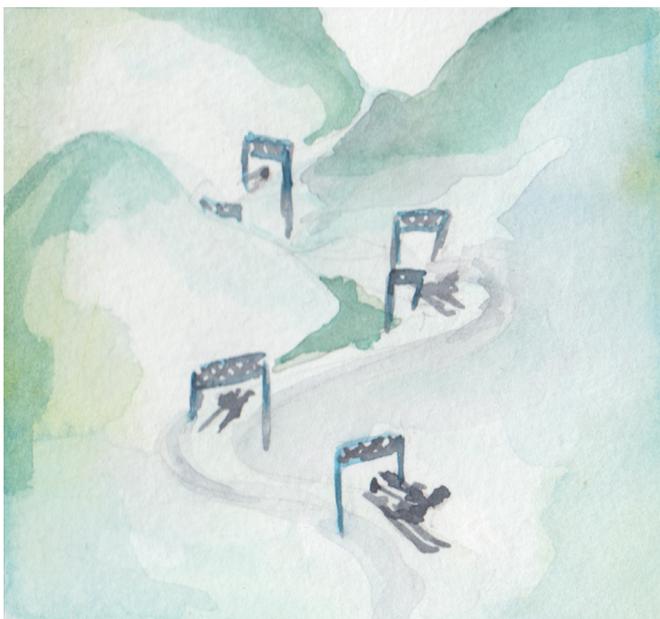
Des milliers de jeunes athlètes du monde entier ont participé à cet événement, qui s'est déroulé sur huit sites dans les Alpes vaudoises et le Jura vaudois, avec le soutien de 3000 bénévoles.

Les sportifs et leurs accompagnants ont été logés à deux pas du lac Léman, dans le «Village Olympique», au cœur du campus universitaire.

Ce bâtiment a été spécialement construit pour cela, en forme d'anneau olympique, et appelé le «Vortex».

La cérémonie d'ouverture s'est déroulée dans la Vaudoise Arena, qui est la nouvelle patinoire de Malley.

Après les compétitions, les sportifs recevaient leurs médailles au cœur du quartier du Flon, sur la Place des Médailles.



Chaque soir, les athlètes montent sur le podium et reçoivent leurs médailles pendant que l'hymne national du vainqueur est joué.

C'est un moment fort pour les athlètes.

Un programme d'animations mélangeant sport et culture a été proposé en ville, dans le but de sensibiliser la population locale aux valeurs olympiques.

Le quartier du Flon, qui reflète l'âme de Lausanne avec ses boutiques, ses restaurants et animations nocturnes a été le point de rencontres, de convivialité et d'échanges pour les jeunes sportifs, leurs familles et le grand public.

C'est aussi au Flon que les Vaudois ont dit Adieu aux Jeux avec une cérémonie de clôture célébrant les athlètes, les volontaires et la jeunesse du canton de Vaud.

L'ambiance était à la fête, le mercredi soir 22 janvier, sur la Place des Médailles, au Flon.

Après la cérémonie, Bastian Baker, ancien joueur de hockey et chanteur lausannois connu, a donné un concert gratuit et a permis à tous les spectateurs et les athlètes de faire leurs adieux avec nostalgie à ces Jeux.

**Dragana**

Cours du mercredi soir, Ecublens

## Mes fins de journée

Je recommence « mon travail de sport » : le week-end prochain, je dois amener mon fils à l'anniversaire de son camarade d'école. Tous les mercredis et vendredis à partir de 17h00, je dois amener mes deux garçons au foot. On prend le bus numéro 1 à l'arrêt « Oiseaux » jusqu'à la Blécherette. On traverse le passage piétons et on est là-bas jusqu'à 18h30. On retourne à la maison vers 19h00, après le dîner, ensuite la douche. Voilà comment se finissent mes journées.

**Fowsiya**

Cours Post-Alpha, Lausanne



## Je me souviens

Je me souviens de mon enfance, j'étais une petite fille qui aimait faire beaucoup de bruit. Mes parents me disaient de rester tranquille : « Tu vas tomber et puis tu vas te faire mal. Va apprendre ta leçon, demain la maîtresse te posera des questions. »

**Mame**

Cours du jeudi matin, Sion



## Souvenirs

Quand j'étais petite, je jouais au foot avec mes amies presque tous les jours. On habitait toutes les unes à côté des autres. Chaque week-end, nous jouions dans un nouveau village. Ma cousine jouait aussi avec nous. Je me rappelle que chaque dimanche, nous nous réveillions très tôt pour pouvoir faire toutes nos affaires (nettoyer la maison) et après on sortait pour aider nos amies à faire les leurs, comme ça, nous pouvions aller jouer toutes ensemble.

J'ai de bons souvenirs de cette époque. Depuis que je suis partie du Cap-Vert, je n'ai plus jamais joué au foot et ça me manque beaucoup.

**Liger**

Cours du lundi après-midi, Bulle



## Je me souviens

Je me souviens de mon premier jouet.

Je me souviens d'avoir eu une poupée avec sept jupes.

Je me souviens de la soupe de ma grand-mère.

Je me souviens du pain que faisait ma maman.

Je me souviens d'avoir eu un vélo en bois, sans pédale et que j'ai fini la tête la première dans la rivière.

Je me souviens de ma copine qui a reçu une balle en pleine tête.

Je me souviens quand j'ai vu pour la première fois la mer.

Je me souviens du voyage avec mon oncle en camion.

Je me souviens de mes 18 ans.

Je me souviens avoir giflé le premier garçon qui a essayé de m'embrasser.

Je me souviens de mon premier travail.

Je me souviens de mon premier salaire.

Je me souviens de ma première leçon de conduite.

Je me souviens des premiers pas de ma fille.

Je me souviens quand ma fille a demandé une « carotte » à ma mère en Bosnie qui ne parlait pas le français.

Je me souviens du premier jour de cours.

**Je me souviens avoir appelé ma maman car mon lit bougeait alors que j'avais simplement pris ma première cuite.**

**Je me souviens que la première fois que je suis sorti avec une fille, elle s'est cassé la cheville.**

**Je me souviens qu'à mon arrivée en Suisse, j'ai commandé un café expresso et que la serveuse m'a apporté un café et un expresso.**

**Production commune**

Cours du lundi soir, Sion

## Vacances à New-York

Noël dernier, je suis allée à New-York avec mes trois enfants.

