

# Ensemble osons!



**Association  
Lire et Ecrire**

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

Les articles de ce numéro portant sur les femmes qui ont réussi m'impressionnent.

Je reste admiratif du combat et de la persévérance qu'ont les femmes, même dans les difficultés les plus écrasantes.

Je salue ce courage, qui nous permet de mieux comprendre les besoins et les difficultés combattues par les femmes au fil des années.

J'ai retenu des phrases et des mots dans ces textes, ils résonnent en moi très haut et fort. *Descendre des montagnes pour mes enfants. Je me sens fière d'avoir surmonté ma peur. Oser sortir de ma zone de confort. Heureuse et libre comme un papillon. Courage d'apprendre après 50 ans. Elle a dû se battre pour aller à l'école. Comme une force de la nature. Courage. Liberté. Battante. Volonté. Fière. Oser. Réussite. Héroïne. Rebondir. Ressources. Harmonie. Respect.*

Les textes de ce journal nous font voyager, ils nous invitent à parcourir et à découvrir des vies qui nous parlent et nous stimulent à être plus forts.

Ce sont des moments de vie qui nous transforment et nous font réfléchir à l'importance de notre façon de vivre, ensemble, pour le bien de tous.

Le monde a beaucoup changé, la démocratie aide, dans beaucoup de pays, à apporter à chaque femme, la possibilité de s'épanouir et de vivre en paix.

Je rêve que toutes les femmes aient des visages éclatants, des sourires qui brillent, produisant dans nos corps une puissante énergie débordante.

Laissons-nous guider par cette énergie afin de donner aux femmes la place qui leur est tant méritée.

**Paulo Gouveia**

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

Robert Biagiotti (pages 12-13)  
Alexandra Bobolina (pages 14-15)  
Petra Carlson (pages 17-18-19)  
Nathalie Boverat (pages 20-21-22)  
Pixabay (pages 4-5-7-8-11-24-  
25-27-28-29-30-31-36-37-28-39)  
Firefly (pages 32-33-34)

Les illustrations sont la propriété  
de leurs auteurs.

### PHOTOS

Freddy Bourquin  
Amarjit Singh

### 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 participants 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.

- 3 portrait d'une femme qui a réussi
- 12 goût d'apprendre
- 17 moments de vie
- 27 réflexions
- 28 partir à la découverte
- 29 contes et rêves
- 35 la valeur du temps
- 39 cinq mots que j'aime
- 40 nouvelles de l'association
- 43 ambassadeurs

## ÉCRIVEZ-NOUS!

Merci d'envoyer vos propositions d'articles, si possible en format Word, pour une parution dans le prochain numéro, avant le **19 septembre 2025** 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

**Thème du prochain numéro : une expérience qui m'a fait avancer dans la vie (voir en page 11)**

portrait d'une femme qui a réussi

## Je suis une battante

La femme divorcée  
n'est pas forcément  
une femme ratée.  
Moi, j'ai plutôt été victime  
d'un homme raté.  
Merci beaucoup, j'ai compris.  
J'ai été bête de croire en lui.

**Thabitha**

Cours Alpha du lundi et jeudi après-midi,  
Lausanne et Région



## Portrait d'une connaissance qui a réussi

Cette connaissance, je vais l'appeler Joséphine. Joséphine est d'origine allemande et est venue en Suisse, en Valais plus précisément, pour apprendre le français. Elle travaille dans un magasin de chaussures.

**J'admire le courage et la volonté de descendre des montagnes pour ses enfants.**

Après plusieurs années dans ce beau Valais, elle rencontre un homme qui lui est paysan et le temps passe, ils tombent amoureux. Par la suite, ils se marient. Joséphine travaille aussi avec son mari et ensuite, ils ont deux enfants et sont heureux.

Et voilà qu'après quelques années, son mari rencontre une autre femme. Ils divorcent, les enfants sont encore petits. Joséphine prend un appartement avec ses enfants, essaye de se reconstruire très difficilement. Son ex-mari ne prend pas les enfants, donc elle doit se débrouiller pour élever ses enfants sans leur père.

Et là, Joséphine rebondit avec une force de caractère. Pour ses enfants, elle fera tout ce qu'il faut. Elle trouve du travail comme elle parle bien l'allemand. Elle trouve dans le secrétariat, relativement facilement. C'est un soulagement.

Les années filent et coup dur: Joséphine a un cancer du sein. Cette période a été très difficile. Les enfants ont eu peur que leur maman ne guérisse pas. Joséphine est une battante et elle combat son cancer. Là, la vie redevient plus ou moins normale. Les enfants sont soulagés et Joséphine retrouve un travail après une année et demie d'arrêt, car elle avait perdu son ancien job.

J'admire le courage et la volonté de descendre des montagnes pour ses enfants. Maintenant, c'est une femme accomplie. Elle a réussi, elle a un appartement et ses enfants sont dehors et vivent très bien. Ils ont une belle harmonie.

**Marylène**

Cours du mardi après-midi, Monthey

## Je suis devenue conseillère communale

Un jour, j'ai reçu l'invitation pour participer aux élections communales de ma commune. Malgré mon intérêt, je ne me sentais pas capable de relever le défi, car j'avais peur de ne pas être à la hauteur. Après avoir longuement hésité, j'ai enfin décidé de prendre mon courage à deux mains. J'ai donc accepté l'invitation et, à ma grande surprise, j'ai été élue conseillère communale.

Aujourd'hui, je me sens fière d'avoir surmonté ma peur et d'avoir osé sortir de ma zone de confort. En effet, pour me préparer aux séances du Conseil communal, je dois lire et comprendre plusieurs dossiers à la fois, les uns plus complexes et techniques que les autres; le travail de conseillère communale requiert une bonne compréhension écrite et orale, ainsi que de l'aisance

pour écrire et lire à haute voix les rapports des commissions: c'est un investissement intellectuel assez conséquent pour une personne qui rencontrait des difficultés en lecture et en écriture, comme moi.

### Fábia Christina

Groupe du lundi après-midi,  
Le Sentier - Vallée de Joux

## Mon amie Fábía

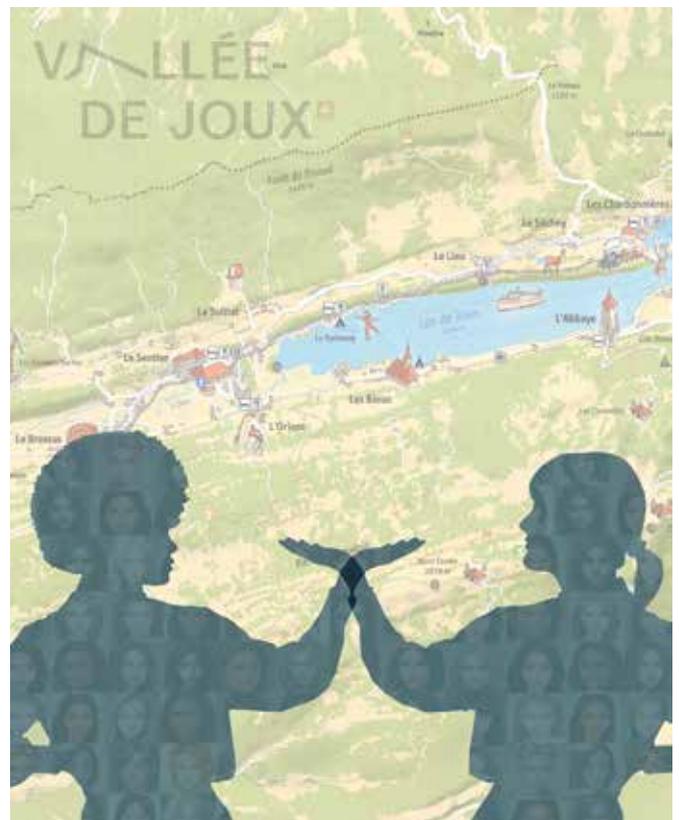
Fábía Meylan vient du Brésil.

Elle est mariée, elle a deux enfants, son premier fils a 14 ans et sa fille a 12 ans.

Elle travaille comme aide-soignante et habite tout près de chez moi au Brassus.

Elle est venue en Suisse pour apprendre la langue française.

Quand j'ai connu Fábía, elle ne parlait pas bien le français.



Mais maintenant elle a beaucoup appris. Elle s'est même engagée en politique avec pour objectif d'améliorer le vivre-ensemble à la Vallée de Joux.

C'est ce que j'aime chez Fábía, c'est qu'elle avance à fond: c'est une source d'inspiration quotidienne.

### Najia

Cours post-alpha du lundi après-midi,  
Vallée de Joux

**Pour les textes suivants, nous avons reçu deux versions. Nous publions à la fois la version originale et la version du texte rédigée à l'aide d'un logiciel d'intelligence artificielle (IA). Est-ce que l'IA a amélioré le texte ou est-ce que l'IA a éloigné le texte de la pensée de la version originale? Discutez-en en groupe.**

**Texte original, écrit par Fábía**

## **Najia : une femme lumineuse**

Ne rien lâcher pour réussir sa vie, c'est la devise de Najia.

Depuis toute petite, Najia a toujours rêvé de devenir infirmière. Seulement, elle n'a pas pu finir l'école obligatoire, mais a tout de même réussi une formation pour se rapprocher le plus de son rêve.

**Il faut viser la lune. Au pire, on atterrit dans les étoiles.**

Najia est née au Maroc. Elle est venue en Suisse rendre visite à sa sœur qui venait d'accoucher d'une petite fille. C'est à ce moment qu'elle fait la connaissance de son premier mari.

Les premières années en Suisse ont été très dures, car Najia se sentait très seule. Mais elle ne s'est pas laissé sombrer dans la solitude.

Cette femme est pleine de ressources et elle a toujours aimé la vie. Très communicative, elle a très vite tissé des liens d'amitié. C'est grâce à ses liens qu'elle a trouvé une place de travail comme auxiliaire de santé.

Comme une force de la nature, Najia a persévéré et a réussi la formation d'auxiliaire de santé de la Croix-Rouge vaudoise. Elle n'est pas devenue infirmière, mais prend soin des personnes âgées dans un EMS. C'est une belle réussite.

Nous rêvons toutes et tous d'accomplir nos rêves ou de s'en rapprocher au maximum. Comme dit le dicton populaire: « Il faut viser la lune. Au pire, on atterrit dans les étoiles. »

**Fábía Christina**

Cours du lundi après-midi, Vallée de Joux

## Le même texte avec l'aide d'une IA (intelligence artificielle)

### Najia : une femme lumineuse

Najia incarne une véritable force de la nature. Une femme dont la trajectoire de vie est marquée par une détermination sans faille et une résilience à toute épreuve.

Najia est née au Maroc. Depuis son plus jeune âge, elle a nourri le rêve de devenir infirmière ou enseignante. Mais la vie, parfois capricieuse, ne lui a pas permis de terminer l'école obligatoire. Pourtant, Najia n'a jamais renoncé. Elle a su transformer les obstacles en tremplins pour atteindre ses objectifs.

Son arrivée en Suisse a été un tournant décisif dans sa vie. Venue initialement rendre visite à sa sœur pour l'accompagner dans ce moment de post-partum, Najia y a rencontré son premier mari.

