

LE JOURNAL DE L'AMITIÉ



LE CENTRE MOI J'APPRENDS

613 446-5312 613 764-0214 613 748-3879

613 936-2227 613 632-7979

La pandémie

COVID-19

Depuis quelques mois, notre environnement se trouve dans un contexte de confinement à cause de la COVID-19. Le monde entier est enveloppé par un ennemi invisible qui sème la terreur et une angoisse qui se transforme en une psychose qui sème la panique partout.

Pour être un spectateur averti, j'ai pris contact avec beaucoup de mes collègues de travail pour m'enquérir de leur santé physique et psychologique. J'ai offert des heures d'écoute par téléphone aux familles, aux personnes seules, aux malades de tout genre, aux femmes en détresse.

Que d'heures de prières j'ai faites par vidéo ou Zoom. Oui, consoler la personne humaine, dire à tout et à chacun : « Tu es si précieux et tu as du prix aux yeux des autres. » cela peut faire toute la différence et redonner la joie de vivre. J'ai de la gratitude envers tout le personnel médical pour leur dévouement.

Que de bienfaits j'éprouve en ce temps de confinement. Le temps est au silence pour me laisser interpeller par la lecture de la Parole de Dieu et la prière continue. J'aime me promener dans la nature et sentir l'odeur des arbres.

Permettez-moi de dire « merci » pour toute cette attention au personnel du Centre Moi j'apprends, à ma formatrice Madame Rolande Bélanger. J'apprécie beaucoup son approche pédagogique personnalisée qui donne un petit quelque chose de plus.

Louis Fohssié
Ottawa

La pandémie

Comment décrire les événements que nous vivons pendant la présente pandémie? Nous, les aînés, sommes les plus fragiles.

Vu mon état de santé un peu précaire et l'annulation de toutes activités sociales, l'isolement me fatigue énormément. Il n'y a plus d'école, plus de travail, plus de rencontre. Nous avons souvent seulement le téléphone pour communiquer avec nos proches. La pandémie est terrible et cause beaucoup de peine et de malheur.

Ce qui me fait un peu de bien en ce moment, ce sont les prières récitées à différentes périodes de la journée. Elles me rendent plus forte.

Selon moi, dans le futur, l'humanité deviendra plus méchante, égoïste et insensible.

J'aimerais que tout le monde entende et mette en pratique les paroles de l'Évangile. Jésus reviendra bientôt.

Marie-Sulnise Jean-Paul
Ottawa

Le confinement

Dans une certaine mesure, le confinement ne m'affecte pas, car je suis casanière.

Au cours de mes journées, je m'assure que les enfants ont fait leurs travaux scolaires transmis en ligne par leurs enseignants. Je fais du sport chaque jour sur mon tapis roulant ou bien de la mise en forme grâce à YouTube pour éviter de prendre du poids. Je sors faire les épiceries une fois par semaine.

3Je travaille beaucoup en ligne. Je suis inscrite à une formation à distance en gestion. Je fais aussi les travaux recommandés par ma formatrice au centre Moi j'apprends.

Les enfants, mon mari et moi faisons la cuisine ensemble. C'est vraiment plus vite ainsi.

Voilà un résumé de mes journées.

Valérie Kamga
Ottawa

Le confinement

En ce moment d'isolement, pour moi, tous les jours se ressemblent parce que je répète toujours les mêmes activités.

Dès mon réveil, je prends ma douche. Je prépare mon petit déjeuner, je balaie et nettoie la maison. Puis, je prépare le dîner.

Dans l'après-midi, c'est le temps de communiquer avec ma famille et mes amies.

Quand vient le soir, après avoir mangé, je me prépare à prier. Surtout en ce temps de confinement, c'est le moment de se rapprocher de Dieu, de prier pour moi, ma famille et le monde entier. Je demande pardon au Seigneur pour nos péchés et de nous aider à vaincre cette épidémie du coronavirus.

Cette pandémie aura constitué un événement des plus marquants de l'histoire de l'humanité.

Espérons qu'on sorte bientôt du confinement et que l'on puisse reprendre nos activités habituelles.

Françoise Ciza
Ottawa

Le coronavirus

En ces moments difficiles, il faut prendre soin de nous et de nos proches. C'est ce qui compte le plus.

Ces journées d'isolement sont difficiles au début, mais après un certain temps, on s'y habitue. En ce qui concerne mes activités à la maison, je me suis fait un petit programme. Je me sers de mon ordinateur, soit 2 heures le matin et 2 heures le soir.

J'ai des craintes quant à mes enfants qui sont restés à Djibouti. Je me console, car je suis en contact avec eux tous les jours. Je suis aussi en communication avec mes proches qui sont au Canada.

Je pense à vous, Madame Rolande et à tous les collègues du Centre Moi, j'apprends. Je vous remercie de votre gentillesse. À la prochaine.

Ahmed Houssein
Ottawa

La COVID-19

Depuis l'apparition de la COVID-19, je n'ai pas cessé de m'en préoccuper. Chaque jour, j'essaie d'accomplir mes tâches comme si c'était une journée comme les autres.

Tous les jours, le matin, le midi et le soir, j'écoute attentivement les nouvelles. L'information change d'heure en heure.

Ma sœur et moi avons notre propre chaise placée loin l'une de l'autre. Nous respectons la distanciation requise. Ne vous inquiétez pas, nous nous parlons tout de même.

Pour moi, la mesure la plus inquiétante de cette pandémie est l'isolement. Lorsque je dois sortir à l'extérieur pour aller chercher ma prescription ou faire les emplettes avec ma sœur, nous devons nous conformer à plusieurs restrictions. Un jour, j'ai pris l'autobus, c'était comme entrer dans une autre époque, complètement inhumaine et irréaliste.

Le positif de tout cela, c'est d'apprécier chaque jour le moment présent. Le rêve de nous tous est certes, la découverte prochaine d'un vaccin.

Au moment où l'on veut tout lâcher, c'est là qu'il faut se reprendre en main et tenir bon, car ça va bien aller.

Edith Hull
Ottawa

L'isolement

Durant ce temps d'isolement, je reste à la maison et je fais le nettoyage du printemps. Je révise mes devoirs et je lis des livres. Quand je vais à l'épicerie, ce n'est pas facile d'être en file d'attente à l'extérieur.

Je parle à ma famille tous les jours. Mes enfants vont bien. Je suis très stressée d'être confinée à la maison. J'ai très hâte que les scientifiques trouvent une solution à cette pandémie.

Adeline Pierre-Louis
Ottawa

La COVID-19

Bientôt trois mois que nous sommes en confinement! Je commence à m'habituer à ma routine. Je me lève vers 8 h. Je prépare le petit déjeuner pour mes enfants et pour moi. Ensuite, je les aide avec leurs travaux scolaires vu que les écoles sont fermées et que l'apprentissage à la maison est fortement recommandé.

Quand il fait beau, on sort sur le balcon pour prendre de l'air, puis on entre préparer le souper. Durant la soirée, on regarde un bon film ou on joue des jeux de cartes. Après, c'est le temps d'aller tous se coucher.

Ceci paraît bien simple, mais avoir ma famille près de moi me comble. Quant à mes amis, je dois me contenter d'entrer en contact avec eux que par appel vidéo.

Dans le futur, lors de nos rencontres avec nos proches et nos amis, ou nos voyages et nos sorties au restaurant, il faudra sûrement prendre toutes les mesures sanitaires appropriées.

Nirna Arakaza
Ottawa

COVID-19

Au cours des premières semaines de confinement, j'écoutais les nouvelles à la télévision. Ce que j'entendais me faisait peur. Je croyais que la pandémie serait de courte durée, mais non, elle dure toujours.

Moi, avec mes poumons fragiles, je prends toutes les précautions possibles.

Aujourd'hui, je crois que c'est un mal pour un bien. À la maison, il y a seulement une personne qui fait les commissions. De plus, la communication est très bonne au sein de la famille.

Je m'ennuie toutefois de mes animatrices et du personnel à l'administration. Je leur souhaite toutes de conserver une bonne santé.

Joanne Regalbuto
Ottawa

Le virus

La situation que l'on vit présentement avec l'arrivée de la COVID-19 est vraiment pénible. De toute notre vie, on n'a jamais vécu ce genre de tragédie.

Pour moi, ma façon de survivre à ce problème est de recourir à la prière pour aller chercher la force d'en haut et la protection divine. Malgré cette situation, je travaille du lundi au vendredi.

Je vais à l'épicerie au besoin. Durant la fin de semaine, j'en profite pour rester à la maison avec les miens et je communique avec les autres membres de la famille et les amies qui habitent au loin pour avoir de leurs nouvelles.

Pour passer le temps, ensemble nous faisons le nettoyage, cuisinons, écoutons de la musique et regardons les nouvelles pour connaître ce qui se passe à travers le monde.