C'est la première fois que nous partions tous ensemble pour les vacances depuis le décès de mon mari. Ces huit dernières années ont été très difficiles, mais nous avons réussi à avancer.

Nous avons passé des moments inoubliables dans une ville totalement inconnue.

**Mutlu**

Cours du mardi après-midi, Sion



## Merci Lire et Écrire

L'an passé, j'ai participé à la Journée d'échanges de Lire et Écrire à Lausanne. J'ai passé une belle journée et j'ai envie de dire merci.

**C'est essentiel de savoir lire et écrire pour s'exprimer en société.**

J'ai appris beaucoup de choses et j'ai été étonnée par la magnifique organisation.



À la sortie du métro, le chemin était super bien indiqué avec des flèches. J'ai trouvé génial la voiture avec le panneau de Lire et Écrire. L'accueil était chaleureux, les ateliers étaient très intéressants et le repas délicieux.

Je suis contente d'avoir l'opportunité d'être accueillie dans l'Association Lire et Écrire. J'ai appris beaucoup de choses en français. Et ce que j'aime le plus, c'est l'intérêt que nous porte notre formatrice, sa compréhension et son soutien. Elle se préoccupe de chacun de nous et nous donne des idées pour résoudre nos problèmes.

Merci à tous de votre générosité. Continuez à aider les personnes qui ne savent pas bien écrire. C'est essentiel de savoir lire et écrire pour s'exprimer en société. C'est la liberté!

**Sylvia**

Cours du mardi après-midi, Sion

## Petit exercice d'imagination après un jeu de piste – découverte de la ville de Lausanne

Si j'étais une fontaine, je permettrais aux passants de se baigner et aux petits oiseaux de flotter sur mon eau.

Si j'étais un pont, je serais grand pour que tout le monde puisse me traverser.

Si j'étais un grand magasin, tous les premiers du mois, je donnerais une rose à chaque cliente.

Si j'étais un gymnase, je donnerais aux étudiants la chance de réussir l'année.

Si j'étais une cathédrale, j'accueillerais toutes les religions.

**Si j'étais une cathédrale, j'accueillerais toutes les religions.**

Si j'étais un château, j'accueillerais toutes les grandes personnalités du monde.

Si j'étais un musée, j'aurais du plaisir à faire admirer mes tableaux aux visiteurs.

Si j'étais une ville, je créerais différentes activités et je construirais plus d'appartements pour tout le monde.

**Cours RAN**

Cours du mardi matin, Prilly



## Questions

Pourquoi je ne trouve pas toujours une réponse aux questions que je me pose ?

Tous les matins, quand je me lève et que je regarde dans le miroir, je me questionne.

Et comme toujours, il n'y a pas de réponse. Mais je suis là où mon cœur se repose.

Je vais là où je me sens en sécurité et je fais partie de quelque chose que j'aime.

**Rahamo**

Cours du mardi après-midi, Sion



## S'aimer soi-même

(En lien avec un texte lu dans le journal précédent)

La plupart du temps, je m'oublie car j'ai reçu depuis des années l'éducation que je ne dois que donner, et en grandissant, je ne savais pas dire non. J'étais dure avec moi-même et envers les autres (mes enfants et mon mari).

## J'ai pris la décision de prendre soin de moi.

Après avoir lu cet article, j'ai écouté mon cœur, puis j'ai agi en commençant avec mes enfants.

Un jour, mon fils a reçu une mauvaise note. Il n'a pas voulu me le dire car il avait peur de ma réaction, mais je l'ai découvert car chaque vendredi je regarde son agenda. Je l'ai appelé dans la chambre et je lui ai parlé calmement. Il m'a expliqué pourquoi il a eu cette note et je lui ai dit qu'il ne fallait pas avoir peur de moi.



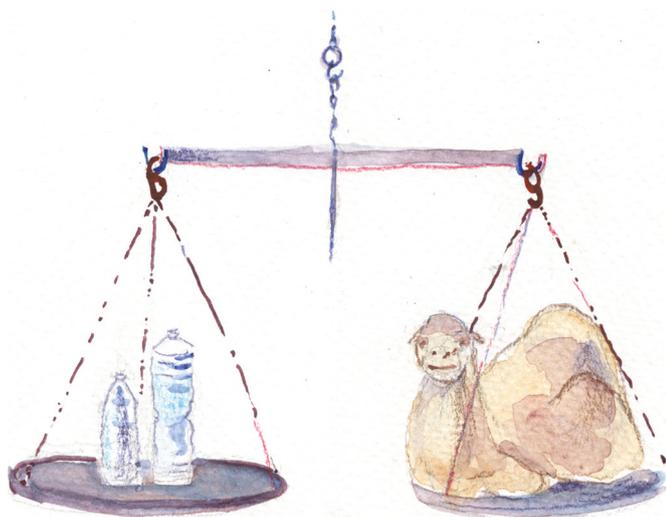
C'était différent. C'était merveilleux car je me suis sentie très bien. On était tous les deux en paix.

J'ai pris la décision de prendre soin de moi. Je me donnerai du temps. J'ai appris à dire non sans regrets, parce que je consulte mon cœur.

J'ai compris qu'on peut changer ses habitudes quand on veut et en écoutant son cœur, car la plupart du temps on écoute son mental.

**Engracia**

Cours du jeudi, Prilly



## Les chameaux d'Australie

Hier, j'ai regardé à la télé les informations concernant l'Australie.

Le gouvernement australien a décidé de tuer 10'000 chameaux parce que le gouvernement dit qu'ils boivent beaucoup d'eau. C'est pour ça qu'ils tuent ces animaux, mais moi je suis très triste.

Pourquoi n'ont-ils pas cherché une autre et une meilleure solution que de les tuer ?

**Nuur**

Cours Alpha, Lausanne et Région

## La dyslexie

Commençons par comprendre ce qu'est la dyslexie. Une maladie ?

Non, on ne peut pas en guérir. De la fainéantise ? On pourrait le croire. De la stupidité ? Non, bien au contraire ! Les dyslexiques compensent par des astuces très ingénieuses. Il nous reste un handicap ? Voilà qui me semble lourd, dur à porter, mais reste le plus correct. Un handicap bien curieux, car invisible à l'œil nu. Il ne se développe pas de la même manière d'une personne à l'autre. Certains auront des problèmes de langage, d'autres d'écriture ou encore de lecture, le tout à des degrés différents. On l'aura bien compris, la dyslexie est un handicap qui rend l'apprentissage scolaire très compliqué, en tout cas de mon vécu. Je pense que la société a fait d'énormes découvertes qui ont permis de faire progresser la vision négative du corps enseignant. Des moyens technologiques sont également mis en place tels que des applications sur ordinateurs ainsi que du temps supplémentaire lors d'évaluations.



