

Ensemble osons!



Pour s'inscrire aux cours 0840 47 47 47



**Association
Lire et Ecrire**

Un nouveau numéro de notre cher journal *Ensemble osons!* est entre vos mains. Et une fois encore, vous nous offrez le bonheur de vous lire. Vous nous procurez une admiration toujours renouvelée, pour votre courage à vous lancer. Vous nous dévoilez une part de votre vie, parfois de votre intimité, et nous sommes toujours émus de cette confiance donnée.

Le journal est un élément essentiel de la communication entre vous, entre les groupes d'apprenants, entre les sections. Il rend compte de ce que vous vivez. Continuez à le faire vivre avec vos textes.

Le thème proposé pour ce numéro était: *Une expérience qui m'a fait avancer dans la vie*. Il vous a inspirés et le mot « courage » est ressorti plusieurs fois dans tous vos écrits. Courage de refaire du camping sauvage malgré la peur des animaux, courage d'avancer seul dans la vie, et de s'adapter sans les parents pour aider, courage d'apprendre le français, pour tracer son chemin avec fierté. Que d'émotions !

Et puis on passe au rire avec les illustrations très réussies et fort drôles, des proverbes français.

Vous pouvez être fiers de votre connaissance de la langue française.

Le prochain thème proposé est double: *Mon voyage pour arriver en Suisse* et *Un souvenir de ma scolarité*. Alors, à vos plumes !

Notre comité de rédaction a toujours une grande joie à découvrir vos textes.

C'était le cas notamment de Claudine Meylan Pernet, une des relectrices du journal, qui selon sa fille « avait beaucoup de plaisir à relire les textes, et avait très à cœur de soutenir l'Association Lire et Écrire ». Ancienne membre du Comité stratégique, elle s'était mise à disposition pour des relectures depuis de longues années. Elle adorait *Ensemble osons!* Nous venons d'apprendre son décès avec tristesse et nous présentons nos condoléances sincères à sa famille.

Marie-Hélène Eglin

Comité de rédaction

IMPRESSUM

ÉDITEUR

Association Lire et Écrire
Route de Domdidier 8
1563 Dompierre
026 675 29 23
www.lire-et-ecrire.ch

ADRESSE DU JOURNAL COORDINATION

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

Nathalie Boverat (pages 4-5)
Estelle Vienne (page 7)
Alexandra Bobolina (page 11)
Petra Carlson (pages 14-15)
Ingy El Telawi (page 16)
Norbert Tornare, librement inspiré
de Pixabay, Freepik et Firefly (pages
12-13-18-19-20-21-22-24-25-27-28-
29-31-33-34-35)

Les illustrations sont la propriété de
leurs auteurs

PHOTOS

Freddy Bourquin (page 3)
Association Lire et Écrire (couverture,
pages 30-36)

CRÉATION GRAPHIQUE

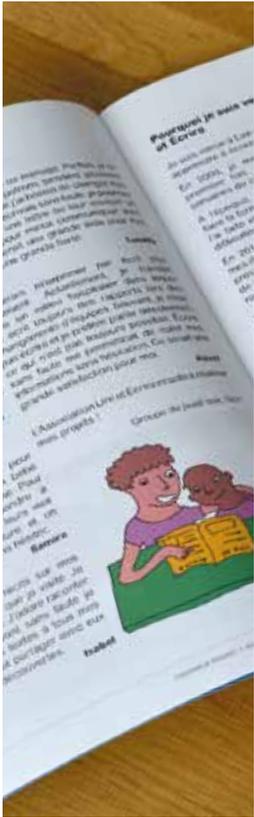
konsept, Lausanne

ABONNEMENT

Association Lire et Écrire
1563 Dompierre
Abonnement annuel Fr. 15.–

SOUTIEN

IBAN CH28 0026 0260 1841 2501 E



- 3 une expérience qui m'a fait avancer dans la vie
- 8 courrier
- 10 goût d'apprendre
- 16 moments de vies
- 22 partir à la découverte
- 23 réflexions
- 25 contes et rêves
- 27 proverbes illustrés
- 29 découvertes
- 30 nouvelles de l'association
- 36 ambassadeurs
- 38 astuces

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.

ÉCRIVEZ-NOUS !

Merci d'envoyer vos propositions d'articles, si possible en format Word, pour une parution dans le prochain numéro avant le **23 février 2026** à redaction@lire-et-ecrire.ch

Thèmes du prochain numéro (voir en page 6)

- *Mon voyage pour arriver en Suisse*
- *Un souvenir de ma scolarité*

Prends courage à faire les activités nouvelles



La première fois que j'ai fait du camping sauvage à la montagne, j'ai dû prendre mon courage à deux mains pour oublier les serpents qui peuplaient mon imagination.

Quand je me suis réveillée le matin, j'ai entendu les oiseaux chanter et ce sont les vaches qui entouraient ma tente !

Cela a été une belle expérience pour moi et ça a renforcé mon courage !

Depuis, j'ai refait du camping-sauvage sans peur.

J'ai pensé que, nous les humains, nous sommes comme les animaux.

Vanida

Cours du jeudi matin, Lausanne et Région

Courage

Aujourd'hui, je vais vous parler de courage...
Je m'appelle D., j'ai 19 ans, je suis malien.

J'avance malgré tout.

Je vais vous parler de courage et de la difficulté de vivre sans avoir de parents à côté. Ça fait vraiment de la peine, cela fait cinq ans que je n'ai pas vu ma mère et c'est quelque chose qui est très difficile pour moi, mais je n'ai pas d'autres choix.

Je suis arrivé en Algérie en 2021 sans mes parents, sans connaître quelqu'un, sans parler la langue : c'était très difficile, je dormais dehors.

J'ai vécu des moments très terribles, mais j'ai appris beaucoup de choses dans la vie.

J'ai travaillé très tôt pour subvenir à mes besoins et pour survivre tout seul.

Avec le temps, j'ai essayé de m'adapter, mais cela a été très compliqué.

Ces expériences m'ont toutefois appris la valeur de la vie et j'avance malgré tout : aujourd'hui, je suis en Suisse et c'est un nouveau départ !

D.

Cours du jeudi soir, Fribourg

thème proposé : une expérience qui m'a fait avancer dans la vie

Fils perdu

Une expérience qui m'a permis d'avancer dans ma vie est d'apprendre le français pour m'intégrer dans la société.

Ce jour-là, j'ai pris la décision d'apprendre le français.

Quand ma famille et moi avons été contraints de quitter notre pays, la Syrie, à cause de la guerre et des conditions politiques difficiles, nous avons dû partir rapidement sans savoir exactement où aller. Nous avons pris des risques, traversé la mer, dans l'espoir de trouver un endroit sûr.

Finalement, le destin nous a menés en Suisse. Mais vivre dans un pays dont on ne connaît pas la langue est très difficile.

Au début, lorsque mes enfants ont commencé l'école, les enseignants m'envoyaient beaucoup de lettres que je ne comprenais pas.

Un jour, ils ont informé les parents qu'une sortie scolaire aurait lieu toute la journée et que le retour serait plus tardif que d'habitude. Ne comprenant pas la lettre, je suis allée chercher mon fils à l'heure habituelle, mais il n'était pas là. J'ai cru qu'il s'était perdu, car il ne savait pas encore rentrer seul à la maison. J'ai paniqué, j'ai pleuré et j'ai commencé à le chercher. Ce jour-là, j'ai pris la décision d'apprendre le français et de faire des efforts pour m'intégrer.

Aujourd'hui, je continue à apprendre à lire et à écrire pour enrichir mon vocabulaire, car cela m'est très utile. Enfin, je conseille à toute personne qui arrive dans un nouveau pays de ne pas négliger l'apprentissage de la langue, car c'est la base d'une vie confortable.

Eman

Cours du jeudi matin, Marly

Autonomie et courage

C'est le français qui me fait avancer tous les jeudis pour être autonome dans la vie.

Dans ma famille, personne n'a le même problème. Les cours me donnent du courage...

Benoit

Cours du jeudi soir, Fribourg



thème proposé : une expérience qui m'a fait avancer dans la vie

N'ayez pas peur

Je crois qu'une personne qui quitte son pays, sa famille et sa culture, ne sera plus jamais la même personne.

Et c'est bien ça qui est arrivé avec moi. Sans remarquer, j'ai commencé mon changement au moment où j'étais dans le train à Berne et je ne savais pas où je devais descendre, parce qu'ils parlaient seulement l'allemand.

Par hasard, je suis arrivée sur la bonne voie. Ce jour-là, je savais que j'étais capable de tout réussir. Peut-être que dans la vie, on trouve le bon chemin par hasard, mais la plupart du temps ça n'arrive pas. Depuis l'arrivée de ce train, je fais toujours de mon mieux et au cas où ça ne marcherait pas, je compte sur la bonne volonté de l'Univers.

Le secret, c'est de ne pas avoir peur, tout ce qui est pour toi, va arriver au moment exact. Parfois, il faut apprendre une nouvelle langue, se faire de nouveaux amis, planifier de nouvelles études et même manger des fromages exotiques...