Les premières années en Suisse ont été difficiles, car marquées par la solitude et la nostalgie de son pays. Mais Najia a refusé de sombrer dans la tristesse. Elle a très vite tissé des liens d'amitié solides, qui lui ont ouvert les portes d'un emploi à l'hôpital en tant qu'auxiliaire de santé. Ce premier pas dans le monde de la santé a été le début d'une ascension professionnelle remarquable. Najia a poursuivi ses efforts et a réussi à obtenir la formation de la Croix-Rouge vaudoise.

Si Najia n'est pas devenue infirmière, elle a trouvé sa vocation en prenant soin des personnes âgées dans un EMS. C'est une belle réussite, et une preuve vivante que les rêves, même s'ils ne se réalisent pas exactement comme prévu, peuvent nous mener à des destinations tout aussi lumineuses.

Najia est une inspiration pour toutes celles et tous ceux qui croient en la puissance de la persévérance. Comme le dit si bien le dicton populaire: « Il faut viser la lune, au pire, on atterrit dans les étoiles. » Et Najia brille de mille feux, illuminant par son parcours et sa générosité les personnes qui ont la chance de la croiser.

**Fábia Christina**

Cours du lundi après-midi, Vallée de Joux





**Texte original, écrit par Olga**

## **Portrait d'une femme courageuse : ma grand-mère**

Elle est née en 1927 dans un petit village du centre du Portugal. Ses parents étaient des paysans.

La vie n'était pas facile à cette époque, les enfants commençaient à travailler très tôt et beaucoup d'heures, c'était un travail très dur. Je vais vous parler de ma grand-mère.

Elle voulait apprendre à lire et à écrire, mais ses parents ne voulaient pas parce qu'ils avaient beaucoup d'enfants et avaient besoin de son salaire. Elle a dû se battre avec eux pour y aller et en plus l'école était un peu loin de son village.

Les jours de pluie et de froid, ce n'était pas facile. Mais elle était têtue et pleine de volonté. Elle a fini l'école obligatoire. Elle a eu beaucoup de chagrin de ne pas pouvoir continuer, mais les filles n'avaient pas besoin de faire de grandes études.

Elle s'est mariée très tôt. Avec un jeune homme qui partait au service militaire en Angola. Elle a eu trois enfants qui ont tous fait des études, elle a bien veillé à ça.

Elle est décédée à l'âge de 93 ans fière de ses enfants et petits-enfants à qui elle disait que le plus important, c'était l'école.

**Olga**

Cours du lundi après-midi, Vallée de Joux

## Le même texte avec l'aide d'une IA (intelligence artificielle)

### Portrait d'une femme courageuse : ma grand-mère

Ma grand-mère est née en 1927 dans un petit village du Portugal. À cette époque, la vie était très difficile. Ses parents étaient pauvres et travaillaient dans les champs. Les enfants devaient aider très tôt. Mais ma grand-mère avait un rêve : elle voulait apprendre à lire et à écrire.

**Elle a tout fait pour que ses enfants puissent étudier et réaliser leurs rêves.**

À cette époque, les filles n'allaient pas beaucoup à l'école, surtout à la campagne. Ses parents voulaient qu'elle travaille à la maison. Ils ne voulaient pas qu'elle étudie. Mais ma grand-mère ne voulait pas abandonner. Elle était très forte et ne renonçait pas.

Chaque jour, elle marchait longtemps pour aller à l'école, même sous la pluie ou dans le froid. C'était dur, mais elle continuait. Elle savait que l'école était importante pour avoir une meilleure vie. Elle a réussi à finir l'école, ce qui était rare pour une fille à cette époque.

Malheureusement, les filles ne pouvaient pas continuer leurs études. Cela l'a rendue triste, mais elle est restée forte. Elle voulait que ses enfants aient ce qu'elle n'avait pas pu avoir.

Elle s'est mariée jeune. Son mari est parti à l'armée en Angola. Malgré les difficultés, elle a élevé ses trois enfants avec beaucoup d'amour. Pour elle, l'école était très importante. Elle a tout fait pour que ses enfants puissent étudier et réaliser leurs rêves.

Ma grand-mère est morte à 93 ans, entourée de ses enfants et petits-enfants qu'elle aimait beaucoup. Jusqu'à la fin, elle a toujours dit que l'école était la chose la plus importante dans la vie. Son courage, sa force et son amour nous inspirent encore aujourd'hui. Elle a traversé beaucoup de difficultés et nous a laissé un exemple de force et de détermination.

Ma grand-mère n'était pas juste une femme de son temps. C'était une battante, une femme forte, et une vraie héroïne.

**Olga**

Cours du lundi après-midi, Vallée de Joux

## Le courage de reprendre sa liberté

Je vais vous parler d'une fille valaisanne et du courage qu'elle a eu à mettre fin à tout ce qu'elle a subi jusqu'à ses 18 ans.

Cette fille s'appelle Caroline. Tout a commencé à sa naissance. Moi, à l'époque, j'étais une amie de la famille et je connaissais bien sa mère, une personne méchante et sans cœur. Quand elle a eu 2 ans, les parents de Caroline ont divorcé. À ce moment-là, tout a changé pour la petite fille qui souffrait toujours plus sans la présence de son père.

**Pour la première fois,  
je l'ai vue heureuse et libre  
comme un papillon.**

Après le divorce, j'ai coupé les liens avec sa mère, j'avais des nouvelles de Caroline par son père et je pouvais parfois la voir quand j'allais chez lui qui la gardait un week-end sur deux. La première fois que je l'ai revue, j'ai remarqué tout de suite que Caroline n'était plus la même, elle avait un regard triste et ne souriait plus. Ça m'a beaucoup touchée parce qu'avant, c'était une petite fille très allègre. Quand elle allait chez son père, souvent, j'étais là pour jouer et la faire sourire un peu. Les premières années, elle était encore petite pour comprendre pourquoi elle devait quitter son père, et au moment de partir, elle pleurait et s'accrochait à lui. Voir cela me brisait le cœur.

Le temps passait, mais pour Caroline, la vie était toujours plus compliquée et pas seulement à la maison. À l'âge scolaire d'autres problèmes ont commencé. Quand sa mère rencontrait les mamans de ses copines,

elle la dégradait et parlait mal d'elle. Elle n'a jamais dit un mot gentil sur sa fille et l'a toujours blessée avec ses mots et ses actions. Caroline a vécu litiges, problèmes et humiliations, sans jamais recevoir un peu de respect de la part de sa mère, et ça a été comme ça jusqu'à ses 18 ans.

À ce moment-là, elle a décidé de faire quelque chose pour améliorer sa vie et en a parlé avec son copain. Après avoir bien réfléchi, elle a pris la décision de quitter la maison sans en parler à personne, même pas à son père. Alors elle et son copain ont tout organisé et, même si elle avait un peu peur, avec du courage et un peu de chance, ils ont réussi à partir un après-midi sans que personne ne s'aperçoive de rien. Ils ont quitté le Valais.

Quelques mois plus tard, Caroline est venue chez moi, on a passé l'après-midi à parler et, pour la première fois, je l'ai vue heureuse et libre comme un papillon.

Avec sa mère, ça a été compliqué, mais avec le temps, elles ont recommencé à se voir. Moi, aujourd'hui, je la vois quand elle vient en Valais.

Douze ans ont passé et Caroline vit toujours dans la ville où elle est allée quand elle a quitté la maison. Elle travaille, a un appartement, une voiture, son copain. Mais surtout, elle a la liberté de vivre sa vie avec des gens qui l'aiment et la respectent. Je lui souhaite de tout mon cœur une vie riche et pleine de satisfactions.

**Mina**

Groupe du lundi après-midi, Martigny



## Je suis une femme courageuse

J'ai eu le courage d'apprendre à lire et à écrire le français après 50 ans, et cela, grâce à l'Association Lire et Écrire et à ma formatrice qui m'aide beaucoup. Merci, merci beaucoup!

Je suis fière de moi parce que j'ai réussi à entrer dans plusieurs petits groupes en dehors de l'association, comme un groupe de prière et un groupe de chant.

**Saturnina**

Groupe du lundi après-midi, Martigny

## THÈME POUR LE PROCHAIN NUMÉRO

### ***Une expérience qui m'a fait avancer dans la vie***

Ce thème a été proposé par une apprenante. Elle a souhaité que notre journal *Ensemble osons!* fasse écho à des expériences positives qui nous ont permis de faire un bond en avant dans la vie.

Ce thème peut être traité de différentes façons. Vous pouvez décrire un événement de votre propre expérience ou choisir de décrire l'expérience d'une personne que vous connaissez bien. Vous pouvez aussi faire comme les

journalistes: interviewer une personne que vous connaissez dans votre famille, parmi vos connaissances ou, pourquoi pas, poser des questions à un autre participant de votre cours. Vous prenez des notes. Ensuite, vous rédigez son histoire à partir de son témoignage.

Envoyez votre article jusqu'au 19 septembre à [redaction@lire-et-ecrire.ch](mailto:redaction@lire-et-ecrire.ch) et découvrez votre texte dans le prochain numéro.

## Nourrir l'esprit

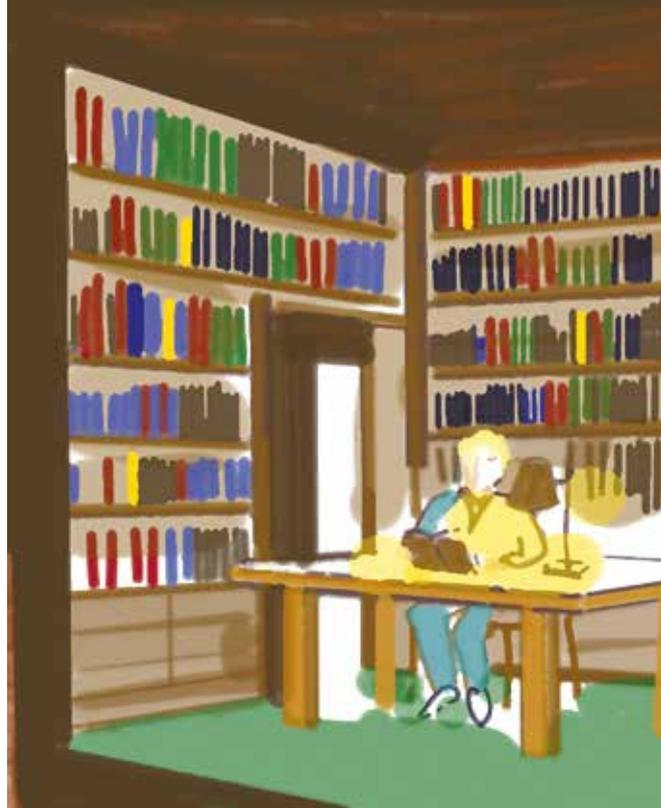
L'apprentissage stimule la pensée, ce qui peut être bénéfique pour le moral et la résilience face à la maladie. Se projeter dans l'avenir.

Étudier aide à se concentrer sur ses rêves et ses objectifs, et donne une raison de continuer à se battre contre la fatigue, la douleur et les problèmes.

Ce qu'il faut retenir: il est important de trouver un équilibre. Étudier peut être une source de force, mais il est aussi essentiel de respecter ses limites physiques et mentales. La clé est de rester motivé tout en prenant soin de soi.

C'est important d'alterner entre courtes périodes d'étude et de repos pour ne pas trop se fatiguer.