Cependant mon avis reste assez critique. La société comme on la connaît aujourd'hui, reste malgré ça assez

fermée. La scolarité classique pour un enfant dyslexique est et restera très compliquée. En effet, la société évolue, mais les mœurs ont la peau dure. Le jugement des petits camarades, la moyenne toujours pas atteinte (malgré des heures de leçons à la maison) restent d'actualité.

**Vous n'êtes de loin pas seuls, de loin pas stupides !**

Les adultes, la plupart trop honteux de parler de leur problème, restent bloqués dans une vie remplie d'épreuves qui leur semblent infranchissables : lettres à l'assurance, réponses aux impôts, lectures et devoirs des enfants. Tellement de choses « simples » « logiques » « primordiales » pour le commun des mortels, mais une difficulté, une déchirure, une angoisse pour les dyslexiques. Voilà, c'est malheureux. Mais en 2020, ce sentiment d'être inférieure voire stupide, reste dans l'esprit. Mais l'espoir pour nos enfants, petits-enfants est là, bien présent.

Dernier petit conseil, si je peux me permettre. Vous, adultes qui vous reconnaissez, STOP ARRÊTEZ. Vous n'êtes de loin pas seuls, de loin pas stupides ! Assez. Sortez. Prenez le problème par les cornes. Vous serez étonnés. Le résultat est hallucinant. Il y a des gens qui comprennent, qui ne vous jugent pas et même qui vous aident.

PS : merci Lire et Écrire

**Aurélie**

Groupe du vendredi après-midi, Fribourg

## La guerre

Je suis sûr et certain que ça ne recommencera pas. Il n'y aura pas de Troisième Guerre mondiale. Le reste, c'est du bluff pour nous intimider et



vendre des armes. Pourtant, ça marche encore. Je me demande : est-ce que tout ça va s'arrêter ?

Cela a commencé il y a longtemps, avec de l'alcool et après avec l'échange de miroirs, mais la chose la plus intéressante, c'est une vérité qui a grandi et qui s'est développée : le métissage. C'est là où tout peut se reconstruire. Ainsi, il y aurait une autre réunion et on se dirait toute la vérité à ce sujet. Après on verrait comme elle est belle la vérité !

À bientôt pour la suite.

**Amadou**

Cours APP Ouest, Prilly

## À côté

Et pourtant c'est tous les jours qu'on passe à côté avec une vitesse incroyable.

Pourtant ce sont leurs rêves de participer et d'être là.

À force de courir, on ne s'en rend pas compte parce qu'il nous manque un tout petit peu de tranquillité.

Calme-toi et tu verras !

Combien d'œuvres qui vous entourent vous tranquilisent et vous verrez alors comme tout cela est savoureux et très beau.

C'est la vie.

**Amadou**

Cours APP Ouest, Prilly





## La dictée

J'aime la dictée car j'ai plus confiance en moi.

Je n'ai pas peur car je sais que je fais des fautes et qu'on est tous là pour apprendre.

En groupe, on travaille, on rigole, puis on avance petit à petit tous ensemble.

**Asima**

## L'important c'est d'apprendre à partir des erreurs.

Faire une dictée me pose toujours un petit problème et me provoque un peu de stress. La dictée, pour moi, c'est d'un côté un défi mais d'un autre côté une manière de me rendre compte où je commets des erreurs... et cela m'aide à trouver mes faiblesses au niveau de l'écrit.

Comme on n'a pas de notes, je ne suis pas très stressée, par contre j'aime bien réussir et ne pas commettre de fautes. Cela fait du bien à mon ego et me donne plus envie d'apprendre.

**Berta**

Il n'existe pas de dictée parfaite.

Dans une dictée, c'est important de bien écouter, comprendre ce que nous avons entendu et bien écrire.

Ce n'est pas du tout facile, mais c'est toujours un défi !

L'important c'est d'apprendre à partir des erreurs et savoir qu'on apprend tous en faisant une dictée. Alors on n'a pas besoin de nous stresser, seulement préparer les crayons et être bien attentifs. Et voilà, nous sommes prêts !

**Daniel**

Cours du mardi soir, Monthey

## Réflexions sur les nouvelles technologies

Les nouvelles technologies, c'est bien d'un côté, ça nous aide à communiquer à l'étranger. On peut aussi faire des recherches sur Internet et regarder les informations du monde.

Mais, de l'autre, il faut faire des pauses de temps en temps, et puis sortir, aller au cinéma avec la famille ou avec des amis, chercher aussi des activités parce que c'est bon pour la santé.

**Mimi**

Aujourd'hui, la technologie est présente partout dans le monde. Il y a des choses qui me plaisent parce que je vois les nouvelles, j'apprends ce que j'ai besoin. C'est aussi plus facile pour le contact avec les gens. Mais il y a des gens qui abusent beaucoup de cette technologie qui peut entrer dans la vie privée et les blesser. Maintenant, on n'arrive plus à revenir en arrière, elle progresse tous les jours.

**Biondina**

Je pense que le plus important c'est de montrer le bon exemple. Si on veut que les enfants soient des lecteurs qui apprécient la lecture, on doit lire et lire avec eux !

**Si on veut que les enfants  
apprécient la lecture,  
on doit lire avec eux !**

Les livres sont magiques à toutes les étapes de la vie. On doit utiliser chaque chose au juste moment et surtout à l'âge approprié parce qu'on doit profiter du développement au niveau cérébral. Les parents sont garants de l'utilisation des nouvelles technologies au bon moment et peuvent faire la prévention nécessaire pour éviter des pratiques nuisibles.

**Natalia**





Je suis pour l'utilisation des nouvelles technologies par les enfants pour leur permettre de rester à jour tout en limitant le temps pour profiter de leurs proches et vivre une vie concrète.

**Wendy**

Les technologies progressent tous les jours qu'on le veuille ou non. Les enfants sont attirés et drogués par les tablettes, smartphones et ordinateurs. Avant, on utilisait les dictionnaires, maintenant, on trouve tout ça sur smartphone.