Ce jour-là, je savais que j'étais capable de tout réussir.

Alors, vas-y, fais-le ! L'important, c'est qu'il y a toujours un début pour se lancer !

Anny

Cours du jeudi soir, Fribourg

THÈMES POUR LE PROCHAIN NUMÉRO

- **Mon voyage pour arriver en Suisse**
- **Un souvenir de ma scolarité**

Le premier thème a été proposé par un participant à un cours. Il a vécu un voyage troublant pour arriver en Suisse et souhaite connaître les récits d'autres personnes. Dans les cours de l'Association Lire et Écrire, nous trouvons également des personnes qui sont nées en Suisse et y ont passé toute leur scolarité. Pour eux, nous proposons un deuxième thème : *Un souvenir de ma scolarité*.

Ces thèmes peuvent être traités de différentes façons. Vous pouvez décrire votre propre expérience ou choisir de

raconter l'expérience de quelqu'un 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 du témoignage.

Envoyez votre article jusqu'au 23 février 2026 à redaction@lire-et-ecrire.ch et découvrez votre texte dans le prochain numéro.



L'importance du travail

Je suis content de mon travail et je remercie Dieu. Au travail, j'apprends le français et je m'intègre en Suisse. Cela me fait avancer.

Juan

Cours du jeudi matin, Marly



Ma vie

Quand je suis devenue maman, j'ai commencé à faire plus dans la vie pour donner un meilleur avenir à mon fils. À cause de la guerre en Ukraine, j'ai pris la décision de venir en Suisse. Mon fils aime bien la Suisse et être là. Ici, il y a une société amicale, gentille, ainsi que de la sécurité.

C'est mon fils qui me donne la force et la motivation pour aller vers un meilleur avenir.

Pour vivre ici, pour communiquer, j'ai dû étudier le français. D'abord, c'était nécessaire, mais après, ça m'a permis de rencontrer différentes personnes et de commencer à étudier et à travailler dans une profession que j'aime beaucoup.

C'est mon fils qui me donne de la force et de la motivation pour aller vers un meilleur avenir pour notre famille.

Vlada

Cours du jeudi matin, Marly

Sur le même chemin

Une expérience qui m'a fait avancer dans la vie a été de faire la découverte de l'Association Lire et Écrire. J'ai pu continuer à apprendre la langue française dans un environnement de confiance.

J'ai rencontré des gens d'autres pays qui suivent également le même chemin que moi en tant qu'adultes.

Iris

Cours du jeudi soir, Fribourg



En réaction au texte « Mes moments de réflexion », journal n° 64, page 9.

Émotion

En lisant votre texte, j'ai ressenti une très forte émotion.

En 2013, j'ai vécu la même chose. Un matin, j'ai reçu un coup de fil de ma sœur qui m'annonçait la triste nouvelle que notre mère était morte. D'un coup, je me suis sentie vide et sans force.

Je suis italienne et je devais partir avec la famille chez laquelle je vivais à Sierre. J'ai mis ma douleur de côté et j'ai fait le nécessaire pour partir en Italie.

J'ai averti mes employeurs que je ne pouvais pas aller travailler, mais je n'ai pas eu la force de parler de ma mère, j'ai simplement dit que je n'allais pas bien.

L'après-midi, je suis partie pour dire un dernier adieu à notre mère. Ça a été le voyage le plus triste de ma vie.

D'un coup, je me suis sentie vide et sans force.

À mon retour en Suisse, j'ai senti une grande douleur dans mon cœur. Les deux personnes qui m'étaient les plus chères étaient parties, laissant un vide dans ma vie. Mon père est mort quand j'étais petite.

Après une semaine, j'ai recommencé à travailler et à voir mes amies, mais je n'avais pas encore la force d'en parler à qui que ce soit, même pas à ma meilleure amie.

À chaque fois que je sortais, j'essayais de sourire, j'avais besoin de voir des gens souriants pour me distraire un peu, et pas de les voir tristes pour moi.

J'ai laissé passer environ deux mois comme ça, et après, j'en ai parlé avec ma meilleure amie. Après sept mois, j'ai parlé avec les gens pour qui je travaillais.

Ça a été très difficile de parler de ma mère, mais je ne pouvais plus attendre, car j'étais toujours angoissée.

Aujourd'hui, ça va mieux.

Mais depuis que ma mère est morte, je n'ai plus envie de retourner chez moi, quelque chose s'est cassé en 2013.

Merci pour votre texte qui m'a vraiment beaucoup touchée.

Je vous souhaite une belle vie.

Mina

Groupe du lundi après-midi, Martigny

En réaction aux textes « Je suis devenue conseillère communale », et « Mon amie Fábía », journal n° 66, page 5.



Nous sommes ici

On est ici parce qu'il n'y a aucun refuge pour nous réfugiés de nous-mêmes.

Ce n'est pas facile pour nous de nous intégrer dans la société d'aujourd'hui avec toute la vitesse de modernisation par écrit, par ordinateur et smartphone.

Je suis là pour renforcer mes capacités intellectuelles.

Vive l'Association Lire et Écrire !

Je suis ici. Je suis là parce que je n'ai aucun refuge pour me réfugier de moi-même. Je suis là pour renforcer mes capacités intellectuelles. Je suis là, c'est un moyen d'entraîner le cerveau. Je suis là pour apprendre cela. Je suis apprenant, un apprenant deviendra formateur.

Merci.

Kamal

ECLER, Lausanne et Région

Vers mon autonomie

Je m'appelle Latifa, j'ai quatre enfants.

Quand ils étaient petits, la vie était bien remplie.

La plupart du temps, je restais à la maison. Le monde extérieur, je ne le connaissais qu'au travers des yeux de mon mari. C'est lui qui était quotidiennement en contact avec l'environnement suisse.

Moi, j'ai continué à assumer la responsabilité de l'éducation de nos enfants et la prise en compte de leurs besoins jusqu'à ce qu'ils soient devenus grands.

Ma fille aînée a maintenant plus de 20 ans.

Ensuite, j'ai commencé à penser à évoluer et à découvrir le monde extérieur.

J'ai alors trouvé un travail d'aide à domicile qui m'a permis de rencontrer différentes familles, différentes cultures, différents états d'esprit.

Ce travail m'aide beaucoup à pratiquer le français, car je suis obligée de communiquer.

Je ne connaissais le monde extérieur qu'au travers des yeux de mon mari.

Après quelques mois, je me suis inscrite à l'Association Lire et Écrire qui m'a fait développer mon niveau de français écrit.

Grâce à ces cours, je suis maintenant en train de préparer mon diplôme d'auxiliaire de santé.

Cela me donnera l'opportunité de travailler dans les hôpitaux, les EMS ou les CMS.

Latifa

Cours Mobilité et Emploi, Clarens



Jeunes migrants

Les jeunes de 16 ans qui arrivent de l'étranger peuvent suivre des cours d'intégration.

Ces cours préparent les jeunes à apprendre ensuite un métier qu'ils veulent.

Je suis arrivé à Fribourg le 18 novembre et j'ai commencé les cours de français le 13 janvier à la Poya et j'ai fini le 27 mars.

Après, j'ai commencé à suivre les cours de l'association.

J'apprends les maths et aussi un peu tout.

Dabré

Cours intensif jeunes migrant-e-s francophones,
Fribourg

Je me présente

Je suis une femme patiente.

J'ai appris le français aux cours de l'Association Lire et Écrire. J'ai appris des phrases et comment on écrit bien. Ma formatrice m'aide beaucoup. Je parle mieux qu'avant. Je suis contente d'apprendre le français.

Je remercie mon mari de m'avoir invitée ici.

Je suis devenue maman de six enfants et ça me fait plaisir. Ils sont intelligents.

Je suis contente.

J'aime la Suisse parce qu'il y a beaucoup de sécurité ici.

Augustina

Cours du jeudi matin, Marly



Ma motivation

Comme vous le savez peut-être, je suis ici pour apprendre à lire et à écrire, pour avancer dans ma vie future et je suis très content avec l'équipe.

Ezaquiel

Cours ECLER, Lausanne et Région



Progrès

Je suis venu en Suisse le 8 octobre 2023 avec mon ami. Quand on est arrivé ici en Suisse, les policiers nous ont fait arrêter à Zurich et ils nous ont amenés à Bâle, et après, ils nous ont amenés dans un village de Neuchâtel.



Après avoir accepté notre demande d'asile, ils ont envoyé mon ami en Valais et moi à Fribourg.

Quand je suis arrivé à Fribourg, au début, ça n'a pas été facile, vu que je ne maîtrisais vraiment pas l'accent des gens, vu que mon accent était différent et il y avait aussi des mots que je ne comprenais pas.

Mais grâce à l'Association Lire et Écrire, j'ai compris beaucoup de choses. Je peux dire aussi que j'ai progressé un peu grâce aux cours de l'association.