Prendre le temps et organiser son temps, trouver une solution, même si c'est trois minutes d'étude, c'est bien.



À l'Association Lire et Écrire, j'ai appris à utiliser les outils numériques, à écouter des cours en audio et à apprendre en regardant des vidéos éducatives.

Merci infiniment pour votre enseignement, tout ce que vous nous avez appris. Vous êtes une excellente professeure.

**Faustina**

Cours de Bulle



## Remerciements

J'aime beaucoup l'Association Lire et Écrire. Maintenant, je suis autonome. Mais j'ai encore besoin d'améliorer mon français. Merci beaucoup!

**Yasedo Catho**

Cours Alpha du lundi et jeudi après-midi,  
Lausanne et Région

## Notre groupe

Je suis l'ancienne du groupe, car j'ai commencé le cours en 2019.

Je suis très contente, et même si je termine le travail tard, j'essaie d'être présente chaque semaine.

J'ai beaucoup appris et cela a eu un impact important et positif sur ma vie et je veux encore apprendre.

Merci à la formatrice Chantal qui m'a aidée et encouragée, merci pour sa gentillesse et sa patience.

Merci également à l'Association Lire et Écrire qui nous donne cette opportunité d'améliorer notre langue.

Dans le groupe, nous sommes de différentes nationalités et cultures. J'aime bien cette combinaison.

J'adore la pause, car tout le monde reste autour de la table. On boit du thé ou du café en discutant.

On s'amuse bien pendant la pause.

**J'ai beaucoup appris et cela a eu un impact important et positif sur ma vie.**

L'ambiance dans le groupe est super bien. Le dernier cours avant Noël, on est sortis, car une dame du groupe, avec son mari, nous a invités avec notre famille dans une buvette pour fêter ensemble et pour partager un super apéro en regardant un match de hockey.

La soirée s'est bien passée.

**Thouraya**

Cours du mercredi soir, Fribourg

## Je suis contente d'apprendre à lire et à écrire

Je m'appelle Peti et je suis congolaise.

Je suis contente d'apprendre à lire et à écrire. Depuis que j'ai commencé à l'Association Lire et Écrire, ça a changé ma vie! Merci à Geneviève.

**Peti Mbokolom**

Cours Post-Alpha du mercredi matin,  
Lausanne et Région



## Tout le monde peut apprendre

Je suis reconnaissant envers vous tous à l'Association Lire et Écrire.

Il y a deux ans, je ne savais pas lire et j'avais peur de lire. C'est grâce à vous tous que je sais lire maintenant !

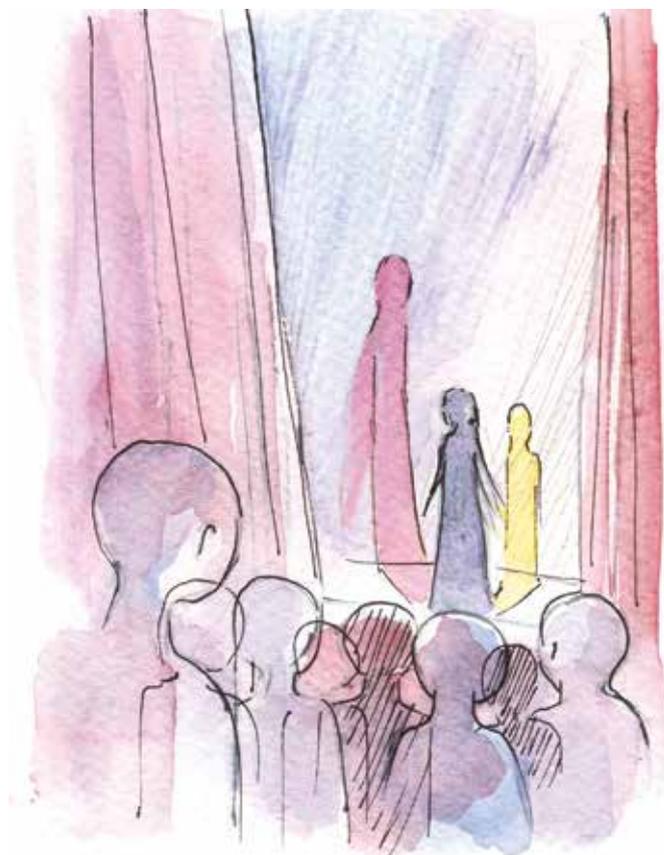
**Issouf**

Cours Post-Alpha du mercredi matin,  
Lausanne et Région



## Raconter une sortie

Lors d'un cours de français, notre professeure nous a proposé d'aller au théâtre. Nous étions tous enthousiasmés par la proposition, mais ce qui pouvait nous inquiéter le plus était bien sûr de comprendre toute l'histoire.



Nous savions déjà quelle était l'histoire que nous allions voir, mais le théâtre a sa propre façon de représenter l'histoire.

Pendant que j'écoutais, même si je ne comprenais pas toute l'histoire, j'ai pu comprendre l'émotion, la tristesse, la solitude et l'abandon que le protagoniste a vécu, grâce à son langage corporel et à la façon dont il a interagi avec nous.

Grâce à notre professeure, nous avons différentes opportunités, non seulement des cours, mais aussi de rencontrer différentes personnes, ayant ainsi la possibilité de faire face à différentes réalités.

**Ornella**

Cours du mardi soir, Bulle

## Ma vie en Suisse

Je suis arrivé en Suisse il y a quinze ans.

J'ai appris un peu le français et, après, je suis allé travailler pendant treize ans. Maintenant, je suis indépendant pour travailler. Je suis chauffeur de taxi professionnel.

J'ai commencé à l'Association Lire et Écrire, il y a cinq mois.

Ce jour-là, j'ai commencé à écrire et à lire en français.

Merci beaucoup à Chantal pour les cours.

Mon rêve, c'est de lire et d'écrire le français.

**Omar**

Cours du mercredi soir, Fribourg



## Mon rêve : apprendre à écrire

Je m'appelle Adelaïde. Je suis à l'Association Lire et Écrire pour apprendre à écrire.

Depuis que je suis à l'école, j'ai appris beaucoup de choses. J'ai appris à lire mon courrier.

Je suis contente !

**J'ai appris à lire mon courrier.**

Et je veux continuer comme ça !

**Adelaïde**

Cours Alpha du lundi et jeudi après-midi,  
Lausanne et Région

## Merci

Je suis contente de venir au cours de l'association.

**Ça me fait du bien d'être avec des gens qui ont aussi des difficultés comme moi.**

Je remercie le cours de l'Association Lire et Écrire qui me permet d'avancer petit à petit.

Ça me fait du bien d'être avec des gens qui ont aussi des difficultés comme moi.

**Angelina**

Cours Alpha du lundi et mercredi matin,  
Vallée de Joux

## Merci pour votre soutien

Je souhaite exprimer ma profonde gratitude envers l'Association Lire et Écrire qui m'a énormément aidée dans un moment difficile de ma vie. Ne sachant ni bien lire, ni bien écrire, j'avais beaucoup de mal à remplir des documents officiels et à gérer certaines démarches administratives essentielles. Grâce à leur soutien bienveillant, j'ai pu obtenir l'aide dont j'avais besoin.

Les formatrices prennent le temps pour aider ceux qui n'ont pas eu la chance d'étudier, de remplir des dossiers pour ceux qui rencontrent des difficultés, et surtout, d'accompagner chaque personne avec respect et patience. Leur engagement m'a permis d'avancer et de retrouver confiance en moi.

Mais leur soutien ne s'est pas arrêté là. Lorsque j'ai traversé une période difficile à cause de violences conjugales, l'Association Lire et Écrire a été à mes côtés. Ils m'ont écoutée, soutenue et accompagnée dans mes démarches pour me protéger et retrouver une vie plus sereine. De plus, ils m'ont aussi assistée dans mes démarches liées au travail, notamment pour mes peurs professionnelles.

Je tiens particulièrement à remercier ma formatrice Marina, qui a été incroyable. Elle m'a beaucoup aidée et soutenue tout au long de mon parcours. Chaque jour, elle m'a encouragée avec patience et bienveillance. Et au-delà de l'apprentissage, elle a su créer un espace où je me sentais bien. Lors de nos pauses, nous partagions des biscuits et des cafés, et ces moments de détente étaient très précieux pour moi.

Je tiens également à remercier chaleureusement Annie, ma formatrice du cours *Conduire lundi*. Elle a été incroyable : présente, attentive et réconfortante. Je me souviens particulièrement du jour où, en pleine détresse, je lui parlais de mes soucis et où, les larmes aux yeux, elle m'a assuré : « Nous sommes là. Nous t'aiderons. ». Son soutien ainsi que celui de sa stagiaire restent gravés dans ma mémoire.

**Lorsque j'ai traversé une période difficile, l'Association Lire et Écrire a été à mes côtés.**

Et la directrice était juste incroyable et gentille, et sa présence réconfortante a joué un rôle essentiel dans mon parcours.

J'ai trouvé un travail il y a onze mois, mon quotidien a pris une nouvelle tournure. Maintenant, je suis des cours d'informatique le jeudi soir, ce qui m'a permis de développer de nouvelles compétences et de renforcer mon autonomie. Ces formations viennent compléter l'accompagnement que j'ai reçu et illustrent mon engagement à aller de l'avant.

Je les remercie du fond du cœur pour tout ce qu'elles font et j'espère que d'autres personnes dans le besoin pourront aussi bénéficier de leur précieuse aide.

**Anonyme**

## Le mois du ramadan pour les musulmans

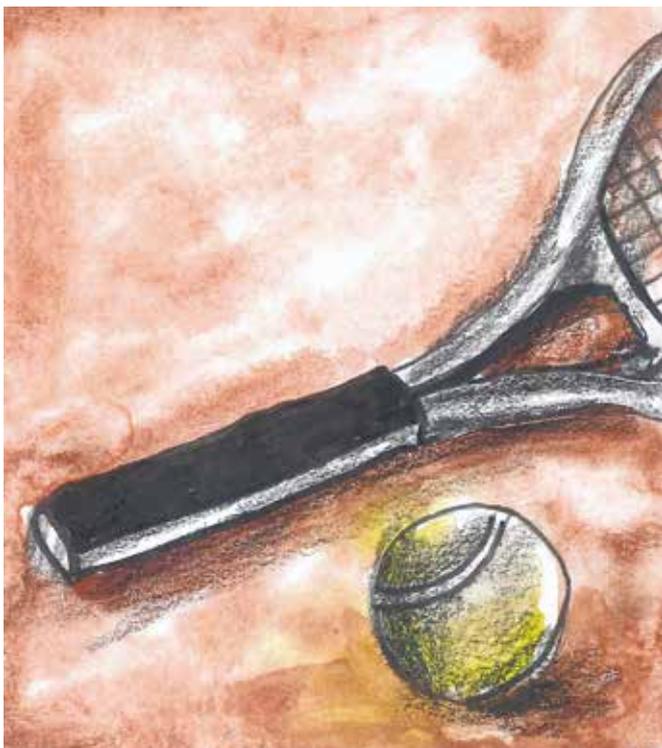
Le mois du ramadan est un mois sacré pour les musulmans. Il fait partie des cinq piliers de l'islam.

On doit jeûner trente jours. Après les trente jours, on célèbre la fête de l'Aïd qui dure trois jours.