Pas plus tard qu'hier, mon fils m'a montré une application dans laquelle on peut écrire une phrase et demander la traduction dans n'importe quelle langue. Ensuite, cette phrase sera envoyée à la personne de notre choix.

La technologie progresse et ce n'est pas fini !

**Asima**

**On trouve plus rapidement les mots avec un smartphone qu'avec un dictionnaire.**

Depuis plusieurs années, on a pu constater que la technologie est indispensable. Les technologies à l'école sont-elles un atout ? On trouve plus rapidement les mots avec un smartphone qu'avec un dictionnaire. Mais, il faut utiliser avec modération ! Je vois que mes enfants se débrouillent plus facilement avec un smartphone que moi.

**Majlinda**

Groupe du mardi, Monthey

## Mon arrivée en Suisse

Je suis arrivée en Suisse il y a deux ans et demi avec ma fille. Mon mari était déjà là.

Nous sommes arrivées en été, il faisait beau mais ma fille était malade. Deux jours après, elle allait déjà mieux et elle a commencé l'école.

Au début, cela n'a pas été facile pour moi : l'adaptation à un nouveau pays, une nouvelle langue...

Le premier défi a été de trouver un travail car, sans bien maîtriser la langue, c'est compliqué. Petit à petit, les choses se sont améliorées. J'ai trouvé un travail et une maman de jour pour ma fille et ainsi nous avons commencé à nous intégrer en Suisse. Après une année, ma fille a



débuté des cours de danse et j'ai obtenu un travail fixe. Notre vie est devenue plus facile.

Maintenant ma fille est en 3H, elle parle déjà bien le français et elle participe à plus d'activités en semaine et le week-end. J'apprends la langue avec elle, des mots et des expressions, mais j'ai conscience qu'il faut apprendre à mieux parler et écrire pour que l'adaptation soit complète.

**Elisabete**

## Surmonter les obstacles

En 2007, je suis arrivée en Suisse avec mon mari et mes enfants.

**La Suisse m'a donné l'opportunité de connaître ma véritable vocation qui est d'aider mon prochain.**



Au début, j'ai surmonté de nombreux obstacles pour recevoir l'autorisation de séjour. La commune demandait beaucoup de documents.

Depuis que j'ai obtenu l'autorisation, les difficultés restent la langue, la culture et les lois suisses.

La langue est particulièrement importante pour la communication et fondamentale pour trouver un travail. Après quelques années, j'ai mieux compris et parlé le français et j'ai suivi le cours d'aide-soignante, métier que j'aime beaucoup.

La Suisse, à mon avis, est un pays qui m'a donné l'opportunité de connaître ma véritable vocation qui est d'aider mon prochain. Merci...

**Nadjane**

## Découverte de la Suisse

Mon arrivée en Suisse était magnifique. C'était pendant la saison d'hiver. J'étais très étonnée de voir la neige tomber.

Je viens d'un pays tropical où il ne neige jamais et quand je recevais les cartes postales que ma belle-mère m'envoyait, je m'imaginai être là-bas.

C'était un grand bouleversement de vie pour moi. Je n'avais jamais vécu l'alternance des quatre saisons dans mon pays alors les changements de temps étaient difficiles à supporter.

La vie en Suisse est aussi très différente de celle à laquelle j'étais habituée. Cela fait huit ans que j'habite ici et j'ai encore de la peine à m'adapter.

Quand je dis que j'ai de la peine à m'adapter, c'est parce qu'il y a beaucoup de choses qui me rendent triste. Par exemple, quand je vois de très jeunes gens boire de l'alcool sans que leurs parents réagissent car ils font la même chose, j'ai peur pour mes deux filles.

La mentalité d'ici est également difficile à comprendre pour moi; les habitants

sont très fermés. Pour ma part, j'essaie depuis longtemps, sans succès, de faire des connaissances.

Au niveau du travail, c'est aussi dur. Sans diplômes reconnus, nous n'arrivons pas à trouver un poste intéressant.

**Je n'avais jamais vécu l'alternance des quatre saisons dans mon pays.**

Ma famille me manque beaucoup mais j'essaie de voir la situation d'une manière positive donc je fais du sport et je prends des cours pour améliorer mes connaissances de la langue française afin que je puisse mieux m'intégrer et comprendre la culture suisse.

Cependant, depuis quelques mois, je me sens de mieux en mieux.

Ma famille et moi avons de la chance de résider dans un pays calme, sans guerre et qui possède de bonnes écoles pour l'éducation de nos enfants.

**Lorena**



## Intégration

Quand je suis arrivée en Suisse, je m'en souviens, c'était le mois d'août.

**On a commencé à découvrir peu à peu la ville, les montagnes, la neige.**

Mon mari et moi, nous avons fait le voyage depuis le Portugal en bus. J'avais trouvé le trajet très long. On pensait à la famille



restée là-bas et on pensait également au pays que nous allions découvrir.

Quand je suis arrivée au centre de Sion, j'étais jeune mais l'intégration s'est bien passée. On a commencé à découvrir peu à peu la ville, les montagnes, la neige.

Après l'arrivée des enfants, nous avons visité un peu plus la Suisse. Quand ils étaient petits, nous avons fait de nombreuses excursions: le tour des lacs, la Suisse miniature, le barrage de la Dixence, les mines de sel, la Grotte au Fées, les zoos, etc.

Comme nous n'oublions pas les parents et la famille, nous faisons chaque année un voyage au pays avec les enfants et nous le faisons toujours maintenant.

Je trouve que je me suis bien habituée à vivre à Sion où j'habite encore aujourd'hui. La Suisse est un pays où il est agréable de vivre.

**Maria**

## Mes premières années en Suisse

Je suis arrivée en Suisse il y a quelques années, au mois de février, après un long voyage fatigant.

J'étais triste de laisser toute ma famille, mes parents, ma petite sœur, mon petit frère. Les premières années n'ont pas été simples.

En même temps, je me sentais bien parce que je vivais dans une ville pas trop grande et j'appréciais les personnes rencontrées qui étaient très gentilles. En



plus, quelques temps après mon arrivée, j'ai eu une belle surprise : j'ai vu la neige pour la première fois ! Tout était blanc et je ressentais une envie de courir sur la neige.

Après quelques mois, l'été est apparu et les rues étaient toutes fleuries, ce que j'ai beaucoup aimé.

