

# Ensemble osons!



Association  
Lire et Ecrire

Pour  
s'inscrire  
aux cours  
0840 47 47 47

Connaissez-vous le poème *Liberté* écrit par Paul Éluard, qui a su réussir à faire entendre sa voix dans la violence cacophonique des guerres ?

On peut y observer une passerelle avec votre volonté de vous libérer des contraintes dues à vos difficultés dans les compétences de base. Vous les surmontez en suivant avec assiduité les cours malgré les impératifs de la vie quotidienne. Vous aspirez à devenir plus libres et plus autonomes. Comme le dit Aïcha dans l'un des textes publiés dans ce numéro: «Merci beaucoup à toute l'équipe de l'Association Lire et Écrire d'avoir fait de moi une femme libre qui sait maintenant lire et écrire.»

Car lire et écrire, c'est un droit et une liberté !

**Norbert Tornare**

Comité de rédaction

### **Extrait de *Liberté* (Paul Éluard)**

Sur mes cahiers d'écolier  
Sur mon pupitre et les arbres  
Sur le sable sur la neige  
J'écris ton nom

Sur toutes les pages lues  
Sur toutes les pages blanches  
Pierre sang papier ou cendre  
J'écris ton nom

[...] Sur les champs sur l'horizon  
Sur les ailes des oiseaux  
Et sur le moulin des ombres  
J'écris ton nom

[...] Sur les sentiers éveillés  
Sur les routes déployées  
Sur les places qui débordent  
J'écris ton nom

[...] Et par le pouvoir d'un mot  
Je recommence ma vie  
Je suis né pour te connaître  
Pour te nommer

Liberté.

## **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**

Alexandra Bobolina (pages 4-5)  
Ingy El Telawi (pages 6-7)  
Pixabay (pages 8 et 10-11)  
Robert Biagiotti (pages 12-13)  
Alicia Occhipinti (pages 14-15)  
Petra Carlson (pages 16-17)  
Nathalie Boverat (pages 18-19)  
Estelle Vienne (pages 20-21)  
Charlotte Broccard (pages 22-23)  
Pixabay (pages 24-28)  
Myriam Garcia (page 31)  
Jannoon028 Freepik (pages 32-36)

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, encourageant 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 actualité
- 5 goût d'apprendre
- 10 moments de vie
- 21 partir à la découverte
- 28 réflexions
- 29 messages
- 30 contes et rêves
- 32 nouvelles de l'association
- 34 ambassadeurs
- 37 astuces

### ÉCRIVEZ-NOUS!

Merci d'envoyer vos propositions d'articles, si possible en format Word, pour une parution dans le prochain numéro, de préférence avant le **15 septembre 2023** à **redaction@lire-et-ecrire.ch**

ou à Paulo Gouveia, Route de la Villette 38, 1400 Yverdon-les-Bains

## Le président

J'ai une grande admiration pour monsieur Luiz Inácio Lula da Silva qui était déjà président du Brésil en 2011.

À l'époque, avec tous ses collaborateurs, il est arrivé à relever l'économie du pays au sixième rang mondial. Grâce à tout son travail et aux bons contacts qu'il a eus avec d'autres dirigeants autour du monde, plusieurs entreprises ont préféré investir au Brésil plutôt qu'ailleurs. Cela a aidé à développer le pays.

Monsieur Luiz Inácio Lula da Silva a été élu pour le troisième mandat à la présidence du pays. Nous espérons qu'il réussira, car le peuple a besoin de sa force pour remonter le Brésil au niveau mondial.

**Maria**

Cours post-alpha, Lausanne



**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

Bonjour.

Je m'appelle Aïssata. Je viens aux cours de l'Association Lire et Écrire. Je suis très contente d'être là. Ça me fait du bien. Je remercie l'équipe.

**Aïssata**

Alpha matin, Lausanne et Région

## Mon rêve

Je m'appelle Ramatoulaye, j'ai 27 ans, je suis mère de deux adorables enfants. Mon rêve serait d'être assistante en pharmacie et d'avoir ma propre pharmacie dans mon pays d'origine. C'est la raison pour laquelle je suis venue à l'Association Lire et Écrire. Je suis très contente et reconnaissante de participer à ces cours. Un grand merci à l'Association Lire et Écrire.

**Ramatoulaye**

ECLER, Lausanne et Région

## La joie d'arriver à écrire

Quand j'ai changé de canton, c'était différent car, là, on parlait français. Alors qu'auparavant, je m'exprimais en allemand à Zurich.

**Maintenant,  
je me sens plus à l'aise  
pour écrire un message.**

Pour moi, c'était très difficile de parler, mais pour écrire, il n'en était pas question. Avec le temps, l'écriture m'a manqué. Un jour, une collègue m'a conseillé le cours de l'Association Lire et Écrire. Je suis venue tout de suite pour m'inscrire. Maintenant, je me sens plus à l'aise pour écrire un message ainsi que quelques mots grâce à Laurence que je remercie beaucoup pour tout.

**Shpresa**

RAN, Prilly



## Un peu sur moi

Mon nom est Georgiana, j'ai 34 ans et trois enfants. On habite en Suisse depuis quinze ans.

**Je suis heureuse que je puisse aider mon fils pour l'école, que je puisse lui lire un livre sans peur.**

Avant de venir à l'Association Lire et Écrire, je ne savais pas bien parler, écrire et lire. Mais depuis que je suis venue ici j'ai fait beaucoup de progrès. Je suis heureuse que je puisse aider mon fils

pour l'école, que je puisse lui lire un livre sans peur. Je sais bien que je fais encore des erreurs. Mais Véronique, ma formatrice, dit tous les jours qu'on a le droit aux erreurs et que c'est pour ça qu'on est là, pour que l'on puisse se corriger. Elle va m'aider: si nous n'essayons pas, on n'avancera pas. Alors maintenant, j'ai beaucoup plus confiance en moi et je sais qu'après tous mes efforts, je vais obtenir des résultats. Je vais avancer. Tout ça a changé ma vie.

**Georgiana**

RANCU, Lausanne et Région

## Le cours

Je viens aux cours de l'Association Lire et Écrire pour apprendre et je remercie ma formatrice de sa patience.

**Calogero**

Cours post-alpha, Lausanne et Région



## Lettre ouverte

Quand je suis arrivée à l'Association Lire et Écrire, pour moi, c'était un grand pas de pouvoir sortir de mon trou noir.

Aujourd'hui, je fais des progrès et c'est important de continuer jusqu'à ce que j'y arrive.

**Quand je suis arrivée à l'Association Lire et Écrire, pour moi, c'était un grand pas de pouvoir sortir de mon trou noir.**

Un grand merci à mes formatrices Véronique et Catherine.

**Maria**

Cours post-alpha, Lausanne et Région



## Lire et écrire

Pour moi, je trouve que c'est bon de venir à l'Association Lire et Écrire parce que tout le monde devrait savoir lire et écrire. J'aime beaucoup venir aux cours et espère que je continuerai les cours.