On fait des gâteaux traditionnels pour la fête de l'Aïd. Le matin, on va à la mosquée pour faire la prière. Ensuite, on mange ensemble et on partage des gâteaux.

### Rima et Mina

Cours Alpha du lundi et jeudi après-midi,  
Lausanne et Région



## Federer

Je m'appelle Antonio. Je viens d'Angola.

Je ne connaissais pas le tennis en arrivant en Suisse. Un jour, un ami à moi qui regarde beaucoup Federer m'a invité à regarder un match avec lui. C'est grâce à cet ami que j'ai connu Federer. C'est lui qui m'a donné le goût du tennis.

Federer, merci et bravo ! Tu as fait un parcours magnifique sur le terrain et ça fait plaisir aux fanatiques de tennis !

### Antonio

Cours Post-Alpha du mercredi matin,  
Lausanne et Région



## Famille nombreuse

Je suis née dans une famille nombreuse qui est composée de onze enfants. Ma mère était une commerçante et mon père cultivateur. Cette grande famille vivait dans une maison où l'amour était toujours présent entre nous. Les parents étaient comblés par la joie de voir grandir tous les enfants.

Les deux premiers sont jumeaux. À un moment, ils ont décidé de laisser la province où nous vivions pour aller chercher une vie meilleure dans la capitale Port-au-Prince.

Cependant, cette histoire n'est pas sans ombres. Après quelques années, l'une de mes sœurs est tombée malade. Elle a décidé de revenir à la maison. Après quelques mois, elle est décédée à 26 ans. Cette perte a été un moment très difficile pour la famille, mais elle a aussi renforcé les liens qui unissaient les membres restants.

## Chance de vivre en Suisse

Je suis venu en Suisse en 2008. J'étais au foyer à Broc. J'ai travaillé au foyer. J'ai nettoyé des forêts. J'ai aussi travaillé dans plusieurs restaurants.

J'ai visité beaucoup de pays, mais j'ai trouvé la Suisse magnifique pour moi par rapport aux autres pays. Par exemple, les gens ici aident beaucoup et sont respectueux.

Je me sens chanceux d'être venu en Suisse et je suis fier de moi d'être arrivé jusque-là, merci pour tout.

**Maher**

Cours du mercredi soir, Fribourg

Malgré cette douleur, la famille a continué de vivre ensemble avec des souvenirs précieux des enfants disparus et un soutien mutuel qui les aide à avancer.

**L'amour familial  
peut surmonter même  
les épreuves les plus dures.**

Chaque jour, les enfants qui restent partagent des rires, des moments de complicité et font vivre l'héritage de leurs frères et sœurs partis tôt.

C'est une famille qui a appris à apprécier chaque instant, tout en se soutenant dans les moments difficiles, prouvant que l'amour familial peut surmonter même les épreuves les plus dures.

**Dominique Ginette**

Cours mardi soir, Nyon

## Pâques en Érythrée

En Érythrée, on fête Pâques avec des amis d'enfance. On s'habille tous de la même façon avec les vêtements traditionnels érythréens blancs. On sort pour se souhaiter joyeuses Pâques. On part à l'église. On allume les bougies dans l'église. Ensuite, on mange avec nos parents et des amis !

Le lendemain, avec tous nos amis d'enfance, on boit le café traditionnel et le thé.

Il y a aussi une boisson traditionnelle qu'on boit quand il y a une fête. Elle s'appelle suwa. C'est une bière faite avec des feuilles de geisso, de l'orge et de la farine de dagusha. C'est très bon !

### Semret

Cours Post-Alpha du mercredi matin,  
Lausanne et Région



## Personnel

Je m'appelle Mehdi.

Je viens du Pakistan. Depuis neuf ans, je suis en Suisse.

J'ai un enfant, il s'appelle Dylan.

J'ai commencé les cours à l'Association Lire et Écrire pendant l'année 2023.

Je suis très heureux en Suisse et j'aime bien ce pays. Ce que j'aime beaucoup, ce sont les montagnes.

Merci !

### Mehdi

Cours du mardi après-midi, Villars-sur-Glâne

## Mes enfants

Mes deux enfants sont comme mes amis. Je m'appelle Beylul, j'ai 31 ans et j'ai deux enfants.

Mes enfants s'appellent Rahwa et Adam. Ma fille a 8 ans et mon fils a 4 ans.

**Je vous aime très fort mes enfants. Vous êtes ma vie.**

Pour moi, ils sont très importants parce que quand ils sont contents, moi aussi je suis contente et quand ils sont tristes, moi aussi, je suis triste. On a les mêmes émotions.

Nous aimons la saison d'hiver, car on fait beaucoup d'activités. Comme la luge, la patinoire, le ski, ou faire un bonhomme de

neige et, en général, on joue avec la neige. Quand il fait très froid, on joue à la maison ou bien, on joue sur une place de jeux fermée. La vie avec les enfants, c'est vraiment bien et amusant. Je vous aime très fort, mes enfants. Vous êtes ma vie.

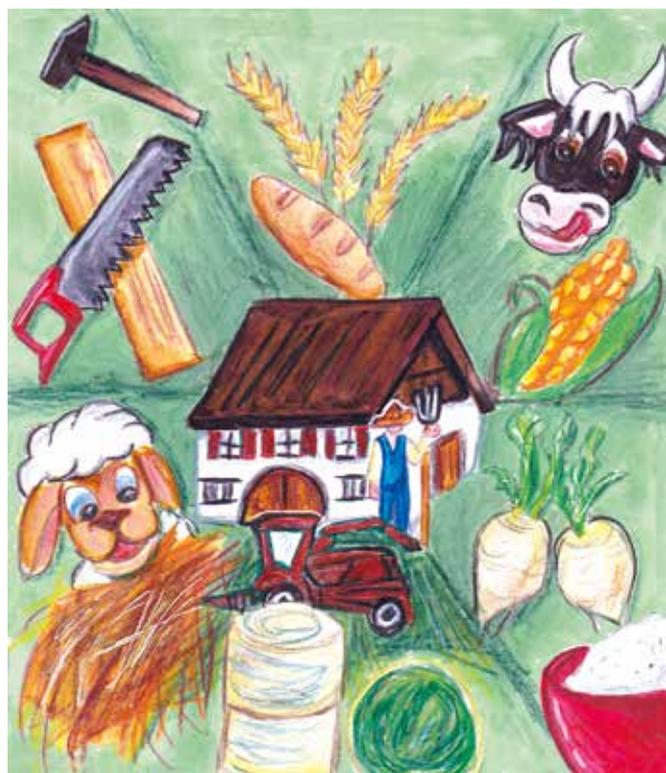
Mes enfants, je vous souhaite une vie pleine de bonheur, d'amour et de réussite. Je vous aimerai toujours mes chouchous.

Je veux encore remercier tous les groupes de l'Association Lire et Écrire. Un merci particulier à Marina, je suis en train de réaliser mon rêve grâce à toi.

**Beylul**

Cours de Fribourg

## Diverses cultures de notre exploitation agricole à Olon



1. Blé panifiable (pain).
2. Maïs ensilage (pour bétail).
3. Betterave sucrière (sucre blanc).
4. Ensilage herbe (balles rondes).
5. Foin séché au sol (bétail).
6. Travaux pour tiers divers.

**Lucie**

Cours du mardi après-midi, Monthey

## Vie d'un jeune migrant

Le 7 septembre 2023, un jeune Guinéen est arrivé en Suisse. Il avait fui son pays d'origine où il subissait des violences de la part de son père, qui le frappait et le traitait mal. Son père avait également refusé de payer pour sa scolarité, et de plus, il frappait aussi sa mère.

À l'âge de 14 ans, le jeune a décidé de quitter le pays, car il ne supportait plus cette situation. Il ne voulait plus voir son père battre sa mère devant lui. Pour lui, il valait mieux quitter le pays, car il se sentait impuissant à protéger sa mère. Le jeune est passé par le Mali, l'Algérie, la Tunisie et l'Italie avant d'arriver en Suisse.

Il a déposé une demande d'asile en Suisse le 7 septembre 2023 à Boudry, où il est resté pendant deux mois, puis il a été transféré à Fribourg.

Cependant, le SEM (Secrétariat d'État aux Migrations) a rejeté sa demande d'asile et lui a envoyé une lettre pour le renvoyer dans son pays d'origine. C'est là qu'il a perdu tout espoir, pensant que tout était fini pour lui. La Suisse semblait être un endroit où il pouvait enfin vivre en paix, suivre des cours à l'école et participer à des activités avec une association appelée Lire et Écrire. Il faisait également beaucoup d'activités avec ParMi, une association qui soutient les migrants à Fribourg. C'est là-bas qu'il a rencontré de nombreuses personnes qui l'ont soutenu et lui ont redonné de l'espoir. Grâce à l'aide de cette association, le jeune a pu reprendre confiance en lui. Plusieurs personnes l'ont aidé, et il a même signé un contrat de parrainage. Il disait tou-



jours qu'il n'oublierait jamais sa marraine, car elle avait fait énormément pour lui. Il ne pouvait même pas imaginer tout ce qu'elle avait fait pour lui. Il disait aussi qu'il n'oublierait jamais l'association ParMi, car de nombreuses personnes là-bas le traitaient comme un membre de leur famille.

Ce jeune Guinéen, c'est moi. Aujourd'hui, je veux remercier tous les membres de ParMi, ainsi que ma marraine, mon professeur et les membres de l'association Lire et Écrire. Ils m'ont beaucoup aidé à améliorer mon écriture et ma lecture. Grâce à eux, j'écris mieux et je lis plus facilement. Je leur en suis très reconnaissant.

Je remercie particulièrement Chantal, Annick, Stella, Ramon, la famille Rast et la famille Picasso pour tout leur soutien.

**M.**

Cours intensif jeunes migrants francophones,  
Fribourg

## Personnes extraordinaires

Voici quelques personnes extraordinaires que l'on a croisées sur nos chemins de vie.

Mes parents m'ont permis de venir au monde. Avec eux, on a passé des moments extraordinaires. La vie est triste sans eux. Ils me manquent beaucoup. La vie m'a tout appris sauf comment vivre sans eux.

Pendant un certain nombre d'années, j'avais envie de m'inscrire à l'Association Lire et Écrire. Et un jour, j'ai pris mon courage à deux mains et j'ai appelé. J'ai eu la chance de rencontrer une formatrice extraordinaire, Pascale.