En raison de cette pandémie, je réalise que tôt ou tard, nous devrons tous quitter cette terre. Vivons donc en paix et en harmonie.

Maguilète Blaise
Ottawa

La COVID-19

Je vis mon confinement au jour le jour. Je profite de ce moment pour faire beaucoup plus de méditation.

Étant en milieu rural, je marche dans ma cour. De plus, je nettoie ma maison ainsi que mon parterre. Je me garde en forme grâce à ma salle d'exercices chez moi. Quand il pleut, je reste à l'intérieur.

Je fais l'épicerie pour les membres de ma famille qui sont proches. Je communique avec les autres personnes de la famille et les amis par téléphone, par courriel et par d'autres moyens. Je profite de ce confinement pour lire et apprendre une nouvelle langue.

Je souhaite bonne chance au personnel du Centre et surtout restez à la maison tout en prenant soin de vous et de vos proches.

En terminant, on n'est pas seul. Ensemble, on est fort. On est capable et on ne lâche pas. On suit les consignes.

Margarette Aubry
Ottawa

La pandémie

J'espère que vous allez bien.

Moi, je vais bien, malgré le confinement. Je commence à m'y habituer quoique j'ai eu des soucis au commencement, parce qu'étant nouveau dans le pays, je me sentais de plus en plus seul.

J'ai appris à bien cuisiner, grâce à YouTube. Je pense positivement à tout ce que demain aura de meilleur. Après l'hiver, c'est le printemps et la pluie cesse toujours malgré les brouillards. Je fais régulièrement du sport et je lis des livres.

La leçon que je tire de cette pandémie, c'est que le monde entier partage le même problème. Maintenant, on reçoit des informations de partout en peu de temps.

De plus, que nous soyons des gens de race noire, blanche, rouge ou jaune, venant du Sud, du Nord, de l'Est ou de l'Ouest, musulmans, catholiques, protestants ou autres, riches ou pauvres, citoyens ordinaires ou dirigeants, nous sommes tous pareils. Nous devons tous nous laver les mains souvent et surtout suivre les mesures de distanciation sociale. Tous doivent s'y conformer, sinon on met les autres en danger.

Demain sera meilleur, il faut garder espoir et surtout penser au Divin.

Don Divin Rwamasenge
Ottawa

La pandémie

Chère Mélanie,

Je me sens seule. Je m'ennuie et je suis déçue. Je suis frustrée, car je suis avec ma mère 24 heures par jour. Je passe l'aspirateur et je fais le ménage. Je regarde la télévision pour me tenir informée des mesures à suivre dans le confinement.

Je vais magasiner en respectant la distanciation de six pieds et je fais de même lorsque je vais me promener avec mes deux chiens. De plus, quand j'ouvre les portes, je porte des gants ou j'utilise les manches de mon manteau.

Julie Scobie
Ottawa

Mes réflexions sur la COVID-19

Je n'oublierai jamais l'année 2020, à cause de la COVID-19. La vie a vraiment changé. Nos activités sont forcément limitées, car nous devons par exemple, rester à la maison. Nous ne pouvons plus avoir de contact avec la famille, nos filles, gendres, petits-enfants, qui ne demeurent pas avec nous.

Pour nous changer les idées et pour occuper les enfants, nous devons trouver toutes sortes de jeux et d'activités. Nous faisons du bricolage, jouons aux cartes et regardons des films, etc.

J'ai peur d'être contaminée. Je panique et je reste à la maison. Avec mon téléphone cellulaire, je parle aux membres de ma famille et à mes amis proches. Pour nous détendre, nous faisons des casse-têtes, lisons des livres et faisons des marches pour nous changer les idées et prendre l'air.

Dans le futur, on trouvera des moyens de nous permettre de conserver une bonne santé et d'apprécier le bonheur présent.

Ah ! que j'aimerais que tout revienne comme c'était en l'an 2018.

Claire Nadon
Ottawa

Le virus

En raison du contexte dans lequel nous vivons actuellement, la vie devient difficile. Au début, je passais très mal mes journées. Lorsqu'on passe une journée sans rien faire, c'est normal de se sentir mal à l'intérieur de soi.

Compte tenu de la situation, on doit se protéger ainsi que les autres. Il est important aussi de respecter les mesures sanitaires imposées par le gouvernement. Il faut surtout rester à la maison le plus possible.

Khalil Touré
Ottawa

Vive la quarantaine !

Je suis certaine que les autres parents sont d'accord avec moi quand je dis que j'ai hâte au retour des enfants à l'école et à la reprise de notre routine habituelle. Être en quarantaine avec des enfants, c'est difficile, car ils ont besoin de nombreuses activités pour brûler leur trop-plein d'énergie !

Le temps est très long, mais nous profitons de ces moments pour faire des petits projets à la maison par exemple, mettre de l'ordre dans nos armoires, créer des œuvres d'art pour décorer les murs intérieurs de la maison et transformer les chambres. Le plus important, c'est de profiter du temps ensemble. Nous regardons donc des films en famille, faisons de la cuisine et des bricolages, jouons à des jeux de société...

Un de nos plus grands défis est d'effectuer les travaux scolaires. Ma fille âgée de dix ans est atteinte d'un trouble de déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Elle a beaucoup de difficultés à se concentrer et à rester inactive. Puisqu'elle doit bouger, elle refuse de faire ses travaux scolaires. Heureusement, nous avons établi un horaire. Nous avons prévu des temps libres et créatifs. Nous avons aussi obtenu l'aide des enseignants par voie de visioconférence.

Nous avons tous hâte de retourner à notre vie quotidienne : l'école, le travail et les sorties familiales. Nous nous ennuyons de nos amis, de nos chers collègues, de nos enseignants et des membres de nos familles. De plus, nos aventures à l'extérieur, nos activités habituelles, le camping et la nature en général nous manquent.

Nous sommes très reconnaissants aux gens qui risquent leur santé pour aider les gens atteints de la COVID-19.

Julie Nadon
Ottawa

Comment je vis le confinement

Mon conjoint et moi avons fait un peu de travail dehors. Je fais des marches dans la cour. Mon copain prépare la tondeuse pour être prêt pour l'été. Les fleurs dehors sont sorties.

Karine Gibeault
Rockland

La Covid-19

Peu après l'apparition de la COVID-19 au pays, les différents gouvernements ont mis en place des mesures draconiennes, comme le confinement général pour éviter la propagation du virus.

Ma famille et moi vivons ce confinement positivement. Nous avons établi un plan, une routine pour éviter le stress. Dès le réveil, c'est la prière, ensuite nous écoutons à la télévision les nouvelles relatives à la pandémie. Après, nous prenons notre petit déjeuner tout en échangeant sur l'actualité.

Au cours de la journée, nous nous assurons que les enfants fassent leurs travaux scolaires et qu'ils jouent à de bons jeux vidéo. Pendant ce temps, mon mari et moi lisons des livres. Parfois, nous regardons des films. Le soir venu, nous écoutons de la musique entraînante tout en dansant.

Je communique avec mes proches ici et avec mes parents en Afrique par téléphone ou par courriel.

Les enfants sont impatients de retourner à l'école. Toutefois, je me soucie de cette absence prolongée et des conséquences sur leur apprentissage scolaire.

J'ai la ferme conviction que nous nous en sortirons si chacun suit les consignes émises par les responsables de la santé publique.

Que le Tout-Puissant bénisse l'humanité tout entière.

Hawa Kourouma
Ottawa

Mes activités durant le confinement

J'ai marché une heure tous les jours. J'ai lu durant une heure. J'ai fait les travaux de la maison. J'ai planté les semences dans le jardin. J'ai hâte que tout se termine pour sortir rencontrer les gens.

Valantine Paul
Ottawa

Le coronavirus

Selon moi, il y a beaucoup de leçons à tirer de cette pandémie, tant du point de vue mondial qu'individuel.

Cette tragédie me fait prendre conscience que rien n'est acquis ou éternel sur cette terre. Tout peut s'écouler en une fraction de seconde. Aussi bizarre que cela puisse être, juste un petit virus a mis à genoux tous les grands pays industrialisés de ce monde.

Durant ce temps d'isolement, j'ai pu faire beaucoup de lecture, mettre de l'ordre dans mon entrepôt, jaser au téléphone, clavarder sur Internet, profiter de « YouTube », regarder les nouvelles et les films à la télévision. Puis, j'ai recommencé à travailler trois jours semaine.

J'ai toutefois plusieurs craintes quant à ce que le déconfinement se fasse trop tôt ou mal et qu'on soit obligé de se confiner de nouveau à l'automne. J'ai peur que les dirigeants du Canada n'en tirent pas de leçons cruciales dans le but de mieux se préparer pour le futur. J'espère qu'il n'y ait pas trop de mortalité au pays, et surtout, que le Canada ne tombe pas en récession, car l'économie a déjà pris un gros coup.

