

# Ensemble osons !



**Association  
Lire et Ecrire**

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

Dans ce numéro, vous trouverez en pages 8-15 certains de vos textes exceptionnellement illustrés par de jeunes artistes en herbe de 6 à 15 ans, élèves de notre fidèle illustratrice Alicia Occhipinti.

Motivés par la confiance gagnée au fil du temps, ces jeunes expriment leurs capacités et leurs idées. Voyant ainsi un beau point commun avec l'apprentissage, qu'il soit en rapport avec l'écriture ou le dessin, il était donc évident pour le comité de rédaction de créer un lien entre eux et vous, les apprenant-e-s de l'Association Lire et Écrire.

Afin de sensibiliser ces jeunes aux projets de certains adultes qui se donnent les moyens d'apprendre, nous leur ouvrons nos pages. Une envie de leur prouver que, malgré les différences d'âge, chacun s'enrichit en suivant ses souhaits, ses rêves, ses pensées et ses ambitions.

Merci pour ce bel élan artistique !

Et quel bonheur de vous lire. Vous nous permettez de découvrir des moments de vos vies et, particulièrement dans ce

numéro, vos talents de poètes. Que vos textes soient gais, tristes, émouvants, drôles, tragiques ou pleins d'imagination, ils sont pour l'Association Lire et Écrire la plus belle preuve que sa mission est réussie: vous permettre l'apprentissage de matières qui met en avant vos talents et vos capacités.

Évidemment, ce n'est pas facile. Il faut se donner du temps, s'organiser pour participer aux cours, se motiver, jongler entre son travail et sa vie de famille, tout en s'accordant le droit d'apprendre quel que soit son âge. Mais vous faites ça à merveille. Bravo !

**Norbert Tornare**  
Comité de rédaction

#### **ILLUSTRATIONS RÉALISÉES PAR LES JEUNES ARTISTES EN HERBE**

6-7 ans: Rémy (page 8), Théo (page 8), Niels (page 9), Lara (page 9)

8-9 ans: Paloma (page 10), Marius (page 11), Mete (page 11), Luca (page 12)

10-13 ans: Nina (page 12), Noémie (page 13), Amory (page 13), Mélissa, (page 14), Ange (page 14)

15 ans: Magnolia (page 15)

#### **IMPRESSUM**

##### **ÉDITEUR**

Association Lire et Écrire  
Route de Domdidier 8  
1563 Dompierre  
026 675 29 23  
[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**

Nathalie Boverat  
Marie-Hélène Eglin  
Paulo Gouveia

Brigitte Pythoud  
Jenny Ropraz  
Norbert Tornare

##### **ILLUSTRATIONS**

Chloé Beytrison (pages 4-5)  
Ingy El Telawi (pages 6-7)  
Nathalie Boverat (pages 16-17)  
Charlotte Broccard (pages 18-19)  
Myriam Garcia (pages 20-21)  
Robert Biagiotti (pages 22-23)  
Petra Carlson (pages 24-25)  
Estelle Vienne (pages 26-27)  
Alexandra Bobolina (pages 28-29)  
Nam Inpham (page 30)  
Alicia Ferrieu (page 31)

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 Fr. 15.–

##### **SOUTIEN**

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



Ce journal est écrit par les participant-e-s des cours de l'Association Lire et Écrire pour ceux d'autres cours et pour vous !

Il est un espace pour s'exprimer avec ses propres mots, pour dire ses désirs à un moment de sa vie en mettant en lumière ce qui touche, rassure et tout ce qui fait rêver.

Vous y trouverez des textes de toutes sortes. Tous représentent un début de dialogue et une ouverture plus grande pour dire plus loin ce qu'on a dans le cœur et dans la tête.

On va pouvoir se reconnaître dans ces textes qui font sourire, touchent, encouragent et invitent à écrire à son tour.

Avec sa parution deux fois par année, ce journal donne la parole à des personnes qui ne l'ont eue que rarement et leur permet de construire la confiance en soi si nécessaire à l'épanouissement de l'être.

- 4 Courrier
- 7 Goût d'apprendre
- 12 Moments de vie
- 19 Réflexions
- 22 Variations du thème « Je n'ai pas le droit »
- 24 Poésie
- 29 Contes et rêves
- 32 Ambassadeurs
- 36 Nouvelles de l'association
- 37 Astuces

## ÉCRIVEZ-NOUS !

Merci d'envoyer vos propositions d'articles ou d'autres contributions pour une parution dans le prochain numéro, de préférence avant le **16 septembre 2022** à [redaction@lire-et-ecrire.ch](mailto:redaction@lire-et-ecrire.ch) ou à Paulo Gouveia, Route de la Villette 38, 1400 Yverdon-les-Bains

## Lettre à Monsieur Vladimir Poutine

Monsieur le Président de la Fédération de Russie,

Je me permets de vous écrire afin de vous exposer les graves problèmes qui me concernent moi et toute la population de l'Ukraine.

**Arrêtez la guerre!  
Parlez avec le Président  
de l'Ukraine.**



S'il vous plaît, arrêtez la guerre. On vous le demande, nous, tout le monde et en particulier le peuple ukrainien : « Arrêtez la guerre ! »

Ils ne sont pas coupables, beaucoup de ceux qui meurent sont des enfants.

Parlez avec le Président de l'Ukraine.

Pour stopper cette guerre, pour arrêter de tuer des civils et des enfants, qui eux, ne voulaient pas la guerre. Ce n'est pas normal qu'ils paient pour vos problèmes personnels.

En vous remerciant pour l'intérêt que vous porterez à ma demande, je vous prie d'agréer, Monsieur le Président de la Fédération de Russie, l'expression de mes sentiments très respectueux.

**Giorgiana**

Cours Rancu, Lausanne et Région

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

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



## Lettre à Anne

Chère Anne,

Je t'écris cette lettre pour avoir de tes nouvelles. Ça va faire longtemps que nous n'en avons pas. Je suis très inquiète et un peu triste aussi.

Tu me manques immensément. Je pense à tous ces bons moments que nous avons vécus ensemble au pays : les rires, les pleurs, les mariages, les enfants... J'aimerais que tu saches que tu es très importante à ma vie.

Mes enfants aussi me parlent de toi à la maison ; ils me posent des questions : « Où est tata ? », « Quand allons-nous la retrouver ? », « Quand va-t-elle venir à la maison ? ». Mais moi, je ne sais pas leur répondre.

J'espère que tu vas bien et que bientôt nous serons ensemble à nouveau.

Je sais que je peux compter sur toi et que tu ne me laisseras jamais tomber.

Salutations à toute la famille.

**Sheila**

Cours Ran soir, Lausanne et Région

## Lettre à Monsieur Akira Toriyama

Bonjour Monsieur Toriyama,

Je vous écris pour vous dire que j'admire votre travail.