**Maria**

Cours APP, Prilly

## La pause-café

La pause au café, c'est un moment de partage. On peut faire plusieurs choses avec les autres ou toute seule.

C'est un moment pour découvrir, penser, parler, lire, voir ses messages, appeler, faire des connaissances, respirer, réfléchir.

**J'ai appris  
que chaque jour de ma vie,  
je peux apprendre,  
même si je suis âgée.**

## Merci

Bonjour toutes les formatrices de l'Association Lire et Écrire !

**Depuis que j'ai commencé  
les cours de l'Association  
Lire et Écrire, je me sens  
toujours plus à l'aise.**

Aujourd'hui je suis content parce que depuis que j'ai commencé les cours de l'Association Lire et Écrire, je me sens toujours plus à l'aise. Un grand merci à toutes.

**Jorge**

APP, Prilly

C'est un moment pour comprendre que nous devons prendre soin de nous-mêmes pour pouvoir prendre soin des autres.

Cette pause-café a fait de moi une autre personne dans le sens positif du terme.

En buvant mon café, j'ai appris à savoir que chaque jour de ma vie, je peux apprendre, même si je suis âgée.

J'ai appris à sortir de ma zone de confort, à être disciplinée, compréhensive envers les autres et moi-même.

**Maria**

Cours RANCU, Lausanne

## Lettre à Mamy

Bonjour Madame,

Je voulais vous remercier pour l'intérêt et le temps que vous portez à la lecture du journal *Ensemble osons!* J'écris aussi pour vous dire que vous avez une magnifique fille avec beaucoup d'empathie, de patience, mais surtout avec une grande imagination pour nous faire comprendre quand on a des difficultés à comprendre. Avec votre fille, j'ai beaucoup appris et je me sens très motivée à continuer. Vraiment, j'ai beaucoup de plaisir à apprendre cette merveilleuse langue. Merci mille fois.

**Rossmary**

RAN soir, Lausanne et Région



## Merci

Bonjour, je m'appelle Aicha, je suis de nationalité angolaise et je suis en Suisse depuis l'année 2000.

**Merci beaucoup à toute l'équipe de l'Association Lire et Écrire d'avoir fait de moi une femme libre qui sait maintenant lire et écrire.**

Avant de m'inscrire aux cours, j'avais du mal à lire et à écrire. Depuis que je suis à l'Association Lire et Écrire, je me sens en confiance.

Des fois, je lis devant mon compagnon et mes filles avec beaucoup de fautes. Mais ils m'encouragent énormément et je m'accroche pour continuer à apprendre et je ne baisse jamais les bras.

Merci beaucoup à toute l'équipe de l'Association Lire et Écrire d'avoir fait de moi une femme libre qui sait maintenant lire et écrire.

**Aicha**

APP, Prilly

## Mon parcours de formation

Je m'appelle Eugénie. Je suis suisse d'origine ivoirienne. Je suis arrivée en Suisse en 1998. Quand j'étais dans mon pays d'origine, je n'ai fait que trois ans d'école, car on n'avait pas les moyens pour payer l'école dans une autre ville loin de chez nous. À cause de cela, j'ai dû arrêter l'école.

**Je suis sûre, qu'un jour,  
je réussirai  
à faire mes paperasses  
sans l'aide de personne.**

À 12 ans, ma grande sœur m'a dit: « Je t'amène chez moi à la capitale et je trouve une école ». Mais, à ce moment-là, elle était enceinte, donc elle avait besoin de quelqu'un pour garder son bébé. Elle ne faisait pas confiance aux gens qu'elle ne connaissait pas et m'a dit: « Tu gardes mon bébé et, une fois qu'il sera grand, je te mets dans une école de couture ».

Moi j'ai refusé, car je voulais devenir coiffeuse et j'ai appris ce métier sans savoir bien lire ni bien écrire. À l'époque, ce n'était pas nécessaire d'écrire ou de lire en tant que coiffeuse.

Voilà c'est la raison pour laquelle je n'ai pas pu faire de grandes études.

Maintenant, j'ai décidé d'apprendre correctement le français, car c'est très important pour moi de faire mes paperasses moi-même, sans demander d'aide. Je suis sûre, qu'un jour, je réussirai à tout faire sans l'aide de personne.

**Eugénie**

Cours post-alpha Vevey

## Vive le printemps

Pour moi, le printemps est très important. J'ai un beau jardin et je m'en occupe beaucoup.

En fin d'hiver, je guette les petites plantes qui sortent de la terre comme par magie. Lentement, les rosiers commencent à fleurir. Les herbes aromatiques sortent aussi.

Le parfum des fleurs attire les abeilles, les bourdons et toutes sortes d'insectes. Ils volent d'une fleur à l'autre, distribuent le pollen, ça bourdonne de partout. Ils

**En fin d'hiver, je guette les petites plantes qui sortent de la terre comme par magie.**

contribuent à rendre mon jardin encore plus beau.

Le soleil est doux, les jours se rallongent. Tout est magique. Le printemps, c'est vraiment ma saison préférée.

**Alvaro**

Cours post-alpha, Vevey

## Mon amie

Moi, j'ai eu une grande chance de trouver un jour une grande amie comme Daisy. Il y a longtemps, en 2000, suite à une maladie, j'ai fait la connaissance d'une grande amie qui s'appelle Daisy.



Très vite, elle est devenue comme une seconde maman pour moi.

Nous nous parlons toutes les semaines. Elle me donne beaucoup de bons conseils, si bienveillants. Elle est pleine d'amour avec moi.

Je ne l'oublierai jamais, elle a un cœur en or. Pour moi, ma Daisy restera toujours dans mon cœur. Elle apporte de la joie, du bonheur et de l'amour dans ma vie. Ma magnifique Daisy!!!

**Rose**

Cours semi-intensif, La Tour-de-Peilz

## Mauvais temps

Je me souviens quand j'étais petite, j'habitais dans une petite maison en bois et le toit était en tôle.

Et quand il pleuvait, ça faisait un bruit que j'aimais écouter. Derrière la maison, il y avait un grand jardin de fleurs.

**Mon père est arrivé avec les larmes aux yeux. Il a dit que la maison n'était plus là.**

Un soir, il a plu tellement fort que le lendemain matin quand on s'est réveillés tout était par terre, les arbres, les toits des voisins étaient chez nous et on a dû partir chez la tante de mon père, car elle avait une maison plus grande et plus solide que la nôtre.

## Ma région

Je suis très content parce que j'habite dans le canton de Vaud. C'est un joli canton pour vivre.

Il y a un grand lac, beaucoup de montagnes pour faire du ski, de jolies villes et de jolis villages.

La population est très sympa. J'aime ma ville, Lausanne, c'est la capitale du canton de Vaud.

Dans la ville de Lausanne, il y a beaucoup d'activités à faire. Je suis très content de vivre dans cette ville.

