

# Ensemble osons!



**Association  
Lire et Ecrire**

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

En découvrant vos textes, et comme toujours, nous ne pouvons que ressentir un carrousel de sensations.

Dans chaque numéro, on hume des saveurs culinaires de menus d'ici et d'ailleurs. On voyage dans de proches contrées ou plus loin, dans des pays que certain-e-s ont dû quitter. On s'ouvre à des points de vue et des coutumes portés par des traditions diverses. On aperçoit des chemins de vie bousculés par des malheurs, mais aussi ensoleillés de petits bonheurs. On sent le vent des montagnes, celui de la mer et des campagnes qui soufflent sur vos souvenirs, votre présent ou vos projets. On va de surprise en surprise en découvrant vos vies que vous partagez simplement en quelques mots tout en traitant de sujets légers, sensibles ou forts. On sourit et on pleure à travers des phrases qui nous touchent droit au cœur. On admire vos progrès et on est heureux que vous trouviez les appuis nécessaires au sein des cours de l'Association Lire et Écrire.

On se rend compte que chacun-e peut éprouver des difficultés, qu'importe sa nationalité ou son parcours scolaire.

On voit que, même si tout n'est pas toujours facile, vous vous accordez le temps de l'apprentissage malgré des journées déjà bien remplies et vos impératifs professionnels (surcharge, changement d'horaire et travail sur appel). Bravo!

Merci pour le partage de vos écrits qui portent tous des couleurs différentes et qui forment un bel arc-en-ciel d'aventures humaines.

**Norbert Tornare**

Comité de rédaction

## IMPRESSUM

### ÉDITEUR

Association Lire et Écrire  
Route de Domdidier 8  
1563 Dompierre  
026 675 29 23  
[www.lire-et-ecrire.ch](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 (mise en page)

### ILLUSTRATIONS

Petra Carlson (pages 4-7)  
Chloé Beytrison (pages 8-9)  
Nathalie Boverat (pages 10-11)  
Ingy El Telawi (pages 12-13)  
Robert Biagiotti (pages 14-15)  
Alexandra Bobolina (pages 16-17)  
Myriam Garcia (pages 18-19)  
Pixabay (pages 20-21)  
Charlotte Broccard (pages 22-23)  
Nam Inpham (page 24)  
Alicia Ferrieu (page 25)  
Estelle Vienne (pages 26-27)

Les illustrations sont la propriété de leurs auteurs.

### PHOTOS

Freddy Bourquin

### CORRECTIONS

Schüp  
Claudine Meylan  
Marie-Hélène Eglin

### 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 goût d'apprendre
- 10 moments de vie
- 19 réflexions
- 21 poésie
- 24 contes et rêves
- 26 découvertes
- 28 ambassadeurs
- 32 nouvelles de l'association
- 34 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 **3 mars 2023** 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

## Ma vie a changé!

Depuis que j'ai commencé la formation Lire et Écrire, tout a changé dans ma vie!

**J'ai commencé à lire  
pour mon enfant tous les soirs.**

C'est plus facile. Je communique sans douter avec l'assistante sociale, avec l'école, avec le médecin, etc.

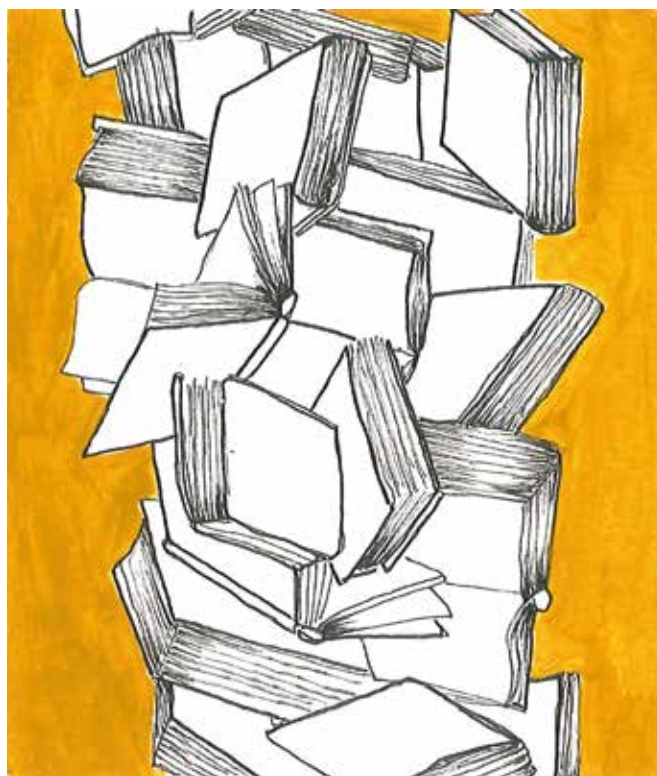
Je remplis les formulaires et je fais des appels pour demander des arrangements ou fixer des rendez-vous administratifs sans traducteur.

J'ai appris beaucoup de choses, j'ai commencé à lire pour mon enfant tous les soirs.

Ma vie est belle avec Lire et Écrire.

**Ardesh**

Cours intensif, Genève



## Merci à Lire et Écrire

Je suis contente d'avoir appris à parler, à écrire et à envoyer des courriels. Avant, je demandais à mon mari d'écrire à ma place.

Aujourd'hui, c'est moi qui le fais. Merci à Lire et Écrire.

**Viviane**

Cours intensif, Genève



## Mon parcours à l'Association Lire et Écrire

J'étais pendant trois ans à un cours trois fois par semaine. J'ai appris à écrire et à comprendre ce que je lis, et aussi à écrire des courriels sans peur des lettres. Même aussi à remplir des formulaires pas seulement pour moi, mais aussi pour les autres personnes qui ont parfois de la difficulté à remplir des documents.

**J'ai appris à écrire et à comprendre ce que je lis.**



J'ai fait de bonnes connaissances, j'ai trouvé d'excellentes personnes dont je me souviendrai toujours. J'ai eu une bonne formatrice qui avec son amour, sa gentillesse et sa patience envers tous les apprenants nous a fait prendre confiance en nous et dans le fait que nous sommes capables d'être indépendants et autonomes.

Je remercie l'Association Lire et Écrire pour toute son aide. Grâce à elle, je me sens libre.

**Beatriz**

Cours intensif, Genève

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

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

## Merci à tous

Merci Gaëlle pour tous les cours auxquels on a participé ensemble et pour tout ce que j'y ai appris d'intéressant, comme par exemple les courriels qu'on s'est envoyés.

Je suis juste en peu déçu que ça s'arrête pendant les vacances d'été, mais très content que ça recommence après.