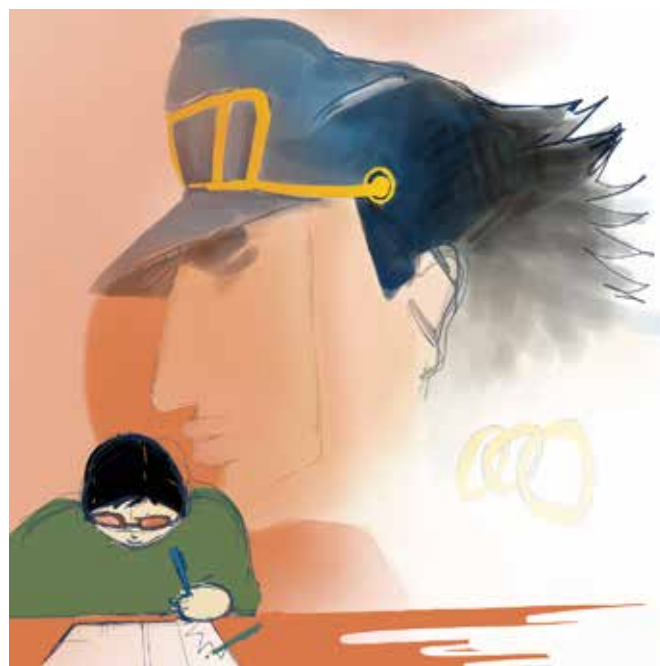
L'anime que je préfère est *JoJo's Bizarre Adventure*. Les dessins qui ont été réalisés vont parfaitement avec le contexte de l'anime.

Je ne suis pas un grand fan de *Dragon Ball*, mais je trouve que les animations sont bien exécutées.

Merci et continuez comme ça, s'il vous plaît.

**Keven**

Cours Rancu, Lausanne et Région



## Lettre à Monsieur Vladimir Poutine

Monsieur le Président de la Fédération de Russie,

D'après ce que j'ai vu à la télévision: l'agressivité, la provocation et le nombre de morts d'enfants et de femmes, ça m'a brisé le cœur.

Je suis une personne neutre et je n'appartiens à aucun parti. Je suis un humain et je vous parle comme à un autre humain.

Nous sommes sur la Terre pour vivre ensemble en paix, quelles que soient nos couleurs et nos religions. Je ne comprends pas pourquoi on se bat pour une partie de la terre, pour détruire des civils

et aussi je n'aime pas la « théorie » du plus fort contre le plus faible.

Il y a des conséquences à la guerre. On va retrouver des enfants sans papa, sans maman. Ils auront perdu leurs parents. Leurs proches ont dû partir pour chercher un endroit pour vivre. C'est toujours le peuple qui paie cher.

En vous remerciant d'avance d'arrêter cette guerre, je vous prie d'agréer, Monsieur le Président de la Fédération de Russie, mes meilleures salutations.

**Samia**

Cours Ran soir, Lausanne et Région



## Chemin de vie

Je vous raconte comment ma vie s'est améliorée depuis que je suis les cours Lire et Écrire.

Quand j'étais petite, je suivais l'école obligatoire et à cette époque je n'avais pas de problèmes pour écrire dans ma langue. Mais, pour aider ma mère, j'ai arrêté l'école au bout de cinq ans, et puis moi je n'aimais pas étudier.

**Je suis fière des progrès que j'ai faits durant toutes ces années de cours.**

À l'âge de 14 ans, j'ai trouvé du travail dans une famille avec quatre enfants, deux chiens, une personne âgée (pas très gentille) et un couple de médecins. Je travaillais du lundi au dimanche, la maison était grande avec des jardins. Je m'occupais de tout, y compris le dîner, et malgré mon jeune âge, je me débrouillais pas mal. J'étais contente de passer ma vie dans une ambiance heureuse, et puis la maison se trouvait dans un lieu de vacances, près de la mer. J'ai de beaux souvenirs de cette époque, j'ai appris beaucoup de choses de la vie.

En 1982, je suis arrivée en Suisse. J'habitais avec ma sœur jusqu'à ce que je trouve du travail dans un restaurant en cuisine. Là, les difficultés avec le français ont commencé. Alors le patron m'a proposé de suivre des cours, pour apprendre un peu et pour pouvoir communiquer avec lui et mes collègues. J'ai accepté et pendant tout l'hiver de cette année-là, j'allais une fois par semaine à un cours du soir, ça m'a aidée pour les premières années.



J'avais aussi une amie qui m'a beaucoup aidée, à chaque fois que j'avais besoin d'écrire des mots ou des phrases. Les années ont passé avec ces difficultés pour écrire. Quand on arrive dans un pays qui n'est pas le nôtre, ce n'est pas facile.

Aujourd'hui je dis merci à la personne qui m'a parlé de l'Association Lire et Écrire, que j'ai eu le courage d'appeler après quelques mois. Cet appel a changé ma vie. Je suis fière des progrès que j'ai faits durant toutes ces années de cours. Merci à l'Association et à ma formatrice, Delphine Fellay, qui m'aide beaucoup.

**Mina**

Cours du lundi après-midi, Martigny



## Apprendre à prononcer

Je suis contente d'être venue à Lire et Écrire. Parfois, c'est encore difficile d'écrire correctement les mots, faire des phrases et quelquefois j'oublie des lettres.

**Merci d'avoir été patiente avec moi.**

J'entends mal les sons, surtout quand ils n'existent pas dans ma langue thaïe, donc j'ai aussi de la peine à prononcer certains mots. C'est pourquoi j'aime beaucoup venir au cours.

Merci d'avoir été patiente avec moi.

Merci beaucoup à toutes les formatrices.

**Thanchanok**

Cours RANCU, Lausanne et Région

## Reconnaissance

Je suis à Lire et Écrire le matin à Lausanne le lundi et le jeudi avec Véronique pour apprendre à lire.

Elle m'aide beaucoup. Je suis trop contente.

**Juliet**

Cours Alpha, Lausanne et Région







### Satisfaction

Je suis contente des efforts que j'ai faits jusqu'à maintenant au cours de français.

**Rrezarta**

Cours Alpha, Lausanne et Région

### Croire en ses rêves

Je m'appelle Saynab. Je suis une maman de quatre enfants. Je suis aussi une femme qui aime avancer et découvrir le monde. J'aime apprendre tout ce qui est nouveau pour moi.

**Je suis une femme  
qui aime avancer  
et découvrir le monde.**

Quand j'ai commencé les cours à Lire et Écrire, j'ai su que mes rêves se réaliseront et je vais y croire.

**Saynab**

Cours Ecler, Lausanne et Région





## Mes envies

Je m'appelle Ramatoulaye. J'ai 26 ans.

Aujourd'hui, je vais vous parler de mes envies: quand je suis arrivée en France, j'ai voulu faire des cours de remise à niveau en français, mais je n'ai pas eu la chance de les faire. Ils ne m'ont pas donné l'occasion de les suivre.

### **J'ai enfin l'opportunité de réaliser mon projet.**

Quand j'ai déménagé en Suisse, j'ai dit à mon mari que je voulais faire quelque chose au lieu de rester à la maison. Puis,

il m'a parlé des cours informatiques. Il m'a inscrite pour le mois de septembre. Après, j'ai demandé à la secrétaire si elle ne connaissait pas une école qui donnait des cours de français. C'est là qu'elle m'a parlé de Lire et Écrire et Corref. Je suis allée écrire un texte. Ensuite, ils m'ont envoyée à Lire et Écrire.

Aujourd'hui, je suis très contente d'être ici parce que j'ai enfin l'opportunité de réaliser mon projet. La Suisse m'a donné la chance d'aller plus loin.

**Ramatoulaye**

Cours Ecler, Lausanne et Région

## Fatigue

Je suis très fatigué parce que le lundi, c'est compliqué au travail.

### Filmon

Cours Alpha, Lausanne et Région



## Maladie

Jeudi passé, je ne suis pas venu au cours de français parce que j'étais malade. J'avais mal à la tête.

