

An illustration of an open book with a green vine and a white flower with green leaves resting on it. The book is framed by a large, thin black circle. The text 'JOURNAL DE L'AMITIÉ' is centered within the circle.

JOURNAL  
DE  
L'AMITIÉ

**ÉDITION  
2023 - 2024**

**MOI  
J'APPRENDS**

Juin 2024



## Équipe de gestion

Sylvie Leclair  
Marie-France Lendoye

## Administration

### Ottawa

Chaïma Moukhliasse  
Mandy Ngari  
Julie Nadon  
Mahdi Tarek Mahdid

### Rockland

Isabel Chamailard

### Hawkesbury

Nadine Legault

### Cornwall

Carole Bonin

## Équipe de Formateurs

### Ottawa

Aline Picard  
Baron Ntumba  
Isabelle Latour Chénier  
Ernst Cazy  
Rolande Bélanger

### Rockland

Sylvie Forgues  
Claude Berthiaume  
Huguette Robitaille

### Hawkesbury

Marie-Ève Vézina  
Diane Hardy

### Cornwall

Chantal Demers  
Lee-Anne Leduc  
Thérèse Paquette

## Rédaction

Apprenants et apprenantes du centre

## Révision des textes

Sylvie Leclair  
Marie-France Lendoye  
Huguette Robitaille  
Sylvie Forgues

## Conception graphique

Julie Nadon  
Chaïma Moukhliasse  
Isabelle Latour Chenier

## Traitement de textes

Julie Nadon

*Ce projet a été géré par Julie Nadon*

# Table des matières

---

1

*Mot de la directrice*

Page 5

2

*Plumes d'Espoir : Les écrits inspirants de nos apprenants*

Page 7

3

*Jeux de mots*

Page 55

4

*Réponses des jeux*

Page 59

5

*Nuage de mots*

Page 60

# 1 | Mot de la direction

Un grand merci à toutes les personnes apprenants qui ont partagé leurs mots dans le journal de l'amitié. Votre message contribue au succès du journal. Continuons à cultiver l'apprentissage et le développement des compétences pour un avenir meilleur.



*Sylvie Leclair*



Chers écrivains et futurs lecteurs,

Écrire est un art qui demande du courage, de la passion et de la persévérance. Vos belles histoires chargées d'émotions seront pour nos futurs lecteurs une source d'inspiration et de motivation.

Le Centre Moi J'apprends remercie toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de cette nouvelle édition.

*Marie-France Lendoye*

**MOI**  
**J'****APPRENDS**





## 2 | Plumes d'Espoir : Les écrits inspirants de nos apprenants

### L' apprentissage

*À chacun son petit bonheur!*

Le bonheur c'est simple, c'est partout et pas cher. Réaliser qu'on le possède, ça c'est une autre histoire. La vie est pleine de petits bonheurs attachés les uns aux autres. Parfois c'est peut-être des hasards mais si cela nous rend heureux, c'est parfait.

Depuis très longtemps, je voulais suivre un cours d'ordinateur mais je ne savais pas où aller. Une bonne journée mon mari lisait dans une petite revue de Cornwall qu'il y avait des cours à Casselman, au Centre Moi J'apprends, près de chez moi, et gratuits en plus, quel bonheur, quel hasard, si près.

J'appelle, « Oui, c'est possible de suivre un cours », je rencontre Mme Huguette, une personne très aimable, très généreuse, très dévouée et j'en passe...quel bonheur de rencontrer une personne si plaisante.

Fière de cette rencontre et toute excitée d'aller au prochain cours ça aussi c'est un autre bonheur. Le bonheur continue toujours : j'apprends, je découvre, je m'améliore, je fais de belles rencontres et en plus j'ai réussi à amener mon mari au cours, quel bonheur : j'ai un chauffeur!