### Filmon

Cours du soir, ALAF, Lausanne

Elle était toute contente de nous accueillir chez elle, puis elle est allée dans la cuisine et elle a commencé à nous faire à manger. C'était vraiment sympa ce soir-là.

Puis le lendemain matin mon père m'a dit qu'il allait voir l'état de la maison. Une heure après, il est arrivé avec les larmes aux yeux. Je l'ai regardé puis il a dit que la maison n'était plus là.

Alors j'ai couru pour aller voir ma maison que j'aimais tant. La pluie et le vent n'ont rien laissé derrière eux et ce n'était vraiment pas beau à voir, car il ne restait plus rien de la maison.

### Selvina

Cours semi-intensif, La Tour-de-Peilz





## Au quotidien

Ce matin, je suis allé au travail. J'avais beaucoup de travail à faire, mais je ne suis pas fatigué.

Après le travail, j'ai rencontré mon frère puis nous sommes allés au magasin.

Cet après-midi, j'ai eu mal à la tête.

Je n'ai pas bien lu au cours. J'ai ma chère professeure, elle est une bonne professeure pour moi. Je dois continuer à aller à l'école si possible. J'adore l'école.

**Ahmed**

Alpha matin, Lausanne et Région

## Inacceptable

Je suis en colère contre certains chauffeurs de bus parce que, aujourd'hui, j'attendais le bus et alors j'ai vu deux personnes en chaise roulante. Elles voulaient monter dans le bus, mais le chauffeur n'a pas voulu les aider. Il leur a dit de prendre le prochain bus. Pourtant, c'était déjà le deuxième bus qui pas-

sait sans les prendre et il les refusait. À ce moment-là, j'ai désiré leur donner un coup de main afin de les soutenir pour monter et descendre du bus. Une chose comme ça ne devrait jamais arriver. C'est inacceptable.

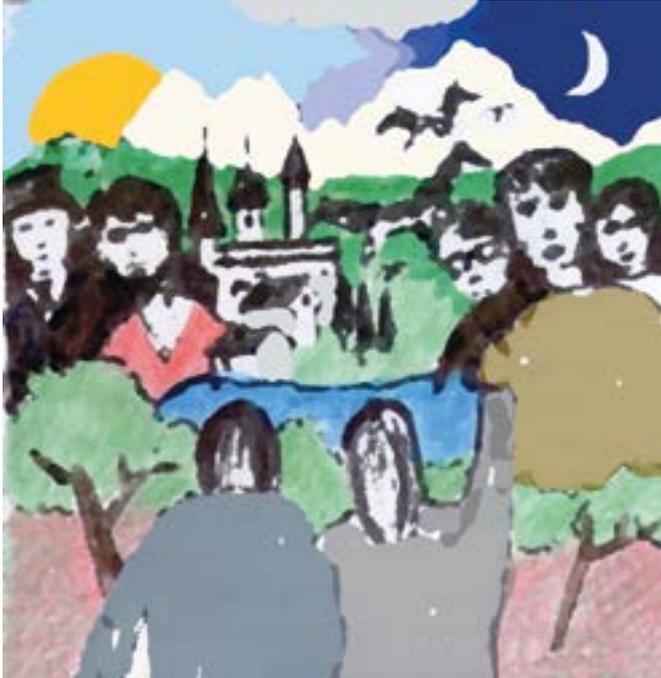
**Nadi**

Cours post-alpha, Lausanne



## Rencontre avec une autrice

Merci à l'Association Lire et Écrire, merci Anne-Frédérique !



C'est la première fois de ma vie que je me suis retrouvée en face d'une autrice. J'ai toujours imaginé que les écrivaines et écrivains étaient très arrogants et différents, mais avec Anne-Frédérique, ce n'était pas le cas.

Ça m'a fait plaisir de rencontrer madame Rochat qui est très humble et abordable.

On comprend à quel point l'association pense à nous et nous propose toujours de participer à ce genre de rencontre.

Grâce à ce partage, je ne vais plus dire que je n'aime pas lire de livres, parce qu'elle m'a encouragée à m'y mettre !

**Nejat**

ECLER, Lausanne et Région

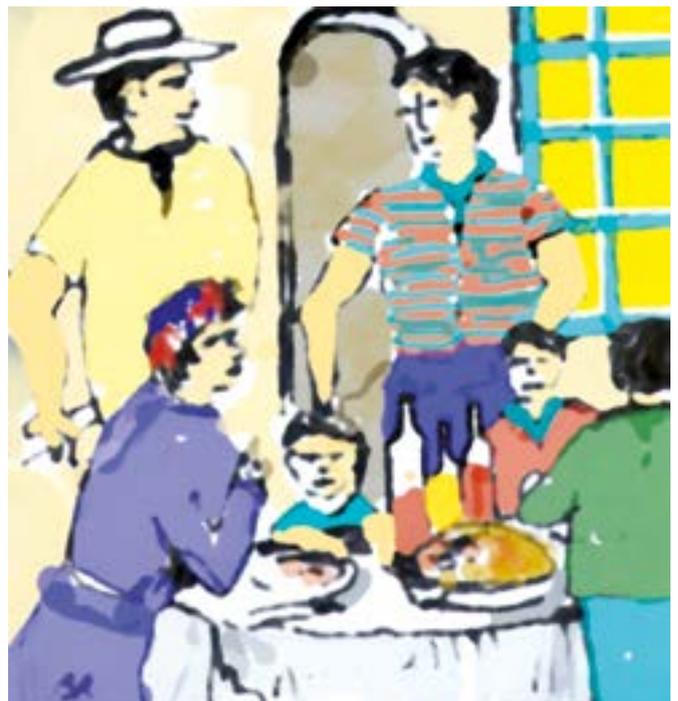
## En famille

Le samedi, ma famille et moi, on a fait des grillades. C'était magnifique. Mon fils et moi, on a nagé, c'était bien.

Après nous sommes rentrés à la maison. Mon fils était fatigué. Dimanche matin, j'ai fait à manger pour nous tous. J'ai fait la sauce de mon pays. C'était très bon avec le riz. On a mangé ce plat avec des amis.

**Marianna**

Lausanne et Région



## Accident

La semaine dernière, samedi soir au travail, j'ai eu un accident. J'ai ramassé une tasse, un verre ensuite, j'ai passé à côté d'un déambulateur et je ne l'ai pas vu. J'ai cogné mes deux pieds. Tout de suite, je suis tombée et je me suis blessée. Je me suis aussi tapé les genoux ! Ce n'était pas grave. Ça fait mal, mais je suis vivante !

**Sara**

Ran soir, Lausanne et Région



## Des fruits introuvables

J'étais toute petite quand j'ai perdu mon père. Il me manque toujours. Je voudrais tout le temps qu'il soit à côté de moi. Surtout quand j'ai un problème, quand je suis coincée, quand je suis triste et quand je suis toute contente. Je n'ai pas reçu l'amour de mon père.

Des fois, je vois des gens qui ne font pas attention à leurs parents, ni ne les respectent. Ça me rend triste.