Dans ma vie, j'ai rencontré plusieurs personnes extraordinaires. À mon travail, j'ai rencontré une cheffe qui m'a beaucoup appris. C'est pourquoi, elle était pour moi,

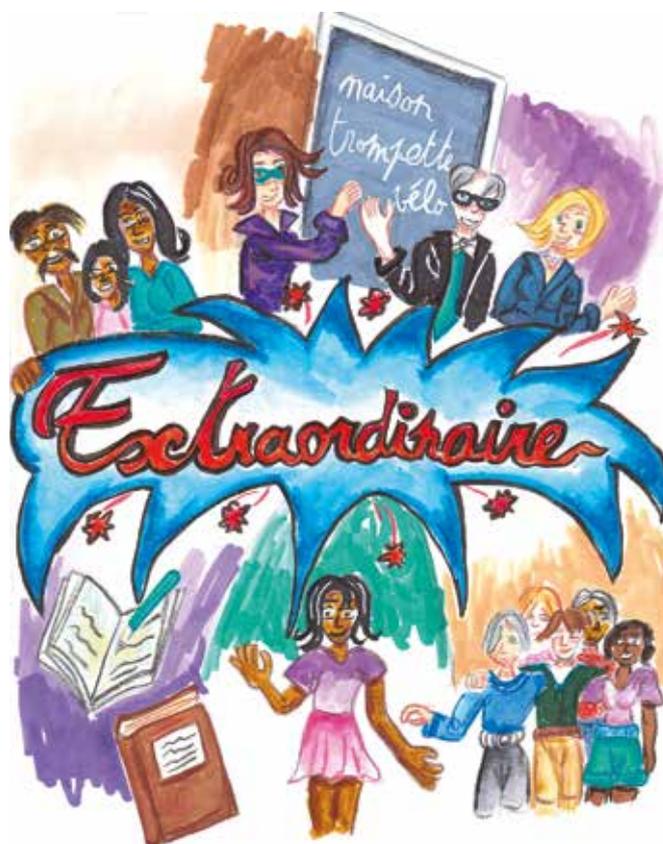
une femme extraordinaire. Il y avait aussi, dans mon travail du soir, un chef très gentil avec moi, un homme extraordinaire.

Je remercie infiniment toute l'équipe de l'Association Lire et Écrire pour votre aide dans ma vie de tous les jours, vous êtes extraordinaires. Merci du fond du cœur.

Mon extraordinaire fille est la plus belle chose qui soit arrivée dans ma vie. Elle me manque et je donnerais ma vie pour elle. Elle est ma raison de vivre et je lui souhaite ce que la vie a de mieux à offrir.

Je suis dans un groupe extraordinaire. Quand arrive le mercredi, je suis très contente de retrouver ce groupe extraordinaire. Nous sommes tous des immigrants.

**Groupe du mercredi, Genève**



## Je ferai tout pour toi Maman

Tu me manques plus que tu ne peux l'imaginer, Maman.

**Chaque jour, avant de dormir, je pense à toi, à ta beauté, à ton intelligence, à ton visage magnifique.**

Mais je garde espoir, car je sais qu'un jour, nous serons à nouveau ensemble.

Et ce jour-là, je te dirai tout ce que tu es pour moi. Tu es tout.

Tu as tellement souffert pour moi, et je ne pourrai jamais te remercier assez pour tout ce que tu as fait.

Tu me disais toujours que tu m'aimais et que tu ferais tout pour moi.

Malgré toutes les épreuves, tu m'as toujours aimé et protégé du mieux que tu pouvais.

Tu as vécu tant de violences à cause de mon père, et moi, je t'ai vue souffrir. Ce n'est vraiment pas facile.

Un enfant qui vit sans sa mère, c'est extrêmement difficile.

Chaque jour, avant de dormir, je pense à toi, à ta beauté, à ton intelligence, à ton visage magnifique.

J'ai toujours dit que tu étais l'une des femmes les plus belles au monde.

J'aime tellement ma Maman, et lorsque j'ai été séparé de toi à l'âge de 14 ans, cela a été très dur pour moi.

Aujourd'hui, j'ai 16 ans, mais je pense toujours à toi. J'espère de tout cœur que tu ne subis plus de violences de la part de mon père. Je prie chaque jour pour ta sécurité et ton bien-être.

Je veux que tu saches que, même si nous sommes séparés, je ne cesse de t'aimer. Je garde la force en moi grâce à toi et à tout ce que tu m'as donné.

Un jour, nous serons réunis, et ce jour-là, je te promets que je serai là pour toi, pour te donner tout l'amour que tu m'as offert.

Je t'aime profondément, maman. Et je ne cesserai jamais de penser à toi.

**M.**

Cours intensif jeunes migrants francophones,  
Fribourg



## L'étoile du destin

La nuit est là et le ciel est clair. Ici, c'est rare d'avoir un ciel dégagé. Le ciel aime pleurer, il est souvent couvert de nuages.

**Chacun à son étoile dans le ciel. On l'appelle étoile du destin. Où qu'elle aille, toi aussi, tu iras.**

Comme s'il voulait nous priver de soleil, des étoiles et de la lune. Quand on regarde le ciel, tout semble beau. Le ciel est bleu. La chaleur du soleil, les étoiles et la lune nous font rêver, mais en réalité le ciel n'est pas bleu. C'est juste notre regard et on le voit comme ça.

Quand j'étais enfant, ma mère me disait « Chacun à son étoile dans le ciel, on l'appelle étoile du destin. Où qu'elle aille, toi aussi, tu iras. » Je me souviens que mes sœurs et moi cherchions notre étoile chaque nuit. On voulait toujours choisir la plus brillante, ou près de la lune. Comme si cela allait changer notre destin.

Ce soir, le ciel est clair. Je lève les yeux et je cherche mon étoile du destin. Peut-être qu'elle est aussi venue ici ce soir? Peut-être qu'elle est aussi nostalgique de notre enfance?

Je crois que cette étoile, là-bas, la plus pâle est mon étoile du destin. Triste, pleine de silence et moins éclatante qu'avant.

Ce soir, le ciel est clair. Je veux rester là à regarder les étoiles jusqu'au matin.

Raconter des souvenirs et pleurer.

**Aliullah**

Cours du jeudi soir, Fribourg

## Souvenirs de mon enfance

Je suis née en Italie, à la montagne. Dans ma maison, il y avait deux grandes chambres et une cuisine.

On préparait à manger au feu de bois dans la cheminée. Nous avions un four à pizza et à pain.

Nous avions une grande ferme avec des vaches, des cochons, des poulets, des lapins et des chevaux.

Nous n'avions pas d'eau courante, nous allions la chercher à la source. Nous n'avions pas non plus de chauffage, ni d'électricité, ni de toilettes. Il n'y avait pas de magasin pour faire des commissions, pas de route et pas d'école.

L'école, c'était au village. On mettait beaucoup de temps pour y aller. Comme nous n'avions pas de montre, on n'arrivait jamais à l'heure juste.

Mes parents avaient sept enfants, on travaillait beaucoup, toute la famille était unie. Nos parents nous donnaient beaucoup d'amour et les plus grands s'occupaient des petits. On partageait tous les habits.

Quand l'assiette était sur la table, c'était une joie de partager. On jouait beaucoup par nous-mêmes, on fabriquait nos jouets, on n'était jamais fatigués.

On respectait et on aidait les personnes âgées.

Ce sont de super souvenirs.

**Brigida**

Groupe du lundi après-midi, Martigny





## La beauté du soleil

Quand le temps est très mauvais, les journées sont longues et tristes.

Alors je fais quelque chose pour les rendre plus harmonieuses. J'appelle des amis et je les invite à venir chez moi, ensuite, je fais des biscuits pour les manger seule ou avec eux en regardant quelques-unes de mes séries préférées.

**Une journée ensoleillée et pleine de vie fait du bien à la santé.**

Mais pendant ce temps, je pense à combien ça ferait du bien si le soleil sortait un peu.

Je crois que le soleil est important dans notre vie parce qu'il nous apporte de la force, de l'énergie et beaucoup de bonne humeur.

Une journée ensoleillée et pleine de vie fait du bien à la santé. Avec les belles journées, on peut faire tant de choses.

## La fête du soleil

La fête du soleil est une fête unique célébrée par les Tamouls du monde entier.

On dit qu'elle apporte au monde la gloire du travail acharné.

On la célèbre pour remercier le soleil et la vache pour leur aide dans développement de la vie. Cette fête est célébrée à la mi-janvier.

**Jayanthan**

Cours du mercredi soir, Fribourg

Je pense aux promenades et aux personnes que l'on peut rencontrer avec qui passer un bon moment. Mais il y a aussi la piscine, s'amuser en prenant le soleil, sans oublier le ski. Passer une journée d'hiver ensoleillée sur la neige, c'est magnifique.

J'ai de beaux souvenirs de quand j'habitais à Montana. Dans les années huitante, il y avait beaucoup plus de neige que maintenant, les rues en étaient pleines. J'habitais tout près de la patinoire, et quand le soleil était là, il y avait plein de monde partout. C'était joli de voir comme tout le monde était heureux.

Au contraire, quand le temps est couvert, qu'il y a beaucoup de nuages, avec de la pluie et une baisse de la température, les journées sont tristes et ennuyeuses.

La vie est merveilleuse avec le soleil qui brille.

**Mina**

Groupe du lundi après-midi, Martigny



## La vie

La vie, ce n'est rien ! Dans cette vie, nous sommes des invités. Ce qu'on fait dans cette vie est un exemple, soit pour nous ou pour les autres. C'est soit bien, soit mal. On essaie de donner quelque chose de bien aux gens, de ne pas faire de mal ni de blesser les autres. On essaie d'être en paix avec tout le monde.

**Fatma**

Cours Alpha du lundi et jeudi matin,  
Lausanne et Région

## Avons-nous vraiment besoin de lunettes ?

D'après un livre lu récemment (« Avez-vous vraiment besoin de lunettes ? » du docteur Marilyn B. Rosannes-Berrett), il paraît que nous n'avons pas toujours besoin de lunettes, voire presque jamais.

D'après lui, il suffit d'enlever tout simplement les lunettes et de s'entraîner à exécuter des exercices très clairement expliqués dans le livre.

Il y a des exercices pour presque toutes les pathologies des yeux.

Il parle de « bains » de lumière, d'intermittence entre lumière et noir absolu (fermer les yeux avec les paumes des mains), de balancement du corps en fixant un point et de bouger les yeux en regardant plusieurs endroits à la suite.

Parce que l'œil, c'est un muscle qui travaille chaque fois qu'on le bouge, il faut le bouger le plus possible pour qu'il ne durcisse pas et que, petit à petit, on perde la vue.

D'après lui, il y a un gros intérêt de la part des fabricants de lunettes, c'est la raison pour laquelle ils ne nous disent pas la vérité et nous conseillent les médicaments et les lunettes : c'est plus rapide et plus rentable !

**Alfio**

Cours standard du jeudi soir, La Tour-de-Peilz



## Mes vacances en famille dans mon pays en Guinée, à Conakry

Aujourd'hui, je vous raconte mes deux semaines de vacances en Guinée.

Le 24 février, ma famille et moi, nous sommes partis de Genève à Bruxelles, puis de Bruxelles à Conakry.

Dès l'arrivée à l'aéroport, on a senti la chaleur, car il faisait hyper chaud.

La famille nous attendait avec beaucoup de plaisir. Les enfants ont vu leur belle-mère. Elles étaient très contentes.

On a tous adoré le voyage.

C'était mon histoire de vacances. À bientôt!

**Amadou**

Cours mixte du lundi soir, Neuchâtel



## Mon voyage à Paris avec mes trois filles



Paris, c'est une grande ville de 10 millions d'habitants. Il y a partout beaucoup de monde quand on va en ville.

Mes trois filles et moi, on est allées visiter le Sacré-Cœur, Notre-Dame et la tour Eiffel.

Pour aller voir la tour Eiffel, on a dû attendre une heure pour entrer dedans.

Le soir, on est sorties manger dans les restaurants.