**Merci pour tout  
ce que j'y ai appris  
d'intéressant, comme  
par exemple les courriels  
qu'on s'est envoyés.**

Encore merci à tous et bonne continuation à l'équipe de Lire et Écrire.

**Jocelin**

Cours TIC, Genève





## Ma fierté

La dernière fois, je suis allée chez la doctoresse et nous avons parlé de différentes choses. Elle m'a donné un livre. Du coup, j'ai lu devant elle. Elle m'a dit: « Tu as fait des progrès ! ».

**Ma doctoresse m'a donné un livre. Du coup, j'ai lu devant elle. Elle m'a dit: « Tu as fait des progrès ! ».**

J'étais contente et fière de moi. Quand je lis le journal de Lire et Écrire *Ensemble osons!*, ça me donne du courage pour apprendre et avancer. Donc je me dis que si je veux, je peux y arriver dans ma vie. Je remercie vraiment ma formatrice.

**Marie**

Cours intensif, Genève



## La confiance en soi

J'ai commencé les cours à Lire et Écrire le 1<sup>er</sup> avril 2022 avec Gaëlle, une formatrice trop sympa. J'essaie d'apprendre les choses très lentement et de savoir vraiment ce que je fais, comment je repère chaque mot.

**J'ai la confiance en moi  
que je n'avais pas avant.**

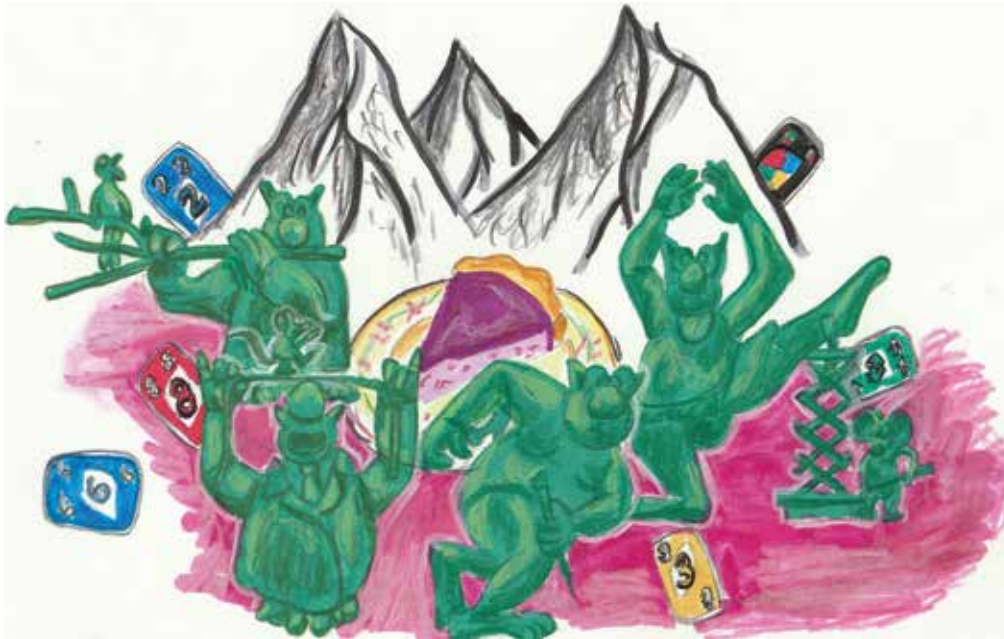
Aujourd'hui, je sais faire les exercices lentement, plus concentrée, car à Lire et Écrire c'est différent de l'école. Je suis contente parce que j'ai eu la confiance en moi que je n'avais pas avant.

Ce que j'aime chez Lire et Écrire, c'est qu'il y a seulement huit personnes par classe et on peut faire le travail dont on a vraiment besoin.

**Gulbahar**

Cours intensif, Genève





## Mon week-end

Samedi, je suis sortie avec des copines pour aller marcher en montagne. Après, nous sommes rentrées et on a préparé à manger. On a fait de petites pauses pour le dessert et nous avons joué une partie d'Uno.

Dimanche, je suis allée voir l'exposition sur le Chat de Philippe Geluck à Genève. Il y a vingt statues du Chat exposées sur les quais au bord du lac. Les statues du Chat sont de couleur verte, sont drôles et chacune est différente. L'exposition a duré jusqu'en avril 2022.

J'ai passé un très bon week-end.

**Helenice**

Cours ECLER, Lausanne et Région



## La tulipe

Je me sens un peu comme une tulipe qui commence à fleurir délicatement comme les deux fleurs de l'image présentée par la formatrice. Les autres fleurs sont en attente de l'éclosion.

**Daisy**

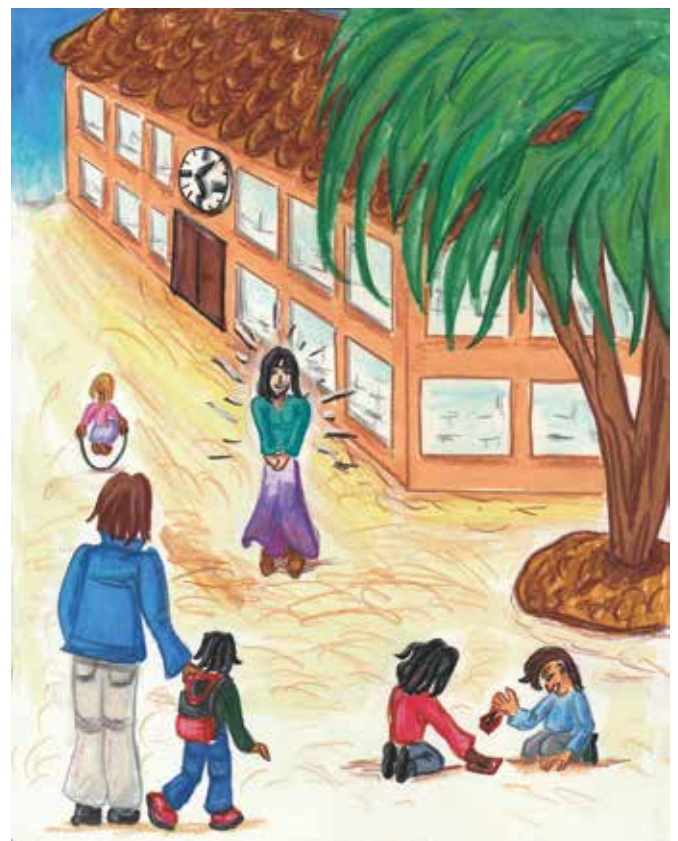
Cours du mardi après-midi, Monthey

## Rencontre

J'ai amené mon enfant à l'école. Comme ça j'ai pu voir mon amie que je n'avais pas vue depuis longtemps. Elle est belle.