J'ai eu beaucoup d'opportunités parce que grâce à ça, j'ai eu l'apprentissage.

La seule chose pour laquelle je n'ai pas encore progressé, c'est l'orthographe, j'ai vraiment hâte de progresser là-dedans. Ma formatrice n'est pas d'accord avec ma dernière phrase, elle dit que j'ai beaucoup progressé.

Daouda

Cours intensif jeunes migrant-e-s francophones,
Fribourg

Le journal *20 Minutes*

Moi, j'ai choisi ce journal parce que, grâce à lui, je lis beaucoup de choses sur tout le pays. Il y a des informations que j'aime bien savoir sur la Suisse.

Ce que je n'aime pas, c'est la guerre, mais il est important de lire aussi pour comprendre des choses.

C'est bien pour moi que le *20 minutes* soit gratuit.

Filomena

Rancu, Lausanne et Région



Au revoir Lausanne

C'est avec une énorme tristesse que je vous dis au revoir.

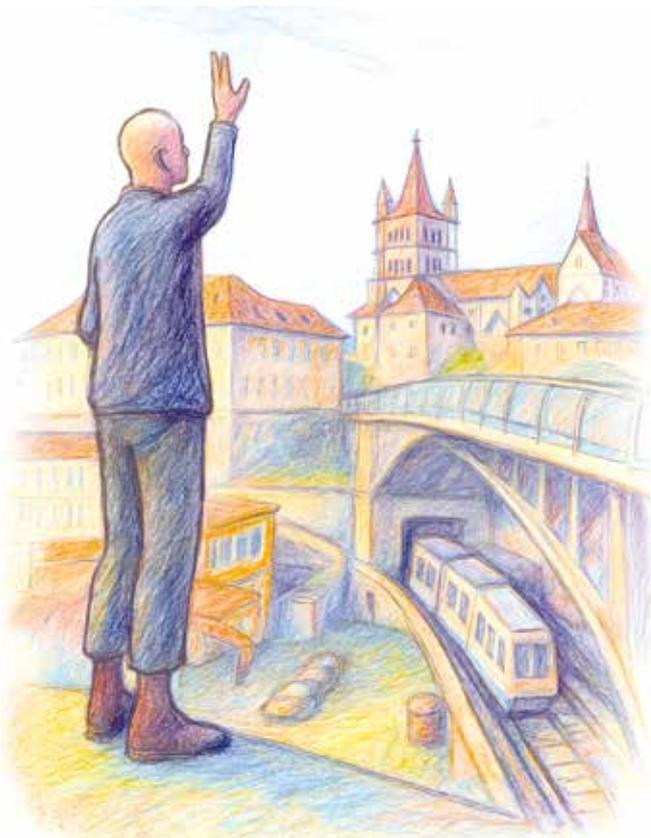
Tout d'abord, j'aimerais remercier ma formatrice pour tout ce qu'elle m'a appris; elle m'a aidé à avancer, mais surtout, je la remercie de m'avoir encouragé à prendre confiance en moi. C'est grâce à elle, avec ses stratégies, sa patience et sa gentillesse que j'ai appris. Merci beaucoup pour sa compréhension et son soutien.

À mes chers collègues, merci d'avoir partagé avec moi des moments très sympas et drôles.

Également un grand merci à l'Association Lire et Écrire de Lausanne de m'avoir permis de rester pendant tout ce temps.

Anonyme

Lausanne et Région



Ma vie

Je suis arrivée en Suisse en 2014. J'ai beaucoup souffert de la barrière de la langue quand je suis arrivée ici. Au début, c'était très difficile d'apprendre la langue. Je n'ai pas réussi à apprendre complètement la langue au cours des dix dernières années.

J'ai du mal à répondre à mes besoins, car je ne connais pas la langue.

J'apprends le français depuis huit mois à l'Association Lire et Écrire. Grâce à ces cours, maintenant, je suis sûre que je peux bien apprendre et avancer.

Je suis également très reconnaissante envers la professeure Marie-Alix qui enseigne dans la classe.

Gaori

Cours du jeudi soir, Fribourg



Changement de pays

Je m'appelle Shirin, j'ai 24 ans, je suis soudanaise et quand j'ai quitté mon pays, j'étais à l'université depuis trois mois: mon rêve était de devenir avocate.

J'étais triste de laisser mon rêve, mais aussi contente d'aller dans un pays plus stable et de retrouver mon père en Suisse. J'ai commencé les cours de français, c'était difficile au début, mais je devais m'adapter.

Maintenant, j'aime la langue même si j'ai encore des difficultés à lire et à écrire. J'espère progresser et réussir un jour...

Shirin

Cours du jeudi soir, Fribourg

Lire et écrire

Je suis Kamal, un apprenant de l'Association Lire et Écrire. Je suis actif en cours.

Deux fois par an, notre Association Lire et Écrire sort un journal.

Notre formatrice nous a demandé d'écrire un texte. C'est pour cela que je profite d'en écrire un, parce qu'on va le corriger ensemble.

Dans un cours ECLER, je pense que ça marche bien, car on fait du travail personnel, alors l'association nous donne toujours la force de l'indépendance. Vive l'Association Lire et Écrire et merci à toute l'équipe.

Kamal

Cours ECLER, Lausanne et Région



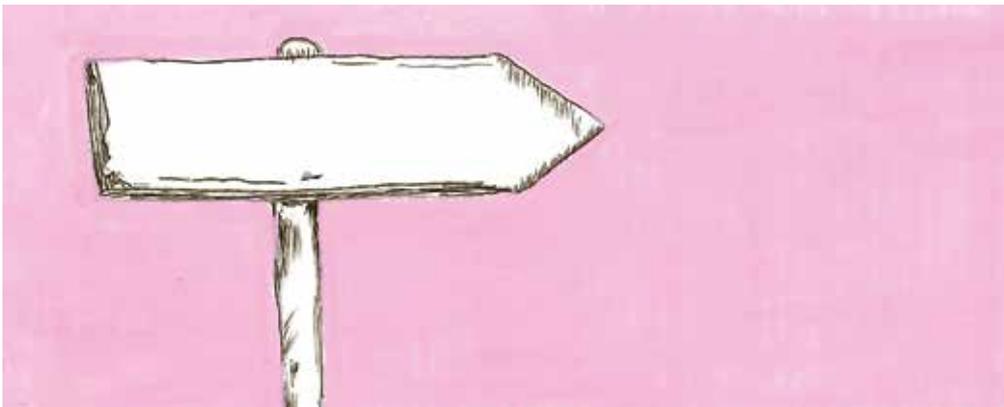
Le voyage du cœur et du courage vers demain

Mon pays d'origine est le Salvador en Amérique centrale. En décembre 2022, une belle opportunité s'est présentée à moi: venir en Suisse avec mon fils de 6 ans; j'ai accepté ce grand défi avec courage et détermination. Je me suis fixé l'objectif d'apprendre même après mes 43 ans.

Grâce à l'Association Lire et Écrire et à chaque formatrice, j'ai pu avancer dans ce chemin d'apprentissage vers mon intégration professionnelle. Merci infiniment.

Magaly

Groupe de mardi, mercredi et jeudi, Nyon



Le racisme au travail

Je travaille dans une grande entreprise, ça fait maintenant quinze ans.

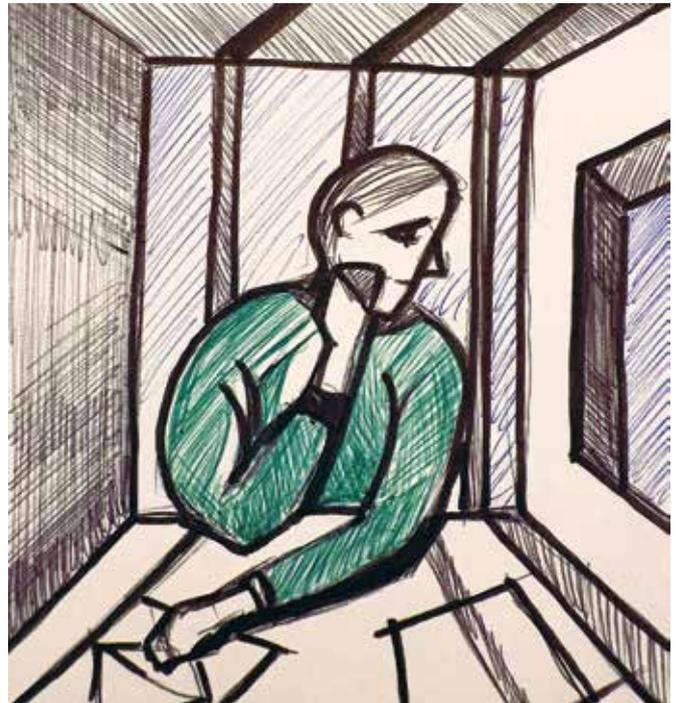
Je voulais changer de service ou avoir une formation, mais cela a toujours été refusé. J'ai demandé pourquoi. Je n'ai jamais eu de réponse.