**Je voudrais tout le temps qu'il soit à côté de moi.**

Quand on possède quelque chose, on n'en connaît pas la valeur. On devrait connaître la valeur de nos parents avant qu'on ne les perde. Chez nous, on dit: «Les parents sont des fruits introuvables».

**Gul**

ECLER, Lausanne et Région

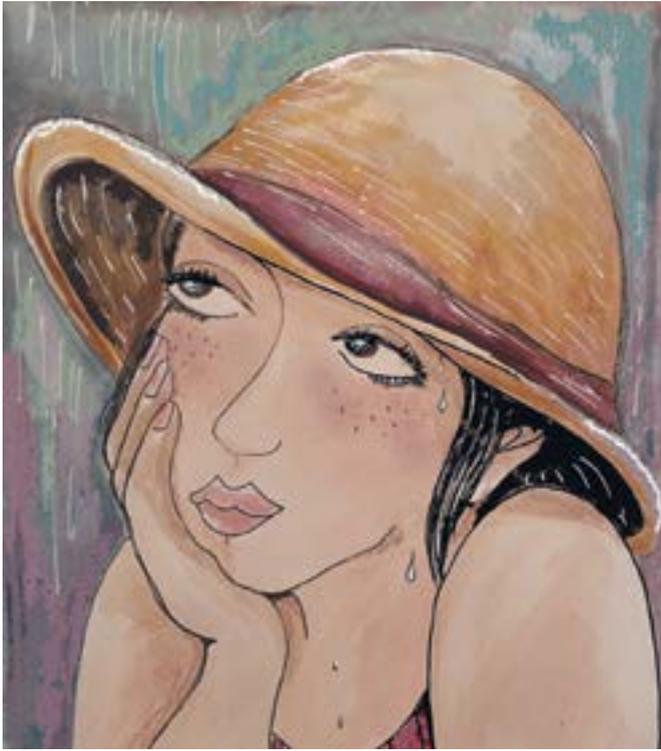
## Changements

Je suis arrivé en Suisse en 2015, mais maintenant c'est 2022. Il y a beaucoup de choses qui ont changé. Maintenant j'ai compris: la Suisse change chaque année !

**Dieudonné**

Alpha soir, Lausanne et Région





## La canicule

Ces temps, la température est vraiment élevée. Il fait tellement chaud le matin, à midi et en soirée.

On n'arrive plus à dormir la nuit ni même la journée.

Pour manger maintenant, c'est compliqué. On a très chaud et on préfère boire de l'eau ou d'autres boissons. De plus, on transpire abondamment et cela coupe l'appétit. Nous n'avons pas envie de manger quelque chose. J'aime particulièrement beaucoup le soleil, mais cette année, il fait définitivement trop chaud. On est vite fatigués.

**Aicha**

RAN, Prilly

## Ma mère, mon héroïne

Ma mère a tout fait pour que je puisse venir ici en Europe. Si je suis ce que je suis aujourd'hui, c'est grâce à elle. Elle m'a instruit, elle m'a mise au monde, elle m'a protégée en son sein pendant neuf mois puis dans le monde après ma naissance.

**Si je suis ce que je suis aujourd'hui, c'est grâce à elle.**

Elle m'a donné de l'amour.

Ma mère, c'est ma meilleure amie.

**Rachelle**

Atelier d'écriture, Lausanne

## Maman

Ma maman est partie. Elle me manque beaucoup. Je l'aime.

**Fauzia**

Alpha matin, Lausanne et Région



## Freinage

Un jour, je suis sortie un après-midi pour aller au centre-ville avec mon enfant. Il avait environ 2 ans. Il faisait beau. Ce jour-là, on a pris le bus en direction du centre, mais quand on est arrivés, un peu avant de descendre, le conducteur a été obligé de faire un freinage d'urgence pour éviter un grave accident. J'étais à l'arrière du bus. Le freinage a été tellement fort que tout le monde a été déplacé. La poussette de mon enfant (qui était dedans) a été cassée en deux quand le bus s'est arrêté. Je suis sortie. Les enfants étaient en train de pleurer et aussi beaucoup de gens autour de moi. Finalement rien de grave, sauf pour la poussette. J'étais contente que rien de grave ne s'était passé pour nous.



Mon enfant était un peu en panique. Pour finir, j'ai pris mon enfant par la main et la poussette dans l'autre. La poussette ne fonctionnait plus à ce moment-là. J'ai juste cherché une personne pour m'aider. Ce jour a vraiment été incroyable.

**Juciara**

RANCU, Lausanne et Région



## Sœurs d'âme

La semaine dernière, avec la présence de l'autrice Anne-Frédérique Rochat dans le cours de l'atelier d'écriture, j'ai ressenti qu'elle avait la même âme que moi. Ce n'est pas prétentieux, mais vraiment, c'est ce que j'ai senti après cette rencontre. Elle était toute timide, gentille et authentique. Son discours était simple et clair. Je me suis identifiée à elle. Elle nous a expliqué les étapes de son écriture et de la publication de ses livres. À vrai dire, je ne connaissais pas ses livres, mais ça m'a donné envie de la lire et de m'inspirer d'elle et de sa lumière.

**Sanau**

Atelier d'écriture, Lausanne

## Ma grand-mère, mon exemple

Chaque matin, à mon réveil, je pense à ma grand-mère. Je me remémore les bons moments que j'ai passés avec elle. Ma grand-mère m'a élevée depuis toute petite, car mes parents ont divorcé à ma naissance et chacun a refait sa vie. Elle m'a prise dans ses bras et sous sa responsabilité, malgré le fait qu'elle avait déjà sept enfants, elle m'a chérie et je n'ai manqué de rien.

Le jour où elle nous a quittés, j'ai ressenti un grand manque. Par contre, à chaque fois que je pense à elle et à sa générosité, je me la figure comme exemple à suivre dans ma propre vie.

**Hafida**

Cours RANCU, Lausanne



## Ma mamie

Une femme a marqué ma vie à jamais. C'est ma mamie du côté maternel. C'est une jeune femme généreuse qui a la main sur le cœur. Elle a su nous donner à ma sœur et moi de l'amour et de la tendresse après le décès de notre maman. Elle est affectueuse, gentille et tendre. Quoi que je fasse, je ne pourrai jamais lui rendre assez pour tout ce qu'elle a fait pour nous, nous a offert.

**Elle a su nous donner de l'amour et de la tendresse après le décès de notre maman.**

Je l'aime de tout mon cœur et si je retourne au Maroc pour visiter ma famille, ce sera pour elle, car elle est ma raison de vivre, mon diamant. Je l'aime à jamais.