**Atifete**

Cours alpha, Renens



## Vie en Suisse

La semaine passée, j'ai été malade. C'est pour ça que je ne suis pas venu au cours du soir.

**Beaucoup de choses sont dans votre tête, c'est pourquoi les gens sont difficiles à comprendre et moi aussi !**

En général, je vais au travail et du travail je rentre à la maison. Puis, je vais à l'école. Nous finissons à 21 h00, puis je rentre à la maison.

Le programme est très difficile, car j'ai aussi des enfants et des problèmes au Soudan.

De toute façon, beaucoup de choses sont dans votre tête, c'est pourquoi les gens sont difficiles à comprendre et moi aussi !

**Adam**

Cours Alpha, Lausanne et Région



## Vacances au chalet

Pour mes 60 ans, ma moitié m'a offert une semaine au chalet à Taney, dans le chalet de sa tante.

J'adore cet endroit, c'est le petit village de mon grand-père. À l'époque, il livrait le courrier depuis Vouvry avec son mulet. Mon père adorait aussi Taney; quand j'étais petite on allait voir à l'alpage les vaches.



Depuis Taney, on est allées se balader en montagne. J'aime beaucoup marcher et aller à la découverte de la nature. Nous avons fait plusieurs fois le tour du lac, tellement il est beau.

Un jour, je suis partie avec mon chien *Youki* faire une balade du côté de Chalavornaire et je n'ai pas vu le chemin qui amène à Chalavornaire, donc j'ai marché, marché, marché. Je suis arrivée au chalet de la Déroscha. On ne pouvait pas aller plus loin, donc j'ai fait demi-tour. En tout j'ai fait cinq heures de marche. Mes pieds étaient contents d'arriver, ma *Youki* aussi, mais quelle belle journée! Trop contente d'avoir réussi après toutes ces opérations de la jambe. Bravo Marylène!

**Marylène**

Cours du mardi après-midi, Monthey

## Canicules

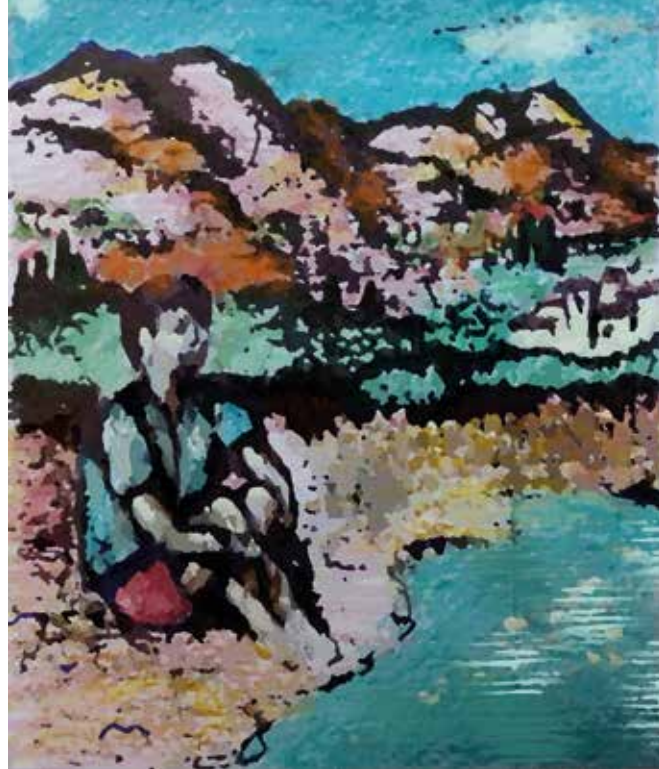
J'ai grandi au Cap-Vert. Je suis cap-verdien. Là-bas, il fait chaud mais c'est plus supportable qu'ici.

Aujourd'hui, c'est le dernier jour de cours. Il fait 33 degrés. Mon natel m'indique 28 degrés chez moi au Cap-Vert.

J'ai très chaud ici.

**Francisco**

Groupe du mardi, Monthey



## On découvre la Suisse

Les vacances prochaines, je vais réserver un billet pour un voyage en Suisse en train panoramique.

Je vais partir en transports publics, de mon domicile en Suisse et arriver à

Saint-Moritz, départ du train panoramique Bernina Express. À Saint-Moritz, je vais dormir une nuit.

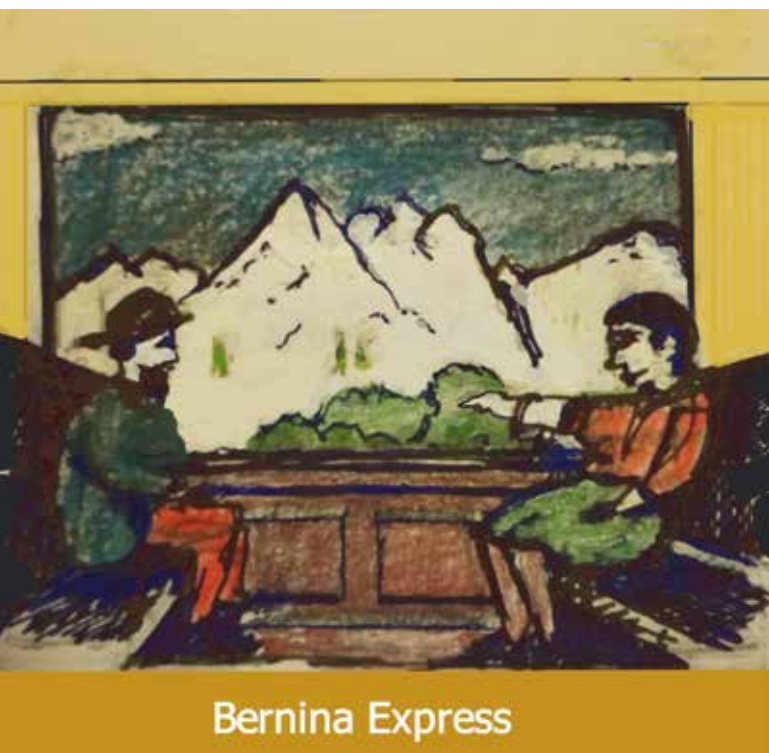
**Le Bernina Express grimpe le spectaculaire col de la Bernina, à plus de 2253 mètres d'altitude.**

Le lendemain, mon voyage va commencer: 156 kilomètres de Saint-Moritz à Tirano. Ensuite, 90 kilomètres de Tirano à Lugano.