Il ne faut pas oublier que chaque individu doit en tirer des leçons personnelles.

Marlène Michel
Ottawa

Lettre à une amie en confinement

Bonjour mon amie,

Je suis contente que tu ailles bien. Comme toi, j'ai hâte de retourner à la routine. Disons que je ne m'ennuie pas. Ceci me donne la chance de finir des choses que je laissais de côté. Je m'inquiète moins qu'au début, on s'est habitué aux consignes. Tous les jours, j'écoute les nouvelles pour me tenir au courant des événements.

À bientôt,

Lorraine Gagnon
Rockland

Chers amis

Le 12 juin 2020

Bonjour à vous, j'espère que votre famille et vous allez bien. Merci à vous de nous tenir occupés pendant cette période de pandémie. C'est mon deuxième exercice et je suis très contente de continuer. Merci.

Njike Jacqueline
Ottawa

Cher M. Ernst

Le 1^{er} mai 2020

Bonjour M. Ernst,

Je passe mon temps à me tenir occupé et en faisant du travail chez moi. Je garde mes choses en ordre et je nettoie au besoin. Je fais souvent quelques marches et je cuisine de temps en temps avec ma sœur.

Nils Lepocher
Ottawa

Bonjour M. Ernst

Le 4 mai 2020

Bonjour, M. Ernst, j'espère que vous allez bien. En tout cas, ma famille et moi allons bien. Vous savez, faire l'épicerie est une vraie misère et avec cette maladie qui fait rage dans le monde entier, mon confinement m'irrite beaucoup. Malheureusement, je n'ai pas d'autres endroits où aller que de rester à la maison. Nous vivons des moments difficiles et l'on ne sait pas quand la COVID-19 va cesser. Je hâte de revoir mes amies et mes professeurs.

Hermione Bastien
Ottawa

Cher M. Ernst

Le 20 avril 2020

Bonjour, je suis très content de pouvoir vous parler malgré la pandémie. Le matin, je reste à la maison et le soir je vais voir quelqu'un. Je suis le bulletin de nouvelles au sujet de la pandémie qui peut affecter les personnes, surtout les personnes âgées. J'appelle tous les jours ma famille en Haïti et je prie que Dieu. Il y a des jours que je ne mange pas. J'ai du chagrin dans mon cœur parce que ma femme est en Haïti avant même que la maladie commence. Elle ne dort plus et l'on ne sait pas ce qui se passera demain. Merci, nous prions.

Michel Belfort
Ottawa

Confinement dû à la pandémie COVID-19

L'hiver 2020 est un présage d'un bouleversement futur depuis l'annonce de la contagion virale en janvier 2020.

La contagion est en provenance du continent asiatique, ville de Wuhan, en Chine. Rapidement et progressivement, l'état de crise infectieuse préoccupe les autorités de l'OMS. (Organisation mondiale de la santé)

Conséquemment en mars 2020 la santé publique décide de créer le confinement social pour éviter la propagation du coronavirus.

Confinement social veut dire : **RESTEZ CHEZ VOUS !**

Alors, le 13 mars, décision a été prise par tous les services gouvernementaux, civils, municipaux et ecclésiastiques d'annuler toutes les célébrations pascales, familiales et amicales.

Donc, restez chez vous est le mot d'ordre gouvernemental.

Personnellement, le confinement social, familial et ecclésial veut dire que les fêtes pascales sont célébrées devant le téléviseur. Le conditionnement physique se pratique à la maison. J'utilise davantage les services électroniques tels que téléphones et correspondances électroniques. Je lis, je cuisine mes repas et je fais l'entretien sanitaire de mon logement. Je range mes vêtements d'hiver. Quand je me présente en public, je porte un masque facial et des gants protecteurs. Je me lave les mains avec du savon tel que spécifié par la santé publique. À fréquence régulière, je désinfecte à l'alcool toutes les poignées de porte, les interrupteurs, le téléphone cellulaire, l'ordinateur enfin tout article que je touche.

Afin de garder contact avec la nature, tous les matins j'ouvre la porte de mon condo pour respirer l'air pur et frais du dehors. J'entends le chant des oiseaux et je vois le vol des canards sauvages. Les rouges-gorges picotent dans le gazon à la recherche de vers de terre.

Tous les jours à la télévision les chefs du gouvernement fédéral et provincial nous informent de l'évolution de l'infection de la COVID-19 sur tous les plans : local et mondial. Cela nous aide à accepter la continuité du confinement social parce que l'arrêt n'est pas pour demain.

Les frontières entre provinces et pays sont maintenues fermées à la mi-mai. Par contre, certains gouvernements ont décidé d'ouvrir certains services publics et écoles. Le but est d'offrir à nouveau des services et d'habituer lentement la population à maintenir une protection contre le virus par les moyens établis dans les endroits publics. L'importance du déconfinement graduel est de renforcer notre système immunitaire et lutter contre la prolifération de la COVID-19 qui est encore mal connue.

En concluant, le service Videotron m'a accordé un forfait, une connexion au canal 242 de Sel et Lumière pour la diffusion des services religieux tout au long de la journée. C'est bien agréable d'écouter cette programmation quand les autres émissions diffusent de l'information concernant l'infection de la COVID-19 de façon répétitive.

Colombe Régimbald
Rockland

S'exprimer sur le confinement

Pour moi, le confinement se passe bien. J'apprends de nouvelles choses comme cuisiner. Je fais de nouveaux plats, j'essaie de nouvelles recettes. Chaque jour, je choisis une nouvelle recette que je prépare avec plaisir. La seule chose qui me donne du fil à retordre, c'est faire un gâteau. C'est tellement difficile pour moi à cause du dosage des ingrédients, mais je sais que j'y arriverai. Je réussirai un de ces jours.

Ricky Brutus
Ottawa

Mon confinement

Comment je vis cette pandémie ? Mon copain qui demeure à Clarence Creek, m'a invité à rester chez lui pendant la pandémie. Puisque c'est en campagne, j'ai la possibilité de faire des marches, j'ai accès à un jardin et aux plates-bandes de fleurs.

Nous sommes choyés pour les épiceries. Mes filles s'en occupent donc je reste à la maison ! Une chose que j'aime moins, ce sont mes cheveux qui deviennent longs. Cette pandémie m'inquiète un peu, mais j'utilise « Face Time » tous les jours pour parler avec mes enfants et petits-enfants et cela me rassure.

Je suis très reconnaissante d'avoir eu la chance d'apprendre l'informatique et de me servir de la technologie. Je peux aujourd'hui communiquer avec mes proches tous les jours, suivre les nouvelles par Internet et faire des recherches à volonté.

Voilà l'histoire de mon confinement !

Yvonne St-Jean
Rockland

Comment vivez-vous votre confinement ?

Bonne question, j'ai décidé d'apprendre à faire une liste dans Word.
« Facile vous dites ? » Pas nécessairement!

Je commence.

Je cherche l'endroit où se cache la numération.

Cliquez ici, cliquez là.

Je trouve la numération.

Je choisis un style de numération.

Le « FUN » commence!

ALERTE... si vous n'êtes pas un professionnel, ne jamais essayer de couper, coller dans votre liste, c'est l'enfer, vous pouvez tout perdre.

Eh bien ! C'est ça ! J'arrête avant de tout perdre.

En passant, avez-vous remarqué que j'ai fait une sorte de liste ?
J'ai vraiment hâte que les cours recommencent.

Judy Ann Rochon
Rockland

Comment je vis le confinement

J'aimerais partager avec vous comment j'ai vécu et comment je vis présentement l'isolement. Je dois dire qu'au début, j'ai vécu des moments de frustration, car du jour au lendemain je me voyais privée de mes activités physiques, mes rencontres sociales et par le fait même, privée de voir mes enfants.

Je devais maintenant faire face aux quatre murs de mon logement. Ce fut difficile de demander à quelqu'un de faire mes emplettes, car je perdais ma liberté. Je n'avais plus aucun contact social.

Aujourd'hui, j'ai recommencé à faire mes emplettes. Je dois dire que la première fois que je suis sortie, je me sentais très nerveuse, anxieuse et pas sûre de moi-même. Maintenant, je porte le masque, je respecte la distance entre chacun, je me lave beaucoup les mains et je ne sors qu'au besoin.

J'espère que tous suivront les consignes.

Bonne journée et bonne santé !