**Sanaa**

Cours RANCU, Lausanne

## Vivre dans une ville

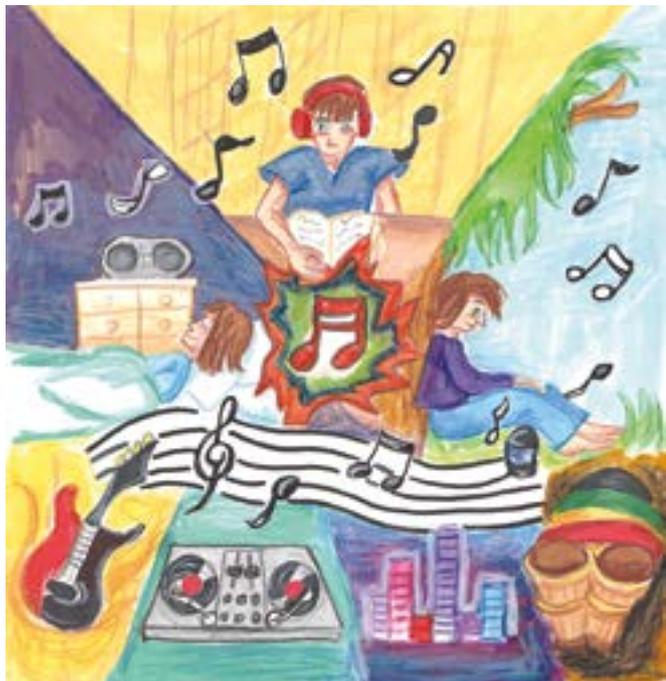
La ville, j'aime y être, nous avons des choses sympas à faire, comme: sortir boire un verre ou un café avec des amis.

**Le plaisir de vivre dans une ville, c'est que l'on n'a pas besoin d'aller plus loin.**

Le plaisir de vivre dans une ville, c'est que l'on n'a pas besoin d'aller plus loin.

**Néné**

Cours post-alpha, Lausanne et Région



## La musique

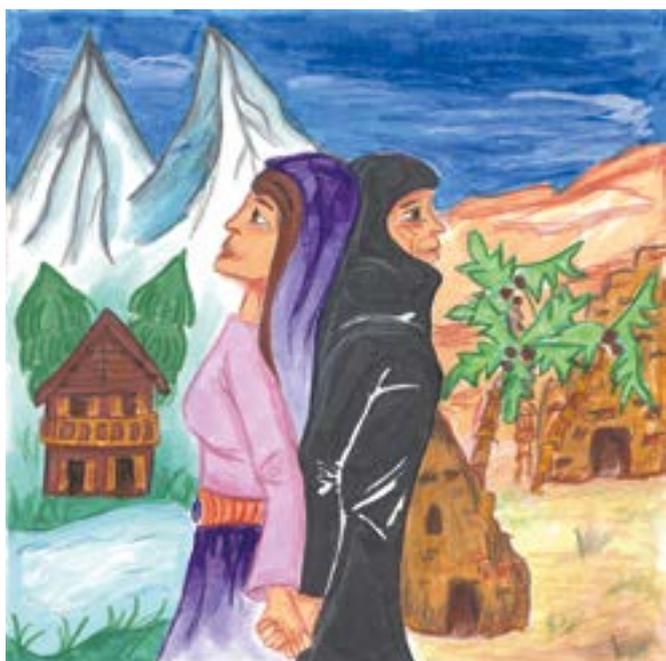
J'écoute beaucoup de musique. Ça m'aide à me concentrer pour des cours ou mes loisirs. Elle m'aide aussi à me détendre et à me calmer. La musique m'aide aussi à dormir. Les styles que j'écoute le plus sont: le rock, le reggae, l'électro et la techno. Mon groupe préféré est Skillet, un groupe de rock.

**Keven**

Cours RANCU, Lausanne et Région

## Pas de vie d'après ma mère

Quand j'étais jeune, ma mère rêvait toujours que j'étais perdue jusqu'au jour où un homme m'a proposé de l'épouser.



J'ai accepté et je suis venue en Suisse en 2013.

J'ai aimé les beaux paysages et profité des quatre saisons. J'aimais aussi mon mari et je l'aime toujours. C'est un homme de grande bonté et de haute moralité. Depuis cette période, j'essaie toujours de voyager en Arabie Saoudite pour voir ma famille, car elle me manque vraiment, surtout ma chère mère. Mais je n'ai pas encore réussi. Chaque jour qui passe, j'ai de plus en plus besoin avant tout de la présence de ma mère.

**A.S.A**

Post-alpha, Lausanne et Région



## La voisine d'en face

J'avais une voisine qui habitait en face. Elle était jeune, gentille. Elle aimait faire du fitness. Elle avait un petit jardin où elle a planté des légumes. De temps en temps, elle m'apportait des tomates, des haricots, des carottes. Elle était vraiment charmante.

**Admilsa**

Cours du mardi après-midi, Monthey



## Mon arrivée en Suisse

J'ai quitté mon pays natal, le Soudan, le 23 septembre 2014. Je suis arrivée en Suisse à 00 h 07.

**Pour la première fois de ma vie, j'ai touché de la neige.**

J'ai été émerveillée par la beauté de la Suisse, comme si j'avais pris une douche froide.

Pour la première fois de ma vie, j'ai touché de la neige et j'ai joué avec comme un petit enfant.

Je suis allée au magasin et j'ai acheté cinq paquets de délicieux chocolats et j'ai apprécié le chocolat suisse.

**Awdia**

Cours du lundi et mercredi matin, Fribourg

## La Journée d'échanges

Le samedi 19 novembre, Lamiaâ, Rachel et moi sommes allées à Lausanne pour la Journée d'échanges et de rencontres.

Ce jour-là, nous avons été impressionnées, car, pour nous, c'était la première fois que nous participions à un tel événement.

Ce matin-là, on s'était donné rendez-vous à 8 h 00 devant la gare de Montreux. Rachel, notre collègue, à notre grande surprise, est arrivée en voiture avec son fils Mathias, pour qu'il puisse nous emmener avec eux.

Comme on ne connaissait pas l'endroit, c'était sympa de sa part et, pour nous, c'était plus rassurant.

Enfin, nous sommes arrivées au lieu de destination. On a levé la tête et on a été surprises de voir tout ce monde qui attendait déjà devant la porte.

De plus, il y avait des règles à suivre à l'accueil.

Les personnes qui nous souhaitaient la bienvenue nous ont placées par ordre alphabétique et nous ont donné notre badge avec notre nom, notre prénom et le canton d'où on vient.

Tout d'abord, on s'est dirigées vers la grande salle pour un petit-déjeuner et on a suivi le programme de la journée en plusieurs groupes. On a rejoint l'atelier d'information d'ambassadeurs et, pour nous, c'était très intéressant et motivant. D'ailleurs, on s'est inscrites toutes les trois à ce cours.



Après, on s'est déplacées vers un autre groupe pour échanger d'autres informations.

Puis est venu midi, le moment de partager un repas tous ensemble. C'était bon ce plat végétarien autour d'un café.

On a fait la connaissance de certaines personnes et beaucoup discuté. À 13h45, il était temps de rejoindre un autre groupe *Atelier: prendre place dans la société*. Ensuite, on est passées au deuxième atelier, en groupes de cinq personnes. On était à l'aise entre nous. On a fait une très belle étoile et c'était déjà la fin de la journée.