J'ai fait des stages et plusieurs places dans cette entreprise. J'ai même postulé où j'ai fait le stage.

Il y avait des places, mais elles ont été données aux nouveaux ou à des connaissances. Donc je ne sais plus comment faire.

Anonyme

Lausanne et Région



Ma vie

Je m'appelle Georgiana, je viens de Roumanie, je me suis mariée ici en Suisse avec un homme merveilleux. Sa famille vient du Kosovo, mais lui est né à Lausanne.

Quand nous nous sommes vus pour la première fois, j'ai ressenti quelque chose de très fort, j'ai senti qu'il était l'élus de mon cœur et lui pareil.

Seulement, j'ai eu peur de « former » une relation avec quelqu'un d'un autre pays, mais nous avons décidé ensemble petit à petit d'avancer.

Nous avons été freinés par ses parents, qui ont une religion différente et une autre culture.

Eux, ils voulaient pour leur garçon une fille d'un autre pays et avec un bel avenir.

On ne s'est pas arrêtés en chemin. On s'aimait beaucoup trop pour écouter leurs critiques.

J'ai senti qu'il était l'élus de mon cœur et lui pareil.

Maintenant, nous avons trois merveilleux enfants et je peux honnêtement dire que ses parents m'aiment plus que lui.

Après tous les efforts et dormir dans la voiture parce qu'ils ne me laissaient pas entrer dans la maison, notre amour a grandi.

À présent, nous sommes une belle famille, même si les débuts ont été très difficiles.

Georgiana

ECLER, Lausanne

Le brouillard

Je choisis le mot « brouillard » bien que je le déteste, parce qu'avec le brouillard, il fait sombre.

C'est bizarre de marcher dans cette sorte de nuage gris.

Cela ressemble à la nuit.

Je n'aime pas quand il y a du brouillard. C'est bizarre de marcher dans cette sorte de nuage gris.

Filomena

Atelier d'écriture, Lausanne et Région

La disparition de ma fille

Hier, j'ai passé une mauvaise journée. J'ai reçu un appel de l'école pour me dire que ma fille avait disparu.

Après ce coup de fil, j'ai commencé à pleurer en imaginant que je ne reverrais plus jamais ma fille.

J'ai reçu un appel de l'école pour me dire que ma fille avait disparu.

Ça a été un choc pour moi.

J'ai commencé à avoir mal au ventre, puis j'ai appelé mon ex pour lui communiquer la triste information.

Heureusement, nous l'avons retrouvée, mais j'ai tout de même passé une nuit blanche tellement j'ai été chamboulée.

Aïcha

Atelier d'écriture, Lausanne et Région

J'ai eu peur

Le 21 novembre à 9 h 15, ma petite-fille de 3 ans jouait dans la cuisine avec son doudou. Tout à coup, elle est tombée dans les pommes. J'ai eu peur. J'ai appelé ma belle-fille.

J'ai crié : « Aidez-moi ! ».

Je suis sortie dehors avec ma petite-fille dans les bras. J'ai crié : « Aidez-moi ! ». Un voisin est venu et a appelé l'ambulance. À ce moment, ma petite-fille a ouvert les yeux et elle respirait normalement. À l'hôpital, le médecin a fait des examens. Aujourd'hui, heureusement, elle va bien.

Bashorat

Groupe post-alpha, Fribourg

Message d'amitié

Tu es mon meilleur ami depuis notre enfance. Nous avons grandi ensemble dans le même quartier et nous avons toujours été unis dans les bons comme dans les mauvais moments.

Notre amitié reste toujours très solide.

Aujourd'hui, même si la distance nous sépare et qu'on ne se voit pas souvent, notre amitié reste toujours très solide; on prend le temps de se parler chaque mois et de prendre des nouvelles l'un de l'autre.

Arbnor

RAN soir, Lausanne et Région

Le marché de Noël

Samedi passé, je suis sortie avec mon fils pour voir le marché de Noël à 17 h 00.

Il y avait des chevaux qui faisaient le spectacle. Il y avait aussi un petit train.

Mon fils et moi, on est montés dans ce train et on a fait une jolie promenade.

À la fin, mon fils a voulu monter sur un poney.

Très contente de cette belle journée, nous sommes rentrés heureux.

Selam

ECLER, Lausanne et Région



La rencontre avec ma famille

J'étais contente de passer des beaux moments avec ma sœur et ma nièce.

On a fait beaucoup d'activités ensemble.

Quand ma sœur et sa fille sont venues, nous avons visité plusieurs endroits différents, et ce, malgré la pluie.

J'étais heureuse de passer de belles vacances grâce à ma famille.

Le temps a passé très vite, trop vite !

Le jour où elles sont parties, j'étais vraiment triste de les quitter, mais c'est comme ça la vie.

Zahra

Atelier d'écriture, Lausanne et Région

À une fête

Une fois, j'étais dans une fête organisée par une copine.

Durant ce moment festif, j'ai voulu faire une petite surprise à ma copine.

J'ai commencé à chanter une chanson qu'elle aime beaucoup.

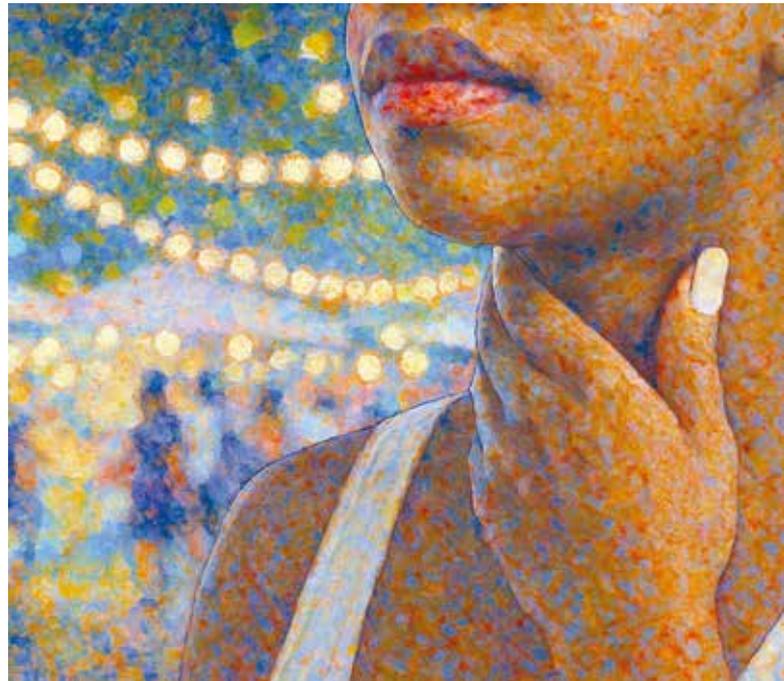
Malheureusement, à peine une minute après, ma gorge a commencé à me gratter.

J'avais un chat dans la gorge.

Pour finir, je n'ai pas pu continuer ma chanson.

Aïcha

Post-Alpha, Lausanne et Région



Travailler en tant qu'esthéticienne



À mon travail, on reçoit toujours des clientes qui viennent pour des soins. C'est mon quotidien et j'aime cela.

Lors de l'accueil, je dois être gentille et aimable avec elles.

Bien présenter, sourire, pour que les clientes soient plus à l'aise avant de commencer les soins.

On propose aussi à la cliente une boisson. On lui demande si elle aimerait boire un café ou autre chose.

Après, pendant les soins, je dois lui poser des questions sur les produits qu'elle utilise quotidiennement.

Aïcha

Atelier d'écriture, Lausanne et Région

Activité

Ce matin, je suis allé au travail et j'ai fini à 12 h 00. Ensuite, je suis retourné chez moi, mais, ce matin, il faisait froid.

Malheureusement, j'ai roulé à vélo, parce que je n'arrivais pas à marcher. Quand même, c'est une belle journée pour moi.

Merci à ma professeure.

Hassan

Cours ECLER, Lausanne et Région



Le travail avec des personnes âgées

J'aime travailler avec des personnes âgées. En effet, j'aime le contact que j'ai avec elles, car au Maroc, on cultive le lien avec nos aînés.

Parfois je pleure, parfois je ris.

Quand je parle avec des dames avec qui je travaille, je réalise qu'elles me font penser

à ma mère. Parfois je pleure, parfois je ris. Je vis à leur rythme quand je leur donne des soins.

Je vais aussi aux cours pour améliorer mon français afin de pouvoir faire une formation d'aide-soignante.

Fatima

Atelier d'écriture, Lausanne et Région

Mon nouveau pays d'origine

Je suis arrivé en Suisse en 1990. C'est un pays où il fait très froid. J'étais tout seul avec mes amis. Mais la Suisse m'a tout donné.

Aujourd'hui, je suis très content avec mes enfants. J'ai un travail, j'ai un appartement. J'habite avec mes enfants. En plus, j'ai le permis de conduire et une voiture. La Suisse est devenue mon pays d'origine comme l'Angola.