Françoise Lampron
Rockland

Comment je vis mon confinement

Je suis toujours en vie, mais pas très actif, car je respecte toutes les directives de cette maudite bibitte. Je fais le magasinage, je fais tous les repas et ma conjointe lave la vaisselle, fait le lit et nettoie le condo. On tente de faire une bonne marche tous les jours sinon on fait de l'exercice sur le bicycle stationnaire. J'en profite pour mettre certains de mes albums de voyage en ordre, on lit les journaux et on regarde la télévision.

Durant cette période de confinement, je communique avec d'anciennes connaissances. Dernièrement, j'ai contacté un ancien prêtre défroqué qui vit maintenant en retraite à Rockland. Après notre longue conversation, il m'a dit que j'étais un ange envoyé du ciel et je l'ai cru!

Salutations amicales,

Georges Martin
Rockland

Comment je vis le confinement

Je me suis sentie dépassée avec tout ce que je ne savais pas faire à l'ordinateur.

Même si je ne t'ai pas répondu tout de suite, je pensais à toi chaque jour ou je devais apprendre à faire mes rendez-vous avec Zoom. C'était tellement ardu: le partage de mon écran, faire signer avec Docusign, suivre les webinaires, les présentations PowerPoint. Je ne suis pas techno et chaque fois que j'avais des problèmes avec toutes ces nouvelles procédures, je pleurais pour une heure ou deux.

J'avais beaucoup de négativité et de rage en moi, mais je ne dois pas envoyer cela à la personne qui me donne un coup de pouce comme tu l'as fait.

Je pensais à toi et comment j'avais eu la chance de te rencontrer pour apprendre le fonctionnement d'un ordinateur.

Puisque la vice-présidente à mon travail a eu la COVID-19 et moi en tant que leader de ma division, j'ai dû me mettre au pas avec mon équipe de 5 personnes à aider.

Shirley Parker
Rockland

Comment vivez-vous votre confinement ?

Merci de prendre de nos nouvelles, c'est vraiment gentil de ta part. Tout va bien pour nous, nos enfants et petits-enfants, ainsi que ma mère, mes sœurs et mon frère. Nous sommes extrêmement chanceux. Grâce à votre équipe et à la formation que ma sœur et moi avons suivie pour la tablette iPad, nous pouvons continuer de communiquer avec toute notre famille que ce soit par Facebook, Messenger, courriel ou FaceTime.

Nous avons même fait une rencontre virtuelle avec caméra par Messenger, ce qui aurait été impensable avant notre formation. Merci à toute l'équipe, Sarah, Sylvie et Donna, pour votre accueil, votre sourire et votre dévouement à répondre à nos questions et de continuer jusqu'à ce que vous trouviez la solution à notre problème, quel qu'il soit.

J'espère que vous serez là longtemps, car ceci est un service ESSENTIEL surtout maintenant avec la COVID-19.

Darquise Leduc
Rockland

Comment je vis le confinement

Je me tiens occupée le plus possible. Entre autres, mon ménage du printemps est presque terminé et bientôt je pourrai travailler sur le terrain à l'extérieur, ce sera gratifiant. Ce qui me manque le plus c'est le contact avec la famille et les amis et d'aller faire mes courses moi-même.

Avec les nouvelles concernant notre catégorie d'âge, je crois qu'on en a pour longtemps en confinement, ça me désole.

Une chance que j'ai un compagnon. Seule, je pense que ce serait beaucoup plus difficile.

J'apprécie les contacts avec toi, j'espère que tu vas bien ainsi que les tiens.

Diane Trudeau
Rockland

Un quotidien chamboulé

Le confinement chamboule mon quotidien. J'apprends à réorganiser ma journée. C'est vrai que je regarde plus que d'habitude la télévision pour connaître l'évolution de la maladie, avoir des nouvelles du monde entier, mais aussi pour passer du temps. Je téléphone aussi plus qu'avant pour savoir si tout le monde dans mon entourage va bien. Je fais des exercices physiques pour être en bonne santé. Je soigne plus mon apparence et je mange une nourriture équilibrée. Je n'ai pas vraiment peur parce que je me fie au Seigneur, mais je me méfie de l'extérieur et je prends mes précautions.

Marie-Josée Sévrin
Ottawa

Une nouvelle expérience

C'est une nouvelle expérience que je vis avec le confinement. Ma routine me manque, le Centre, les échanges avec mes collègues, mais également mon travail de garagiste. J'ai plus de temps pour moi, pour réfléchir à mon avenir. Pour combler le temps, je fais de la musculation, je navigue sur Internet, je téléphone au pays pour prendre des nouvelles de tout le monde. La lecture est devenue un tout en ces moments. Je suis avide de connaissances et je lis beaucoup.

Wilson Jeanty
Ottawa

Cette pandémie

Cette pandémie nous a surpris. Elle nous a amené une ouverture d'esprit qui nous permet d'apprécier ce qui nous entoure et de faire la différence entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas. Parfois nous nous fatiguons pour des choses que nous croyons très indispensables, mais en réalité qui ne le sont pas. Durant cette période de confinement, nous avons survécu sans messe, ni restaurant, ni cinéma, ni visite familiale, ni sortie amicale... Mais pour vaincre cet ennemi invisible, nous avons développé d'autres manières de nous occuper l'esprit, par le jeu, la peinture, la lecture et surtout en évitant d'écouter les nouvelles à la télévision.

Je vous remercie Mme Picard pour votre patience envers moi.

Anne-Marie Gédéon
Ottawa

Les bons côtés du confinement

Le confinement a apporté des nouveautés dans ma vie. Maintenant, je travaille à temps plein. Je dors même mieux qu'avant. Je n'ai pas peur de sortir puisque je prends toutes les précautions possibles. J'ai même arrêté de prendre l'autobus. Je me fais accompagner par mon fils en voiture. Je profite plus de ma famille maintenant. Mes enfants suivent leurs études à la maison. Ils m'aident aussi à tout faire.

Le confinement a rapproché ma famille.

Ghislaine Jean-Baptiste
Ottawa

Un rapprochement

Pour moi, le confinement m'a rapproché de mon Créateur. Je passe beaucoup de temps à prier pour ma famille, mes amis et le monde entier. Je prie pour qu'il n'y soit plus de maladie sur terre. Comme je ne peux pas aller à l'église, je suis l'office au téléphone ou sur Internet. Je fais mes exercices physiques dans mon appartement pour éviter tout contact avec les autres. Mon fils et ma belle-fille me livrent ce dont j'ai besoin.

Jocelyne Luc
Ottawa

Ma prière

Comme je suis une personne dynamique, le confinement n'est pas pour moi. Mais je sais que c'est une très bonne façon de se protéger. J'aimerais aussi qu'il ne s'étende pas sur l'année entière.

Je lis énormément pour améliorer mon vocabulaire. Je m'informe sur la situation actuelle, sur l'évolution du virus, mais de temps en temps je fais de la marche pour oublier tout ce qui se passe.

Mon pasteur m'aide beaucoup et il aide tout le monde à traverser ces moments difficiles. Ma prière est que tout redevienne comme avant.

Rosena Casimir
Ottawa

En confinement avec ma famille

Le confinement me fait apprécier le temps passé avec ma fille et mon petit-fils. Je passe plus de temps en famille puisque j'ai la chance de vivre avec eux. Ce n'est pas facile de sortir. Il faut porter un masque et des gants, éviter d'être proche des autres personnes, respecter les consignes.

Rester à la maison tout le temps n'est pas facile non plus, mais c'est mieux que d'avoir peur en sortant. Actuellement, je ne peux pas lire de livres. Je dois préserver mes yeux, mais je discute et ris beaucoup avec mon petit-fils.

Sainte-Élia Abraham,
Ottawa

Le covid-19

Je profite de ce temps pour faire autre chose à la maison : mettre un peu d'ordre dans mes papiers, arranger mon linge et le ranger au bon endroit. J'écoute de la musique, mais pas trop les nouvelles. Je fais du « FaceTime » avec mes petits-enfants et les journées passent. Je ne sors presque pas. Les files d'attente me dérangent et les gens sont très impatients.

Josette Arboite
Ottawa

Mon isolation

De retour chez moi, je devais rester en isolation pour quatorze jours parce que j'arrivais d'un autre pays. À la maison, c'était pour moi un enfer, je m'ennuyais. Je n'avais pas sommeil. Je dormais trois heures par nuit, et ce pendant une semaine. Je regardais la télévision presque toujours. À un certain moment, la télé ne me disait plus rien. Je me contentais de rester dans la cuisine. Je regardais dehors par la fenêtre. Je commençais à manger tout ce que je voyais.

Mon isolation terminée, je suis sortie dans ma cour. J'ai commencé à faire une marche à deux coins de rue de chez moi. Depuis lors, je me sens plus détendue. Pour tout vous dire, le téléphone m'aide à passer cette période. J'ai des amis qui m'appellent souvent. Maintenant, je suis à l'aise de les écouter et de discuter. J'ai fini par m'habituer et je reprends goût à la vie.