Merci d'avance à l'Association Lire et Écrire d'organiser une prochaine fois une telle journée.

**Lamiaâ, Rachel et Malika**

Cours post-alpha, Vevey

## Voyage éclair

Je suis parti en Espagne le 10 juin 2022 et je suis retourné à Lausanne le soir même. Je suis rentré pour travailler.

**Mahamadou**

Alpha matin, Lausanne et Région



## Visite de la Suisse

Samedi, j'ai visité une chocolaterie en Suisse.

C'était magnifique, intéressant et très bon. Ils nous ont fait goûter toutes sortes de chocolats. On a de la chance en Suisse.

J'ai visité beaucoup d'endroits: le lac Bleu à Berne, les grottes de Vallorbe, le Saint-Bernard.

**Ils nous ont fait goûter toutes sortes de chocolats.**

J'aime les montagnes suisses, c'est magnifique.

**Rrezarta**

Alpha soir, Lausanne et Région

## Destination Paris

Nous voulons aller en vacances à Paris avec ma femme, parce que nous sommes intéressés à visiter Paris.

**Ahmed**

Alpha matin, Lausanne et Région





## Vacances

Je vais aller en vacances au chalet. On va profiter avec mes enfants. On passera par l'Italie. On va prendre le bateau. Ça va être magnifique: voir la famille, mes neveux et ma nièce.

**Rrezarta**

Alpha soir, Lausanne et Région

## Mes prochaines vacances

Tout le monde aime les vacances ainsi que pouvoir voyager et visiter des pays. Moi, personnellement, j'aimerais visiter l'Australie pour voir des koalas, des herbes sauvages et les fleurs de là-bas. Je souhaiterais manger des légumes, surtout de l'artichaut. C'est mon plat préféré, car c'est un légume qui a bon goût.

**J'aimerais visiter l'Australie pour voir des koalas, des herbes sauvages et les fleurs de là-bas.**

Puis je désirerais aller à la mer pour voir des tortues et d'autres poissons colorés.

**Hassan**

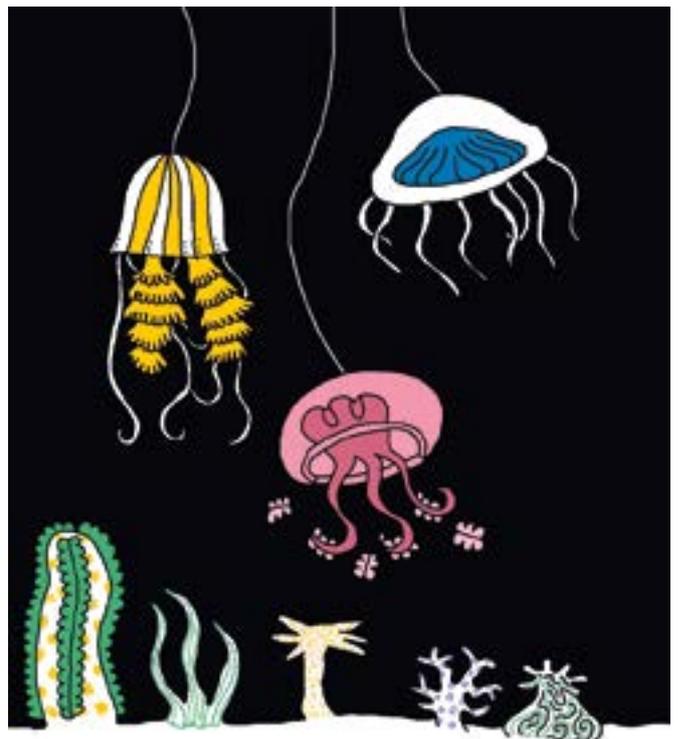
Cours post-alpha, Lausanne et Région

## La visite au musée

J'ai aimé, cette fois, le musée des Inventions. C'était au sujet de la mer. J'ai appris plein de choses. Une guide nous a expliqué le fonctionnement des différents éléments, c'était cool. Ce musée a montré le déroulement d'un voyage en bateau. Il y avait des oiseaux et des mammifères marins. Tout cela concernait la mer. Ensuite, l'exposition expliquait pourquoi les jours d'hiver étaient plus courts que les jours d'été. De plus, l'endroit où on habite est important par rapport à la luminosité, car la Terre a un axe penché. Pour finir, j'ai apprécié ce moment avec mon équipe.

**Nasrin**

Atelier d'écriture Lausanne





## La promenade

Ce qui me plaît beaucoup, c'est de me promener en forêt ou au bord du lac. C'est une activité que je fais souvent.

Quand je me balade, je me sens bien et active pour ma santé. Je vois de jolis paysages. J'observe les montagnes et le lac. C'est très agréable de contempler tout ça. En plus, je croise parfois des gens sympathiques. On se parle un peu, on échange. C'est un moment de rencontre paisible.

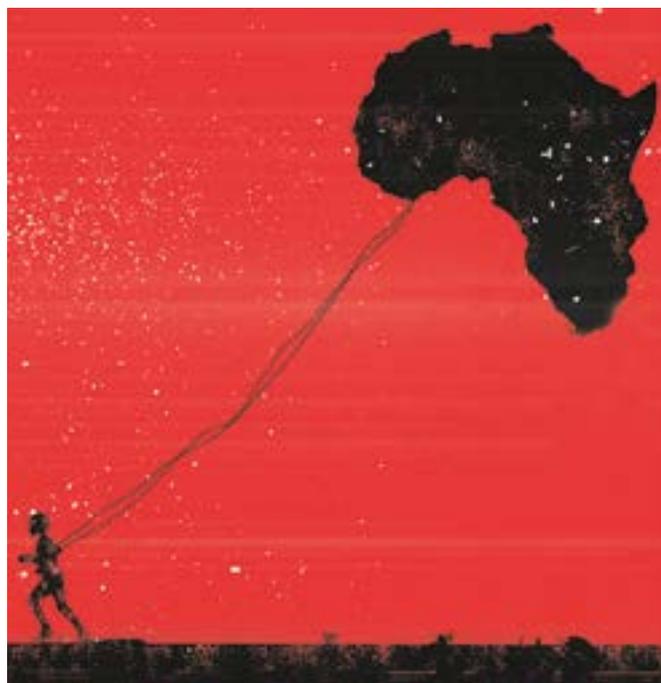
**Semira**

Cours RANCU, Lausanne

## Mes vacances

Je vais en vacances en Afrique avec mes enfants, pour qu'ils voient mes parents, leur faire découvrir mon pays, aussi pour voir les fêtes de notre culture et après on ira au village pour contempler la rivière et aussi rencontrer des enfants.

Lausanne et Région



## Vacances en Thaïlande cette année!

Je suis très heureuse, qu'à la fin de 2022, j'aie pu retourner dans mon pays. Et, surtout, j'ai enfin vu mon petit-fils et ma famille. Il y a très longtemps que je n'étais pas retournée rendre visite à tout

le monde. Maintenant, je peux sortir de la Suisse. Je me réjouis de retourner en Thaïlande.