À bord du Bernina Express, je vais profiter d'un des plus beaux voyages en train de Suisse. Il va grimper le spectaculaire col de la Bernina, à plus de 2253 mètres d'altitude, en direction de Poschiavo et de Tirano en Italie. À Tirano, je vais prendre un bus pour rentrer en Suisse et arriver à Lugano.

**Sana**

Cours de Sion



Bernina Express

## Il fait chaud

Je viens du Congo. Chez moi, au mois de juin, c'est la saison sèche. Normalement, il fait frais. Pourtant, aujourd'hui Google m'indique 32 degrés. Mais ce n'est pas la même chaleur. Ici, je transpire beaucoup, j'arrive à supporter parce que chez moi aussi il fait chaud.

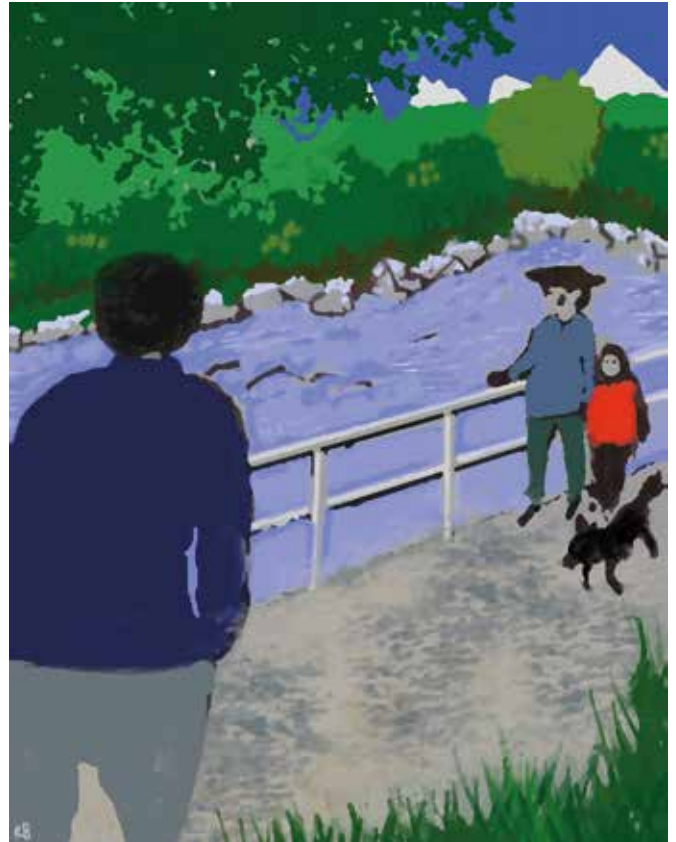
**C'est bon et doux d'entendre le bruit de l'eau.**

Comme je travaille le soir et qu'il y a la climatisation, c'est plus agréable.

Les jours où je ne travaille pas, je me promène le long de la Vièze. Là, il y a un peu de vent, c'est bon et doux d'entendre le bruit de l'eau. La nature est belle.

**Mimi**

Groupe du mardi, Monthey



## La guerre

J'ai quitté mon pays à cause de la sécurité. Dans mon pays, il y a toujours la guerre. Maintenant, je suis en Suisse et je suis très content ici.

Il y a une bonne sécurité là.

En plus, j'ai appris le français et actuellement, j'apprends à écrire et à lire.

**Zaki**

Cours alpha, Renens

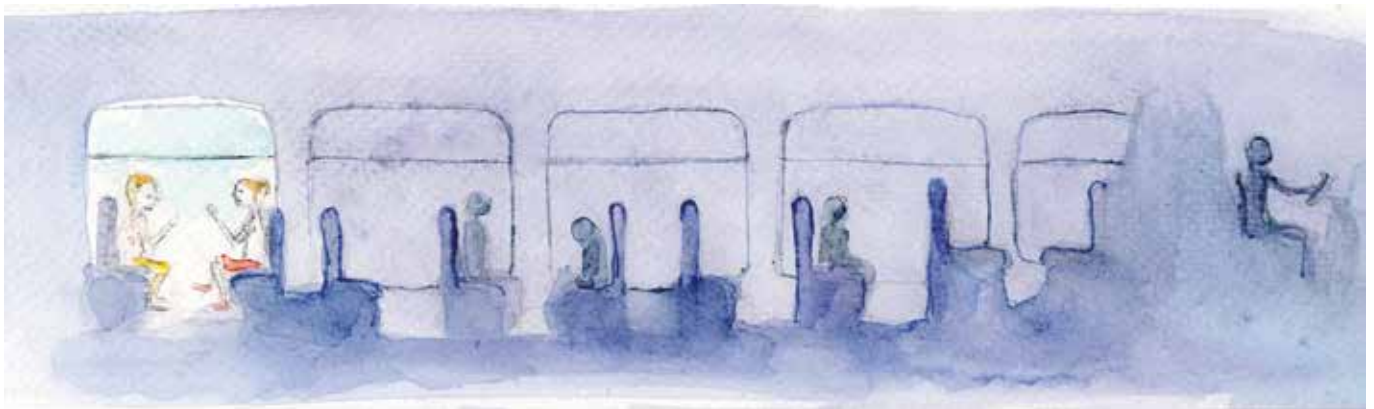
## Le bus

J'aime prendre le bus avec Lola et prendre un café avec mon amie.

J'aime donner du soin à l'amitié.

**Solange**

Cours alpha, Renens



## Une fête de mariage coutumier

C'est l'homme qui doit verser la dot à la famille de la fille.

On demande un pagne de la maman et une grande marmite, la chaussure du papa, la babouche de la tante et toute la famille va porter un pagne uniforme.

C'est vraiment la joie dans toute la famille ce jour-là.

J'ai oublié : on demande aussi de l'argent, beaucoup d'argent !

**Masu**

Cours intensif, Genève







## Les saisons du Togo

Je suis une jeune dame togolaise. Le Togo, c'est un tout petit pays de l'Afrique de l'Ouest. Entouré au nord par le Burkina Faso, au sud par l'océan Atlantique, à l'est par le Bénin et à l'ouest par le Ghana. On a deux saisons : la mousson et l'harmattan.

**Maguia**

Cours intensif, Genève

## Comment j'ai passé l'été

Une fois l'école terminée, ma famille est immédiatement allée en vacances en Hongrie. Pendant une semaine, nous étions à Budapest. Nous sommes allés à la piscine, au parc et avons rencontré des amis.

Puis nous sommes allés en Bulgarie à la mer Noire : nous nous sommes baignés, nous avons bronzé et avons mangé une nourriture délicieuse. Beaucoup de produits de la mer.