Oui, je suis très contente et fière et je veux continuer d'apprendre. Moi j'apprends, quel bonheur! Merci

*Darquise Séguin  
Casselman*

## *Le bénévolat éducatif*

Le bénévolat dans les centres d'apprentissage pour adultes apporte de nombreux avantages. Tout d'abord, le bénévole offre un soutien supplémentaire et personnalisé aux apprenants et apprenantes, les aide à surmonter les obstacles et à progresser dans leur parcours éducatif.

D'une façon ou d'une autre, les bénévoles apportent souvent une diversité d'expériences et de perspectives qui enrichissent l'environnement d'apprentissage. Leur présence renforce le sentiment d'appartenance communautaire et favorise l'échange de connaissances entre les pairs. De plus, le bénévolat dans ces centres démontre l'importance de l'engagement civique et de l'entraide, ainsi un impact positif à la fois sur les bénévoles et sur les apprenants et apprenantes.

Le travail d'un bénévole éducatif est souvent empreint d'une passion pour le partage de connaissances et pour contribuer au développement des autres. Le dévouement des bénévoles et leur altruisme contribuent à renforcer la vie communautaire en offrant des opportunités d'apprentissage et de croissance personnelle à ceux qui en ont besoin.

Les bénévoles constituent une véritable source de transformation sociale, car ils offrent aux individus fréquentant le centre, la possibilité d'accéder à l'éducation et de réaliser leur potentiel, souvent dans des contextes où les ressources sont limitées. Leur engagement désintéressé a un impact durable, car il inspire et motive les autres à investir dans leur éducation et à s'impliquer dans leur communauté

*Pierre Ricot Delsoin*  
*Ottawa*



## *L'école St-Dominique Savio*

Il y a 25 ans, Jeannette Scobie, ma mère, a fondé une école francophone à Owen Sound pour moi et six autres élèves.

La première journée, à l'école, on a rencontré la directrice et d'autres membres de l'équipe. On a même fait le tour de l'école. Depuis, l'école s'est agrandie tellement qu'il y a maintenant 200 élèves.

Samedi dernier, ma mère, ma sœur et moi sommes allées à la fête de la vingt-cinquième année d'ouverture. On a eu du plaisir. Après les discours, ma mère a été interviewée par un journaliste. Elle a raconté l'histoire de l'école.

Je viens d'apprendre sur Facebook qu'un élève se rendra au Mexique pour une compétition en sciences.

Quelle réussite!

***Julie Scobie***  
***Ottawa***



### *Imaginez-vous donc...*

Quand j'ai décidé de suivre le cours d'ordinateur je ne pensais jamais apprendre des choses sur la santé. J'ai découvert 13 aliments que l'on devrait consommer pour avoir une bonne santé ainsi que leurs bienfaits. Pour éviter l'ostéoporose il faut consommer des aliments riches en calcium.

Être assis trop longtemps est néfaste pour la santé. Se tenir debout et bouger lorsqu'on parle au téléphone est bénéfique pour la santé.

Même des trucs pour nettoyer un évier d'acier inoxydable, l'histoire du téléphone, le premier câble sous-marin, etc. Les textes sont très intéressants, très divertissants et éducatifs.

Tous les cours que j'ai suivis dans le passé ont été bénéfiques pour moi. Apprendre des choses nouvelles, c'est innover. Aussi Mme Huguette est excellente pour donner ses cours, elle nous donne le goût d'apprendre.