Je suis des cours de français à Lire et Écrire.

La Suisse m'a tout donné.

Merci la Suisse !

Antonio

Cours Post-Alpha du mercredi matin,
Lausanne et Région

Le parc Derrière-Bourg

Le 13 mai, mardi après-midi, nous sommes allées visiter un magnifique parc à Saint-François. J'étais accompagnée de mes collègues et aussi de notre enseignante. Cela a duré moins d'une heure.

On peut observer des pigeons qui viennent se baigner dans les bassins.

Devant l'entrée, il y a une fontaine en forme de grenouille d'où coule de l'eau froide. J'ai bien aimé. Dans ce superbe parc entouré d'arbres, on peut observer des pigeons et

d'autres oiseaux, qui viennent se baigner dans les bassins à côté des bancs verts et des grands portiques en feuilles.

J'ai remarqué deux jeunes sur un banc qui mangeaient des sandwiches. Ils étaient bien habillés et soudain, ils se sont embrassés.

J'aime ce parc, car, pour moi, être entourée de fleurs, d'arbres et de personnes me permet de réfléchir après dîner et cela me change les idées, cela me fait du bien.

Filomena

Atelier d'écriture, Lausanne et Région

La chasse au trésor

Nous avons participé à une chasse aux trésors. C'était comme une magie de l'enfance. On était curieuses de trouver les endroits marqués sur les plans.

C'était un jeu très amusant, drôle et très intéressant. Une expérience inoubliable, mais malheureusement ce concours n'était pas pour nous; c'était pour les enfants de moins de 16 ans. On était triste de ne pas pouvoir espérer gagner un trésor. Peut-être que les prochaines années, ce sera possible pour nous. En attendant, merci pour l'organisation.

C'était comme une magie de l'enfance.

Nota bene: des échanges de mails très sympathiques présagent du bon pour la suite... 😊

Zahra

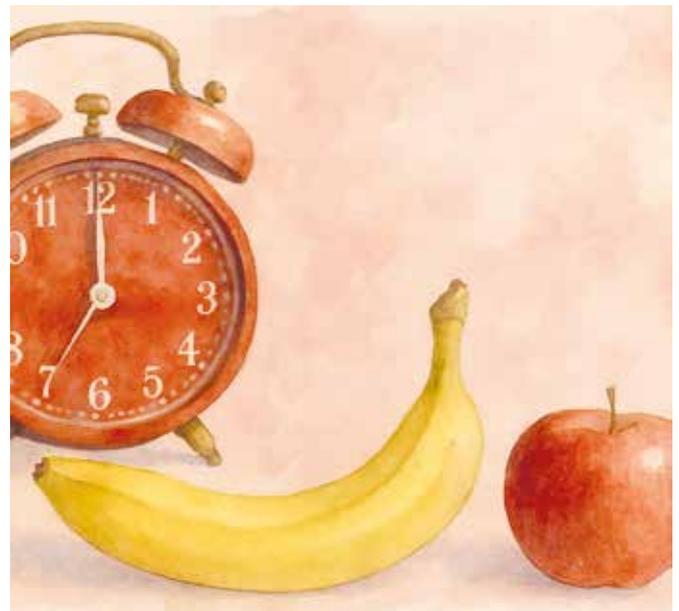
Atelier d'écriture, Lausanne et Région

Ma journée

Tous les matins, je mange des bananes et des pommes. Je bois du jus de citron pendant la journée. Le soir, je mange du riz et de la viande.

Ariella

Cours Alpha, Renens



Voyage au Brésil

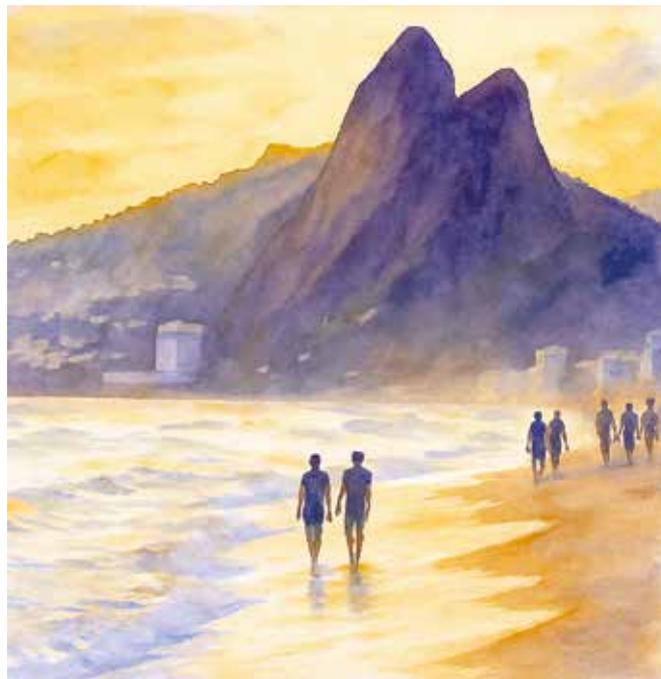
Marie et John profitent de leur promenade pour parler de leur prochain voyage au Brésil et pour savoir comment ils vont faire pour son organisation.

Cela comprend la réservation des billets d'avion et d'hôtel, ainsi que les économies à faire pour le projet.

À la fin, tous les deux sont d'accord de partir dans quinze jours pendant la période des vacances pour aller faire la fête et profiter du magnifique soleil, au pays des belles plages.

Maria

Atelier d'écriture, Lausanne et Région



Le carnaval

Un des plus grands spectacles du monde, cette merveille, c'est l'événement touristique le plus connu de l'Univers.

C'est un moment de pure magie qui enveloppe chaque être humain.

Cette grandiose et éblouissante fête est commémorée toutes les années entre les mois de février et mars.

Le carnaval de Rio avec toute sa splendeur ! Sa beauté continue de plus en plus à émerveiller le monde avec ses plumes et paillettes. C'est un moment de pure magie qui enveloppe chaque être humain.

Luciana

RAN soir, Lausanne et Région

La vie

Souvent, on a tendance à dire que la vie est difficile, nous nous compliquons.

En réfléchissant bien, la vie est très belle malgré les hauts et les bas.

En réfléchissant bien, elle est très belle malgré les hauts et les bas.

Si on regarde un peu plus loin, à la fin tout va bien.

Maria

Rancu, Lausanne et Région

Guillaume Tell

J'ai beaucoup d'admiration et de respect pour un homme comme Guillaume Tell.

C'était un homme fort et courageux. Il n'avait pas peur de la justice.

À cette époque puissante, chaque personne à Uri qui passait, devait saluer le chapeau du bailli.

Nous devrions avoir la force de faire comme lui face au monde actuel.

Mais Guillaume Tell a refusé de faire le salut imposé par le Saint-Empire romain germanique.

Nous, aujourd'hui, devrions avoir la force de faire comme lui face au monde actuel.

Francisca

RANCU, Lausanne et Région

N'abandonnez pas

Quand rien ne va plus dans notre vie, que vos problèmes, votre esprit et votre argent vous causent des problèmes, vous devez vous reposer, s'il le faut, mais surtout n'abandonnez pas.

Lorsque vous faites de nombreuses erreurs dans vos journées et que vous risquez de tomber et que vous vous sentez fatigués, ayez confiance, mais surtout n'abandonnez pas.

Ayez confiance, mais surtout n'abandonnez pas.

Beaucoup de gens ont malheureusement cessé de lutter, alors qu'il n'aurait peut-être fallu qu'un petit pas de plus pour qu'un échec se transforme en réussite.

Et pourtant vous devez alors, cela n'est jamais trop difficile, avoir le courage et la ténacité nécessaires de faire ce petit pas de plus.

Mais surtout et avant tout, lorsque dans votre vie des moments difficiles viendront, n'abandonnez surtout pas.

Anonyme

ECLER, Lausanne et Région



Les enfants

Vos enfants ne sont pas vos enfants.

Ce sont les enfants de la vie, désireux d'être eux-mêmes; ils ne sont pas nés pour nous et bien qu'ils soient avec nous, ils ne nous appartiennent pas, ils appartiennent à la vie.

(D'après Khalil Gibran.)

José

Cours ECLER, Lausanne et Région

Violence, le dire ou le garder pour soi ?

Aujourd'hui, la question qu'on se pose c'est: soit on garde le silence, soit on dit ce qui se passe.

La plupart des femmes n'osent pas parler, car elles ont peur d'être jugées ou que personne ne les croie.

Mes recherches m'ont fait réfléchir.

La plupart des dames préfèrent ne rien dire, car la loi est à 70% en faveur de l'agresseur.

C'est la loi qui préfère protéger l'homme ?

Il y a des situations dont l'agresseur est la victime, pourquoi ?

Nous sommes en 2025 et c'est surprenant que, malgré des professionnels, bien qu'il y ait des annonces partout pour dire aux femmes de parler, rien ne change.

Finalement, si une femme décide de parler, elle doit avoir beaucoup de stress, car elle doit accomplir énormément de démarches, alors que l'agresseur n'a rien à faire.