**Razija**

Cours du mercredi après-midi, Neuchâtel

## Histoire d'un pauvre homme

Dans un quartier pauvre qui n'avait plus rien à donner, vivait un homme solitaire essayant tant bien que mal de subvenir à ses besoins. Un soir, alors qu'il lisait le journal, il lut que son quartier allait être démoli pour devenir un jardin d'exposition.

Il eut un mois pour rassembler ses affaires et quitter son appartement. Alors que les travaux commençaient, les habitants du quartier prirent la fuite sans savoir où aller. L'homme traça son chemin en tant que sans-abri, demandant de l'aide où il pouvait. Il alla de foyer en foyer, désespéré. Il trouva un centre pour personnes en situation de handicap et espéra trouver de l'aide, du travail ou autre. Ses efforts furent vains.

Dans la tristesse, il se noya dans tout type de drogues et médicaments avec l'espoir d'y trouver sa paix intérieure.

Un soir, lorsque l'homme était seul et pitoyable, une jeune femme s'approcha de lui. Elle ressentit de la sympathie pour lui et le ramena à l'hôpital. Le lendemain, il se réveilla et regarda avec étonnement autour de lui. La jeune femme resta à ses côtés avec un plateau-repas. Ils firent connaissance et elle l'aida à prendre sa vie en main. Grâce à elle, il n'avait plus de problème d'addiction, il trouva un travail et un logement. Avec le temps, les deux jeunes adultes développèrent des sentiments l'un envers l'autre.

Fin de la galère et une histoire d'amour commença pour ce pauvre homme.

**Claudine**

Groupe du mardi soir, Nyon



## Histoire de *Caramel*

Je suis un petit lapin nain. Je suis arrivé, avec mes frères et sœurs, dans un magasin d'animaux, à Saint-Léonard. Je ne me rappelle plus la date, mais je me souviens que j'étais malheureux dans mon enclos. Mais je n'ai pas dû attendre très longtemps.

Un beau jour, j'ai fait la rencontre d'un gentil couple qui passait devant mon enclos, et qui, quelque temps plus tard, est revenu pour m'adopter. Il faut dire que j'avais bien fait le beau devant la dame qui a tout de suite accroché.

Ce jour-là, on m'a mis dans un carton. Heureusement qu'il y avait des trous. J'avais un peu peur, mais la voix de ma maîtresse m'a calmé.

Ma première impression en découvrant ma nouvelle maison a été de me dire que j'allais me sentir bien. Le premier jour, j'étais un peu timide, mais avec une caresse et une carotte, ma maîtresse m'a encouragé à faire un petit tour hors de ma cabane. Le lendemain, j'ai fait la connaissance de mon maître. Puis je suis reparti en expédition pour découvrir la maison. Je suis passé par le couloir, les toilettes, la chambre où j'ai trouvé le lit bien douillet, donc j'ai fait un peu le fou et je m'y suis couché. J'ai eu peur que ma maîtresse me gronde, mais rien de cela, elle est venue à côté de moi et m'a fait une caresse. Ces deux humains ont été super gentils avec moi tout au long de ces années.

Un jour, nous avons déménagé dans un chalet, ma chambre était à l'étage et je devais donc demander à ma maîtresse de me porter pour y aller, mais je redescendais par mes propres moyens.



Une année, je suis parti en vacances dans la maison d'un chat à Sierre. Le chat m'a demandé si j'étais une souris :

– Je ne suis pas une souris, mais un lapin. Je m'appelle *Caramel*, et toi ?

– Je m'appelle *Ruby*.

– Je vais dormir dans ma cage, et toi ?

– Moi, je peux dormir où je veux, soit au salon, soit sur le lit.

À la fin des vacances, je suis devenu ami avec la chatte *Ruby*. J'espère qu'on se reverra l'année prochaine !

Quand je suis retournée dans la maison de mon amie, je ne l'ai pas retrouvée, elle n'était plus là.

À la fin de ma vie, je suis allé chez le vétérinaire, à Saxon. J'ai dû prendre le bus, ce que je n'ai pas aimé. Je n'aime pas non plus le train, je préfère la voiture. J'espère que Séverine et David, mes maîtres, donneront de l'amour à d'autres animaux, je les remercie de s'être occupés de moi. Je remercie aussi toute leur famille et leurs amis. J'aimais bien aussi la maman de Séverine. Je suis mort de vieillesse, un 31 mai, vers minuit.

**Séverine**

Groupe alpha, Martigny

## Ma grand-mère

Aujourd'hui, je vais voir ma grand-mère. Ma grand-mère a une maison qui fait peur. Des masques sur les murs, des bougies dans toutes les pièces. On m'a dit que ma grand-mère est une sorcière et c'est la première fois que je vais chez elle tout seul.

Je frappe à la porte. Ma grand-mère ouvre, elle porte des habits bizarres.

Je lui dis:

– Bonjour Mamie !

Elle m'attrape et me fait des bisous.

Elle me dit:

– Viens, entre, je ne vais pas te manger.

Je souris. Mamie me dit:

– Viens dans la cuisine, je t'ai préparé quelque chose à manger et à boire.



Je rentre dans la cuisine et là, je vois des bocaux avec des choses bizarres dedans.

Mamie me regarde et me demande:

– Quelque chose ne va pas, tu n'as pas faim ?

Je réponds:

– Non ce n'est pas ça, mais c'est la première fois que je vois des bocaux comme ça dans une cuisine. C'est quoi ?

Elle me regarde et me dit:

– Ce sont mes produits pour faire mes potions pour guérir les malades. C'est pour ça que je t'ai demandé de venir. C'est pour te transmettre mon savoir-faire, ton héritage. Qu'en penses-tu ? Est-ce que ça t'intéresse de recevoir mon héritage ?

Je lui ai répondu:

– Oui, j'accepte !

J'ai alors vu les yeux de ma grand-mère s'illuminer quand je lui ai dit que je voulais rester.

**Michael**

Cours du mercredi après-midi, Fribourg

Voici de courtes histoires qui ont été écrites à plusieurs mains. Chaque apprenant avait tiré au sort une image et devait commencer l'histoire. Ensuite, le début d'histoire était transmis au voisin qui devait la continuer, et ainsi de suite pour avoir à la fin cinq petites histoires inventées différentes, mais avec la patte de chacun !



## L'épouvantail

La sorcière travaille dans sa ferme.

Je ne suis pas humaine, je suis un homme de paille. J'adore les fleurs, le soleil. Je peux sentir.

Non, non, non. Je suis un épouvantail qui fait fuir les oiseaux qui volent les graines de tournesols.

Fru Fru Fru !

À la fin, il reste seul sur le terrain.

Non, il n'est pas seul, car il est entouré par la nature qui lui donne tout l'amour dont il a besoin.

**David, Joanna, Heinrich,  
Ornella, Faustina**

Cours de Bulle du mardi soir (2024)

## Boussole

Avec ma boussole, je parcours le monde. Je vais regarder la carte pour choisir le pays qui m'intéresse.

Je suis prêt à voyager autour du monde, comme le capitaine Cook. Mon bateau est grand! Ho ho ho!

Capitaine Cook, nous allons peut-être trouver un trésor sur une île déserte d'Australie et devenir riches et célèbres grâce à la boussole!

Avec une caisse de vin, nous serons aussi heureux!

**David, Joanna, Heinrich,  
Ornella, Faustina**

Cours de Bulle du mardi soir (2024)



## Le chat peintre

Le chat veut manger et peindre de la nourriture, parce qu'il ne peut plus manger de viande.

Il va préparer du poisson à manger puisqu'il ne peut pas manger de viande.

« Je m'appelle Tom le chat, je suis le roi des chats. Mon inspiration me vient de l'océan. »

« Et peut-être que je deviendrai enfin le célèbre chat Tom Picasso qui aime peindre des poissons. »

Miaou!

**David, Joanna, Heinrich,  
Ornella, Faustina**

Cours de Bulle du mardi soir (2024)

## Le roi et la princesse

Il y avait un petit roi qui voulait gagner le cœur d'une princesse.

Il s'habillait magnifiquement et chantait devant sa fenêtre. Quand il regardait par la fenêtre, il s'allumait.

La princesse, regardant par la fenêtre, vit comment les étoiles brillaient et commença à danser (cha-cha-cha).

Ah la chance ! Quand je commence à danser le cha-cha-cha, tout le monde se met à danser. Je suis surprise par le monde. Je commence à pleurer parce que je suis heureuse. Bravo !

**David, Joanna, Heinrich,  
Ornella, Faustina**

Cours de Bulle du mardi soir (2024)



## Je peux manger toute la ville

« Alors, je suis Florent et je travaille toute la journée sans faire de pause. J'ai très faim !!! Je peux manger toute la ville. »

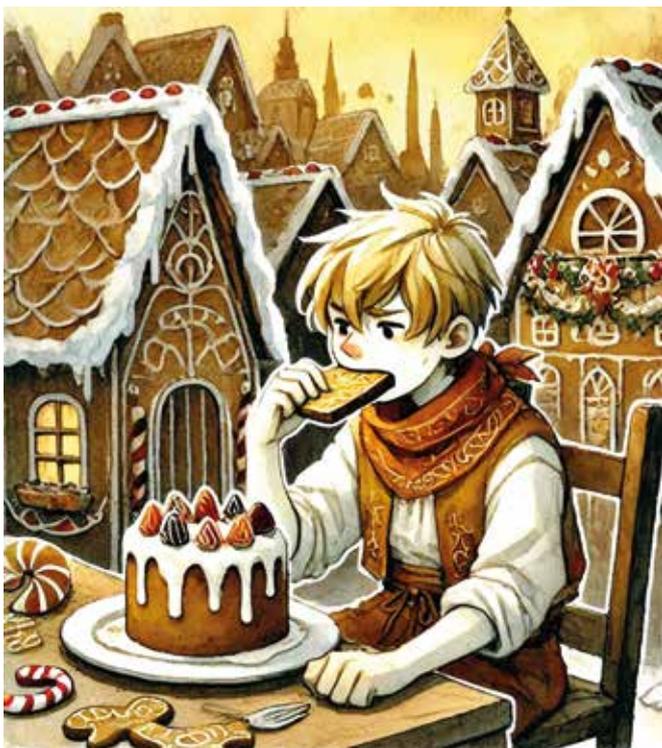
Florent pense qu'il peut manger toutes les maisons en pain d'épice. Ah ! ah ! ah ! Mais cela ne le rend pas heureux...

Il continue à manger, car il n'a rien d'autre à faire.

Après avoir beaucoup mangé, il avait pris tellement de poids qu'il ne pouvait plus se lever, mais il pouvait travailler !

**David, Joanna, Heinrich,  
Ornella, Faustina**

Cours de Bulle du mardi soir (2024)



En réaction au texte de Mina (Martigny) « La valeur du temps », journal n° 65, page 24.

## Profiter de la vie

Quand nous sommes enfants, nous réfléchissons moins au temps qui passe, très probablement parce qu'on croit en avoir encore beaucoup.

Mais, petit à petit, au fur et à mesure que les années passent, nous avons l'impression que le temps passe de plus en plus vite et nous avons envie de faire les choses que nous n'avons pas pris le temps de faire avant.

### Le temps perdu ne revient pas !

Je parle des choses importantes comme passer plus de temps avec la famille, des personnes chères à notre cœur, des personnes âgées qui peut-être ne sont plus là, ou même un beau voyage qu'on avait vraiment envie de faire et que nous n'avons jamais pris le temps ou eu l'argent pour le faire.