Quand nous sommes rentrés en Hongrie, nous sommes allés au lac Balaton. Sur le lac, nous étions avec des amis. Quand il faisait mauvais temps, nous étions en excursion. C'était très amusant. Nous sommes arrivés avant le début de l'année scolaire.

**Nataliya**

Cours du mardi après-midi, Médiathèque Monthey





## Le printemps

Elle est arrivée ! La saison des fleurs, des oiseaux, des fraises et de l'amour.

**L'amour est dans l'air.  
Les amoureux s'embrassent  
sur les bancs.**

Au printemps, les oiseaux commencent à faire leurs nids pour pouvoir accueillir leurs oisillons. On les entend piailler toute la journée. Avec Ambre, assises dans le jardin avec les rayons du soleil, on se posait la question: «Qu'est-ce qu'ils peuvent bien se dire pendant tout ce temps?».

Ça sent la bouse de vache partout. Les communes commencent à refaire leurs jardins et fertilisent la terre de façon bio. C'est plutôt bien. Les villes deviennent plus colorées et belles.

Ce que j'aime le plus en cette saison, ce sont les fraises. J'adore les fraises ! Nature, au sucre ou avec de la crème, hmmm ! Je me régale.

L'amour est dans l'air. Les animaux commencent leur accouplement. Les amoureux s'embrassent sur les bancs. À mon avis, du fait du changement de temps, plus chaleureux et agréable. Il faut qu'on demande pourquoi à Maïa, la déesse romaine de la fertilité et du printemps.

Tout devient mieux avec le printemps, sauf mes allergies, ça c'est moins sympa.

**Marta**

Cours du lundi soir à Monthey



## Le chêne

Oh là là! Je dois écrire comment je vois le chêne!

**Il a de la prestance,  
de la force, de l'amour.**

C'est un arbre magnifique qui m'inspire. Il a de la prestance, de la force, de l'amour. Il offre ses racines aux autres fleurs.

**Daisy**

Cours du mardi après-midi, Monthey

## Le printemps

Le printemps, c'est la première saison de l'année. Nous pouvons voir et admirer au printemps :

**Le printemps présente sa très jolie floraison des vergers agricoles, sauvages ou horticoles, des pommiers, poiriers, abricotiers et cerisiers.**

- l'arrivée des oiseaux migrateurs d'Afrique. Ils arrivent par milliers en Europe en février-mars, pour la nouvelle saison des amours. Les hirondelles nous annoncent l'arrivée du printemps.
- le magnifique vert de l'espérance. Selon les scientifiques, pour beaucoup de gens, le vert est la couleur de l'espérance.
- nous pouvons voir la taille de certains arbres fruitiers et des vignes.
- nous pouvons admirer la très jolie floraison des vergers agricoles, sauvages ou horticoles, les pommiers, les poiriers, les abricotiers, les cerisiers.
- nous pouvons admirer aussi le très joli parc public de Morges, qui d'avril à mai, chaque année, nous montre ses 300 sortes de tulipes et ses très jolis dessins offerts par la Ville d'Istanbul.

De la fin avril au début mai, il y a les magnifiques inAlpes des troupeaux de chèvres, moutons, vaches et chevaux, lorsqu'ils font leur montée vers les alpages à 2000 ou 3000 mètres d'altitude.



C'est le temps de la tonte des moutons, pour récupérer leur laine. C'est aussi le temps de la reproduction de certains animaux, par exemple les brebis, les chèvres, les biches, les renards, et bien d'autres animaux de la faune de nos montagnes.

Au printemps, les gens se rencontrent pour faire un pique-nique au bord d'un lac, d'une forêt ou d'une rivière. Il est très agréable de se rencontrer une fois par année pour partager un repas, un verre de l'amitié.

**Manuel**

Cours de Sion

## Acrostiches

**B**isous, bisous,  
**O**ublie le passé !  
**N**age, nage sans limite, passe de l'autre côté !  
**N**uit sombre et calme dans le ciel,  
**E**toiles filantes défilent l'une après l'autre, c'est merveilleux !

**A**vant le lever du jour, tu es prête, tu  
**N**ages, nages sans limite pour atteindre tes objectifs.  
**N**otre objectif c'est ton bien-être,  
**E**xplore de nouveaux horizons  
**E**t bonne chance !

**Ilda**

Groupe du lundi après-midi, Martigny





**B**onne année, avec beaucoup d'amour et de santé !  
**O**n vous souhaite de  
**N**ombreux moments de joie !  
**N**ous pouvons aider les gens dans le besoin  
**E**t encourager la paix dans le monde.

**A**mitié, anges, amour :  
**N**os meilleurs vœux !  
**N**ous vous souhaitons une bonne année,  
**E**mportez votre bonne humeur  
**E**t votre joie de vivre !

**Najat**

groupe du lundi après-midi, Martigny

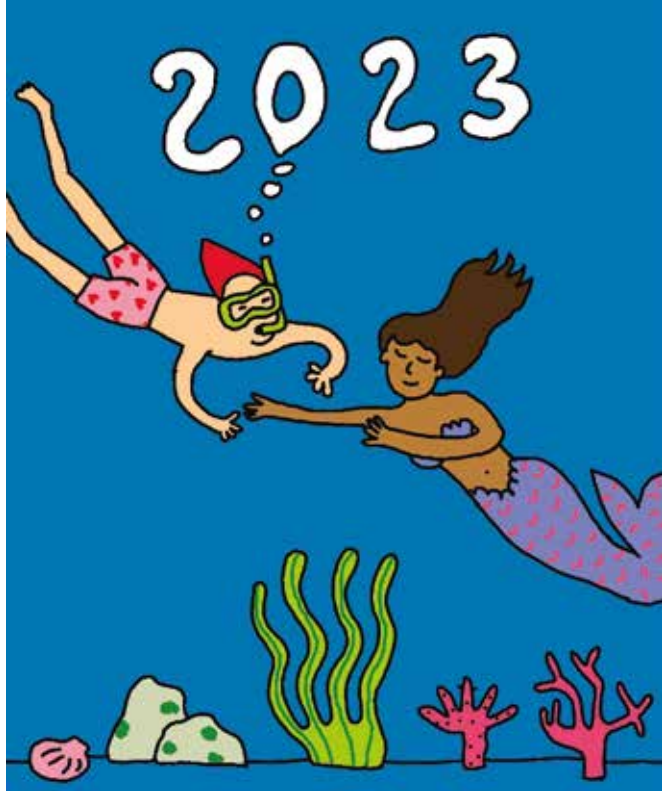
**B**onne journée ! Il commence bien ce début d'année,  
**O**n va se promener à la montagne.  
**N**ouvelle année... C'était bien avec la famille !  
**N**ous avons préparé une table magnifique.  
**E**t on a mangé ensemble jusqu'à tard.