La plupart des femmes n'osent pas parler, car elles ont peur d'être jugées ou que personne ne les croie.

Comment est-ce possible que dans un pays si développé, il arrive de telles choses ?

Diana Carolina

ECLER, Lausanne



La transformation

J'ai marché dans la forêt. Il y avait une colline verte. Le soleil était magnifique. J'ai aperçu un chat angora qui parlait tout seul. Il était très joli et affamé. Après un bon moment, j'ai pensé que c'était un fantôme, car jamais, jamais, je n'aurais imaginé qu'un chat puisse parler tout seul. Tout à coup, en quelques minutes, cet animal s'est transformé en un ours sauvage. J'ai tout de suite arrêté ma promenade et je me suis mise à courir.

Maria

Atelier d'écriture, Lausanne et Région

Rêve en noir et blanc

La neige tombe doucement,
Comme un rêve blanc.

J'aime écrire quand tout est calme
Et que la nuit m'inspire.

J'aime écrire quand tout est calme.

La lecture m'emmène loin,
Même sans bouger.

L'hiver est une saison de réflexion et de paix.
Le silence du soir fait parler les pensées.

Le noir de la nuit cache des rêves encore plus beaux.

Voyager, c'est mon rêve...

Shirin

Cours du jeudi soir, Fribourg

Le petit sauveur

Chakib, un petit garçon curieux, se promenait dans la forêt près de chez lui. Il aimait explorer les secrets cachés et découvrir des secrets de la nature. Alors qu'il marchait, il aperçut un petit oiseau blessé. Il s'approcha doucement, le prit dans ses mains et le soigna avec soin.

Après quelques jours, l'oiseau guérit et s'envola dans le ciel. Chakib sourit, heureux d'avoir aidé un être vivant et continua son aventure avec un cœur rempli de joie.

Amira

Cours intensif jeunes migrant-e-s francophones,
Fribourg



L'histoire de Sarah

Sarah était une jeune fille qui était encore sur les bancs de l'école.

Un jour, sa mère l'a avertie qu'elle devait aller servir une famille aisée et la vie de Sarah a basculé en un instant. Elle était arrachée à sa terre natale et à son patrimoine. Elle a dû partir vers une terre inconnue.

Tout ce qu'elle connaissait de son pays natal s'est effondré en un instant et elle s'est retrouvée à servir des inconnus dans un pays étranger.

Elle était comme un arbre transplanté encore et encore d'un pays à l'autre.

Son premier arrêt fut au Ghana, pendant trois mois. Ces mois lui ont semblé une éternité, car elle n'avait plus les repères qu'elle avait lorsqu'elle était dans son pays d'origine. Elle portait en elle la douleur d'être arrachée à sa famille et à ses amis, mais Sarah avait une force intérieure qui la faisait avancer un jour après l'autre.

Un jour, sa patronne lui a annoncé qu'ils allaient devoir de nouveau déménager dans un autre pays. Sarah avait atteint sa majorité et a fêté son anniversaire sans sa famille. Cette étape de la vie de Sarah aurait dû être un moment de joie et de liberté pour elle, mais il fut marqué par une nouvelle séparation. Elle devait apprendre une autre culture et laisser derrière elle des souvenirs d'un autre pays, une fois de plus.

Le Congo fut sa prochaine destination, pendant deux ans, où elle apprit de nouvelles choses tout en servant cette famille aisée. Sarah pensait qu'elle allait rester sur le continent africain, mais les deux ans se sont terminés et, de nouveau, il a fallu repartir pour une autre aventure.

Cette fois-ci, le voyage l'a emmenée encore plus loin, hors d'Afrique, dans un pays où le froid règne dès le mois de novembre jusqu'au mois d'avril. Ils ont atterri en Suisse!

Ce fut un véritable choc pour elle, car elle avait quitté un pays très chaud.

Sarah a dû s'adapter à une culture très différente de la sienne. Elle a dû recommencer tout à zéro une fois de plus. Chaque départ a laissé des cicatrices en elle.

Chaque changement l'obligeait à renaître. Sarah était comme un arbre transplanté encore et encore d'un pays à l'autre. Bien qu'elle ait été déracinée constamment, Sarah est toujours vivante et a accompli divers parcours durant toutes ces années hors de son pays natal. Voilà l'histoire de Sarah qui s'est construite au fil des années.

Claudine

Groupe du mardi soir, Nyon

Mettre la charrue avant les bœufs

Signification: vouloir faire des choses trop vite et donc dans le désordre

La semaine passée, on a reçu un appel d'une gérance.

Elle nous proposait un appartement.

Tout de suite, mon mari a appelé notre régie immobilière et il a dit qu'il voulait résilier notre logement.

Dès que je l'ai entendu parler de ça, j'ai crié: « Raccroche le téléphone! ». Il était choqué. Il m'a demandé pourquoi. Je lui ai dit: « On n'a pas signé le nouveau contrat! ».

Faduma

Post-Alpha, Lausanne et Région



Être dans la lune

Signification: être distrait, perdu dans ses pensées

Ma sœur est toujours dans la lune.

Elle commence un travail, puis elle rêve à beaucoup d'autres choses.

Après, elle recommence une autre tâche et elle refait la même chose: elle rêve.

Quelle sœur distraite!

Hanane

Post-Alpha, Lausanne et Région



Être assis entre deux chaises

Signification : être dans une situation délicate, être tiraillé entre deux situations

On peut être assis sur une chaise, mais pas sur deux chaises. Mon ami veut être assis sur deux chaises, mais ce n'est pas confortable. Il vaut mieux être assis sur une chaise et être installé correctement. On doit décider. C'est inconfortable de ne pas se positionner. On doit choisir un point ou un autre.

Mon grand-père était assis entre deux chaises. Il n'arrivait pas à choisir entre se balader avec ma grand-mère ou rester assis dans son fauteuil. Il a fini par avoir mal à la colonne vertébrale.

Haben

Post-Alpha, Lausanne et Région



Se mettre sur son 31

Signification : mettre ses plus beaux vêtements

J'avais vu un homme bien habillé; il avait un joli complet.

J'ai pensé qu'il était directeur, mais c'était un paysan.

Milosava

Post-Alpha, Lausanne et Région





Un gâteau au chocolat

Ingrédients

6 œufs
175 g de beurre
110 g de sucre
120 g d'amandes moulues
200 g de chocolat noir
½ cuillère à café de levure

Préparation

Mélanger 6 œufs et 110 g de sucre. Faire fondre 175 g de beurre au micro-onde. Ajouter au mélange avec 120 g d'amandes moulues. Mettre 4-5 cuillères à soupe d'eau chaude dans 200 g de chocolat noir et le faire fondre au micro-onde. Ajouter ½ cuillère à café de levure et une pincée de sel. Faire cuire à 180°C en laissant le centre moelleux.

Si vous voulez un grand gâteau, vous doublez tout.

Bon appétit!

F. B.

Cours Post-Alpha du mardi après-midi,
Lausanne et Région

Le point sur la situation du numérique pour les participants des cours de l'Association Lire et Écrire

Céline, tu accompagnes les formatrices de différentes sections pour l'introduction du numérique dans les cours de l'Association Lire et Écrire. Tu es également formatrice depuis dix ans. Tu es donc bien placée pour faire le point sur la situation.



Est-ce que tous les participants aux cours ont un smartphone ? Qu'est-ce qu'ils savent faire sur leur smartphone lorsqu'ils arrivent au cours ?

99% des apprenants ont un smartphone lorsqu'ils s'inscrivent aux cours. Au moment de l'inscription, ils savent en général téléphoner et presque tous savent envoyer des messages par WhatsApp, par oral ou par écrit. Certains maîtrisent déjà davantage de fonctions et utilisent leur téléphone de manière plus diversifiée.

Disposent-ils de tablettes ou d'ordinateurs en dehors des cours ou est-ce que tout se passe sur le smartphone ?

La majorité des apprenants n'a que le téléphone. Quelques-uns ont une tablette ou un ordinateur à la maison. Cela dit, beaucoup d'apprenants souhaitent apprendre comment travailler avec un ordinateur. Certains envisagent d'en acheter un, d'autres en ont besoin au travail. Nous prêtons des ordinateurs pour les cours à distance. À Fribourg et en Valais, il y a plusieurs cours en ligne.

Quels sont aujourd'hui très concrètement les demandes urgentes et les besoins des participants aux cours par rapport au numérique ? Peux-tu donner quelques exemples ?

Écrire et recevoir des mails. Il est devenu essentiel d'être atteignable par mail. Les rendez-vous pour des entretiens d'embauche ou chez le médecin sont communiqués par mail. Les contrats et les bulletins de salaire arrivent par mail et ne sont plus remis en format papier. Il faut pouvoir les retrouver plus tard et donc savoir comment classer ses mails sur un téléphone portable.

Prendre les transports publics. Chercher un horaire de train sur une application, faire le billet et le payer en ligne. Cela donne la liberté de bouger.