### Ahmed

Cours Alpha, Lausanne et Région

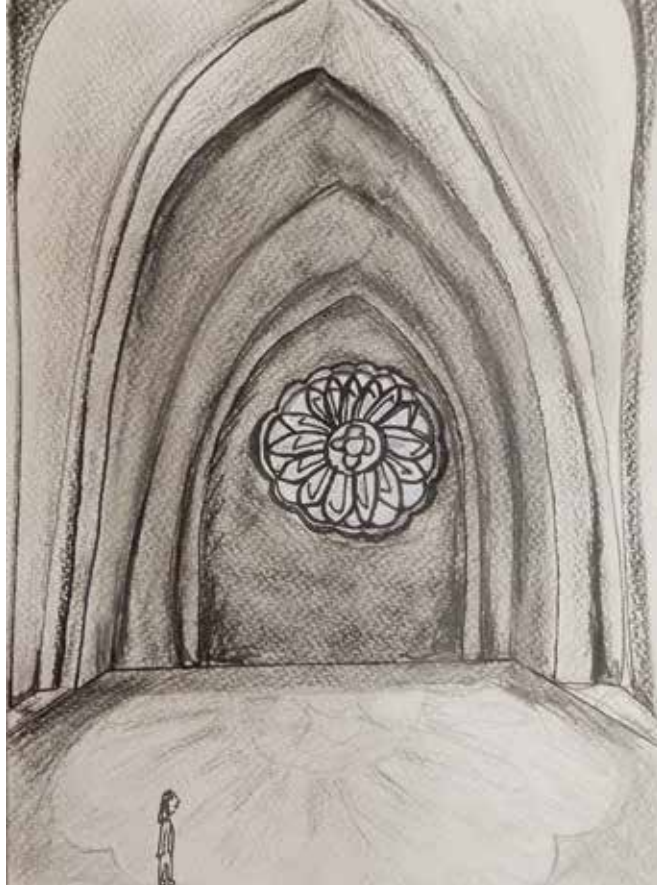
## Visite à la cathédrale

La semaine dernière, nous sommes allées voir la cathédrale de Lausanne.

**C'était la première fois que j'entrais dans une cathédrale.**

Lors de cette excursion, nous avons visité ce bâtiment dans lequel je n'étais jamais entrée. Nous nous sommes approchées de la porte et là, notre formatrice nous a expliqué les différentes sculptures.

Quand on a ouvert la porte en bois, c'était très lourd. À l'intérieur de la cathédrale, j'ai trouvé que tout était très grand. Nous avons commencé à poser des questions. Il y avait des gisants c'est-à-dire des personnes couchées sculptées dans la pierre, une rosace et ces énormes murs construits en pierre.



J'étais impressionnée car pour moi, c'était la première fois que j'entrais dans une cathédrale.

**Bukurije**

Atelier d'écriture du mardi après-midi,  
Lausanne

## Le soleil

Le 14 janvier 2019, j'ai travaillé à la Cité du soleil, à Sierre. Au marché de Sierre, je suis allée tous les mardis de 5 h 30 à 14 h 00.

Ce jour-là, le soleil était au rendez-vous.

On a bien travaillé avec notre food truck. Les poulets à l'éthiopienne avec leurs fameuses galettes (injera) se sont bien vendus.

**Tekuada**

Groupe du mardi, Monthey



## La plage me manque

Le vent, le soleil, la mer, le sable, tous ces éléments sont des choses qui me manquent en vacances.

Avant, en vacances, j'allais à la plage plus souvent. Maintenant, à cause de la Covid, y aller c'est un peu plus compliqué. Mais c'est vrai qu'avec les enfants, l'idée des vacances à la plage change. Ce n'est plus s'allonger pour bronzer.

Noon!!! Désormais, il faut maintenir un œil sur mes enfants et l'autre sur tout le reste! Il faut aussi éviter que le vent emporte les affaires, que le soleil ne nous brûle pas, que la mer ne mouille pas les serviettes et que les enfants ne mangent pas trop de sable.

**Natalia**

Groupe du mardi, Monthey



## C'est fini les vacances

Je suis partie une semaine en France. À la mer et à la piscine, avec mon mari et le petit, c'était super bien!

Toute la semaine, tous les trois, on a fait du vélo. C'était super pour les jambes et pour les fesses.

On a bien mangé, des fruits de mer et de la viande. Beaucoup de glaces.

Super cool, les vacances!

**Khadija**

Cours du lundi soir, Monthey

## La montagne

Les vacances à la montagne, c'est profiter de chaque moment, se lever de bonne heure, respirer le bon air frais sans pollution, admirer la nature, les champs pleins de fleurs, les papillons, les abeilles, le ciel bleu. Quelles couleurs magnifiques !

### S'allonger dans l'herbe fraîchement coupée.

Faire de la randonnée, aller au sommet et admirer le magnifique lac qui se dévoile devant nos yeux.

Profiter et s'allonger dans l'herbe fraîchement coupée !

**Asima**

Groupe du Mardi Monthey



## Je suis chanceuse

J'ai une grande chance d'avoir une patronne si gentille.

Quand j'entends mes amis se plaindre de leurs mauvaises expériences, j'ai eu peur que cela m'arrive.

Mon expérience actuelle me permet d'admirer et de remercier ma patronne, qui m'enseigne le métier avec beaucoup de patience.

Je souhaite vivement à tous d'avoir une patronne ou chef-fe, humain et sincère comme la mienne !

**Nejat**

Cours Ecler, Lausanne et Région



## Mon amie

Il y a longtemps, j'ai fait la connaissance d'une dame très gentille. À cette période, je prenais le train pour aller travailler dans la même ville qu'elle. On s'est connues sur le quai de la gare et on a commencé à sympathiser. On est tout de suite devenues amies. Par la suite, elle m'a invitée plusieurs fois chez elle. Elle s'appelle Daisy. C'est une personne très aimable. J'ai souvent été déçue par des gens qui ne sont vraiment pas commodes. Mais elle, jamais je ne l'oublierai. Quand je suis allée chez elle la première fois, je me suis sentie comme chez moi, comme dans ma famille.

Je me souviens que lorsque ma maman est décédée en 2014, suivie de mon mari quatre mois après, Daisy m'a beaucoup aidée dans toutes les choses difficiles pour moi et mes enfants. Un hiver, elle nous a invités trois jours à Bâle. Nous avons visité la ville, le zoo, ainsi qu'un immense centre commercial qui venait d'ouvrir. C'était magnifique.

Peu de temps après, j'ai souffert de grosses douleurs aux dents. Nous nous sommes croisées dans le train et je lui en ai parlé. Le lendemain, elle avait pensé à m'amener des médicaments à la gare, avant d'aller au travail. J'ai trouvé cet acte de gentillesse très touchant et bienveillant.

### On s'est connues sur le quai de la gare.

J'aimerais pouvoir lui rendre la pareille, mais comment? Elle m'apporte beaucoup de joie et de bonheur, elle m'a énormément soutenue, Je n'oublierai jamais ce cœur en or. Cette amitié je la porterai le plus loin possible avec moi. Merci Daisy!