**A**mes amis, je souhaite une  
**N**ouvelle année toute  
**N**euve ! J'espère que tout le monde  
**E**st content que l'année soit passée.  
**E**h oui ! C'était dur pour tout le monde !

**Fouzia**

Cours du lundi après-midi, Martigny





**B**eaucoup de personnes  
**O**nt fêté la  
**N**ouvelle année en  
**N**ageant dans la mer en  
**E**xplorant leur joie.

**A** l'arrivée du  
**N**ouvel An  
**N**ous vous souhaitons  
**E**spoir  
**E**t une vie meilleure !

**Mina**

Groupe du lundi après-midi, Martigny

**B**onjour tout le monde !  
**O**n travaille tous dur,  
**N**ous sommes tous fatigués,  
**N**ous voulons tous être en vacances,  
**E**t pourtant...

**A**lors on travaille encore plus !  
**N**ous profitons du week-end pour  
**N**ous détendre,  
**E**n espérant que cette année soit magnifique !  
**E**t on vous souhaite tout le meilleur !

**Deborah**

Groupe du lundi après-midi, Martigny



## Romance avec six acteurs : le chat, le cerf, la biche, la pie, le hibou et le loup

Il était une fois une pie qui était la reine de la forêt, c'est du moins ce qu'elle pensait...

Mais il n'en était rien, car les chats n'en faisaient qu'à leur tête, surtout le petit jaune et brun qui aimait beaucoup la biche, car elle était très fine et douce. La biche n'avait aucun sentiment pour le chat, car son cœur battait pour le cerf qui était très élégant et très gentil avec elle. Il lui offrait des petites herbes très raffinées avec de l'eau légèrement fraîche.

La pie n'était pas du tout satisfaite de cette relation, car elle n'avait pas été informée.

Le hibou était très heureux pour eux. Il était toujours de bonne humeur et chantait toutes les nuits pour tous ses copains et copines qui partageaient le bonheur de ces deux amoureux.

Tout à coup, la pie voit arriver très doucement le loup qui essaye de se cacher furtivement entre les arbres en se déplaçant vers le couple d'amoureux pour croquer la biche ou le cerf.

La pie avertit tous ses amis qu'il y a danger. Au fond d'elle, elle déteste les loups, car il n'est pas question qu'ils viennent dans son territoire et mangent ses copains.

Puis le groupe se met en position de guerre, les voix se lèvent. Alors, tout le monde et même des animaux d'autres sentiers arrivent pour chasser le loup.

Que se passe-t-il dans cette forêt qui était si calme avant la venue du loup ?



La pie a alerté tous ces habitants pour l'aider à chasser cet intrus de son territoire.

Les animaux se réunissent en cachette pour un colloque afin de trouver d'autres aides comme le chamois, le serpent et quelques rapaces.

Mais le loup voyant et entendant ce va-et-vient pour protéger les deux amoureux s'en va furtivement à quatre pattes, la queue entre les jambes et quitte le territoire.

La forêt reprend son calme, elle redevient comme avant l'arrivée du loup. On entend à nouveau le calme de la rivière, le chant des oiseaux. La pie est satisfaite. Elle se sent à nouveau « maître des lieux » et respectée.

**Daisy**

Groupe du mardi après-midi, Monthey



## Le rêve des roses

Nous sommes à la fin juillet 2022 et j'ai décidé de vous raconter un rêve que j'ai fait en juin.

**Ces roses étaient pour une personne morte en 2017, mais qui était vivante dans le rêve.**

Dans mon rêve, j'étais à une fête, et comme dans chaque fête, il y avait des invités, des jeux, des cadeaux, des gâteaux et des boissons. Mais quelque chose m'a frappée : c'était un très joli bouquet de roses. Un mois a passé depuis ce rêve et je n'arrive pas à oublier les roses. Je vais essayer de vous décrire ce magnifique bouquet, tel que je n'en ai jamais vu dans les magasins. Il y avait

beaucoup de roses rouges et longues, et chaque rose avait autour d'elle trois petites roses blanches plus courtes, attachées avec une ficelle et réunies toutes ensemble pour composer ce très joli bouquet.

Ces roses étaient pour une personne morte en 2017, mais qui était vivante dans le rêve.

Souvent, je me demande pourquoi j'ai rêvé de toutes ces belles roses. Je n'ai pas trouvé de réponse. J'ai lu dans mon livre des rêves que les roses sont des symboles de l'amour, de la joie et encore d'autres choses.

**Mina**

Groupe du lundi après-midi, Martigny



## **Victor, l'enfant sauvage**

Pendant le dernier confinement, nous avons lu un livre captivant dont nous vous conseillons la lecture.

Afin de vous donner envie de le lire, nous avons écrit un résumé de l'histoire, le voici.

Cette histoire est vraie, elle se passe il y a deux cents ans en France. Un enfant sauvage est découvert dans une forêt.

Il est envoyé à Paris où un médecin le prend en charge et lui donne le nom de Victor.

Ce médecin, le docteur Itard, pense qu'il pourra éduquer cet enfant afin qu'il devienne un enfant comme les autres.



Pour cela, il fait de nombreux tests avec l'enfant. Heureusement, M<sup>me</sup> Guérin, la gouvernante, est là pour l'aider et lui donner de l'affection.

Le docteur réussira-t-il à changer cet enfant ?

Victor sera-t-il heureux dans son nouveau foyer ?

En lisant ce livre, nous avons appris de nouveaux mots de vocabulaire, et cela nous a permis de connaître cette histoire.

### **Cours Livrensemble Clarens**

Lundi et jeudi matin



## Heidi

Je suis touchée par l'histoire de la petite fille Heidi lorsqu'elle a été vivre chez son grand-papa en montagne. Elle a rencontré un petit ami, Pierre, qui garde les chèvres.

Elle a sauvé la vie d'un petit oiseau qui était sur le point de mourir.

Heidi a aimé la vie en montagne avec son grand-père, son petit ami Pierre, le chien *Hercule* et une petite chèvre *Blanchette*. Heidi aimait écouter les bruits des oiseaux le matin, entendre sonner les clochettes, sentir l'air frais, écouter le bruit de l'arbre qui bouge avec le vent, préparer le fromage, traire les chèvres, faire de la luge en hiver. Heidi aimait apporter de l'aide. Elle a sauvé la vie d'un petit oiseau qui était sur le point de mourir. Le jour de leur séparation n'a pas été facile. Heidi est une petite fille au grand cœur.