Marie-Ghislaine Dorsainvil
Ottawa

Ma vie depuis...

Il faut dire que notre vie a changé totalement avec l'arrivée de M. Corona. On n'a pas le choix, il faut s'adapter. J'en profite pour faire beaucoup de choses qui étaient négligées à la maison. Être enfermée chez soi sans le vouloir est ennuyant et fatigant.

Pour le moment, je paye encore l'épicerie en argent, c'est sûr que cela va changer.

Cela va sans dire que tous mes rendez-vous médicaux ont été annulés. Jusqu'à quand ? On ne le sait pas. Ma routine quotidienne n'existe plus, car je ne peux plus faire mes exercices physiques.

J'écoute les nouvelles seulement le midi et à 23 heures. Je serais trop déprimée d'écouter ces gens-là toute la journée.

On remercie le Grand Maître de l'Univers de nous avoir gardés en santé jusqu'à maintenant.

Gisèle Mystal
Ottawa

Mes passe-temps en isolement

Je me lève à 5 heures le matin pour faire mon yoga. Dans la journée, je fais du ménage et du lavage. Je lis des livres et j'écoute la télévision. Mon ordinateur m'aide à passer les journées. Je fais de la recherche et je regarde des vidéos.

Soyez prudents et restez en santé. J'espère que ça va passer bientôt.

Anita LeBon
Cornwall

Mes activités du mois dernier

Depuis Noël, on entend parler de cette fameuse COVID-19. Malgré la férocité de ce virus et la mortalité qu'on a vue, je n'y ai pas vraiment pensé plus que cela. Le 11 mars 2020, au début de la pandémie, lors d'une visite chez mon père au Québec, nous voyions rapidement à la télévision que la situation se détériorait d'une manière effrayante : fermeture d'école, manque de Purell™ et de papier hygiénique. Ce n'était que le début d'un cauchemar qui s'aggrave encore de jour en jour.

Je suis très heureuse d'être à la maison avec mon père parce qu'il est seul et j'ai maintenant la chance de faire pour lui toutes les choses qu'il a faites pour ses enfants. Nous nous amusons en jouant des jeux de Crib et de Scrabble, en lisant des livres et des journaux, en regardant la télé et en communiquant avec le reste de la famille par téléphone, textos, FaceTime et le Zoom en famille chaque dimanche. Le ravage créé par le virus nous inquiète, mais nous prenons toutes les précautions et nous suivons à la lettre les consignes recommandées par les gouvernements.

J'éprouve quand même une petite tristesse en pensant à mon conjoint qui est resté chez nous, à Cornwall. Nous nous parlons tous les jours, mais j'ai très hâte de le voir. Ma sœur, qui s'est placée en isolement, compte me remplacer dès que ses deux semaines seront terminées. De cette manière, je pourrai retourner à Cornwall où je resterai en isolement afin de pouvoir revenir ici dans deux semaines.

Michèle Gould
Cornwall

Mon but

Mon but était de retourner à l'école. Aujourd'hui, je fréquente le Centre Moi j'apprends. Je suis des cours de français, de calcul et d'informatique.

Chaque jour, je fais des exercices dans chacune de ces matières. J'ai l'occasion de communiquer en français avec les autres apprenants. Je fais du progrès dans l'utilisation de l'ordinateur.

Je ne regrette pas ma décision de venir au Centre. J'ai encore beaucoup à apprendre et je ne me décourage pas.

Jean-Claude Saint-Cyr
Ottawa

Ma première journée au travail

C'était l'hiver. C'était ma première journée au travail. Mes filles devaient aller à l'école et moi au boulot. L'une de mes filles démarre l'auto pour la réchauffer et mettre mon sac dans le coffre. Je lui mentionne de ne pas barrer la porte de l'auto. En revenant à la maison pour finir de se préparer, je lui demande si elle a barré la porte de l'auto, elle me répond : « Oui. »

Ma journée commence avec un double stress. Mon auto est en marche avec mes trois clés à l'intérieur ; deux clés dans mon sac qui est dans le coffre de la voiture et l'autre dans le démarreur. L'heure avance, je me sens déboussolée. Je ne sais pas quoi faire.

J'appelle le concessionnaire. Il ne peut rien faire. Je n'ai pas acheté l'auto chez lui. Il me suggère d'appeler un service de dépannage pour venir m'aider. Pendant l'attente, j'appelle au travail pour leur expliquer la situation. Durant ce temps, le service de dépannage amène l'auto chez le concessionnaire. On réussit à la débarrer. Par la suite, j'ai dû me rendre au travail avec deux heures de retard.

Cette journée a été inoubliable dans ma vie. Elle m'a coûté très cher. J'aime bien maintenant les nouvelles voitures qui nous aident à améliorer notre vie sans certains inconvénients.

Josette Arboite
Ottawa

Mon expérience d'animatrice

Samedi, le 29 mars, j'ai été animatrice. Par téléphone, je dirigeais le service d'adoration de l'église. J'ai chanté les cantiques spirituels. J'ai fait des lectures dans la Bible. Nous avons prié Dieu pour le monde entier. Nous avons demandé à Dieu qu'Il protège les gens, qu'Il donne à l'homme le pouvoir de trouver, par son intelligence, une solution à cette période difficile. Nous ne pouvons rien faire si Dieu ne vient pas à notre secours.

Anne Zépher
Ottawa

Le jardin

Je travaille au jardin avec ma fille.
Je plante la tête de l'ananas et des graines pour avoir un bananier.
Je sème des carottes et des piments.
J'arrose les légumes.
Je garde le piment.
Mais j'ai beaucoup de légumes pour donner à mes amis.

Jaqueline Katunda
Ottawa

Ma journée d'élection

À la dernière élection fédérale, j'ai travaillé dans un bureau de vote.

J'ai reçu une session de formation d'environ 4 heures que j'ai trouvée vraiment intéressante. À la fin de la formation, on a eu une pause d'une heure pendant laquelle tous les employés ont mangé ensemble et ont conversé. Ce fut fort agréable et bon pour le moral.

Ma journée de travail à l'élection a débuté à 15 h 30 et s'est terminée à 24 h 30. Nous étions dix employés dans le bureau de scrutin et nous travaillions deux par deux à chacune des tables. Mon travail consistait à compter les bulletins de vote pour chacun des candidats dans la circonscription d'Orléans. À la fermeture du bureau de vote à 21 h 30, ma collègue et moi avons commencé le comptage des votes.

À la toute fin de la soirée, mon superviseur m'a demandé si j'avais aimé mon expérience et si je voulais revenir travailler à une prochaine élection et ma réponse fut « Oui! »

Joanne Regalbuto
Ottawa

La maison domotique

Qui sait ce que le mot domotique veut dire ? Le mot domotique vient du mot latin « domus » qui veut dire maison, et « tique » qui veut dire électronique. Donc, ce système est utilisé pour rendre une maison « intelligente ». La maison domotique peut être contrôlée par des appareils électroniques comme un iPhone, un iPad, un ordinateur utilisant un menu de commandes ou tout simplement, par une commande vocale. Le système domotique est très bien protégé, mais certains accessoires, par exemple une ampoule électronique intelligente, peut être utilisé par quelqu'un pour créer un pont vers le réseau Internet Wi-Fi et lui permettre de pénétrer dans le système électronique de la maison.

Plusieurs fonctions sont possibles, mais il n'est pas obligatoire de toutes les avoir. Les fonctions les plus désirées sont celles qui répondent à nos demandes de tous les jours : fermer ou ouvrir les stores vénitiens, fermer ou ouvrir les lumières dans la maison, dans le garage ou à l'extérieur, allumer ou éteindre un appareil, comme la télévision ou la radio.

On peut choisir d'autres fonctions : à la première goutte de pluie, les chaises se ferment, un toucher et toutes les fenêtres s'ouvrent et plusieurs autres services. À la longue, la domotique simplifie la vie. Elle permet de faire des économies sur les factures d'électricité, de chauffage au gaz et des assurances, parce que le système domotique peut détecter des fuites de gaz, d'eau et de chaleurs anormales.

Les professionnels recommandent de se servir de la domotique avec fils parce que le système sans fil peut être sensible et plus dispendieux. L'installation coute environ 5 % du budget. Ceci peut sembler beaucoup, mais l'investissement se rembourse assez vite, le confort est amplifié et le luxe devient agréable. Et vous, si l'opportunité se présentait de vous procurer une maison domotique, est-ce que cela vous intéresserait ?

Gilles Cardinal
Casselman

La chirurgie bariatrique

Il y a quatre ans, j'étais inquiète à cause de mes problèmes de santé. J'ai dû subir une opération. Mais avant de subir cette procédure, j'ai passé beaucoup de tests. Il a fallu aussi que je change mon régime alimentaire.