**Fatina**

Cours du mardi après-midi, Bex

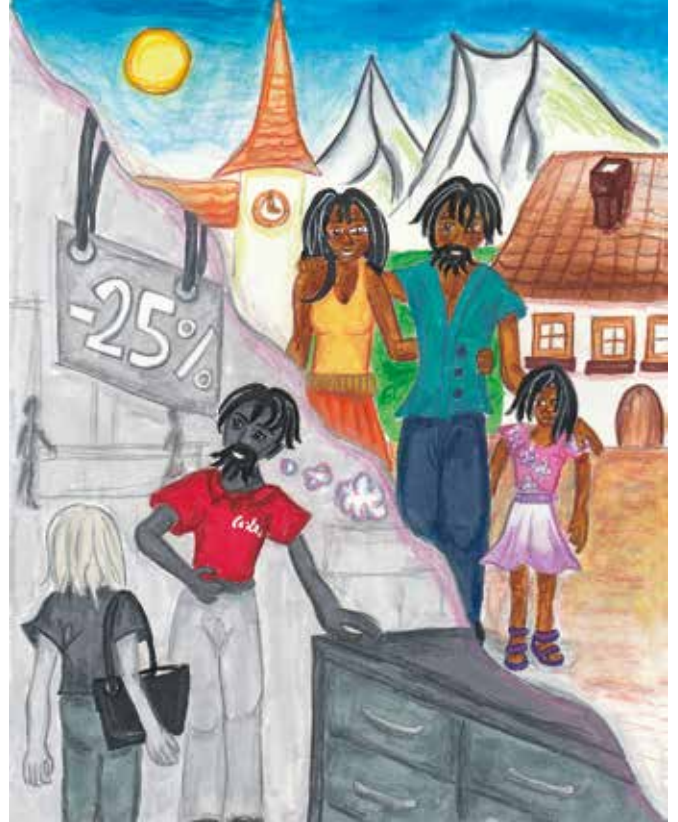


## Présentation

Je m'appelle Berhane. Je suis érythréen. Je suis arrivé en Suisse en 2015. Je suis marié et j'ai une fille qui s'appelle Babher et qui a 7 ans.

### La vie a recommencé depuis que ma famille est là.

Quand je suis arrivé en Suisse, j'ai pris des cours de français jusqu'en 2018. À la fin de l'année 2018, j'ai trouvé du travail chez Conforama. J'ai travaillé quelques mois, puis j'ai arrêté à cause de ma famille. Ma famille était en Afrique. Le 1<sup>er</sup> mai 2019, j'ai trouvé du travail en EMS à Villeneuve.



Ma famille est arrivée en 2021, ma femme et ma fille. La vie a recommencé depuis que ma famille est là.

**Berhane**

Cours du mardi après-midi, Bex

## Mon endroit préféré

Mon endroit préféré c'est la nature.

### J'ai envie d'avoir des ailes pour m'envoler et sentir les parfums des fleurs.

Quand je suis dans la nature, je me sens toute légère, comme un papillon et tout d'un coup, j'ai envie d'avoir des ailes et de les battre pour m'envoler et sentir les différents parfums des fleurs.

**Hindiya**

Cours hybride (lundi et mercredi), Fribourg





## Portrait

Bonjour, je m'appelle Genet. Je suis née en Érythrée à Asmara. Je suis mariée et j'ai deux enfants.

**Si tu n'arrives pas à guérir à 100% alors essaie de rire à 50%.**

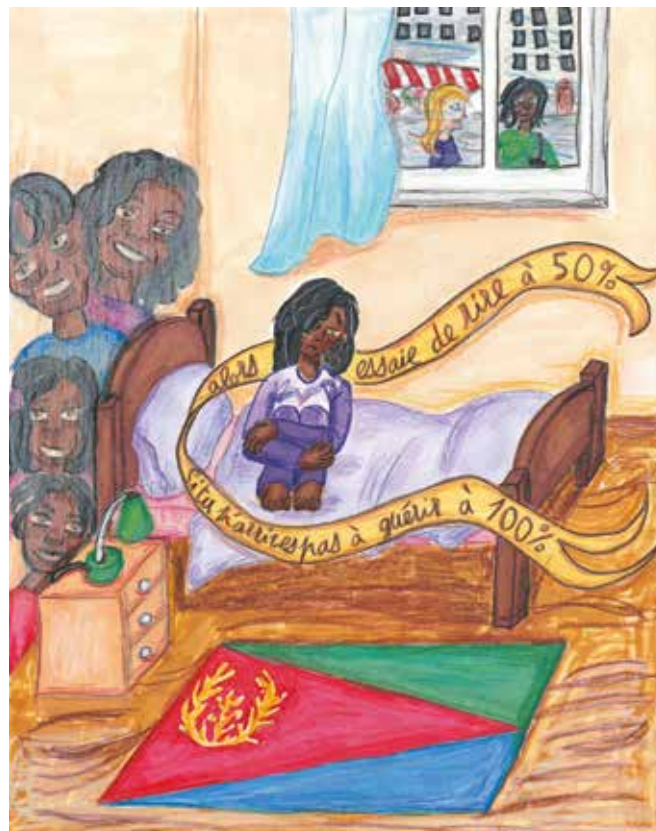
Je suis venue en Suisse en 2009. Mais malheureusement quand je suis arrivée j'ai été prise de panique et de nostalgie, ma famille et mon pays me manquaient. Ce qui en conséquence m'a rendue insociable pendant des années. Je ne sortais plus, je ne me sentais pas chez moi et j'avais énormément de difficultés à m'intégrer.

D'ailleurs j'en suis tombée malade. J'ai donc commencé à consulter un psychologue et après des années de consultation, j'ai commencé à sortir petit à petit en ville et avoir moins peur. C'est surtout à l'aide d'une citation de mon père, que j'ai pu retrouver goût à la vie: « Si tu n'arrives pas à guérir à 100% alors essaie de rire à 50% », c'était sa façon à lui de dire que je dois essayer de rire et que le rire permet d'oublier les problèmes et d'avoir l'impression d'être moins malade.

Par la suite j'ai décidé de m'inscrire à Lire et Écrire afin d'améliorer mon français, pour mieux m'intégrer dans ce pays et me socialiser un peu.

**Genet**

Groupe semi-intensif, Fribourg

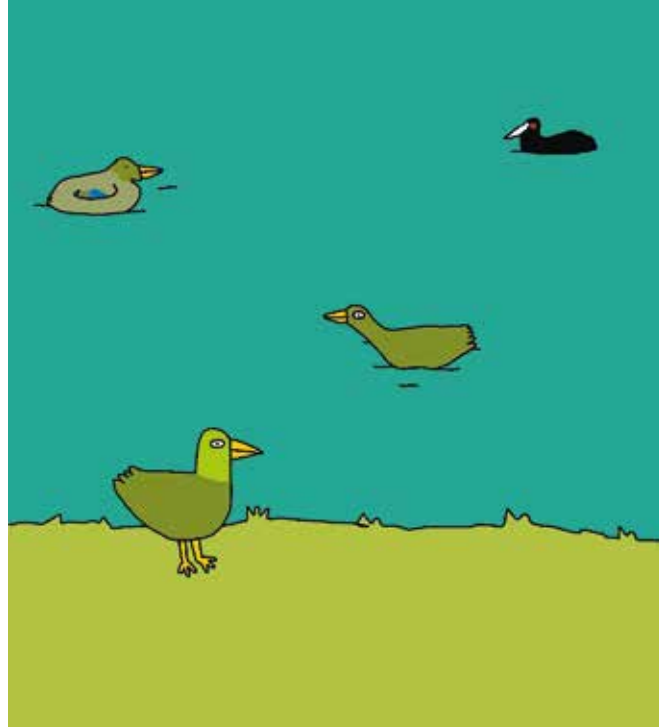


## Bords des lacs

J'aime tous les bords des lacs parce que ça donne la motivation pour marcher et du calme pour voir tous les oiseaux et les canards.

### Filmon

Cours Alpha, Lausanne et Région



## Mon petit Grasoui

C'est comme ça que j'ai appelé mon chat, car avant il a été très gros. Chaque fois qu'il y avait un contrôle chez le vétérinaire, le médecin nous disait de faire attention à son poids parce qu'il mangeait beaucoup trop.

Mais, après l'été dernier, il a commencé à perdre du poids petit à petit jusqu'au



point que quand on le touchait, on arrivait à sentir ses vertèbres, bref...