**Zahra**

Cours du mardi après-midi, Monthey

## Parole aux ambassadeurs : présentation d'une action de sensibilisation

***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 nous organisons des actions pour faire connaître les cours. Cette fois nous présentons une action préparée par Ilda.***

Je suis ambassadrice depuis huit ans. J'ai demandé à mon coiffeur si je pouvais disposer d'un espace à l'intérieur du salon de coiffure pour présenter les cours Lire et Écrire. Le coiffeur était d'accord. J'ai décoré un tableau d'affichage et mis des dépliants et le journal *Ensemble osons!* sur une petite table. J'ai pu laisser ces informations pendant trois semaines. Le

coiffeur m'a dit que plusieurs personnes ont posé des questions sur les cours et ont feuilleté le journal *Ensemble osons!* Certaines ont pris une petite carte avec le numéro de téléphone pour s'inscrire. À la fin des trois semaines, j'ai pu laisser quelques petites cartes et un exemplaire d'*Ensemble osons!* chez le coiffeur sur le bord de sa fenêtre.



Je réfléchis en ce moment à d'autres endroits où je peux proposer une telle présentation des cours.

Il serait chouette que les autres participants aux cours Lire et Écrire proposent à leur coiffeur d'afficher une information sur les cours ou de laisser un journal et quelques dépliants sur une table. Vous avez peut-être des connaissances qui tiennent un petit magasin ou qui disposent d'une vitrine? Est-ce qu'ils seraient d'accord d'afficher une information sur les cours pendant quelques semaines? Quelquefois il suffit de demander.

**Ilda**



## Aussi envie d'être ambassadeur et ambassadrice ?

### La formation d'ambassadeur et d'ambassadrice en résumé

Durée de la formation : 5 jours.

#### Thèmes traités

##### 1. Connaissance de soi

- Mes points forts.
- Mes points forts qui m'aident pour témoigner.
- Mes freins au témoignage.

##### 2. Témoigner

- Est-ce que témoigner signifie que je dois tout dire de ma vie ?
- Est-ce que je peux mettre des limites ?
- Si oui, lesquelles ?

##### 3. Parler au nom du groupe

- Points communs et différences avec les autres ambassadeurs

##### 4. Construire son propre témoignage

##### 5. Prendre la parole en public

- Exercices pratiques en présence de deux journalistes.
- Exercices pour parler à la radio avec enregistrement.
- Témoignages vidéo enregistrés des ambassadeurs et discussion.

##### 6. Collaborer avec les médias

#### Pour devenir ambassadeur et ambassadrice, il faut

- Parler couramment français.
- Avoir suivi des cours depuis au moins six mois (au moment du début de la formation).
- Être désireux de partager son expérience de difficulté dans les compétences de base (dans un groupe et à l'extérieur).
- Être présent à toutes les journées de formation.
- Avoir du temps.

Seulement une partie des personnes intéressées seront choisies pour la formation.

#### Dates, horaires et lieux de la formation

La formation se déroule entre le 4 février et le 29 avril 2023. Elle a lieu les samedis, entre 9 h 15 et 16 h 30.

- 4 février 2023 à Lausanne
- 11 février 2023 à Lausanne
- 4 mars 2023 à Yverdon-les-Bains
- 1<sup>er</sup> avril 2023 à Lausanne
- 29 avril 2023 à Fribourg

### Si vous êtes intéressé-e-s

- Si vous êtes intéressé-e-s, parlez-en à votre formatrice.
- La formatrice contacte Cristiana, responsable des ambassadeurs.
- Attendez que Cristiana vous contacte pour un entretien téléphonique.
- Venez à la journée de présentation de la formation (samedi 3 décembre 2022).
- Délai d'inscription pour la formation : 9 janvier 2023.
- Contact : Cristiana Cavaleri, 077 479 34 11 ou [cristiana.cavaleri@lire-et-ecrire.ch](mailto:cristiana.cavaleri@lire-et-ecrire.ch)



**Rejoignez-nous, devenez ambassadeurs !**



## Service d'encouragement à la formation

**Comment encourager des personnes en difficulté avec les compétences de base à réapprendre à l'âge adulte? Les ambassadeurs-drices de Lire et Écrire ont essayé de répondre à cette question.**

La plupart des personnes en situation d'illettrisme n'osent pas parler de leurs lacunes en lecture, écriture, calcul ou informatique. Néanmoins, cela les freine dans leur autonomie au quotidien. Oser parler de ses difficultés et demander de l'aide en s'inscrivant à un cours demande beaucoup de courage.

C'est en constatant cela, qu'une des ambassadrices s'est dit que des rencontres avec des personnes qui ont déjà suivi une formation pourraient enlever certaines craintes à ceux qui n'osent pas franchir le pas.

Pourquoi ne pas organiser des rencontres directement avec des personnes qui ont vécu les mêmes difficultés, qui ont le même parcours?

À ce jour, cette possibilité n'existait pas. Pourtant, les ambassadeurs ont trouvé que dans leur cas, une telle rencontre aurait été bénéfique.

Un groupe de travail a donc travaillé à la création de ce nouveau service.

Le but: permettre la rencontre entre une personne qui hésite à réapprendre et une personne qui a déjà suivi des cours en compétences de base.

The image shows two promotional cards for the 'Service d'encouragement à la formation en compétences de base'. The left card features a photograph of people climbing a mountain peak at sunrise. The right card is a flyer with text and a QR code.

**J'ai osé réapprendre à l'âge adulte**

Vous aussi vous pouvez dépasser vos difficultés en écriture, lecture, calcul ou informatique.

Rencontrez une personne qui a osé réapprendre à l'âge adulte.

Écoutez son témoignage et posez-lui vos questions.

Association Lire et Écrire

**Service d'encouragement à la formation en compétences de base**

Inscrivez-vous sur le formulaire pour rencontrer une personne qui a osé réapprendre à l'âge adulte.

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

Vous serez contactés au plus vite par téléphone pour programmer une rencontre.

**Quand?**  
À convenir avec vous

**Où?**  
Selon votre choix, dans les locaux de l'Association Lire et Écrire, dans un café ou une bibliothèque

**Ce service est gratuit**

**Contact**  
Association Lire et Écrire  
[www.lire-et-ecrire.ch/set](http://www.lire-et-ecrire.ch/set)

IMPLEMENTI MEUX



Comment cela se passe concrètement :

1. La personne intéressée à rencontrer un ambassadeur pour un témoignage remplit le formulaire en ligne sur notre site.

(Avec l'aide d'une personne relais ou d'une connaissance si nécessaire).