J'ai commencé à travailler une semaine après. Cela s'est bien passé même si c'était compliqué de comprendre quand

quelqu'un me parlait. Je répondais souvent « oui » même si je n'étais pas sûre mais les gens étaient très compréhensifs.

Avec le temps, j'ai pu dire quelques mots.

Maintenant que je comprends et parle mieux, la grande difficulté reste l'écriture qui me cause beaucoup de soucis et c'est pour cette raison que j'ai décidé de venir suivre les cours de l'Association Lire et Écrire.

**Lina**

## Sensation de vide

Je suis arrivée en Suisse le 19 mars, le jour de la Saint Joseph qui représente la fête du Père pour les catholiques.

Quand je suis arrivée en Suisse, il y avait un père qui m'attendait mais ce n'était pas le mien.

**J'ai dessiné un cœur vide prêt à recevoir des conseils, des mots, de l'amour, de la plénitude.**

Quand je suis arrivée en Suisse, c'était par amour mais je me sentais plus perdue qu'amoureuse et ensuite je suis entrée dans une maison mais ce n'était pas la mienne.

J'ai senti la distance.

J'ai dessiné des montagnes avec des pointes très dures et rouges, comme le sang. Cela m'a touchée au milieu de mon estomac, comme un vide mais plein de mots à sortir, des mots douloureux

et tristes qui exprimaient l'envie d'être rassurée.

J'ai dessiné un cœur vide mais tout prêt à recevoir des conseils, des mots, de l'amour, de la plénitude.

J'ai écrit des lettres à mon père, à ma mère, à mon frère et même à mon chien et à chaque fois le vide ne m'a jamais abandonnée.

**Ines**



## Changement de pays

Je suis arrivée en Suisse le 6 juillet 1996. Après un voyage de dix-huit heures, mes deux filles et moi avons atterri à Zurich où nous attendait mon mari.

**Nous avons amené une valise avec les vêtements strictement indispensables et un sac à dos plein de poupées.**

Nous avons amené une valise avec les vêtements strictement indispensables et un sac à dos plein de poupées.

Découvrir la Suisse a été une expérience fantastique: ses paysages, ses lacs, l'ordre et la politesse.

L'adaptation n'a cependant pas été simple. Mes enfants regrettaient beaucoup notre pays et la famille leur manquait.

Avec le temps qui passe, nous avons trouvé d'excellents amis, nos enfants nous ont procuré de grandes satisfactions et ont une vie professionnelle épanouissante.

Nous gardons toujours le souvenir de la famille, des amis, des fêtes et des traditions de notre beau pays mais maintenant nous sommes tous très heureux de vivre en Suisse.

**Nancy**





## Permis F

Je suis content d'être ici parce que la Suisse est un très beau pays. J'y suis en sécurité et les gens sont gentils.

### Est-ce qu'il existe une vie provisoire ?

Il y a toutefois quelques problèmes pour les réfugiés. Par exemple, être au bénéfice d'un permis F, qu'est-ce que cela signifie ?

Cela veut dire quoi « provisoire », une vie provisoire ?

Est-ce qu'il existe une vie provisoire ? Celui qui reçoit ce permis doit-il rester en Suisse comme un prisonnier ? Parce qu'il est admis à titre provisoire, il mène donc une vie stressante, une vie sans espoir pour le futur, sans objectifs. La sortie du canton est interdite sans autorisation spéciale, tout comme la sortie de la

Suisse. Il ne peut pas avoir de Wifi ni de carte SIM.

Bref, il est condamné à vivre en Suisse et au XXI<sup>e</sup> siècle c'est une catastrophe !

Ma mère est âgée, malade et loin d'ici ; elle me manque. Comment lui rendre visite avec ce permis F ?

Je souhaite avoir plus de libertés et les enfants qui naissent ici devraient recevoir automatiquement un permis B.

Pour terminer, je souhaite tout de même remercier la Suisse pour son aide. Elle nous permet de nous intégrer en nous offrant un logement, une assistance pour nos enfants, la sécurité et bien d'autres choses.

Je vous remercie pour votre attention.

**Réza**

Cours du mardi soir, Sion



## Genève

Voyager en rêve  
Partir à Genève.  
Arriver en train  
Manger du massepain.  
Le jardin anglais et l'horloge fleurie  
Visiter le siège des Nations Unies.  
Faire une croisière sur le lac Léman  
Et déguster le corégone blanc.  
Les musées de Genève,  
La sculpture Broken Chair,  
Tout est beau dans cette ville  
Si vous y allez tranquille.

**Kristina**

Cours du jeudi matin, Sion

## Les explorateurs

Dans une salle ensoleillée  
À Estavayer, chaque mardi matin  
Se rassemblent les explorateurs  
À Lire et Écrire



Venus de tous les coins du monde  
Comme les oiseaux migrateurs  
Recherchent la connaissance  
À progresser

Un moment de partage  
Un espace d'apprentissage  
Des défis, bien sûr  
Malgré tout, on avance

Chaque petit pas en avant  
On reçoit une félicitation  
Pour chaque imperfection  
Il y a l'encouragement  
Quelle motivation !

Merci Chantal  
L'enseignante souriante  
Merci Lire et Écrire  
L'association excellente  
Grâce à vous  
On sait bien lire et écrire  
Youpi !

**Lin**

Cours du mardi, Estavayer-le-Lac

## Bonne journée

Le réveil a sonné  
 J'ai voulu le casser  
 La journée a bien démarré  
 Mais après, cela s'est compliqué.  
 Le directeur a écrit,  
 Notre salaire sera réduit.  
 Nous avons répondu  
 C'était très tendu.  
 La réunion a mal débuté  
 On a failli se faire virer  
 Mais pour le moment  
 Nous sommes restés.  
 Bonne journée

**Vehid**

Cours du lundi soir, Sion



## Mauvaise journée

Réveil au matin  
 Une fièvre de chien.  
 Je prends mon bain  
 Je me casse les reins.  
 Je descends en biais  
 Je me tords le pied.  
 Je prends le volant  
 Quelqu'un me rentre dedans.  
 Je pars au boulot  
 Je fonce dans un poteau.  
 J'ai fini ma journée  
 Je suis fatiguée.  
 Je rentre à la maison  
 C'est ma décision.  
 Je mange mon repas  
 Je suis toute raplapla.  
 Je me couche dans mon lit  
 Je n'ai plus d'ennuis.