**Thanchanok**

RANCU, Lausanne et Région



## Au bord du lac

J'aime beaucoup l'été parce qu'il fait chaud et je peux aller me baigner. Je

peux aussi faire des grillades avec la famille et les amis. D'habitude, quand on se retrouve, on fait la fête avec de la musique, de la danse, on chante et on joue. Tout ça me plaît beaucoup et me fait du bien. Mais il y a une chose qui me rend triste: c'est de voir que les gens font des grillades et qu'au final ne ramassent pas leurs déchets et les laissent partout. Ça je trouve que ce n'est pas correct et qu'il n'y a pas de civilité ou de respect pour les autres et pour l'environnement. Je lance un appel: pensez à vos enfants, ils sont l'avenir et ce que nous semons aujourd'hui c'est ce que nos enfants récolteront à l'avenir.

**Felicidade**

APP, Prilly



## Les vacances de l'année 2022

Pendant l'année 2021, on a eu une situation très difficile avec la covid-19.

J'ai pensé que cela durerait beaucoup d'années, mais heureusement, cela s'est fini plus rapidement. On a maintenant une bonne situation pour l'année 2022. C'est pourquoi, cette année, ma famille et moi avons organisé des vacances au Kosovo. Durant ces prochaines vacances, on a prévu de visiter notre famille qui nous a énormément manqué pendant la covid-19 et que nous n'avons pas pu aller visiter avant.

Nous avons aussi pensé à aller une semaine en Albanie, à la mer. Mes enfants veulent visiter la ville et les monuments historiques. Je suis très contente, je me



réjouis. J'espère que nous allons tous passer de belles vacances avec plein de découvertes et de nouvelles idées. Le temps passera sûrement trop vite et nous devons retourner en Suisse pour continuer notre activité.

**Hava**

Lausanne

## Mes vacances

Cet été, je suis partie au Cap-Vert avec mon fils et ma belle-famille.



Nous avons loué des petites maisons au bord de la mer, il a fait beau tous les jours.

Nous mangions les petits-déjeuners à l'hôtel, ensuite nous allions à la plage et le déjeuner était souvent chez ma mère.

Ma sœur et moi sommes allées à un concert de musiques traditionnelles du Cap-Vert.

Le lendemain, nous avons organisé une fête pour notre départ.

C'était un moment de joie et de tristesse.

**Samira**

Groupe du jeudi soir, Sion

## Ma préparation du parcours de Compostelle

Mon projet est de partir au mois de mai ou septembre faire un bout du chemin de Compostelle depuis Genève jusqu'à Puy-en-Velay.

Je suis allée en France, dans un magasin de sport pour me procurer un sac à dos et des chaussures. J'ai eu un vendeur très sympathique qui m'a super bien expliqué ce qui m'allait le mieux. J'ai passé deux heures dans le magasin. Cette fois, je suis équipée.

Comme je veux le faire avec ma chienne *Youki*, je lui ai acheté son sac à dos aussi, le harnais avec la sacoche. J'ai commencé à l'habituer. Pour le moment, elle se pose des questions. Elle est toute tranquille à mes pieds.

Voilà mes premiers débuts. Vive l'aventure ! Je me réjouis, mais en même temps ça tourne dans ma tête...

**Marylène**

Cours du mardi après-midi, Monthey



## Les bonnes résolutions

Oui, avant, j'en faisais. Par exemple: lire un livre par mois, manger moins de chocolat par semaine, boire plus d'eau,



économiser. C'est rigolo, parce que, chaque année, on place la barre moins haut.

Quand on commence à faire la liste les premières fois, on pense qu'on peut faire des grands efforts, mais avec l'expérience et les années qui passent, on baisse l'intensité. La nouvelle année arrive avec beaucoup d'enthousiasme. On est tout content pour les nouvelles opportunités, mais finalement, il faut mettre bien les pieds par terre, il faut prendre un jour après l'autre.

**Natalia**

Cours du mardi soir, Monthey

## La Suisse

Je suis dans un pays où tout va bien et j'aime beaucoup comment fonctionne la Suisse.

C'est un pays où la sécurité est bonne, les enfants sont bien encadrés, les routes bien propres, les transports bien organisés et pour aller au travail il y a tout ce qu'il faut.

Tout est bien en Suisse.

**Raymonde**

RAN, Lausanne et Région



Salut!

Comment vas-tu?

Est-ce que cela te dirait de venir pour dîner jeudi prochain à 20h00?

Si oui, cela me ferait plaisir que tu me confirmes la date et l'heure, s'il te plaît.

**Adriana**

Lausanne et Région

Salut ma belle! Comment vas-tu?

Dis-moi, on se voit pour boire un café ensemble?

Tu me dis quand est-ce que ça va pour toi?

Je me réjouis de te revoir.

Bisous.

**Zahra**

Cours RAN, Prilly

Bonjour Madame,

Désolée pour aujourd'hui. Je ne peux pas venir au travail parce que je suis malade. Navrée, vraiment. Bonne journée et meilleures salutations.

**Zahra**

Cours RAN, Prilly

Salut!

Comment vas-tu? Est-ce que cela te dirait de venir pour dîner jeudi prochain à 20h00?

Si oui, cela me ferait plaisir que tu me confirmes la date et l'heure s'il te plaît?

À jeudi prochain, j'espère. Bonne journée.

**Adriana**

Cours RAN, Prilly

Bonjour,

Comment allez-vous? J'aimerais vous informer que je suis malade. J'ai une semaine d'arrêt dû à la maladie.

Pouvez-vous me communiquer les horaires de la semaine prochaine s'il vous plaît?

Merci d'avance, cordialement.

**Adriana**

Cours RAN, Prilly

## Livre magique

Je suis un livre magique. Je suis écrit dans une langue que tout le monde comprend. Mes mots sont si clairs et limpides que mes lecteurs n'ont pas besoin de chercher les définitions de mon vocabulaire.

**Je suis écrit dans une langue que tout le monde comprend.**

Par ailleurs, je suis écrit comme un cri. Je propose des textes touchant tous les domaines qui fâchent les gens. Cela va, ainsi, empêcher de créer des colères face à face.

Avec moi, on ne vit pas dans le monde réel, mais dans l'hypothétique. Je suis un livre. Je suis précieux.

**Nasrin**

Atelier d'écriture Lausanne

## Je suis un livre

Aujourd'hui, j'ai eu un accident, moi, le livre. J'étais allongé sur la table de mon jeune propriétaire. Comme beaucoup de jeunes, il avait posé un verre d'eau à côté de moi. Tout à coup, il l'a malencontreusement renversé sur moi. Il est devenu fou, fou et moi je suis devenu mou, mou.