Encore aujourd'hui, je ne peux pas manger certains aliments. J'ai perdu 65 kilos. Lorsqu'on subit ce genre de chirurgie, ce n'est pas surprenant de perdre tant de kilos. Cette opération a été très difficile mentalement. Perdre autant de poids rapidement, mon cerveau n'a pas eu le temps nécessaire pour s'adapter à ma nouvelle condition.

Maintenant, je peux dire que je garde un poids santé et je suis bien dans ma peau.

Chantal Clermont
Ottawa

Un oubli

Des situations stressantes et la fatigue nous poussent à commettre des actes incompréhensifs sans nous en rendre compte.

Un beau matin, je me rends chez l'épicier. Après avoir fait mes achats, je retourne à la voiture. Je déverrouille les portières et la valise pour mettre mes achats. Étant donné que tout fonctionne électroniquement et que c'est très facile, je place mes achats à l'intérieur de l'auto. Après avoir fermé la valise, je constate que les portières sont verrouillées. Je cherche la télécommande dans mes poches. Je ne la trouve pas. Par mégarde, elle est restée à l'intérieur.

Paniquée, j'appelle mon fils au travail pour venir me porter les clés qu'il possède. Ainsi l'oubli n'épargne personne.

Anne-Marie Gédéon
Ottawa

Une histoire vraie

Je vais vous raconter une histoire que je n'oublierai jamais de ma vie.

J'avais une voiture qui, dès qu'on fermait la porte, se verrouillait automatiquement. J'étais dans le stationnement d'un centre commercial. J'allais descendre de la voiture quand j'ai vu une amie que je n'avais pas revue depuis longtemps. J'avais perdu son numéro de téléphone et de son côté, elle avait déménagé. Son nom n'était plus inscrit dans la mémoire de mon téléphone. Je voulais juste courir vers elle. Je suis descendue rapidement de la voiture qui était en marche. Mon sac à main était à l'intérieur avec tout son contenu. À peine descendue, j'ai voulu prendre mon sac à main, mais la porte s'était fermée et était maintenant verrouillée. Je ne savais pas quoi faire. J'ai demandé de l'aide. Mais personne ne pouvait m'aider. Ma voiture était toujours en marche.

Un policier est venu me voir. Je lui ai demandé de l'aide. Il a refusé. Je lui ai dit : « C'est de la pollution. Cela fait plus de vingt minutes que ma voiture est en marche. » Il a réfléchi et il m'a demandé mon adresse et il m'a dit « Monte dans ma voiture, ta maison n'est pas tellement loin d'ici. »

J'étais tellement contente, je me souviens que la seule chose que je lui ai dite est « Merci beaucoup. » C'est pour moi un moment inoubliable.

Marie-Ghislaine Dorsainvil
Ottawa

Les lunettes écrasées

M. Paul se sentait très bouleversé après s'être assis sur ses lunettes. Il était même très irrité. Il a dit : « Je ne me suis pas aperçu que mes lunettes se trouvaient sur le siège d'auto. »

Devant cette situation, voulant mettre le fardeau sur ses enfants il dit à l'une de ses filles : « Il fallait me le dire d'avance avant que cela arrive. » Alors les enfants se sont mis à rire à ces mots injustifiés.

Marie-Ange Aubry
Ottawa

Les dents

Aujourd'hui, Lili a perdu une dent. Elle est contente. Elle court voir maman pour lui montrer sa dent.

Alors, sa maman et son papa lui disent de la mettre sous son oreiller pour que la souris des dents vienne ce soir.

Ensuite, Lili a beaucoup de mal à s'endormir. Son papa va la voir pour la réconforter. Son papa lui dit : « La souris des dents va venir quand tes yeux seront fermés. »

Enfin, Lili ferme ses yeux et la souris des dents vient lui donner de la petite monnaie. Le lendemain matin, Lili sourit en voyant l'argent.

Marina Bérubé
Ottawa

Mes goûts alimentaires

Mes goûts alimentaires sont normaux habituellement. Aujourd'hui, je ne sais pas ce qui est arrivé. J'ai mangé une boîte de croustilles. Tout à coup, j'ai eu un arrière-goût dans la bouche. Je n'avais pas vérifié la date. Je n'ai pas été malade. Mais je me suis brossé les dents rapidement.

Edna Constant
Ottawa

Les légumes

Je ne fais pas de jardin.
C'est ma fille qui s'en occupe.
Mais je regarde ma fille le faire.
Elle prépare la terre.
Elle y met des semences et des petits plants.
Elle protège les graines avec un plastique.
Elle a peur que la terre gèle.
Elle sème, arrose le jardin et arrache les mauvaises herbes.
Et moi, je mange les bons légumes : brocoli, carotte, tomate...

Marie-Olita Demonsthène
Ottawa

Le jardin

Je prépare le jardin.
Je plante des tomates, de la salade, du céleri, des carottes et des concombres.
Si la terre est sèche, j'arrose mon jardin.
Je mange une bonne salade avec des légumes.
Je vends le reste au marché.

Sintilienne Joseph
Ottawa

Mon jardin

Je travaille mon jardin.
Je sème.
Je fais pousser des carottes, des poivrons et des pois tendres.
Je sarcle et arrose mon jardin.
Les légumes de mon jardin sentent bon.
Je vends mes légumes à bon prix.

Yvonne Bossous
Ottawa

Mon jardin

Je fouille ou travaille la terre pour la plantation.
Je sème de bonnes graines.
J'arrose mon jardin.
Je sarcle et j'arrose les tomates, les carottes et les choux.
En Haïti, on récolte les légumes en mars ou avril.

Emanièce Surinvil Edmond
Ottawa

Le voleur

Le voleur entre dans la maison.
Il ouvre les tiroirs.
Il rase tout.
Il sort.
J'appelle la police.
La sirène crie.
La police cherche le voleur dans tout le quartier.
Il ne le trouve pas.

Marie-Claudine Bigord
Ottawa

L'accident

J'ai vu un accident dans la rue.
Il y a une personne blessée.
L'ambulancier transporte la blessée à l'hôpital.
Le médecin vérifie la patiente.
Il demande qu'elle passe d'autres examens.
Les résultats sont bons.
Elle peut retourner à la maison.

Amane Akol Deing
Ottawa

L'argent

Aujourd'hui, je voudrais avoir plus d'argent.
Mais être millionnaire c'est beaucoup trop de problèmes.
Les banques au Canada font du bon travail.
Quand j'étais au Congo, mon mari s'occupait des finances.
Moi, j'achetais la nourriture avec l'argent que je faisais comme couturière.

Emma Botembe
Ottawa

Le feu

Il y a un feu dans la maison.
Au secours !
La famille est en danger.
J'appelle les pompiers.
Ils viennent à mon secours.

Marie-Évana Auguste
Ottawa

Les pompiers

Les pompiers viennent quand on sonne l'alarme.
Ils sauvent la vie des gens.
Mais d'autres personnes sont aussi importantes.
Les pompiers, les ambulanciers et les policiers tous travaillent ensemble pour nous protéger.

Bertine Luluwa
Ottawa

Les pompiers

La maison brûle.
Les pompiers éteignent le feu.
Les personnes sorties du feu crient : « Victoire! »
Les pompiers et les ambulanciers donnent les premiers soins.
Ils sauvent la vie des gens.

Ginette Brutus
Ottawa

La banque

J'ai un bon service à la Banque Royale.
Je n'utilise pas le guichet automatique.
Je vais toujours au comptoir.
C'est plus facile pour moi.
La caissière me donne mon argent dans une enveloppe.
Aujourd'hui, quand on va à la banque, en Haïti, on risque de se faire voler ou de se faire tuer.

Ermilienne Myrtil
Ottawa

Le feu

Je n'ai jamais vécu ou vu un vrai feu.
On appelle les pompiers quand il y a un feu.
Ils font sortir les gens qui sont à l'intérieur.
Ils vérifient si tout le monde va bien.
Ils protègent la maison.
Ils l'arrosent pour contrôler le feu et diminuer les dommages.

Fayida Bibuka
Ottawa

LE PÈRE !

J'ai choisi de parler de mon père parce que je l'admire beaucoup. C'est un homme extraordinaire qui a de belles qualités.

Premièrement, je vais le décrire. C'est un homme qui mesure 5 pieds et 8 pouces et il pèse 250 livres. Il a les cheveux noirs et une barbe noir et blanc. Son visage est rond et il sourit beaucoup. Vous ne le verrez pas vraiment souvent en habit : il ne porte que des chemises, des jeans et une ceinture noire. C'est un homme simple.