Au début de cette semaine, il nous a fait peur, car il avait la queue baissée. Il n'avait pas envie de manger, ni de jouer. Quand on essayait de le caresser, il pleurait et en plus, il boitait en marchant. On a téléphoné chez le vétérinaire et heureusement, il l'a vu tout de suite. Le médecin pensait qu'il était tombé ou qu'un autre chat lui avait fait mal. On ne sait pas exactement.

Maintenant, il est sous anti-inflammatoires, mais quand même, ça nous inquiète énormément de le voir pas bien. En plus, c'est un chat qui a déjà 10 ans et demi et c'est ça qui nous fait le plus peur. Qu'à cause de son âge, il n'arrive pas à guérir complètement.

Ça me rend triste. Lorsque l'effet du médicament passe, il ne joue et ne mange toujours pas. J'espère qu'il se rétablira vite et qu'il récupérera son poids rapidement.

### Rossmary

Cours Ran soir, Lausanne et Région

## Ras-le-bol messieurs !

Je suis une maman de deux enfants qui travaille presque à 100% dehors, en plus à la maison comme toutes les femmes.

### Pourquoi le travail à la maison et avec les enfants ne compte pas ?

On est plus fatiguées que les hommes, mais les hommes pensent qu'eux, ils sont plus forts.

Pourquoi le travail à la maison, en plus les enfants, cela ne compte pas ?

Les hommes quand ils finissent le travail, ils rentrent et ils se reposent.

Nous les femmes, avant de rentrer, on pense à notre deuxième travail, mais on ne dit jamais qu'on a encore à travailler.

On se couche aussi plus tard et on se réveille plus tôt que les hommes, même si eux, ils croient qu'ils travaillent beaucoup !

Pour terminer, nous les femmes, nous avons beaucoup plus de courage que les hommes.

**Gul Makai**

Cours Ecler, Lausanne et Région



## Le rat

Le rat est toujours pris par la science pour analyser de A à Z ses réactions et comportements par rapport à des expériences dans le domaine médical.

Cet animal qui n'est même pas proche de l'homme est exploité car on n'aime pas le voir.

Malgré son apparence, cet animal est précieux pour la nature et pourtant, je ne sais pas combien de rats sont sacrifiés pour la science.

En effet, c'est une souffrance pour cette bête qui est malheureusement utilisée pour le domaine médical mais aussi pour tester des cosmétiques.

Au fur et à mesure, j'espère qu'on utilisera de moins en moins cet animal ou un autre.

**Nasrin**

Atelier d'écriture du mardi après-midi,  
Lausanne





## Être et paraître

Devant le miroir, je suis un être !

**Je suis toujours une apparence,  
qui cache un être...**

Décoiffée, peau blanche, regard triste et quelques rides marquantes sur mon visage !

Malade, peut-être, enfant, toute une vie de 62 ans.

Il faut paraître et devant mon miroir je me coiffe, me maquille et mon visage resplendit de lumière et de couleur. Maintenant, devant le même miroir, je m'interroge : être ou paraître ?

Je suis toujours une apparence, qui cache un être...

Qui suis-je ?

Être... paraître... être... paraître.

**Ilda**

Cours du lundi après-midi, Martigny

Je n'ai pas le droit de fumer parce que ce n'est pas bon pour la santé.

Je n'ai pas le droit de faire du ski parce que mon médecin me l'interdit.

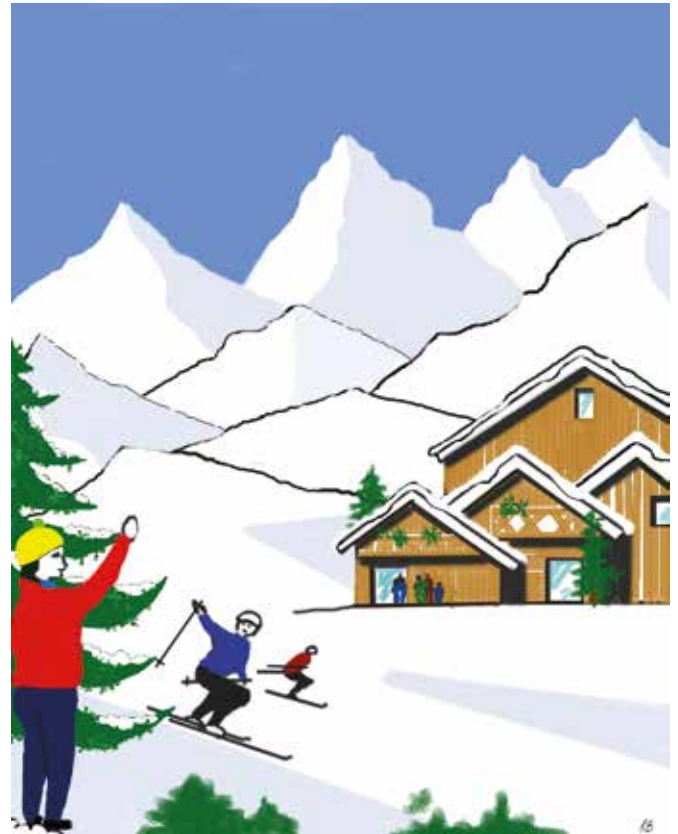
Je n'ai pas le droit de partir en France parce que je dois avoir mes papiers.

Je n'ai pas le droit de donner la Covid parce que ça n'a pas de sens de le faire.

Je n'ai pas le droit de nager dans l'eau profonde parce que je ne sais pas très bien.

**Jailda**

Cours doublé 3/4, Genève



Je n'ai pas le droit de manger du porc car c'est interdit par ma religion.

Je n'ai pas le droit d'insulter car ce n'est pas bon pour mon image.

Je n'ai pas le droit de fumer parce que ce n'est pas bien pour ma santé.

Je n'ai pas le droit de boire du vin car c'est interdit dans ma famille.

Je n'ai pas le droit de rester pendant le Ramadan sans jeûner parce que c'est une obligation pour les musulmans.

**Mariama**

Cours doublé 3/4, Genève

Je n'ai pas le droit de fumer de la drogue parce que ce n'est pas bon pour la santé.

Je n'ai pas le droit de conduire en buvant de l'alcool parce que c'est le retrait de permis.

Je n'ai pas le droit de voler quelqu'un parce que la police va me mettre en prison.

Je n'ai pas le droit de mentir à ma femme parce que ce n'est pas bien.

Je n'ai pas le droit d'être en retard au cours de français, il faut toujours être à l'heure.

### **Payendee**

Cours doublé 3/4, Genève



## Hey! Hey!

Je suis là! Je suis là!  
Personne ne me voit! Je n'existe plus!  
Je regarde l'horizon, je pleure.

Mélancolique.  
Couchée par terre.  
Entre les feuilles mortes de l'automne de  
couleur verte, rouge jaune et rouille,  
Je suis là.

Parfois je souris dans l'espoir que tu me  
voies.  
Mais non! Non, je ne suis qu'un souvenir  
caché dans un tiroir.

Par terre  
Entre les feuilles mortes  
Dans mon cœur la tristesse, la mélancolie  
me poursuivent.  
Et je pense que personne ne me voit.  
Je crie!  
Je suis là... Je suis là! Hey! Hey!!!