The image shows a registration form with the following fields:
 

- Prénom \*
- Sexe \* with radio buttons for Homme and Femme
- Numéro de téléphone \*
- Localité \*
- NPA \*

 A red button labeled 'Envoyer' is located at the bottom right of the form.

2. L'ambassadeur responsable de la région reçoit la demande. Il y a cinq ambassadeurs responsables régionaux: Fribourg, Valais, Genève, Vaud et l'Arc jurassien.
3. L'ambassadeur qui correspond le mieux au profil de la personne intéressée organise la rencontre qui a lieu dans une bibliothèque, dans un café, ou, si c'est possible, dans les locaux de Lire et Écrire.
4. Lors du témoignage, l'ambassadeur parle de son parcours, de ses difficultés et échange avec la personne qui hésite à réapprendre.

5. Il donne à la personne intéressée une carte avec le numéro de téléphone pour s'inscrire au cours de lecture, d'écriture, de calcul ou d'informatique qui correspond à son besoin.

À ce jour, la sensibilisation pour ce service a été faite auprès des personnes relais (services sociaux, offices de chômage, partenaires...).

**Pour faire le premier pas, une seule adresse : [www.lire-et-ecrire.ch/sef](http://www.lire-et-ecrire.ch/sef)**

Vous y trouverez toutes les informations nécessaires. Soit, le formulaire d'inscription, le flyer, ainsi qu'une vidéo explicative.

Alors, parlez-en autour de vous, les ambassadeurs seront ravis d'encourager des personnes qui hésitent à réapprendre à l'âge adulte.

**Fabienne Moix Rapp**

Coanimatrice des ambassadeurs  
Formatrice Lire et Écrire



ASTUCES N° 13  
GRAMMAIRE



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

## Amande ou amende ?

Pour ne pas confondre l'**amande** (le fruit) avec l'**amende** (la sanction) :

- l'**a**mande, c'est pour l'**a**péro
- l'**a**mende, c'est pour les **e**rreurs



ASTUCES N° 14  
ORTHOGRAPHE



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

## Ça ou sa ?

### Ça

➡ on peut le remplacer par **cela**.

Ça ne veut rien dire. Cela ne veut rien dire.

### Sa

➡ on peut le remplacer par **ma**.

Il vient avec sa cousine. Je viens avec ma cousine.



ASTUCES N° 15  
GRAMMAIRE



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

## Appuyer

Le verbe **appuyer** prend **2 p**.

Astuce : le gardien de foot est appuyé sur ses deux pieds pour stopper le ballon.



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

**COMPRENDRE  
UN TEXTE,  
C'EST DIFFICILE?  
AVEC NOUS ÇA IRA!**



**Association  
Lire et Ecrire**



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

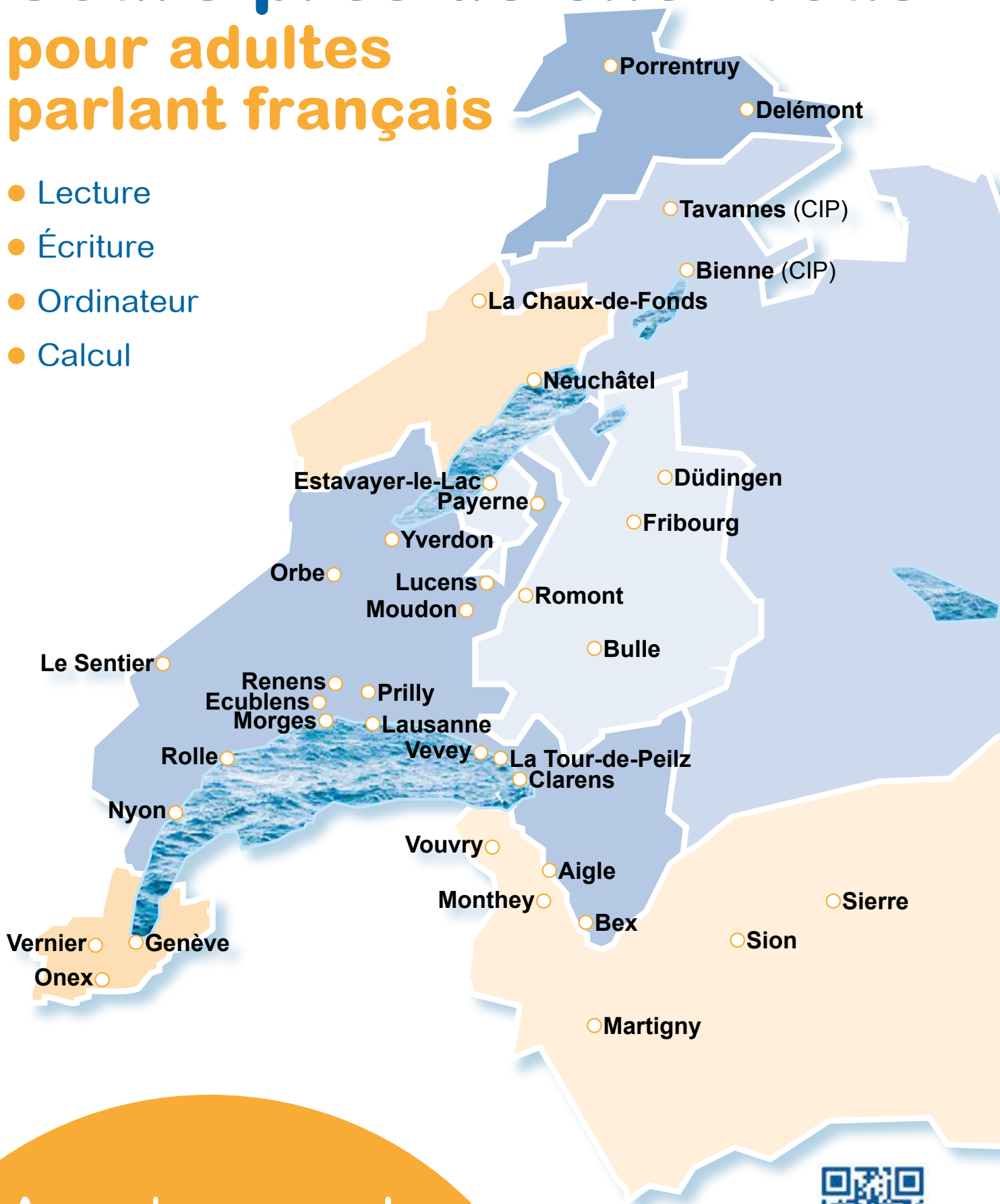
0800 47 47 47  
[www.simplement-mieux.ch](http://www.simplement-mieux.ch)



**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)