Ce que j'admire chez lui c'est qu'il est toujours calme, qu'il est patient et qu'il ne se fâche pas souvent. Ce n'est pas un homme qui parle beaucoup, à moins qu'on commence une conversation avec lui. Il me donne des conseils si je lui en demande. C'est un homme honnête qui dit sa façon de penser. Il ne change pas d'idées à tout bout de champ. Par contre, il a parfois de la difficulté à prendre des décisions parce qu'il veut faire plaisir à tout le monde.

Pour ce qui est de ses réalisations, il a un bon métier, il est propriétaire de sa maison et il a bien élevé ses trois enfants.

Finalement, j'aimerais avoir les mêmes qualités que lui, si j'étais parent.

François Côté
Casselman

La famille

Les parents partent en voyage avec leurs six enfants. Ils visitent des amis et ils se promènent dans différents magasins. Toute la famille est heureuse.

Tout à coup, on ne voit plus l'un des enfants. Il s'est caché dans le magasin. Où est-il parti ? Tout le monde l'appelle et le cherche.

On entend un cri : « C'est moi ! C'est moi » !

Les parents sont soulagés de le retrouver, mais fâchés. Ils lui disent : « Pourquoi as-tu fait cela ? »

Il répond : « Je voulais jouer. »

Rose-Marie Gadius
Ottawa

Ma famille au Canada

Je suis arrivé au Canada le 14 octobre 1996, accompagné de ma femme et de mes trois enfants : Émile, Ernide et Pierrot.

En 1997, durant l'hiver, il y a eu une grosse tempête de neige qui nous a beaucoup bouleversés. Après la tempête, ma femme est tombée malade à cause du froid qu'elle avait enduré depuis son arrivée au Canada.

L'année suivante, ma fille Ernide s'est mariée. Beaucoup de préparatifs et d'efforts ont été faits de la part de tous les membres de la famille. Nous lui avons apporté notre aide parce que c'est elle qui nous a permis de venir au Canada. Nous avons voulu reconnaître le beau travail qu'elle a fait pour nous.

Nous étions cinq et maintenant nous sommes vingt. Nous formons une grande famille.

Louis Davilma
Ottawa

Michelle

Quand j'allais au secondaire à Plantagenet, je voyais une femme avec les cheveux noirs. Je ne l'ai plus revue jusqu'à ma remise de diplôme.

Puis, j'ai commencé à travailler à Ottawa au gouvernement. Un jour, je l'ai rencontrée dans l'autobus et j'ai commencé à lui parler. Elle s'appelle Michelle. Nous sommes devenues de grandes amies. Elle restait à Alfred. Je sais que maintenant elle demeure à Gatineau.

On se voyait beaucoup. Nous nous rendions au centre-ville d'Ottawa pour manger dans de bons restaurants. On allait régulièrement à Montréal en autobus visiter divers endroits.

Ensuite, je me suis mariée. Elle a été ma fille d'honneur.

On a déménagé à Victoria en Colombie-Britannique et Michelle est venue nous visiter. Elle est restée chez nous. On a visité les beaux Jardins Butchard à Victoria, avec nos enfants Martin et Geneviève. Michelle est la marraine de ma fille. C'était une belle période.

Lorraine Blow
Ottawa

Grand-mère encore!

Peu après le jour de l'an 2019, ma fille Julie et son conjoint m'ont donné un cadeau. Lorsque je l'ai ouvert, il y avait un test de grossesse avec un résultat positif. Je serais de nouveau grand-mère! J'étais surprise d'avoir reçu cette nouvelle.

Quelques mois plus tard, ma fille m'annonçait qu'elle attendait un petit garçon. J'étais tellement fière d'avoir un petit-fils dans la famille. Julie et son conjoint l'ont appelé Evyn.

Maintenant, je suis grand-mère de trois petits-enfants, soit deux belles petites-filles et un petit-fils.

Claire Nadon
Ottawa

Ma charmante voisine

Ma charmante voisine me demande d'arroser ses plantes en son absence. Je suis très heureuse de le faire. Je la connais depuis quelques années. C'est une bonne personne. Quand on se rencontre, on fait surtout des activités dans le centre-ville. J'aime beaucoup ça.

Ma voisine était partie en Allemagne pour six mois. Durant son absence, tous les jours, je me suis occupée de ses fleurs.

À son retour, elle m'a beaucoup remerciée et elle m'a donné une enveloppe. J'étais très contente.

Nous préparons un voyage au Mexique au mois de décembre 2019. Nous serons à la chaleur. Nous irons à la plage et nous mangerons des lambis et des bananes plantains.

Notre amitié devient de plus en plus forte. Maintenant, nous sommes devenues comme mère et fille.

Dans la vie, il y a des hauts et des bas. Il ne faut pas se décourager même si la vie est difficile, un jour elle sera facile.

Adeline Pierre-Louis
Ottawa

Une amie

J'avais une amie d'enfance que je n'avais pas rencontrée depuis belle lurette. Il y a dix ans de cela, je pense.

Un jour, j'étais en voyage en Europe en pèlerinage. Après la messe, il y a quelqu'un qui est venu vers moi, en me disant : « Micheline, tu reconnais cette personne ? » En la regardant, je lui dis : « C'est Éveline! » Elle m'a embrassée et elle était contente de me voir. On a parlé en se rappelant nos souvenirs d'enfance. Elle m'a dit qu'elle était à sa retraite et qu'elle voyage beaucoup. Elle est responsable d'un groupe de prières qui la tient très occupée. Je suis aussi membre du groupe de prière charismatique Béthanie.

Elle souffre d'arthrite au genou. Elle est parfois fatiguée, mais elle a de bonnes amies qui viennent toujours l'aider à la maison.

Nous étions heureuses de nous rencontrer. Nous avons échangé nos numéros de téléphone. J'étais contente de la revoir.

Micheline Alphonse
Ottawa

Retrouvailles entre amies

La semaine passée, je suis allée au centre-ville d'Ottawa près du Marché By. En traversant la rue, non loin de La Baie d'Hudson, j'ai rencontré une collègue de travail que je n'avais pas vue depuis dix ans.

Je me suis arrêtée. Je l'ai regardée et je me suis approchée d'elle avec un visage souriant. On s'est embrassée chaudement.

Tout de suite, nous sommes allées au petit restaurant du coin. On a pris un dîner ensemble et c'est de là qu'on a parlé de tout et de rien. C'est vraiment un beau hasard.

Ensuite, on a échangé nos numéros de téléphone et on a pris la résolution de ne plus jamais laisser passer autant de temps sans se parler.

Marie-Dieula Pierre
Ottawa

Une amie

Il y a belle lurette que je n'avais pas eu de nouvelles de mon amie Annette. Un jour, je me rends à la banque Nova Scotia pour payer mes factures. Qui vient en face de moi ? C'est Annette, en chair et en os! Elle vient se jeter dans mon cou en pleurant. Après l'avoir embrassée, elle m'annonce une triste nouvelle. Le cancer a frappé à sa porte.

Puis, elle continue à me dire : « J'ai eu mon diplôme de sciences infirmières dans l'espace de peu de temps, mais la fatigue était toujours là. J'ai pris un rendez-vous chez le médecin qui m'a envoyée pour un examen général. Le résultat a été un cancer du sang. »

Elle a eu une opération aux ganglions lymphatiques suivie de la chimiothérapie pendant six mois. Elle a eu beaucoup de problèmes pour rencontrer les deux bouts. Mais les enfants étaient le problème le plus embarrassant : trouver quelqu'un pour prendre soin de ses enfants, les nourrir, les assister pour les soins de la propreté, pour les accompagner à l'arrêt d'autobus. Une dame retraitée est venue à son secours. Heureusement qu'elle faisait partie de la famille à l'église.

Eliette Limage
Ottawa

Les deux doigts de la main

Il y avait deux femmes qui étaient de très bonnes amies. L'une ne pouvait pas se passer de l'autre. Les deux faisaient des projets ensemble tels que des voyages et différentes activités. Enfin, elles planifiaient toutes ensemble.

Mais à cause des problèmes au travail et des événements de la vie, elles ont été séparées pendant plusieurs années.

Un beau jour, l'une d'elles décide d'aller dans une activité. Puis elle la rencontre au coin d'une rue. Elle ne l'avait pas revue depuis dix ans. Les deux s'exclament de joie en se donnant des accolades. Elles ne peuvent pas retenir leurs larmes. Elles commencent à se raconter leurs histoires, ce qu'elles ont vécu et ont accompli pendant toutes ces années de séparation.

Elles demandent à Dieu de leur accorder la grâce de renouer un contact plus solide et une amitié plus fidèle afin de ne plus se perdre de vue.

Fernande Bordenave
Ottawa

Les retrouvailles

Selon la définition du Petit Robert, le mot retrouvailles signifie moment où l'on se retrouve après une séparation. Il m'est arrivé souvent de perdre de vue de nombreuses amies d'enfance, des camarades de classe et des collègues de travail...