**Ilda**

Cours du lundi après-midi, Martigny







## Pluie, vent et neige

Dans la nuit  
 On voit Sophie  
 Elle est assise sur un siège  
 Beige  
 Quand il pleut  
 Je veux voir le ciel bleu  
 Les gens prennent des gants  
 Pour se protéger du vent  
 Et ils jouent avec la neige  
 Ils font un joli bonhomme de neige

**Yerusalem**

Cours hybride (lundi et mercredi), Fribourg

## J'ai vu

Une pluie, la nuit  
 Mais ce n'est pas  
 De la neige beige  
 J'ai vu un feu bleu  
 Comme le vent  
 Qui brûle les gens

**Agnieszka**

Cours hybride (lundi et mercredi), Fribourg



## Saint-Valentin

Mon bien-aimé,  
Tu es comme un arc-en-ciel,  
Un soleil et la pluie de printemps  
Beau comme la vie !  
Je t'aime depuis toujours  
Jusqu'à la fin des temps et un jour de plus !  
Je ne peux plus attendre de te voir !  
Je t'embrasse aussi fort que je peux.  
Ton Aga

**Agnieszka**

Cours hybride (lundi et mercredi), Fribourg



## Haïku

En face du rocher grisonnant  
La nature se développe  
J'écoute le chant diversifié des oiseaux  
Quel calme ! Quelle sérénité !

Mes douleurs m'empêchent de vivre bien  
Malgré tout j'apprécie la nature  
Le vent et le chant des oiseaux  
Merci !

**Ilda**

Cours du lundi après-midi, Martigny

## Vie de ménagère

Quand je sors, c'est avec mon chapeau  
Après je vais au marché  
Pour acheter du thé  
Et je retourne à la maison  
Avec un bonbon.  
Après je me déshabille  
Et je prépare à manger  
Ensuite j'appelle les enfants  
Je sers à table et on mange  
Ensemble une salade.

**Marian**

Cours hybride (lundi et mercredi), Fribourg



## Pluie

La pluie est tombée dans la nuit  
Et m'a réveillée  
Par ce bruit plouf plouf plouf.  
Je me suis assise dans mon lit  
Et j'ai regardé par la fenêtre  
Pour que je puisse profiter  
Et voir les belles fleurs mouillées  
Et sentir leurs parfums.

**Hindiya**

Cours hybride (lundi et mercredi), Fribourg



## Plaisir dans l'eau

Aujourd'hui il fait beau,  
Je vais dans l'eau  
Faire le beau  
Je fais des sauts  
Du bateau  
Et ma peau  
Est dans l'eau  
Je continue de faire le show  
Et je nage sur le dos  
Sans avoir mal au dos.

**Olivier**

Cours hybride (lundi et mercredi), Fribourg

## Noël

Noël est comme le ciel  
Plein de neige et de cortège  
Chaleur et bonheur  
Bon chocolat et amitié avec mon chat

**Agnieszka**

Cours hybride (lundi et mercredi), Fribourg



## Pourquoi il y a beaucoup d'amandiers en Algarve

Un jour, un roi chercha une fille pour se marier. Il ne la trouva pas au Portugal, mais il a continué à chercher parmi les familles royales en Europe.

Après quelque temps, il a trouvé une princesse nordique en Norvège. Elle est venue au château et ils se sont mariés, mais elle se sentait tout le temps triste: sa famille lui manquait et aussi la neige de son pays.

Pendant quelques années, le roi réfléchit à ce qu'il pouvait faire pour sa princesse. Il a eu l'idée de faire planter des amandiers autour du château et au printemps, les amandiers ont fleuri: ils sont devenus tout blancs comme la neige.

Un bon matin, la princesse s'est levée et a ouvert les fenêtres. Elle a pensé alors qu'il avait neigé toute la nuit. Elle était très contente, s'est jetée de la fenêtre pour embrasser cette neige et pour finir, elle mourut.

**Noémia**

Cours RANCU, Lausanne et Région



## Nuit à Paris

À Paris, un papillon de nuit survole la tour Eiffel pendant le coucher de soleil.

**Je me sens  
comme une plume blanche  
qui vole.**

Madame Violette, sur le toit avec son gros chat admire la belle vue, le ciel orange et violet, avec quelques nuages qui passent dessous. Il y a quelques hirondelles qui passent. On entend les oiseaux qui chantent, le vent qui caresse son visage.

En même temps, le chant des oiseaux et le ronronnement de *Milou* me bercent et je me sens comme une plume blanche qui vole.

**Hindiya**

Cours hybride (lundi et mercredi), Fribourg



## La statue

Je suis une statue connue dans une ville. Je suis située au centre-ville et je représente une femme. Autour de moi, il y a des restaurants et des magasins. Tous les jours, il se passe quelque chose de nouveau. Je peux raconter certaines histoires, par contre j'en garde d'autres secrètes.

### Un jour, j'ai assisté à une demande en mariage.

Dans ma vie quotidienne, je suis habituée à voir des gens qui se donnent rendez-vous à côté de moi, qui me touchent, me tapent, me regardent, me lancent des objets. Certains enfants me jettent de l'eau car un jet d'eau sort de moi. Une fois, une partie de mon corps a même été volée.

Par contre, je vois aussi de belles situations comme des personnes qui s'assoient près de mes jambes pour se reposer et réfléchir. Un jour, j'ai assisté à une demande en mariage.

Il se passe tellement d'histoires que je n'ai pas le temps de tout raconter.

**Seble**

Atelier d'écriture du mardi après-midi,  
Lausanne



## 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.***

### **Maria-Filomena**

Je m'appelle Maria-Filomena et je viens des îles du Cap-Vert. J'ai 77 ans et je suis à Genève depuis cinquante-six ans. J'ai trois enfants.

Je suis la deuxième d'une fratrie de cinq enfants, mais je ne suis pas allée à l'école parce que ma mère disait que les filles n'avaient pas besoin d'aller à l'école. Ma maman était célibataire et comme j'étais la seule fille de la fratrie, je devais aller chercher les brindilles pour le feu, aller chercher l'eau à la fontaine, faire des petits travaux pour aider ma mère et m'occuper de mes trois petits frères. Je ne suis donc pas du tout allée à l'école avant mes 12 ans, quand ma mère est décédée.

Mon père qui m'avait reconnue, ne s'était jusque-là jamais occupé de moi car ma maman n'a pas voulu que j'aie à vivre avec lui et sa femme. Au décès de ma maman




je suis partie vivre une année chez mon père et avec sa femme ils m'ont envoyée à l'école des sœurs à l'église. J'y ai juste appris l'ABC portugais mais ça s'est arrêté là. Après cette année, je suis allée vivre avec une cousine de ma mère. C'était déjà la branche élevée, comme je dis, car c'était la femme d'un juge. J'ai vécu avec eux jusqu'à mon mariage à mes 17 ans.

Je suis ensuite venue en Suisse et j'ai eu beaucoup de difficultés car je ne savais ni lire, ni écrire. Par contre j'arrivais très bien à me débrouiller, je travaillais dans le commerce.

J'ai essayé d'apprendre à lire et à écrire, mais avec les enfants à la maison en plus du travail c'était compliqué. En plus mon mari m'interdisait d'aller aux cours. Je n'avais le droit de sortir que pour aller

**Ma mère disait que les filles n'avaient pas besoin d'aller à l'école.**





**Je suis ambassadrice  
pour encourager les gens  
qui ont les mêmes difficultés  
que moi.**

travailler. Quand je me suis séparée de mon mari, j'ai essayé de faire des cours, mais à chaque fois c'était très compliqué pour moi, parce que je n'avais pas la base, je ne savais pas l'alphabet, ni construire des phrases.

Après ma retraite j'ai décidé que j'allais commencer à chercher une école pour apprendre à lire et à écrire. Mais c'était toujours très difficile car les autres élèves avaient fait des études dans leurs pays, ne savaient pas parler français, alors que moi je parlais bien le français.