***Michel Séguin***  
***Casselman***

## *Mon retour à l'école*

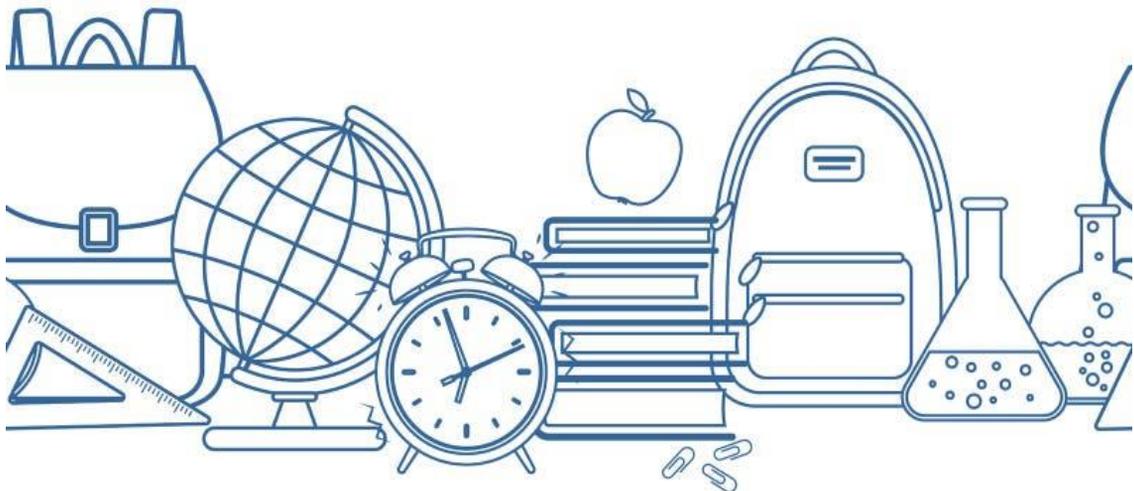
Aujourd'hui, j'ai 34 ans. J'ai décidé de reprendre mes études en français.

Comme je suis mère de famille, je dois souvent garder mes enfants. Je veux connaître le français en profondeur pour mieux m'adapter à beaucoup de choses au Canada et pour m'améliorer pour le travail.

Malheureusement, nous avons besoin d'argent pour vivre et mon mari aussi ne travaille pas. Il est malade alors je m'encourage à faire mes cours pour obtenir un bon emploi pour que je puisse être à l'aise pour soutenir ma famille.

Mon mari, il est un homme très courageux. Il fait aussi ses cours et m'encourage dans mes études.

*Kiza Zawadi*  
*Cornwall*



« Écrire, c'est aussi ne pas parler.  
C'est hurler sans bruit. »

- *Marguerite Duras*

# La naissance de la passion

---

## *Dans l'écho des notes*

Dans l'écho des notes, la musique résonne.

Une symphonie de joie.

Dans la danse, on décompresse nos soucis.

Libérant nos cœurs.

Les traditions, une richesse à savourer.

De l'Algérois au Kabyle, en passant par le Chaouia,

Apprendre la langue de la musique,

C'est comme apprendre à vivre.

La musique résonne toujours.

Elle est amours, familles et amis.

Elle est notre parcours.

Elle nous ramène à notre pays,

À nos racines.

**Chahrazad Almi**  
**Ottawa**

## *Le bonhomme*

Ali et Josée font un bonhomme de neige.

Ils jouent en faisant les boules de neige.

Ali et Josée aime l'hiver

**Andia Lisumbu**  
**Ottawa**



## *La loterie*

La loterie, je connais bien. C'est un jeu comme le bingo. Moi, j'aime les loteries parce qu'il y a des perdants et des gagnants. Si vous avez de la chance vous aller gagner. Si vous n'avez pas gagner, désolé.

Pour moi c'est ce que pense, merci.

**Jacqueline Babila Kuyama**  
**Ottawa**



## *Qu'est-ce qu'est la francophonie?*

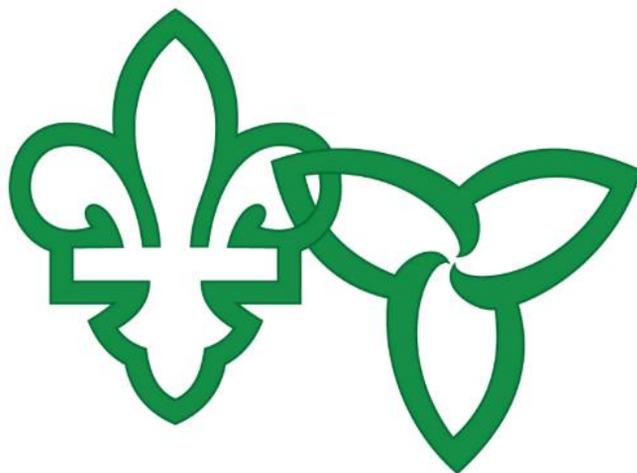
La francophonie, est l'ensemble de pays qui parle le français.