**Il est devenu fou, fou et moi je suis devenu mou, mou.**

Après s'être calmé, il a réalisé que je n'étais pas trop abîmé et cela lui a permis d'aller mieux ensuite. Il a pensé à me poser au soleil pour me sécher puis il a disparu. Quand il est revenu, il avait du papier ménagé. Il en a mis entre mes feuilles puis est reparti. Soudain, j'ai senti un souffle, du chaud. C'était le sèche-cheveux sur moi. C'était dur comme sensation, mais comme mon propriétaire me trouvait magnifique, il voulait continuer de me lire jusqu'à la fin. Moi, je suis content parce qu'il a lutté pour me sauver et me protéger. Grâce à son aide, j'ai su qu'il m'aimait beaucoup.

**Aznalu**

Atelier d'écriture, Lausanne

## Elle rêvait de liberté

Dans les montagnes boliviennes vivait une jeune fille pleine d'espoir, qui rêvait de voyager, d'acquérir plus d'expérience et d'autres aventures.

Elle voulait choisir un pays. Très, très loin de sa petite et grande maison pour trouver d'autres personnes merveilleuses. Elle s'est retrouvée à Lausanne en Suisse: un petit pays et à la fois tellement, tellement grand et extraordinaire.

Vive la liberté!

### Lourdes

Lausanne et Région



## La parole aux ambassadeurs

*Nous sommes des apprenants (anciens ou actuels) des cours de l'Association 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 (p. ex. des assistants sociaux), dans les médias, dans des écoles ou des centres de formation professionnelle et nous organisons des actions pour faire connaître les cours.*

*Des groupes d'ambassadeurs existent aussi dans d'autres pays. En 2022, trois groupes d'ambassadeurs suisses ont visité des groupes d'ambassadeurs aux Pays-Bas et en France pour se laisser inspirer dans leur propre travail. Aux Pays-Bas, ils ont notamment pu entendre une présentation des possibilités de simplifier les textes des médecins. Voici quelques impressions de ce voyage.*

Jos (un ambassadeur néerlandais) m'a montré le livre écrit par un médecin. Les textes étaient écrits avec des petits caractères et avec un langage difficile. Jos l'a relu et il a simplifié les textes. Maintenant, on peut lire ce livre dans les deux sens, un côté plus scientifique et un côté plus simple. J'admire tout le travail pour simplifier les textes effectués par les ambassadeurs hollandais.

**Amarjit**

Aux Pays-Bas, le rôle d'ambassadeur est pris au sérieux. L'enthousiasme des Hollandais m'a donné l'envie de m'investir davantage comme ambassadrice. Je trouve important d'utiliser des mots simplifiés pour les personnes en difficulté avec les compétences de base.

**Teresa**

Je me demande comment former les pharmaciens, les médecins à déceler les personnes en difficulté. Peut-être pourrait-on déjà en parler à son médecin ?

**Dorice**



Groupe des ambassadeurs suisses en visite aux Pays-Bas.

J'ai constaté l'importance de bien construire un projet si on veut qu'il y ait un bon impact. Je trouve qu'il serait bénéfique pour nous de garder un contact étroit avec nos collègues hollandais. Il faudrait également se renseigner sur les pièges à éviter, car on n'a vu que les succès. Kees m'a parlé des discussions avec les politiciens et de l'importance d'être bien préparé afin d'être écouté. Se faire entendre, se faire connaître, reconnaître et pérenniser.

**Roland**

Ce voyage m'a motivée dans mon travail d'ambassadrice. Je me demande ce que nous pourrions mettre en place en Suisse pour simplifier les textes des médecins.

**Noémie**

En tant qu'ambassadeur, ça m'a motivé à réaliser des fiches avec des textes compréhensibles pour tous. Ça serait utile pour les médecins, les pharmaciens, les factures, les assurances, aux CFF, etc. J'aimerais en parler à mon médecin pour qu'il réalise que des personnes ne comprennent pas bien le langage médical.

**Amarjit**

## Rencontre en Suisse

*En octobre, ce sont les ambassadeurs suisses qui ont invité à leur tour les ambassadeurs de France, des Pays-Bas, mais aussi de Suisse alémanique et du Tessin. Une grande rencontre a permis d'échanger la richesse des expériences entre ces groupes de différents pays. Voilà quelques impressions à chaud de ces trois jours intenses en rencontres.*

J'ai ressenti la même énergie des ambassadeurs au-delà des frontières.

J'ai été impressionné par la grande mobilisation qui existe aux Pays-Bas grâce à l'engagement, la prise de parole et les actions des ambassadeurs.

Ce que j'ai le plus apprécié, c'était le contact entre les ambassadeurs des différents pays. Toutes les idées qu'on a partagées en faisant les ateliers.

J'ai apprécié pouvoir parler avec des personnes étrangères. Échanger, se comprendre avec les traducteurs.



Rencontre internationale des ambassadeurs en Suisse.

C'est la première fois que je mange une fondue. J'ai appris que le gruyère était fabriqué en Suisse.

J'ai appris comment ça se passe pour les ambassadeurs des autres pays.



Ambassadrices suisses à Poitiers, France.



Atelier lors de l'assemblée populaire à Poitiers, France.

J'ai apprécié l'accueil dans ce paradis merveilleux. La promenade en train. Le chant des oiseaux. Le souper chez Séraphin (un ambassadeur suisse).

J'ai trouvé les cours à Fribourg super! On a les mêmes difficultés que les apprenants de l'Association Lire et Écrire en Suisse.

J'ai aimé les retrouvailles avec les ambassadeurs des autres pays. France, Suisse francophone, Suisse italienne, Hollandais et Belges.



ASTUCES N° 16  
GRAMMAIRE

## Arête ou arrête ?

**Une arête** = « os » de poisson  
Elle a avalé une arête de poisson.

**Arrête** = verbe arrêter  
J'arrête de fumer.



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



ASTUCES N° 17  
EXPRESSION

## Passer l'éponge

**Passer l'éponge** signifie pardonner, oublier des actes désagréables et passer tout simplement à autre chose.



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



ASTUCES N° 18  
GRAMMAIRE

## Tennis

Le mot **tennis** s'écrit avec **2 n**.

Astuce : il faut être au moins 2 joueurs pour jouer au tennis.



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



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



ASTUCES N° 19  
GRAMMAIRE



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

## Peu ou peux/peut ?

**Peu** = pas beaucoup

Je bois peu de café.

**Peux ou peut** = verbe pouvoir

Il peut lire en français.

Je peux venir à 9 h 00.



ASTUCES N° 20  
GRAMMAIRE



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

## Balai

Le mot **balai** s'écrit avec **un seul l** car le balai a un seul manche.

J'utilise un balai pour nettoyer le sol de ma cuisine.



ASTUCES N° 21  
GRAMMAIRE



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

## Fer ou faire ?

**Le fer** = un métal

Cette épée est en fer.

**Faire** = verbe faire

Il faut faire le ménage.



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

# UN COURS POUR BIEN LIRE? AVEC PLAISIR.



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. ECRIRE.  
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)