J'avais déjà fréquenté l'Association Lire et Écrire il y a environ dix ans, mais j'ai dû arrêter car ma fille s'était séparée et je suis allée l'aider. Elle est infirmière et a trois enfants. Il y a deux ans j'ai revu une publicité, j'ai téléphoné et je suis tombée dans la classe de Philippe. Il m'a vraiment bien aidée, car on me disait que j'étais dyslexique, je mélangeais les lettres, donc c'était quand même compliqué.

Mais Philippe a réussi me faire travailler de manière que je comprenne bien les lettres et j'ai vraiment beaucoup apprécié car pendant la Covid, j'étais à la maison mais j'arrivais bien à faire mes listes de commissions pour mon beau-fils qui faisait les courses pour moi. Comme je ne savais pas utiliser l'ordinateur, durant la période Covid, tout s'est arrêté jusqu'à ce que les cours reprennent.

J'ai fait aussi un cours pour devenir ambassadrice. J'ai choisi de le faire pour montrer aux gens qu'on peut y arriver, pour témoigner, pour encourager les gens qui ont les mêmes difficultés que moi. Il ne faut jamais avoir honte et il n'y a pas d'âge pour apprendre. C'est ça qu'il faut que les gens comprennent.

Malheureusement certains me disent « Mais tu n'as rien à faire à l'école à ton âge ». Je pense qu'il ne faut pas accepter, il faut y aller. J'ai envie de vous dire : vous arriverez comme tout le monde.

**Présentation de Ilda et Fahimeh :  
pages suivantes**

## Ilda

Je m'appelle Ilda, je suis d'origine portugaise, mais je suis en Suisse depuis plus de trente-et-un ans.

J'ai connu l'Association Lire et Écrire par le service du chômage. J'avais beaucoup de difficultés car malgré mes années d'école primaire

je ne savais pas bien lire et écrire. Ma conseillère au chômage m'a inscrite pour prendre des cours car j'avais beaucoup de problèmes pour écrire mes lettres de motivation, contacter des patrons pour mes recherches d'emploi.

Mais le gros hic c'était de ne pas être capable de lire des histoires à mon fils, de devoir les inventer et ça m'a beaucoup marquée.

J'ai commencé les cours en 2013 et j'ai continué avec la formation pour devenir ambassadrice, car j'avais déjà fait quelques témoignages avant. Je suis très contente et très fière de le faire parce



que ça m'a ouvert beaucoup de portes à tous niveaux, tant au niveau du travail que du contact avec les gens. Je suis toujours là et je pense continuer car c'est quelque chose qui me permet d'avoir plus de liberté dans ma vie de tous les jours.

Je remercie l'association pour les bons coups de main qu'ils m'ont donnés pour avancer dans ma vie au niveau travail et à tous niveaux.

Ça m'a donné un but, celui d'écrire un petit livre pour ma famille, comme mémoire. Je trouve très important, si un jour j'ai des petits-enfants, qu'ils connaissent mon parcours de vie, comment j'ai vécu, ce que j'ai fait.

Et je conseille à toutes les personnes qui ont des problèmes de lecture et d'écriture de faire des cours à l'Association Lire et Écrire, que je remercie encore de m'avoir aidée à être qui je suis aujourd'hui.

**Être ambassadrice  
m'a ouvert beaucoup  
de portes au niveau  
du travail et m'a facilité  
le contact avec les gens.**

## Fahimeh

Je m'appelle Fahimeh et je suis Suisse d'origine iranienne. J'habite en Suisse depuis plus de vingt-cinq ans.

J'ai suivi l'école primaire en Iran pendant quatre ans, mais je n'ai malheureusement pas pu continuer. En effet, j'ai grandi dans une famille de neuf enfants et les filles devaient travailler à la maison. J'ai commencé très jeune à faire des tapis artisanaux. C'est pour cette raison que je n'ai pas pu continuer l'école.

En arrivant en Suisse, j'ai pris des cours pendant environ douze à dix-huit mois, mais c'était difficile pour moi d'écrire parce que je ne connaissais pas vraiment la base.

Deux ans après mon arrivée, j'ai commencé à travailler. Comme je n'avais pas besoin d'écrire, je travaillais et parlais avec mes collègues et ça me suffisait. J'ai continué comme ça jusqu'à mon divorce en 2012. Auparavant c'est mon mari



qui s'occupait des papiers, des courriers, de tout ce qui était écrit. Au moment du divorce je me suis trouvée bloquée, je ne savais pas lire, je ne comprenais pas mon courrier et j'étais incapable d'écrire une lettre de résiliation. Pendant quelques mois, j'ai demandé à mon assistante sociale de m'aider à comprendre les lettres mais ça me gênait beaucoup. J'ai décidé qu'il fallait que j'apprenne à lire et mon assistante sociale m'a proposé les cours à l'Association Lire et Écrire. En juin 2012 j'ai commencé les cours et j'ai continué jusqu'en 2018. C'est grâce aux cours que j'ai appris à me débrouiller pour comprendre les papiers, pour écrire des courriers et pour utiliser l'ordinateur.

En 2018 j'arrivais à me débrouiller seule. Mais comme j'étais très reconnaissante envers l'Association Lire et Écrire qui m'a beaucoup aidée, j'ai décidé de rester et de faire la formation pour devenir ambassadrice et je suis très contente.

En 2018 j'arrivais à me débrouiller seule. Mais comme j'étais très reconnaissante envers l'Association Lire et Écrire qui m'a beaucoup aidée, j'ai décidé de rester et de faire la formation pour devenir ambassadrice et je suis très contente.

**C'est grâce aux cours que j'ai appris à me débrouiller pour comprendre les papiers, pour écrire des courriers et pour utiliser l'ordinateur.**

## 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](mailto:cristiana.cavaleri@lire-et-ecrire.ch)



## L'écrit dans tous ses états

En Suisse, un adulte sur six rencontre des difficultés avec la lecture et l'écriture. Et un adulte sur dix a du mal à effectuer des calculs courants. Comprendre un courrier, remplir un formulaire, gérer le budget familial ou encore faire valoir des droits sont autant d'actes de la vie quotidienne qui ne vont pas de soi.

Cette situation ne concerne pas seulement les femmes et les hommes avec un parcours migratoire. Elle touche également des individus nés et scolarisés en Suisse. La proportion est presque identique. Même avec un système de formation bien développé, l'acquisition d'un niveau suffisant en lecture, en écriture et en calcul n'est pas garantie.

Les complications rencontrées à l'âge adulte ne proviennent pas toujours de lacunes scolaires. Elles apparaissent aussi avec le développement de certains secteurs économiques. L'essor des outils informatiques et la numérisation rapide de tous les aspects de la vie nécessitent d'acquérir de nouvelles compétences. Ce qui n'est pas à la portée de tout le monde.

La cyberadministration illustre bien cette situation. Les entreprises et les services publics généralisent les démarches en ligne, sans pour autant en faciliter l'accès. Peu d'alternatives sont proposées aux personnes n'ayant pas de compétences informatiques et numériques. Et pour les personnes qui sont aussi en difficulté avec la lecture et l'écriture, c'est la double peine.

La maîtrise insuffisante des compétences de base est un facteur d'exclusion sociale, culturelle, économique et politique

répandu en Suisse. L'Association Lire et Écrire s'engage depuis plus de trente ans pour faire connaître cette problématique et y apporter des solutions. Car tout le monde a le droit de participer de la manière la plus autonome qui soit à tous les aspects de la vie en société.