Une autre demande est de comprendre ce qui est dangereux ou pas. Comment utiliser Twint sans risque ? Quels sont les sites et les mails dont il faut se méfier ? Sur quel lien oser cliquer et quels sont les liens dangereux ? Développer son esprit critique est un des objectifs des cours.

Pour la recherche d'un logement, le participant doit désormais déposer son dossier en ligne. Il doit fixer l'horaire pour la visite d'un appartement sur une plateforme en ligne.

Il est aussi difficile pour certains participants de savoir créer un mot de passe avec un certain nombre de lettres, des majuscules, des chiffres et des caractères spéciaux. Il doit ensuite trouver une stratégie pour se rappeler de ses différents mots de passe.

Si on se retrouve au chômage, une partie importante des démarches se fait désormais en ligne, comme l'inscription au chômage ou à une formation. Il n'est plus possible de tout effectuer directement à un guichet.

Les offres d'emploi se trouvent sur des plateformes de recherche d'emploi. Lorsqu'un apprenant veut déposer son dossier dans une agence de travail temporaire, il reçoit un lien vers une plateforme où il doit déposer son dossier.

Le participant doit aussi apprendre à faire une version numérique de son CV et de sa lettre de motivation et à savoir gérer ces deux documents sur son smartphone.



Est-ce que les cours de l'Association Lire et Écrire arrivent à répondre à ces demandes ?

Oui, ce type de demandes peut être traité dans nos cours. Les formatrices ont les compétences nécessaires pour travailler avec différents modèles de smartphones et ces compétences se développent encore avec la pratique. Parfois, les participants s'entraident dans l'apprentissage du numérique.

Les cours Alpha ont lieu trois fois par semaine. Un des trois jours est réservé au travail avec un ordinateur. Dans ces cours, les apprenants travaillent également à utiliser des mails. Ils apprennent à envoyer des messages très simples.

Le besoin principal de certains participants est la maîtrise du numérique. L'Association Lire et Écrire peut alors leur proposer un cours spécifique autour du numérique.

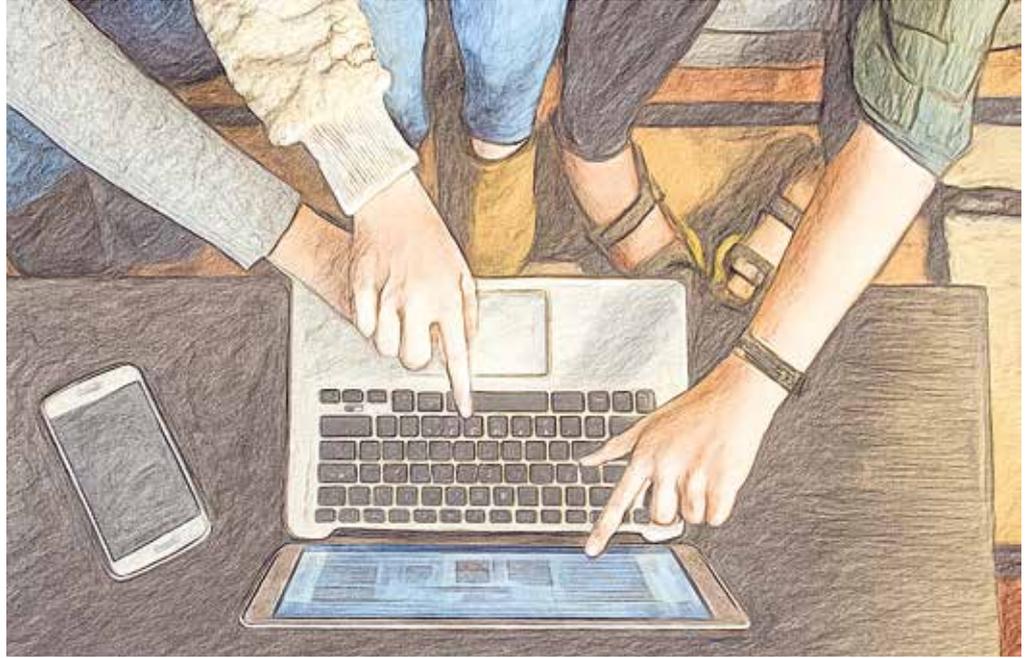
Est-ce que le numérique soutient l'apprentissage de la lecture et de l'écriture ?

Ces compétences se renforcent mutuellement. Par exemple, comprendre et répondre à un mail améliorent les capacités de lecture et d'écriture.

Allumer un ordinateur et chercher sa boîte mail mobilisent des compétences transversales comme la lecture dans l'espace et l'identification d'éléments à l'écran.

Pour certaines personnes mal à l'aise avec un crayon, le clavier ou le téléphone peuvent aussi aider à écrire plus facilement. Il y a parfois cette impression de « tricher » en utilisant les suggestions du téléphone, mais au contraire c'est une forme d'apprentissage : en lisant et réutilisant ces mots proposés, les apprenants les mémorisent petit à petit et se les approprient.

On travaille aussi l'éducation aux médias, par exemple en développant l'esprit critique face aux informations reçues en ligne, aux images, aux messages ou aux vidéos partagées. Cela fait partie intégrante des compétences numériques aujourd'hui.



Quels obstacles numériques rencontrés par les apprenants sont trop importants pour être traités dans les cours ?

Les coûts peuvent être des obstacles. Il arrive qu'un apprenant ait un appareil trop vieux qui n'est plus performant et il n'a pas assez de moyens pour acheter un nouvel appareil.

Souvent, les entreprises mettent en place de nouvelles plateformes ou de nouveaux logiciels et ne prévoient pas assez de temps pour la formation. L'apprenant s'adresse alors à nous. Lorsque nous n'avons pas accès à ces outils, il est difficile d'aider l'apprenant. On peut tout au plus lui proposer d'apprendre à travailler sur d'autres plateformes pour comprendre leur fonctionnement. Lorsque la nouvelle plateforme est installée sur son smartphone, nous pouvons l'aider. Et si nous n'arrivons pas non plus, l'apprenant comprend que ses difficultés ne sont pas liées à son manque de compétences. Il trouve alors le courage de demander des explications à son entreprise.

Apprendre le paiement en ligne et l'e-banking. C'est délicat à cause des mots de passe confidentiels. Dans ce cas, la formatrice explique au participant qu'il a le droit de demander à sa banque comment faire.

Le temps peut être également un obstacle. Les compétences numériques s'ajoutent aux autres compétences de base, la lecture, l'écriture et le calcul. Dans un cours, on ne peut pas tout faire.

Lorsqu'un apprenant arrive avec un appareil bloqué, très souvent, nous ne pouvons pas l'aider. Nous conseillons à l'apprenant de s'adresser à la personne ou à l'entreprise qui a configuré l'appareil.

Quelques fois, les formatrices n'ont pas les compétences nécessaires pour répondre aux demandes des participants. Elles doivent d'abord se renseigner. Certaines demandes dépassent l'apprentissage des compétences de base et l'apprenant est invité à s'adresser ailleurs. La formatrice n'est pas une informaticienne.

Est-ce qu'aujourd'hui les apprenants peuvent toujours contacter l'administration de leur commune et de leur canton sans le numérique? Y a-t-il toujours des guichets et la possibilité de téléphoner?

Le contact numérique est clairement mis en avant. Cela dit, il y a encore la possibilité de téléphoner ou de s'adresser à un guichet. Les participants aux cours sont souvent bloqués, car ils ne trouvent pas les informations pour accéder à ce type de contact direct. Il faut aussi dire que les horaires pour contacter les administrations sont de plus en plus restreints. Ceci est problématique pour les personnes qui travaillent. Lorsque l'apprenant téléphone, il doit patienter dans une file d'attente. Le répondeur le renvoie constamment à l'accès numérique. Il faut de la persévérance pour réussir à les joindre. Il y a encore beaucoup de travail de sensibilisation à faire pour faciliter l'accès de tous à l'administration.



Comment ça se passe au travail? Est-ce qu'il y a encore des places de travail ou les apprenants n'ont pas besoin d'utiliser leur smartphone, une tablette ou un ordinateur?

J'observe que le numérique devient omniprésent. On doit noter et consigner des informations. Dans beaucoup de restaurants, la serveuse saisit la commande directement sur un smartphone qui l'envoie à la cuisine. La femme de chambre doit utiliser son smartphone pour signaler au concierge ce qui est cassé dans une chambre. Les artisans saisissent les devis et les rapports de travail directement sur une tablette. Je dirai que les places de travail sans le numérique n'existent presque plus.

En même temps, il faut dire que le fait d'utiliser les outils numériques au travail développe les compétences numériques des participants. Ils se trouvent alors plus à l'aise dans la vie de tous les jours.

Quel message souhaitez-vous transmettre aux participants des cours?

Je suis vraiment très admirative de chacun d'entre vous et de tout ce que vous parvenez à apprendre.