Parmi ceux-ci, voici quelques pays, cité ci-dessous, qui parlent français :  
La France, le Canada et la Belgique. Il y a quelques pays qui parlent français mais qui n'utilisent pas le français officiellement comme langue principale. Ils n'ont pas observé le français comme une langue nécessaire.

Le français c'est la langue que plusieurs pays parlent. C'est pour cela que moi j'aime beaucoup le français.

C'est une langue que j'aime beaucoup, mais il y a d'autres pays dans le monde qui ont un français un peu différent d'ici.

*Jean-Antony Brisson*  
*Ottawa*



« La francophonie est un besoin qu'éprouvent, tout simplement, les pays qui partagent notre langue. »

- *Maurice Druon*

## *La sérénité*

Aujourd'hui, avec le temps, nous constatons la vie mouvementée que nous avons vécue.

Dans le chaos, la turbulence de chaque journée, les journées bien remplies, la famille, le travail et les conflits. Aujourd'hui, les vieux, comme on disait, sont partis. Les enfants font leurs expériences de vie. Maintenant, c'est nous les vieux. On regarde nos souvenirs, nos chagrins, nos joies, nos peines... Avec un certain recul, on constate que ça fait partie de la vie. Nous avons le temps de méditer et d'apprécier la beauté de la vie. On nous dit que la sérénité fait partie de tout notre bagage de vie.

Mais je constate qu'on doit accepter de continuer de vivre en bonne santé et en sagesse, même si l'on ne voit pas nos petits-enfants tous les jours. C'est ça la vie!

*André Vanier  
Hawkesbury*



## *Une différence faite dans ta vie professionnelle*

Au courant de ma jeunesse, j'ai eu la possibilité d'acquérir quelques formations.

J'ai suivi de la formation durant 3 ans (1964-1967) en sciences, en économie domestique, en art culinaire, coupe de couture, tricot, dessin et d'artisanat. J'ai développé des compétences comme éducatrice d'action pour des familles responsables dans le département de l'ouest et au Cap haïtien.

J'ai été animatrice et professeur d'école presbytérienne à Port-au-Prince jusqu'en 1987 avec beaucoup de dévouement et rigueur.

À mon âge aujourd'hui, je demeure impliquée dans des activités communautaires.

*Marie-Rose A. Jean-Baptiste-Obas  
Ottawa*

## *La paix*

La différence de paix entre mon pays d'origine, Burundi, et le Canada m'a choqué à mon arrivée au Canada. La paix dans le Canada est bonne comparé au Burundi.

Je remarque que dans un pays quand il y a de la paix, le ministère de la justice fonctionne bien. La sécurité des personnes est prise en compte et la justice n'est pas balayée en dessous du tapis. Il n'y a pas d'injustice dans les tribunaux ni de corruption. Ils sont basés sur la vérité seulement.

La paix apporte aussi un meilleur système de santé. Tous les habitants sont soignés convenablement, vaccinés et ont une bonne alimentation. Le pays organise beaucoup de formations pour former les habitants sur les sujets de la bonne alimentation, ainsi que sur les bonnes pratiques de soins pour tous les gens.

Ici au Canada, il n'y a pas de problèmes. Il y a l'ambiance de la paix. C'est un pays bien organisé ou il n'y a pas d'injustices. Toutes personnes y vivent dans le bonheur, la sécurité et le respect. Les habitants sont soignés et vaccinés. La plupart des gens ont étudiés et travaillent en bonne forme. Chacun a sa carrière, et tous les gens sont intelligents et très développés.