L'association propose des cours de lecture, d'écriture, de calcul et d'informatique de base. Elle mène aussi des actions de sensibilisation pour lever le voile sur une réalité méconnue du grand public, y compris des professionnels de l'action sociale et de l'insertion professionnelle. Parce que les individus concernés n'osent pas parler de leurs difficultés, dans une société où il est généralement admis que tout le monde sait lire et écrire.

À cela s'ajoute un service de simplification des textes. En effet, savoir lire ne suffit pas, il faut pouvoir comprendre. L'association accompagne les organisations à rendre leurs productions écrites plus accessibles. Le recours au langage simplifié (ou « langue facile à lire ») favorise la compréhension et le passage à l'action. Tout le monde en tire bénéfice.

Les obstacles à franchir pour augmenter le niveau de compétences de base des adultes sont nombreux. Mais le pouvoir d'agir des collectivités publiques en faveur du langage simplifié peut être un puissant moteur d'évolution sociétale, afin de garantir le droit pour tous à une réelle participation économique, sociale, culturelle et politique.

**Sarah Soleymani**

Chargée de communication pour la section vaudoise et membre active de l'association



ASTUCES N° 7  
GRAMMAIRE



Association Lire et Ecrire  
www.lire-et-ecrire.ch

## Les mots en ou

Les mots qui se terminent par **ou** prennent un **s** ou pluriel.

Un **sou**, des **sous**.

Un verrou**u**, des verrou**s**.

Exception:

**bijou, caillou, chou, genou, joujou, hibou** et **pou** au pluriel se terminent par **x**.



ASTUCES N° 8  
GRAMMAIRE



Association Lire et Ecrire  
www.lire-et-ecrire.ch

## Là ou la?

**là**: si le mot peut être remplacé par **ici** ou **là-bas**.

C'est **là** qu'on vend le meilleur gâteau au chocolat.

**la**: c'est un **déterminant**, un article.

**La** plage. **La** journée. **La** liberté



ASTUCES N° 9  
GRAMMAIRE



Association Lire et Ecrire  
www.lire-et-ecrire.ch

## Mille

**Mille** est toujours **invariable** (ne change jamais).

Trois **mille**.

Dix **mille** deux.



Retrouvez d'autres astuces sur la page facebook de l'Association Lire et Écrire.



ASTUCES N° 10  
GRAMMAIRE



Association Lire et Ecrire  
www.lire-et-ecrire.ch

### Et ou est ?

**et**: s'il peut être remplacé par **et puis** alors c'est **et**.

J'aime lire **et** voyager.

**est**: c'est le verbe **être**. On peut le remplacer par **était**.

Il **est** en retard. Hier, il **était** en retard.



ASTUCES N° 11  
ORTHOGRAPHE



Association Lire et Ecrire  
www.lire-et-ecrire.ch

### Accent circonflexe

On écrit **tête** avec un **accent circonflexe** (un chapeau).

Truc: on met un **chapeau** pour se protéger la **tête**.



ASTUCES N° 12  
GRAMMAIRE



Association Lire et Ecrire  
www.lire-et-ecrire.ch

### Son ou sont ?

**son**: on peut le remplacer par **mon**.

**Son** travail est terminé. **Mon** travail est terminé.

**sont**: c'est le verbe **être**. Avec **ils** ou **elles**.

Elles **sont** en congé. Ils **sont** contents.




Retrouvez  
d'autres astuces  
sur la page  
facebook  
de l'Association  
Lire et Écrire.

# LIRE SANS TOUT COMPRENDRE? LISONS ENSEMBLE!



Association  
Lire et Ecrire



Inscrivez-vous à un cours  
de lecture, d'écriture,  
d'informatique ou de calcul.

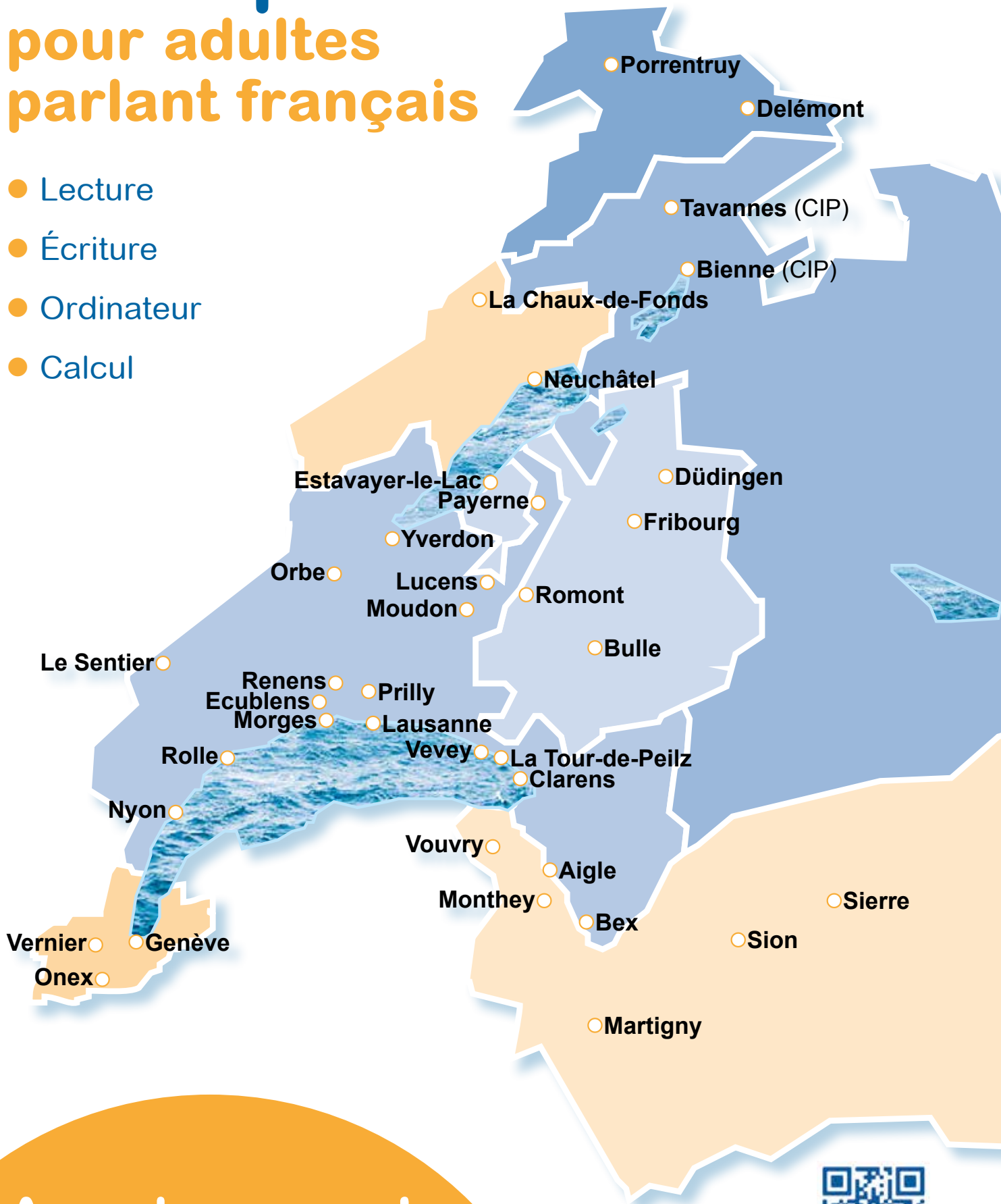
0800 47 47 47  
[www simplement-mieux.ch](http://www simplement-mieux.ch)



**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

EDUQUA

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