Nous, les formatrices, essayons de tout faire pour répondre à vos demandes et ensemble nous y arrivons. Le numérique est un outil formidable pour y arriver.

Les smartphones sont vos outils. Ils sont toujours avec vous et ils vous permettent de continuer l'apprentissage après les cours. Ils permettent l'erreur, sans stress et sans honte.

Tout le monde rencontre des difficultés avec le numérique dans le quotidien.



Parole aux ambassadeurs

Dans cette rubrique, nous présentons des actions réalisées 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 Léonie raconte sa première année d'ambadrice.



Léonie, ambadrice.

Je m'appelle Léonie. J'ai 28 ans. J'ai fait toute ma scolarité en Suisse. Depuis un an et demi, j'habite dans le canton du Valais.

Ça fait huit ans que je suis les cours de l'Association Lire et Écrire, entre Fribourg et le Valais.

Depuis une année, je suis ambadrice.

La formation d'ambadrice m'a aidée pour savoir quoi faire si j'ai un blocage quand je parle.

J'ai par la suite beaucoup appris en faisant les témoignages. Chaque témoignage est différent.

C'est assez impressionnant de parler de ma vie devant des inconnus. Quand j'ai dit quelque chose, je ne peux pas venir en arrière. Mais après chaque témoignage, je suis fière de moi. Je me dis: « Ouah, c'est super ce que j'ai réussi à faire ! ».

Ce qui me motive à faire les actions comme ambadrice, c'est de parler de ma difficulté, de partager ce que cela signifie être en galère à l'école. C'est dire haut et fort qu'il ne faut pas avoir honte de ne pas savoir.

C'est le message le plus important que je souhaite transmettre à travers mes témoignages.

La honte nous touche plus que les personnes qui n'ont pas fait leur scolarité en Suisse. Nous, on est censé savoir lire et écrire.

J'ai témoigné de ma vie dans deux classes de l'école de culture générale. Les élèves n'ont pas tellement posé de questions. Je pense que mon témoignage était poignant et les a fait réfléchir.

Je suis aussi allé en Belgique à une rencontre internationale d'ambassadeurs. Il y avait environ 80 personnes en difficulté avec la lecture et l'écriture.

J'étais frappée par la situation des personnes en situation d'illettrisme en France. Elles ont beaucoup moins d'aide que nous. Parfois, elles doivent faire deux ou trois heures de route pour aller aux cours.

Je me suis rendu compte de la chance que nous avons ici en Suisse. Il faut aller voir ailleurs pour le savoir.

La rencontre était très intéressante. Il y a eu beaucoup d'échanges entre les participants.

J'ai participé à un stand d'information dans un centre commercial, à Uvrier, un quartier de Sion. Un monsieur s'est arrêté et m'a demandé pourquoi je suis les cours de l'Association Lire et Écrire. Je lui ai expliqué que ces cours m'ont permis d'obtenir le papier d'auxiliaire de la petite enfance. Il m'a félicité et a dit qu'il parlera de l'association à toutes les personnes qui ont des difficultés.

À Genève, je suis intervenue auprès de maîtresses de crèches. Elles m'ont demandé de l'aide pour simplifier un questionnaire pour les parents pour qu'ils le comprennent plus facilement.

J'ai aussi été invitée avec d'autres ambassadeurs et ambassadrices à évaluer une plateforme de santé numérique. C'était pour savoir si les apprenants de l'Association Lire et Écrire arrivent à se débrouiller pour entrer dans cette plateforme et si on arrivait à l'utiliser.

Pour moi, c'était relativement simple. J'ai la chance de savoir gérer l'ordinateur. J'ai eu un ordinateur à l'âge de 12 ans. Je suis dyslexique et l'école m'a proposé de travailler à l'ordinateur pour m'aider.

Les autres ambassadeurs ont eu plus de problèmes avec cette plateforme. Je ne suis pas mieux qu'eux. J'ai des difficultés dans d'autres domaines.

Aux apprenants qui lisent mon témoignage, j'aimerais dire : si vous avez envie de vous engager comme ambassadeur ou ambassadrice, faites-le. C'est cool de partager son parcours. Après, on est fier. Je vous dis aussi : il ne faut jamais lâcher, malgré vos difficultés.



ASTUCES N° 25
GRAMMAIRE



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

E

Quand la lettre **e** se trouve devant deux consonnes identiques, on ne met jamais d'accent sur le **e**.

Exemples : **eff**acer, **belle**, four**che**tte.



ASTUCES N° 26
GRAMMAIRE



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

Mots ou maux

Mots = pluriel du nom mot, synonyme de terme.

Exemple : dans un dictionnaire tous les **mots** ont une définition.

Maux = pluriel du nom mal, qui désigne ce qui est mauvais ou une maladie.

Exemple : elle se plaint régulièrement de **maux** de tête.



ASTUCES N° 27
EXPRESSION



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

Expression française

Poser un lapin

=

Ne pas venir à un rendez-vous.

Exemple : nous avons rendez-vous à 18h00 au bar pour boire un verre. J'ai attendu jusqu'à 19h00, mais il n'est pas venu. Il m'a **posé un lapin**...



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.

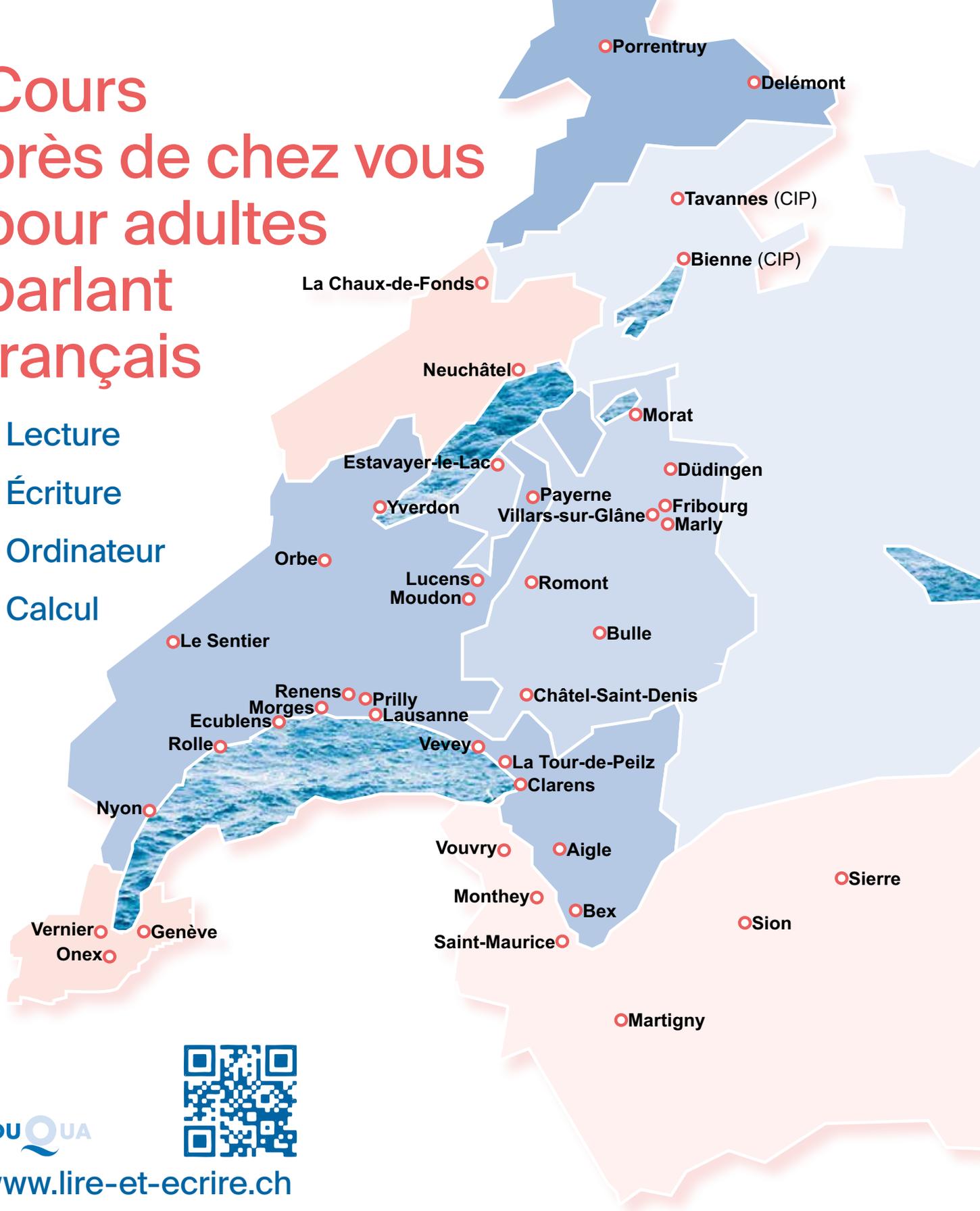
0800 47 47 47
www.simplement-mieux.ch



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

0840 47 47 47



Association
Lire et Ecrire