***Marie-Goreth Ndiokubwayo***  
***Ottawa***





## *Mon Pays*

Mon pays s'appelle la République démocratique du Congo. Il est l'un des pays les plus grands du monde. Il est situé au cœur de l'Afrique. Il a une superficie de 2,345 millions de km<sup>2</sup>. Sa population est de 103 359 552 d'habitants.

C'est l'un des plus beaux pays au monde. Riche en faune et en flore, il contient l'une des plus grandes forêts du monde : la forêt équatoriale. C'est la deuxième plus grande forêt du monde après la forêt amazonienne. Elle s'étend sur plus de 3,7 millions de km<sup>2</sup>. On y retrouve plus de 400 espèces de mammifères, 1 000 espèces d'oiseaux et de poissons rares.

La RDC a un sol et sous-sol bénis où on retrouve des minerais tels que l'or, le cuivre, le diamant, le zinc, l'uranium et le plomb. Selon l'institut du cobalt, elle possède plus de 70% de la réserve mondiale de cobalt. Mais, le malheur est que les Congolais ne profitent pas vraiment de toutes ces richesses. Le peuple congolais vit au seuil de la pauvreté.

Malgré tout, j'aime énormément mon beau pays!

*Efrahim Songa*  
*Ottawa*

## *Ma vie à moi*

J'aime bien ma vie à moi.

J'aime être en paix et ensuite je peux transférer ma joie aux autres personnes. Quand on a de la joie on oublie tout ce qui nous dérange. On peut se concentrer sur les positifs de nos sources de la vie. La bonne humeur nous apporte de la bonne santé.

Ce qui est important dans ma vie c'est ma santé d'abord. La vie est belle pour moi.

Je souhaite la bonne santé pour tous.

***Patience Biuma-Kongolo***  
***Ottawa***



## *Mes déménagements*

Quand on a ouvert Confection Jacky, il y a environ 22 ans, ce fut sur le boulevard Cartier. C'est à cet endroit qu'on a commencé à faire la réparation de vêtements. Voici notre histoire de déménagement.

Le premier a été sur la rue McGill, en face de l'ancien Hôpital de Hawkesbury. On a travaillé là environ cinq ans et plus. C'est là qu'on a commencé à faire de la broderie et notre nom a changé pour Broderie McGill.

Le deuxième déménagement a été en arrière du Kentucky. C'est là qu'on a commencé le rembourrage de meubles.

Le troisième déménagement a été au centre-ville à côté de la Banque Nationale. On est là, depuis sept ans et plus.

Maintenant, le dernier sera à la maison. On a des clients et clientes qui apprécient la qualité de notre travail. J'ai toujours fait comme si c'était à moi. Je leur dis à tous et à toutes, merci.

***Jacqueline Garneau***  
***Hawkesbury***

# Motivation et inspiration en soi

---

## *La voix intérieure*

Est-ce que vous avez considéré comment nous démontrons de la gentillesse envers nous-mêmes à travers notre discours intérieur? Pour moi, c'est comme le bruit de fond de la télé. Après avoir eu mes garçons, j'ai commencé à remarquer que la voix interne est importante parce que ça se reflète dans la façon dont je leur parle.

Je remarque que je suis très critique envers moi-même et que je n'ai pas de compassion pour moi-même, surtout quand je fais des erreurs. Maintenant, j'aspire à avoir une voix intérieure qui est plus gentille, plus aimante et plus encourageante. Mes enfants peuvent donc grandir dans un environnement positif où ils se sentent soutenus, nourris et où ils n'ont pas peur de l'échec.

***Katrina Dy  
Cornwall***



## *Le don de soi*

Nos communautés ont besoin de bénévoles.

Donner de notre temps, faire bénéficier les autres de nos compétences et être disponible pour aider les plus démunis.