**Madeleine**

Cours du lundi soir, Sion



## Les champignons

Ce soir, nous avons appris qu'il y a sept sortes de champignons mortels. Six mille différentes sortes en Suisse, dont seulement les 10% sont comestibles.

Les champignons ne sont pas des légumes, ni des fruits, c'est une classification à part. Ils font partie des «fungi». Mais ce que nous cueillons est l'équivalent du fruit d'un arbre parce que les fruits portent leur semence sous forme de noyau ou de pépins et les champignons sous forme de spores sous leur chapeau. C'est important de les nettoyer en forêt pour que les spores restent dans la forêt et resèment d'autres champignons à la place de le faire à la maison et de mettre la terre à la poubelle.

En Valais, on n'a pas besoin de permis pour ramasser les champignons et ce n'est pas limité. Dans le canton de Berne, on peut ramasser trois kilos par jour. Chaque canton, c'est différent. Attention de ne pas mélanger les champignons

qu'on ne connaît pas sinon, un seul non-comestible et le contrôleur les jette tous. Il faut avoir de petits sacs en papier ou en toile mais jamais en plastique, ils moisissent.

Les contrôles sont gratuits, les contrôleurs ou experts sont atteignables tous les jours de la semaine, même le dimanche. Ils ont suivi une formation difficile et doivent suivre des cours régulièrement. Si on n'en connaît pas, il faut téléphoner à la police ou aller sur le site [www.vapko.ch](http://www.vapko.ch). Mais c'est toujours très important de faire contrôler.

Pour les conserver, on peut les congeler après les avoir blanchis ou les sécher à l'ombre en les rentrant la nuit à cause de l'humidité. Séchés, ils ont plus de goût. On peut aussi les sécher et les mouliner avec le moulin à café pour en faire une poudre pour assaisonner les plats.

**Suzana – Khadija – Vlora**  
Groupe du lundi, Monthey





## Le Groupement Mycologique de Monthey

Ce groupe nous a reçus pour une soirée d'information sur les champignons. Leur local est situé dans la même maison que notre salle de cours. C'est un local simple, comme un garage, avec de petites fenêtres. Il y a une longue table et des chaises de chaque côté. Ils ont leur rencontre tous les lundis de 20h00 à 22h00. Nous avons le cours aussi tous les lundis de 18h30 à 20h30.

Le président et un expert sont venus exprès pour nous. Nous avons été très bien reçus. L'accueil était chaleureux. Le président a passé un PowerPoint de trente minutes. C'était très intéressant et nous avons appris plein de choses.

Après, nous avons pu poser toutes les questions que nous avons préparées le cours avant. Quand il ne savait pas, c'était l'expert qui nous répondait. Maintenant, nous savons qu'il existe six mille sortes de champignons en Suisse. Mais peu sont comestibles. Attention, sept sont mortels !

Quand nous sommes partis, beaucoup de visiteurs venaient et présentaient des champignons pour l'expertise. Il y avait une très bonne ambiance avec beaucoup de rires et de bonne humeur.

**Isabelle – Rahma**  
Groupe du lundi, Monthey

## « Rue du Chêne »

Bonjour, je m'appelle Rosàrio et je suis le cours Lire et Écrire à Romont.

Au cours, on a lu un livre, « Rue du Chêne » que j'ai bien aimé, et j'aimerais bien vous présenter les personnages de ce livre.

**C'est une belle histoire  
qui se passe entre voisins.**

Dans ce livre il y a sept personnages: Julie, Luc, Madame Duval, Cader, Leila, Paul et Liliane. Ils habitent tous à la rue du Chêne à Bruxelles.

Julie est une fille timide et sympathique, qui habite toute seule, elle travaille à la gare.

Paul est instituteur, il est très bavard et aime bien raconter des histoires.

Madame Duval est une vieille dame veuve, elle a deux enfants et cinq petits-enfants, elle habite seule, mais elle va bientôt déménager car elle est trop vieille pour habiter toute seule, elle aime bien écouter de la musique et danser la polka.



Cader est un homme marié qui est né dans le désert, c'est une personne très sympathique et serviable.

Leila est la femme de Cader. Elle est très gentille, elle attend un bébé.

Luc est très sociable, il aime bien passer du temps avec des autres personnes. Il est marié et il travaille dans une épicerie.

Liliane est une femme énergique et joyeuse, elle travaille comme infirmière dans un hôpital à l'étage des malades du cœur.

Et voilà les personnages de ce livre. C'est une belle histoire qui se passe entre voisins.

**Rosàrio**  
Cours de Romont

*Rue du Chêne*  
Veronika Mabardi  
Weyrich Edition  
Collection La Traversée  
2012

## Marie Curie

J'ai lu un livre sur la vie de Marie Curie, une femme polonaise qui a gagné deux prix Nobel, un pour la physique et un pour la chimie.

### Elle était fière, courageuse et imbattable

Elle a vécu en France toute sa vie après avoir quitté la Pologne. Puis, elle a fait ses études et s'est mariée avec un autre physicien: Pierre Curie. Les deux se sont mis à faire des recherches sur le radium et sur d'autres métaux.

Elle fut une femme très avancée pour son époque, car il n'y avait pas de femmes dans son métier. Elle était fière, courageuse et imbattable dans son domaine.

Elle travaillait seize heures par jour avec son mari dans leur hangar, qui a été utilisé en tant que laboratoire. Elle était exposée aux radiations sans peur, parce

que son amour pour la découverte du radium était plus important que sa santé. Elle a découvert des métaux inconnus.

Le radium devint une matière chère et utile. Alors, elle décida de ne pas en faire de commerce et expliqua son invention à tous ceux qui voulaient l'utiliser.