Parce que, bien sûr « le temps, c'est de l'argent », mais le temps c'est aussi notre vie qui passe et le temps perdu ne revient pas !

Profitez de la vie!!!

**Alfio**

Cours du jeudi soir, La Tour-de-Peilz

## Faire ce qu'on aime

Le temps est précieux, dans tous les sens du terme.

J'aurais aimé passer plus de temps avec ces personnes qui me manquent et qui sont parties trop vite.

On pourrait voir davantage les gens qu'on aime. On peut aussi le passer dans les souvenirs d'avant. Ne pas regretter ce temps passé avec les personnes chères à notre cœur.

J'aurais aimé passer plus de temps avec ces personnes qui me manquent et qui sont parties trop vite. J'aurais aimé avoir ce temps pour faire des choses avec elles.

Nous avons tous du temps à passer sur cette terre, passons-le avec les bonnes personnes à faire ce qu'on aime, jouer, danser, marcher, chanter et surtout... passer son temps à être heureux !

Mon temps à moi sera toujours plein de bonnes surprises.

**Fanny**

Cours du jeudi soir, La Tour-de-Peilz

## Le temps est très précieux

Il y a un temps pour chaque chose. Un temps pour rire, un temps pour pleurer, un temps pour laisser les choses et le passé derrière nous pour pouvoir avancer dans la vie.



Moi, je crois que pour tout il y a un temps, mais le plus important dans tout ça, c'est que nous, les êtres humains, n'avons pas le pouvoir de le contrôler !

Comme Mina a dit : « Tout ça m'a fait réfléchir. » Je pense que c'est le cas pour beaucoup d'entre nous. C'est souvent quand une catastrophe arrive, qu'on comprend l'importance du temps qu'on aurait pu passer avec nos proches. Quand soudain quelque chose arrive dans notre vie, on comprend que le temps est précieux et on l'apprécie.

C'est très important d'avoir du temps pour nos proches et d'apprécier les moments passés avec eux, car le temps est court. Le temps est très précieux !

**Fahimeh**

Groupe semi-intensif, lundi/vendredi,  
La Tour-de-Peilz

## Profiter de tout ce qui est utile

Le temps passe très vite quand on est en bonne santé, on a des moyens financiers et on s'entend bien avec notre entourage.

**Si j'avais eu beaucoup de temps, j'aurais étudié beaucoup de langues.**

Si j'avais eu beaucoup de temps, j'aurais étudié beaucoup de langues.

Quand on a du temps, c'est important de profiter de tout ce qui est utile.

**Issa**

Cours du jeudi soir, La Tour-de-Peilz

## Mes journées

Le temps est pour moi quelque chose qui passe vite, car nous sommes constamment occupés à faire quelque chose comme le travail, qui prend une grosse partie de la journée.

Si nous sommes loin de la maison, il y a les trajets (en transports publics ou en voiture), ensuite, il faut faire à manger pour soi ou pour les autres, nettoyer le plan de travail, faire sa douche...

Ce qui fait que le temps restant, on regarde soit la télé ou le téléphone. Par conséquent, nous ne voyons pas le temps passer.

Ce que j'ai décrit, ce sont exactement mes journées. Ce qui me fait réaliser que je ne profite pas de mes journées, c'est qu'elles sont programmées un peu « automatisées » avec des tâches que je fais tous les jours.

**Ilario**

Cours du jeudi soir, La Tour-de-Peilz



## Définir les priorités

Le temps, tout le monde souhaiterait en avoir davantage, mais vingt-quatre heures dans une journée suffisent amplement.

### Réveillons-nous et vivons !

Chaque être humain peut jouir de 86'000 secondes par jour. Maintenant, reste à définir les priorités de chacun et chacune et utiliser ce temps de la meilleure manière possible.

Voici quelques pistes. Ne pas rester des heures le nez dans son téléphone « intelligent » à regarder des bêtises. Préférer, à la place, une balade à l'extérieur ou lire un bon bouquin, comblera davantage votre âme.

Je pourrais vous citer encore plein d'autres exemples, mais ce qui est important à retenir, c'est que notre temps est limité sur cette belle planète bleue et ce serait dommage et triste de le gâcher dans des futilités, parce qu'au final recharger l'être humain à l'aide d'un câble USB ne suffira pas... donc, réveillons-nous et vivons !

**Veton**

Groupe semi-intensif, lundi/vendredi,  
La Tour-de-Peilz



## La vie est belle, profitez-en !

La vie est courte et il faut profiter de chaque instant.

Il faut prendre le temps pour réfléchir et regarder autour de nous.

Toujours essayer d'être positif et de s'accrocher sans jamais abandonner.

Profiter des petits bonheurs de la vie, les plaisirs simples, il y a tant de choses qui nous permettent de nous épanouir, à toi de trouver ce qui te plaît !

Passer du temps avec des personnes que nous apprécions et qui, elles aussi, nous apprécient et s'éloigner des gens négatifs et faux. Nous sommes tellement occupés avec nos vies respectives que nous oublions que tout peut basculer d'un moment à l'autre.

Quelquefois, on ne réalise pas la chance qu'on a, on ne s'aperçoit pas de la valeur de ce que l'on possède. C'est seulement lorsqu'on a tout perdu ou qu'on a failli tout perdre qu'on en comprend l'importance.

Profitez de la vie pendant que c'est possible !

**Teresa**

Groupe semi-intensif, lundi/vendredi,  
La Tour-de-Peilz

## **Vie / Amour / Nature / Mer / Musique**

La vie est belle, la vie en rose. L'amour est la plus belle chose dans la vie au quotidien.

J'aime me promener dans la nature.

J'adore vivre au bord de la mer.

Je préfère écouter la musique douce.

**Hayat**

Cours du mercredi soir, Romont



## **Amour / Famille / Amis / Unique / Inexplicable**



L'amour que nous ressentons pour notre famille et nos amis est quelque chose d'unique et d'inexplicable.

**Paulino**

Cours du mercredi soir, Romont

## **Voiture / Famille / Amitié / Travail / Reposer**

Je vais au travail avec ma voiture.

Le dimanche, je me repose avec ma famille.

J'aime avoir beaucoup d'amitié.

**Adriano**

Cours du mercredi soir, Romont



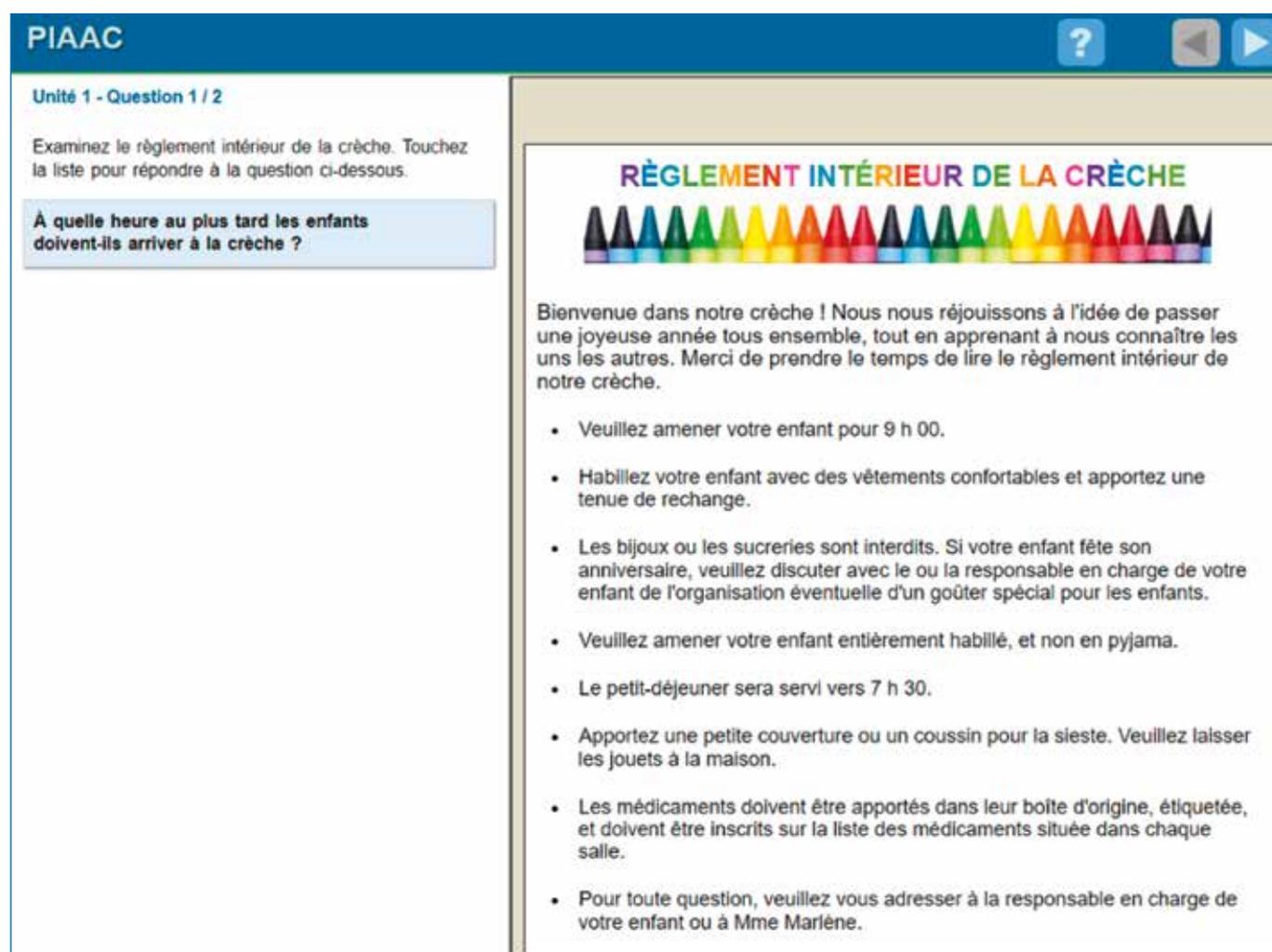
## Enquête PIAAC sur les compétences des adultes

La Suisse a participé à une enquête sur les compétences en lecture et en mathématiques des adultes. Cette enquête s'appelle PIAAC. PIAAC signifie **Programme pour l'évaluation internationale des compétences des adultes**. Trente autres pays ont aussi participé à cette enquête.

### Questions de l'enquête

Pour réaliser l'enquête en Suisse, des professionnels ont posé des questions à des personnes de 16 à 65 ans qui vivent dans le pays. Toutes les questions étaient sur des tablettes numériques.

Voici un exemple de question sur la lecture. Il y a un règlement de la crèche. La question est « À quelle heure au plus tard les enfants doivent-ils arriver à la crèche ? »



The screenshot shows a tablet interface for the PIAAC assessment. At the top left, it says "PIAAC". Below that, it indicates "Unité 1 - Question 1 / 2". The instruction reads: "Examinez le règlement intérieur de la crèche. Touchez la liste pour répondre à la question ci-dessous." The question is: "À quelle heure au plus tard les enfants doivent-ils arriver à la crèche ?". The right side of the screen displays a document titled "RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE LA CRÈCHE" with a row of colorful markers. The text of the regulation is as follows:

Bienvenue dans notre crèche ! Nous nous réjouissons à l'idée de passer une joyeuse année tous ensemble, tout en apprenant à nous connaître les uns les autres. Merci de prendre le temps de lire le règlement intérieur de notre crèche.