Chaque geste, parole, a un impact positif.

Notre générosité à partager et aider autrui renforce l'estime de soi, tout en faisant de belles rencontres.

Chaque jour, faisons une bonne action; un sentiment de satisfaction garanti.

Soyons solidaires.

***Sylvie Fortin  
Hawkesbury***



## *Le don de soi*

*"Quoi de plus gratifiant pour une personne que de sentir utile pour quelqu'un d'autre tout en rendant l'utile à l'agréable, en n'attendant rien en retour."*

En avril, nous célébrons la semaine des bénévoles, ces personnes qui se dévouent tant dans des organisations qui veillent au bien-être des autres, des animaux, de la terre et de l'espace. Pourquoi ne montrerions-nous pas à nos jeunes à exercer le bénévolat dès leur jeune âge, que ce soit en racontant une histoire à une personne âgée qui n'a plus la capacité visuelle pour le faire, ou encore à aider à ramasser les feuilles ou les déchets laissés sur le bord de la route pour améliorer l'environnement...Plus tard, ces jeunes peuvent être bénévoles pour entraîner des débutants à certains sports, ou encore à aider des organismes lors d'activités, que ce soit pour installer les salles, être la personne qui accueille et dirige les gens, etc.

Rendus à l'âge adulte, en ayant vu nos parents se donner par de multiples façons à diverses associations, nous le faisons aussi instinctivement. Les parents peuvent donner de leur temps pour les activités à l'école de leurs enfants, ou encore faire partie d'organismes qui s'occupent de rassembler des gens pour socialiser, ou encore pour aider les marginalisés ou les plus démunis de notre planète.

Et lorsque le temps viendra où nous ne serons plus capables d'en faire autant, nous pourrons faire de l'artisanat et donner nos œuvres aux organismes de bienfaisance, ou encore jouer de la musique ou chanter dans les résidences pour personnes âgées. Les idées de "comment faire du bénévolat" sont infinies.

Quelle que soit la façon que nous choisissons ou que nous choisirons pour faire du bien aux autres, ou autour de soi, nous sommes fiers d'avoir accompli notre devoir en tant qu'être humain, citoyen de notre milieu.

*Le bénévolat ne coûte rien et rapporte beaucoup. Encourageons nos ami(e)s à devenir bénévoles et un gros merci à ceux et celles qui le sont déjà.*

***Raymonde Clermont  
Hawkesbury***



## *La confiance en moi*

La confiance commence toujours par soi-même ce qui me ramène à la persévérance. C'est faire un pas de plus pour atteindre mes buts. Je sais que je suis dans la bonne direction. Il s'agit de la mettre en pratique tous les jours pour devenir une meilleure personne. De l'écrire tous les jours me donne la motivation de passer à l'action. C'est très important pour garder un bon moral.

En ce moment, je pense beaucoup à prendre ma retraite. C'est une décision qui n'est pas facile à prendre. Surtout, j'avance en âge et la vie passe assez vite. Je n'ai pas toujours le temps de tout faire ce que j'aime. Un jour à la fois et avec de la motivation, je reste positif, optimiste et que je regarde toujours devant moi. Ne pas m'arrêter, je crois que c'est la clé du succès.

La santé, c'est ma richesse, ce qui va me permettre de vivre le plus longtemps possible. Je suis conscient que la maladie peut arriver à tout moment, mais vivre le moment présent est une priorité. Je comprends ma valeur et je m'aime davantage afin de vivre une bonne vie et que mon esprit reste libre par une bonne méditation. La vie n'est pas toujours facile, il faut mettre de la joie en nous-mêmes et bien vivre.

Et voilà, je n'ai plus beaucoup de choses à dire à part de passer à l'action.

*Jasmin Larocque*  
*Hawkesbury*



## *Notre paix intérieure*

Je m'adresse à vous aujourd'hui, pour vous parler de la paix intérieure qu'on a tous en soi. Se découvrir est un miracle de la vie qui n'est pas un feu d'artifice, mais bien un bonheur en soi, une vague de douceur, un calme, un bien-être et pour en savourer pleinement, il faut le partager avec les autres.