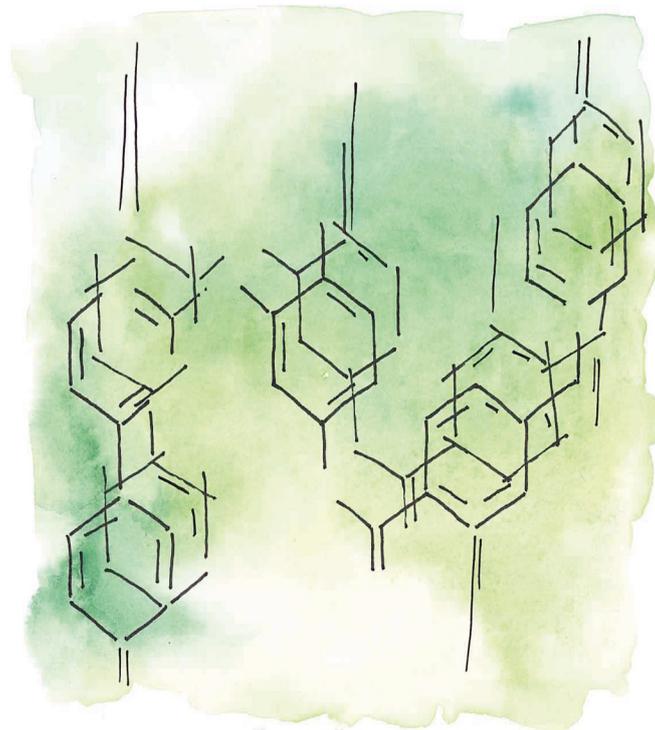
Un jour, son mari mourut à cause d'un accident. Marie continua à travailler sans lui, même elle reprit des classes à la Sorbonne.

Elle commença à tomber malade et devint aveugle à cause de la radioactivité, mais personne n'en connaissait encore les dangers.

Elle est morte à 67 ans, mais elle avait l'air d'en avoir 87. Elle a consacré sa vie à la science.

**Florangel**

Cours ECLER, Lausanne



## Recettes de grand-mère... Quand j'étais petite :

### Contre la grippe

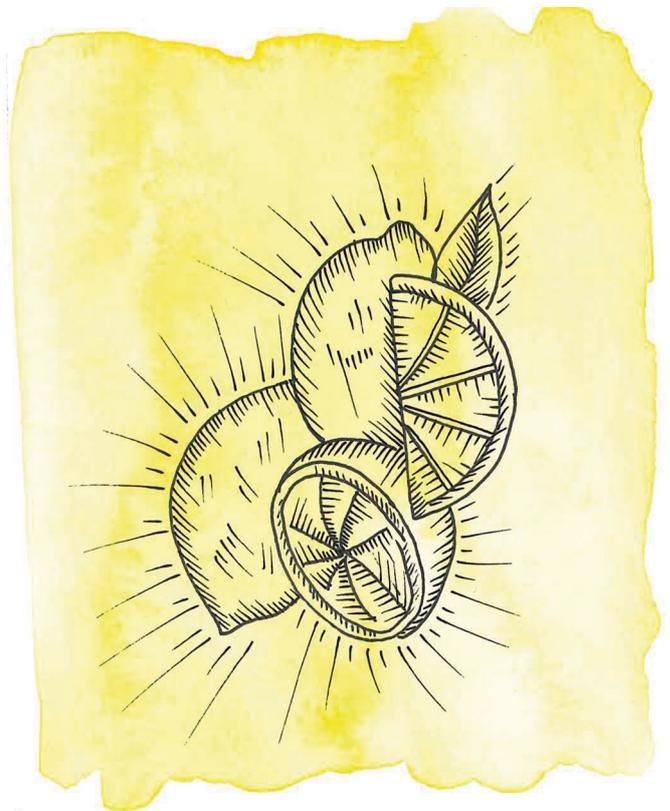
Quand j'étais petite, en République Dominicaine, je me souviens que, dès qu'il faisait un peu froid, ma mère préparait une boisson contre la grippe, pas agréable d'ailleurs.

Cette fameuse boisson était composée d'un jus de citron, deux oignons, deux gousses d'ail et du miel.

Tous ces ingrédients étaient mélangés et emballés dans un pot fermé pendant trois à quatre jours pour leur concentration et leur conservation.

Une fois la boisson prête, ma mère nous donnait une cuillère tous les matins à jeun tout l'hiver pour nous empêcher d'attraper la grippe et garder nos défenses élevées.

**Dalia**



### En cas de refroidissement

En République Dominicaine, en cas de refroidissement, nous avons cette recette :

1. Prendre du miel et du citron et du gingembre
2. Il faut éplucher le gingembre, presser le citron, mélanger le tout et incorporer le miel
3. Mettre dans une bouteille et le conserver au frigo.
4. Prendre une cuillerée tous les matins.

**Ana**



Quand j'étais enfant, au Maroc, on faisait comme ça.

### **Contre la grippe**

Déboucher le nez avec de l'eau salée. Mélanger du miel avec du romarin et l'avalier pour éviter le dessèchement de la gorge.

### **Pour baisser la fièvre**

Poser un cataplasme de fleurs (j'ai oublié le nom des fleurs) sur tout le corps et s'enrouler dans une couverture le plus longtemps possible pour transpirer. Ne pas oublier de s'hydrater.

### **Pour nettoyer les dents**

Frotter les dents avec les cendres pour les blanchir. Mâcher et frotter le bâton de réglisse sur les dents.

**Zahra**

Groupe du mardi après-midi, Monthey

## Aphrodite

Dans la mythologie grecque, le mythe d'Aphrodite était l'une des histoires les plus célèbres et les plus imaginatives de l'histoire humaine. En plus de cette histoire, Aphrodite était la déesse de l'amour, de la beauté et de la procréation. Le peuple d'Aphrodite l'a prise comme symbole et ses statues ont été placées avec des mariés dans les chambres le soir du mariage, comme bénédiction pour les jeunes mariés. La légende dit que cela augmentait la fertilité et la beauté.

### Aphrodite était d'une beauté infinie.

Il y avait aussi un temple à Athènes où les hommes et les femmes allaient l'adorer.

Dans le passé, les Arabes ont adoré également Aphrodite car il y avait un

temple dans la ville de Hijaz (maintenant l'Arabie Saoudite) et il était aussi connu sous le nom de Lat. À Damas, il y avait un temple où les gens allaient périodiquement, après quoi il a été transféré à l'église de Saint John.

Nous pouvons trouver l'origine de la légende dans la mythologie orientale avec un autre nom, comme Ishtar. Ce n'était pas Aphrodite ou Vénus comme on l'appelait dans la mythologie romaine, la seule déesse fertile, mais on l'appelait une déesse de la mer parce qu'elle en sortait. Aphrodite était d'une beauté infinie.

Aujourd'hui en Suisse, il existe de nombreux instituts de beauté et salons de coiffure au nom d'Aphrodite.