- Veuillez amener votre enfant pour 9 h 00.
- Habillez votre enfant avec des vêtements confortables et apportez une tenue de rechange.
- Les bijoux ou les sucreries sont interdits. Si votre enfant fête son anniversaire, veuillez discuter avec le ou la responsable en charge de votre enfant de l'organisation éventuelle d'un goûter spécial pour les enfants.
- Veuillez amener votre enfant entièrement habillé, et non en pyjama.
- Le petit-déjeuner sera servi vers 7 h 30.
- Apportez une petite couverture ou un coussin pour la sieste. Veuillez laisser les jouets à la maison.
- Les médicaments doivent être apportés dans leur boîte d'origine, étiquetée, et doivent être inscrits sur la liste des médicaments située dans chaque salle.
- Pour toute question, veuillez vous adresser à la responsable en charge de votre enfant ou à Mme Marlène.

Voici un exemple de question sur le calcul. Combien faut-il de kilogrammes de crépi pour un mur de 5 mètres sur 4 ?

**PIAAC**

Unité 1 - Question 1 / 1

Référez-vous à l'emballage du mélange de crépi. Touchez la case de réponse et utilisez le pavé numérique pour répondre à la question ci-dessous.

Combien de kilogrammes (kg) de mélange de crépi vous faut-il pour un mur de 5 mètres sur 4 ?

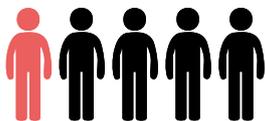
kg

Le crépi est un matériau de construction utilisé pour revêtir un mur d'une dernière couche texturée afin de couvrir les briques ou le ciment. La surface que l'on peut couvrir en appliquant une couche d'épaisseur moyenne est indiquée sur l'emballage.



## Résultats

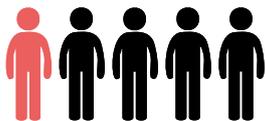
### Difficultés en lecture



Un peu plus d'une personne sur cinq a des difficultés en lecture.

Cela représente 1.25 million de personnes en Suisse.

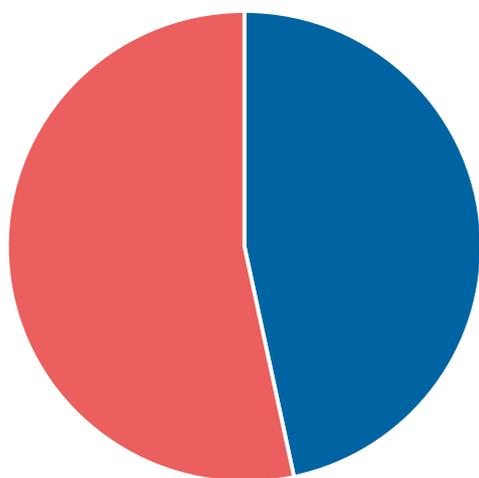
### Difficultés en mathématiques



Un peu moins d'une personne sur cinq a des difficultés en mathématiques.

Cela représente 1.06 million de personnes en Suisse.

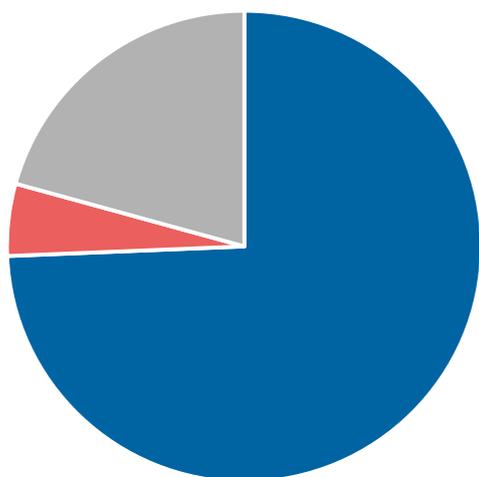
Les difficultés en lecture concernent les personnes qui parlent une langue nationale et les personnes qui parlent une langue étrangère.



**Difficultés en lecture**

- Personnes qui parlent un langue nationale
- Personnes qui parlent une langue étrangère

La majorité des personnes avec des difficultés de lecture sont en emploi.



**Difficultés en lecture**

- Personnes en emploi
- Personnes au chômage
- Personnes non actives sur le marché du travail

Les résultats de l'enquête PIAAC permettent de mieux comprendre qui a des difficultés en lecture ou en calcul en Suisse. Ceci est important pour proposer des cours ou des services plus adaptés pour aider ces personnes.

## Parole aux ambassadeurs

Dans cette rubrique, nous présentons une action réalisée par les ambassadeurs. Les ambassadeurs sont des apprenants (anciens ou actuels) des cours de l'Association Lire et Écrire qui encouragent des jeunes et des adultes à apprendre. Ils interviennent auprès de professionnels (p. ex. des assistants sociaux), dans les médias, dans des écoles ou des centres de formation professionnelle et ils organisent des actions pour faire connaître les cours.

Dans ce numéro : intervention de Philippe et Fatma auprès du Service social de Bulle.

Pouvez-vous vous présenter brièvement ?

### Philippe

J'ai 52 ans, je suis père de deux enfants. J'ai suivi l'école en langue française, mais j'ai toujours eu des difficultés à l'école. Arrivé à l'âge adulte, j'ai mis de côté l'écrit. Dans un premier temps, je travaillais dans le bâtiment et l'écriture était moins importante. Maintenant, j'ai un métier où il faut écrire tous les jours. C'était donc important que je suive les cours de l'Association Lire et Écrire.

Mais la première motivation pour suivre les cours était mes enfants. Je voulais les aider à faire les devoirs. Ma femme m'a soutenu durant toute la période de formation. Son soutien était important pour moi.

### Fatma

Je m'appelle Fatma. Je suis d'origine tunisienne. J'ai 50 ans et je suis en Suisse depuis 2016. En Tunisie, j'ai suivi seulement deux années d'école primaire. J'ai ensuite suivi encore quelques cours privés. En Suisse, j'ai suivi les cours Lire et Écrire depuis 2017. J'ai suivi différents cours selon mes besoins. Par exemple, un cours sur la santé, car je voulais faire la formation d'auxiliaire de la santé et un cours sur la naturalisation, car je voulais devenir Suisse.

J'ai fait par la suite la formation d'auxiliaire de santé et j'ai réussi et j'ai trouvé un travail dans un home. J'ai réussi aussi ma naturalisation et j'ai déjà voté en Suisse.



Fatma,  
ambassadrice.

Mes prochains objectifs : faire une formation dans le massage et ensuite une formation ASA pour pouvoir travailler aussi comme animatrice des personnes âgées dans les homes.

J'ai réussi à atteindre mes objectifs grâce à l'Association Lire et Écrire. J'ai croisé des personnes à l'association qui ont été là pour moi et qui m'ont beaucoup soutenu. Mon mari m'a aussi beaucoup soutenu.

En plus des cours de l'Association Lire et Écrire, vous avez suivi la formation pour devenir ambassadeurs. Qu'avez-vous appris durant cette formation ?

### **Philippe**

J'ai appris à parler de moi. J'ai aussi appris que j'ai le droit de ne pas tout dire quand je parle de moi. On peut parler aux autres sans trop se dévoiler. J'ai appris comment construire un témoignage et à jongler avec les différents éléments de mon témoignage.

### **Fatma**

J'ai appris comment me présenter, comment témoigner de mon vécu, comment parler à la radio et devant une caméra et aussi comment encourager d'autres personnes à se former.

Vous avez témoigné dernièrement auprès du Service social de Bulle. Pour Philippe, c'était son premier témoignage. Quel message avez-vous voulu transmettre ?

### **Philippe**

J'ai voulu faire comprendre que beaucoup de personnes ont des difficultés avec la lecture et avec l'écriture. Ce n'est pas une minorité. On ne les voit pas, car elles se cachent. Je leur ai parlé des trucs que nous utilisons pour nous cacher. À chaque fois que j'amenais un exemple, ils ont dit : « C'est vrai, on a déjà vécu ces situations. »

### **Fatma**

J'ai voulu transmettre qu'on peut réaliser plein de choses dans la vie, même si on a eu des difficultés. Quand on croit en soi, on peut avancer dans la vie. Quand on est soutenu, c'est plus facile. Je pense que ce message a été entendu.

Comment ce témoignage s'est-il passé ? Y a-t-il eu des difficultés ?

### Philippe

Le côté compliqué du témoignage est lié au fait que je suis fier de moi. Avouer une faiblesse n'est pas facile. Je ne savais pas non plus comment j'allais être reçu. Durant toute ma scolarité, j'ai été jugé. J'avais peur d'être à nouveau jugé. Au final, tout s'est bien passé. Je ne me suis pas senti jugé.

### Fatma

Témoigner n'est pas facile, mais on peut le faire. C'est difficile, car on ne sait pas qui est en face de nous. On ne sait pas si on peut répondre aux questions qui vont être posées. Le témoignage était aussi très émouvant, car ça a touché mon vécu. C'est beaucoup d'émotion pour parler de tout ce chemin parcouru.

Est-ce que tu te rappelles des questions que les assistants sociaux ont posées ?

### Philippe

Ils ont par exemple voulu savoir si ma difficulté avait été détectée à l'école. J'ai répondu que je n'ai pas fait d'examens. Il y a beaucoup de gens comme moi qui sont simplement passés entre les gouttes.

Les apprenants des autres cours Lire et Écrire vont lire votre témoignage dans *Ensemble osons !* Quel message souhaitez-vous leur transmettre à travers le journal ?

### Philippe

Il faut continuer à apprendre. Cela permet d'avoir plus de confiance en soi. J'ai repris confiance dans mes capacités et, à 48 ans, je me suis lancé dans une deuxième formation professionnelle. J'ai réussi la formation et cela m'a ouvert de nouveaux horizons. Maintenant, je suis responsable de vente avec six collaborateurs sous mes ordres. Sans les cours, je n'aurais jamais eu le courage de postuler pour ce travail.

## Fatma

J'aimerais vous dire qu'il ne faut pas rater les occasions pour apprendre. J'encourage tous les participants à persévérer. Il n'y a pas de honte à avoir si on ne sait pas bien lire et écrire. J'aimerais aussi vous dire qu'il est nécessaire d'apprendre pour faire son chemin dans la vie. Aujourd'hui, c'est devenu plus dur de trouver un travail si on n'a pas de certificat.

Je ne regrette pas d'avoir fait tout ce chemin. Je vais continuer à apprendre jusqu'à la fin de mes jours.



Dernière volée de la formation des ambassadeurs. En bas, de gauche à droite: Anaïs (Nord Vaudois) et Rrezarta (Lausanne et Région). En haut, de gauche à droite: Philippe (Valais), Anaïs (Valais-Fribourg), Mirian (Fribourg) avec Fabienne et Cristiana, formatrices.

# 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. ECRIRE.  
CALCULER. ORDINATEUR.

# Cours près de chez vous pour adultes parlant français

- Lecture
- Écriture
- Ordinateur
- Calcul



EDUQUA



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

0840 47 47 47



Association  
Lire et Ecrire