J'étais invitée à une grande célébration. C'était un anniversaire de mariage. Cette occasion m'a permis de rencontrer une amie de longue date. C'était vraiment surprenant pour nous ! Nous nous étions rencontrées au collège dans le programme de sciences infirmières. Malgré les études terminées, nous avons continué à être de bonnes amies.

Soudainement, il y a eu un long silence entre nous. Je ne sais pas pourquoi. J'ai essayé de lui téléphoner à maintes reprises et je ne pouvais pas la rejoindre. Qu'est-il arrivé à mon amie Louise ?

Quand on s'est rencontrées, on a poussé des cris de joie et on s'est fait une accolade. Tout le monde nous regardait dans la salle. Elle m'a dit qu'elle avait déménagé à Toronto. Elle avait perdu mes coordonnées. Maintenant, elle travaille à Ottawa et moi, je ne travaille plus depuis déjà quelques années. Je suis retraitée. Nous avons parlé de nos enfants et de nos petits-enfants. Nous avons échangé nos numéros de téléphone et depuis, nous nous parlons souvent.

Arnouse Janvier
Ottawa

L'anniversaire de ma fille

Amy est née le 9 juillet 2014. C'est une enfant très intelligente. J'aime beaucoup ma petite chérie. Quand ma fille me dit : « Je t'aime maman. », je suis très contente.

Elle s'amuse beaucoup avec son jeune frère et ses deux petites sœurs. Elle est mon enfant, ma confidente et mon amie. Je l'accompagnerai toujours dans les joies et les peines. Je soufflerai avec elle toutes ses bougies.

Joyeux anniversaire, ma petite chérie. Je t'embrasse.

Olive Niragira
Ottawa

Journée de la famille

Pour ce grand jour, j'ai invité mon fils et sa famille. Je leur ai préparé un repas spécial pour cette journée spéciale : du poisson, un gratin, une bonne salade, des bananes plantains et des pommes de terre frites et un dessert digne d'un roi.

Tout le monde s'est régalé, les grands comme les petits. J'aimerais que le reste de l'année soit comme ce jour !

Jocelyne Luc
Ottawa

Une journée qui porte bien son nom

Cette journée est très importante pour moi. J'ai vu mon fils et son amie qui sont venus de Montréal. Nous l'avons passé dans une bonne ambiance, beaucoup de joie, de rires et un bon repas. J'ai beaucoup discuté et apprécié l'amie de mon fils.

Cette journée porte bien son nom, elle rassemble et réjouit les membres de famille qui ne se voient pas souvent.

Marie-Josée Sévrin
Ottawa

Vive la fête de la Famille!

La journée de la famille compte beaucoup pour moi. C'est un grand moment de rencontres, d'échanges et de bonheur entre nous. J'aime beaucoup ma famille, mais malheureusement nous ne nous voyions pas ensemble souvent. Cette journée nous rassemble tous et j'adore cela. Nous passons un moment de bonheur qui appartient seulement à ce jour.

Pourquoi il n'y a juste qu'une seule journée pour la fête de la Famille ? J'en veux plus !

Marco Buabadi
Ottawa

Jour de la Famille

Cette année est spéciale. Mon fils qui passe toujours cette fête avec nous n'est pas venu. Mon mari et moi sommes allés chez ma fille. Nos petits-enfants étaient très heureux de nous voir.

Avec ma fille, nous avons préparé un bon repas pour la famille. Nous avons fait cuire une bonne grosse dinde, du riz, des bananes plantain et un gros gâteau délicieux.

Après avoir mangé, nous avons regardé un bon film. Tout le monde était très content. Les enfants riaient aux éclats.

Rose Annite Lebrun
Ottawa

Journée de la Famille

J'adore cette fête et je l'attends avec impatience ! Elle réunit tous mes enfants et mes petits-enfants autour de moi. Pour cette année, j'ai préparé du poulet, de la salade, du poisson et des frites pour les tous petits. J'aime l'ambiance de cette fête. Tout le monde s'amuse, rit et en ressort plus heureux.

Ghislaine Jean-Baptiste
Ottawa

Mon chien

Je me souviens que, lorsque j'étais en Haïti, j'avais un chien nommé Melky. Il était de couleur noire et de grande taille.

Lorsqu'un membre de la famille revenait à la maison, il était toujours très excité et content. Toutefois, il était très agressif avec les gens qu'il ne connaissait pas. Il grognait toujours après eux. Pour cette raison, nous devions l'attacher à un chêne pendant toute la journée. Le soir venu, il était en liberté dans notre cour clôturée.

Trois ans plus tard, il est décédé d'une maladie inconnue. Mon pauvre Melky, je ne l'ai jamais oublié.

Marie-Sulnise Jean-Paul
Ottawa

Party d'Halloween 2019

En cet après-midi d'automne pluvieux, je vais au Centre Champlain où je fais du bénévolat pour un party d'Halloween. Il y aura un concours du plus beau costume d'Halloween et la chanteuse Chantal Larivière sera présente. Nous célébrons souvent les fêtes d'anniversaire mensuelles des résidents avec elle.

À cause d'une violente tempête prévue ce soir, certains villages et villes vont plutôt célébrer l'Halloween demain le 1^{er} novembre. Les autorités municipales ont préféré remettre cette fête pour des raisons de sécurité.

Julie Scobie
Ottawa

La fête

Je donne la lettre, la carte de fête au facteur.
Dans la carte, il est écrit : Bonne fête, mon amie!
J'ai une surprise pour elle.
C'est une entrée au cinéma.
Nous serons contentes, mais gênées.

Rebecca-Lynn Dagenais
Ottawa

Mon mariage

Je me suis mariée cet été.
J'ai eu une belle noce.
Il y avait beaucoup de personnes.
Les dames de l'église ont fait la décoration.
D'autres personnes ont préparé la nourriture.
J'étais contente de cette aide.

Guirlène Monfort
Ottawa

L'été 2019

Au mois d'août, j'ai été chez la belle-mère de ma fille à Montréal. Son mari et ses enfants nous ont accompagnés. Nous y avons passé trois jours. On nous a vraiment bien accueillis. Ceci m'a fait plaisir.

Une semaine après notre retour à la maison, nous sommes allés à Toronto et nous avons visité les chutes du Niagara. On y est resté quatre jours. Nous nous sommes bien amusés. C'était très agréable.

En septembre, une famille qui habite à Edmonton m'a envoyé un billet d'avion pour passer des vacances chez elle. J'ai été reçue comme une reine. Ça m'a beaucoup touchée.

Pour moi, tous ces voyages ont été des vacances inoubliables.

Françoise Ciza
Ottawa

Vacances d'été

Ma charmante voisine me demande d'arroser ses plantes en son absence. Partir en vacances, c'est le bonheur; mais de prime abord, cela peut causer quelques problèmes d'organisation, pour maintenir la maison en ordre.

Il y a bien du travail à faire. Il y a les plantes à arroser, sous peine de les retrouver complètement desséchées. Pour éviter cela, il existe quelques astuces très simples à mettre en œuvre. Selon la sorte de plantes, j'arrose en temps voulu. Je peux aussi les changer de place pour qu'il y ait de l'ombre ou du soleil.

D'une façon ou d'une autre, c'est un objectif qui fait partie du quotidien. Ainsi donc, vous pouvez partir le cœur en paix quand vous avez choisi la bonne technique qui vous convient.

Pour conclure, les plantes font partie de la vie de chaque jour.

Marie-Andrée Aubry
Ottawa

L'eau, source de vie

Est-ce que l'eau est nécessaire pour vivre? Je crois que l'eau est une source de vie non seulement pour l'être humain, mais aussi pour les animaux.

L'eau est aussi indispensable à toute culture, même aux plantes sauvages. Saviez-vous que l'être humain est fait de cinquante-cinq à soixante pour cent d'eau.

Voici quelques utilités de l'eau : celle-ci sert à laver et à nettoyer notre linge qui est fait de coton, de laine et d'autres fibres. Les pompiers l'utilisent principalement pour éteindre les incendies. Elle est essentielle en cuisine. Grâce à elle, les gens peuvent faire de nombreuses activités : la natation, le canotage, la pêche...

Je pourrais continuer, mais à vous de trouver d'autres utilités.

Edith Hull
Ottawa

L'équipe du journal

Rédaction

Les apprenantes et apprenants

Révision

Nadine Legault, Aline Picard-Ouimet,
Huguette Robitaille, Sylvie Leclair, Louise Lalonde

**Conception graphique et
Traitement de textes**

Donna Mathieu

Le programme Moi j'apprends est subventionné par le Ministère du Travail,
de la Formation et du Développement des compétences.



Ontario



Canada