**Qassam**

Cours du lundi soir, Fribourg





## Histoire des Jeux Olympiques

Les Jeux Olympiques sont un évènement sportif. Ils ont lieu tous les quatre ans en différents pays. Le drapeau olympique est blanc avec cinq anneaux dedans, de couleurs différentes qui sont: bleu, noir, rouge, jaune et vert.

Chaque couleur représente un des cinq continents: le bleu représente l'Europe, le noir l'Afrique, le rouge l'Amérique, le jaune l'Asie et le vert l'Océanie.

Les premiers jeux olympiques ont eu lieu en 776, avant J-C, à Olympie, en Grèce. C'est pourquoi les jeux ont pris le nom « olympique ».

Lausanne est reconnue comme la capitale olympique. Le Musée olympique est situé dans la zone d'Ouchy.

Au mois de janvier 2020, du 9 au 22, ont été organisés les Jeux Olympiques de la Jeunesse.

**Grace et Amato**

Cours du mercredi soir, Ecublens

## Crevettes à l'ail (entrée)

### Ingrédients

- 120 g de crevettes crues
- Une cuillère à soupe d'ail pressé
- De l'huile d'olive
- De la ciboulette
- Sel, poivre
- Aromat

### Ustensiles

- Une poêle
- Un couteau
- Une passoire
- Un presse-ail

### Étapes

1. Lavez les crevettes sans les décortiquer.
2. Essorez-les dans la passoire.
3. Mettez l'huile d'olive dans une poêle sur feu vif.
4. Versez les crevettes et faites-les revenir pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent roses.
5. Ajoutez l'ail et faites revenir rapidement.
6. Assaisonnez avec la ciboulette, le sel et le poivre.

**Maria, Diman, Lin, Marcia et Nan**  
Groupe du mardi matin, Estavayer-le-Lac



## Crème brûlée (dessert)

### Ingrédients

- 2 dl de lait
- Une petite cuillère à café de Maïzena
- Un jaune d'œuf
- 2 cuillères à soupe de sucre
- Les graines d'une gousse de vanille fendue
- Sucre de canne (à mettre uniquement à la fin)

### Ustensiles

- Mixeur / Batteur / Fouet
- Moules à crème brûlée, allume-gaz
- Une casserole

### Étapes

1. Versez tous les ingrédients dans un récipient.
2. Battez à l'aide d'un mixeur, un batteur ou un fouet.
3. Mettez le tout dans une casserole et faire chauffer à feu doux, sans cesser de mélanger durant environ 5 minutes.
4. Dès qu'il y a de la vapeur, retirez du feu.
5. Versez dans les moules.
6. Mettez au frigo 2 h.
7. Saupoudrez de sucre de canne et brûlez à l'aide de l'allume-gaz.

**Maria, Diman, Lin, Marcia et Nan**  
Groupe du mardi matin, Estavayer-le-Lac

## Arrêt des cours à cause du travail ?

Il y a des participants qui ont de la peine à suivre les cours à cause du travail. Chaque année, 200 personnes arrêtent de suivre les cours pour des raisons professionnelles. Deux groupes de personnes ont parlé de ce problème à la journée d'échange 2019. La discussion entre participants aux cours, formatrices et personnel administratif était très riche.

Nous avons d'abord fait la liste des situations difficiles. Cela peut être la fatigue liée au travail. Parfois il y a vraiment une surcharge de travail. Des fois, les horaires changent, par exemple dans le médical ou si on travaille de nuit certains jours. Parfois, c'est la distance et les embouteillages qui nous bloquent, ou un patron qui veut qu'on reste plus longtemps sur place.

Nous avons ensuite discuté des façons de régler ces problèmes. Tout le monde a souligné l'importance d'en parler : avec la formatrice ou le formateur, avec les collègues, avec le patron.

Mais attention, parler avec le patron c'est possible seulement s'il y a de la confiance ! Si on a confiance, on peut lui demander de pouvoir finir toujours à l'heure le jour des cours. On peut aussi demander de partir un peu plus vite le jour du cours et proposer de travailler plus un autre jour. Si on travaille par exemple dans un hôpital, on peut essayer de s'arranger avec un ou une collègue pour changer de jour. On peut aussi s'entraider entre collègues pour finir plus vite le jour des cours.



Suite ↪

Parler avec la formatrice est important parce que si elle connaît notre situation, elle peut mieux proposer des exercices à l'avance. En discutant on peut aussi trouver des solutions pour les situations de travail irrégulier.

Certaines personnes changent leurs horaires de travail régulièrement. Elles travaillent parfois le matin, parfois l'après-midi et parfois la nuit. Les personnes qui ont suivi notre atelier ont proposé que ces personnes s'inscrivent à deux cours (par exemple le mardi matin et le jeudi soir) et venir parfois à l'un parfois à l'autre. Bien sûr en accord avec la section et la formatrice.

Par rapport à la fatigue, le groupe a proposé plusieurs pistes: par exemple revoir les priorités de l'agenda pour le jour du cours. Quelqu'un a dit que la formatrice pourrait faire un échauffement

et des mouvements pour se mettre en forme au début du cours, ou au milieu.

Enfin, il est important de savoir qu'on a des droits comme travailleur. Il existe des personnes qui connaissent ces droits: droit de suivre des cours, droit d'être accompagné en cas de rencontre avec un patron. Une ambassadrice de Lire et Écrire a proposé son aide pour ces rencontres. On pourrait parler de ces droits, les sections pourraient nous donner des adresses de syndicats.

Et voici encore une idée: pourquoi ne pas parler des problèmes liés au travail dans les cours? Parler des situations difficiles, écouter les problèmes des autres qui sont peut-être les mêmes, chercher des solutions ensemble, s'entraider.

Oui, parlons-en! Écrivez-nous!

**Vincent Darbellay**  
Animateur de l'atelier





**LUNETTES  
OUBLIÉES**

**Mieux que des excuses :  
suivez un cours de lecture.**

0800 47 47 47 ou [www.simplement-mieux.ch](http://www.simplement-mieux.ch)

**SIMPLEMENT  
MIEUX** LIRE. ÉCRIRE.  
CALCULER. ORDINATEUR. 

# Cours près de chez vous pour adultes parlant français

- lecture
- écriture
- ordinateur
- calcul



Appelez-nous !  
0840 47 47 47



[www.lire-et-ecrire.ch](http://www.lire-et-ecrire.ch)

EDUQUA