Faire une bonne action, ouvrir une porte à un inconnu, dire bonjour, la simplicité, c'est tout. Dans notre monde qui est dans le bien-être, le matériel, ce n'est pas la meilleure direction à suivre.

Je vous laisse avec ce message d'espoir, et plus encore de vous découvrir, de trouver votre beauté intérieure, votre « PAIX ».

**Mario Royer**  
**Hawkesbury**



## *Construire mon autonomie*

Pour construire mon autonomie, il faut savoir comment reconnaître mes forces, mes habilités et mes capacités pour croire en moi. Il faut apprendre à me découvrir pour être capable de répondre à mes besoins. Prendre des décisions sans avoir peur de parler pour m'affirmer.

C'est avoir confiance en moi et me faire respecter des personnes que je côtoie pour être heureuse. Je dois être capable de réfléchir, ressentir de la fierté et d'être aimée des autres.

J'ai le droit de refuser les demandes des autres et de me faire accepter comme je suis.

**Claire Nadon**  
**Ottawa**



# Voyager, c'est grandir!

---



## *Le voyage au Canada*

À un moment dans ma vie, Dieu a ouvert les portes du voyage.

Dès que nous sommes arrivés à l'aéroport de Toronto, nous avons été accueillis par un agent de l'immigration qui nous a dit : « Soyez les bienvenus au paradis, dans un pays où coulent le miel et le lait. »

Nous avons continué le voyage jusqu'ici à Cornwall. Après, j'ai constaté que le Canada, c'est un bon pays. Les Canadiens sont hospitaliers, généreux, sympathiques et gentils.

Bravo le Canada!

*Ngengele Kakudji*  
*Cornwall*

## *Travailler pour voyager*

Ayant depuis mon enfance le désir de voir le monde, quand j'avais 18 ans, je quittai les études pour intégrer les forces armées. Après avoir réussi un cours en communication, je me suis engagé sur le navire HMCS ST-CROIX comme opérateur radio. Ce qui m'a permis de voyager outremer et visiter plusieurs pays donc Hawaï, San Francisco, Tijuana, Haïti, les îles Figis, Samoa, Tunga ainsi que la Nouvelle-Zélande (Auckland, Hobart) et l'Australie (Sydney). Ce voyage dura 100 jours pour célébrer le 200<sup>e</sup> anniversaire du débarquement du capitaine Cook en Nouvelle-Zélande. Ce fut une expérience merveilleuse qui dura 100 jours dans laquelle étaient engagés 10 000 hommes des forces de l'air, de la mer et de terre du Canada, des États-Unis, de la Nouvelle-Zélande et Australie. Le tout étant une pratique en préparation de défense advenant un conflit.

*Claude Carrière*  
*Hawkesbury*

## *Mon arrivée au Canada*

Cela fait environ un an que je suis arrivé au Canada. Avant de quitter mon pays d'origine Haïti, j'étais très stressé. J'avais plein de questions concernant mon intégration au Canada.

Heureusement, le Canada est un pays avec une grande ouverture et un accueil chaleureux. Un pays qui offre une place à tout un chacun, peu importe l'âge, le genre et la race.

Je suis fier aujourd'hui d'avoir fréquenté le Centre Moi j'apprends. Les intervenants m'ont fait sentir à ma place grâce à l'aide reçue. J'ai trouvé un emploi et je l'exerce encore.

Grâce au centre, j'ai acquis une assurance et une certaine paix intérieure. Les informations reçues et les connaissances acquises ont généré chez moi une motivation accrue.

Je remercie de tout cœur les intervenants du Centre Moi j'apprends, particulièrement les deux Sylvie, Mme Ledi, Mme Rolande, M. Roger et à l'administration : Mme Chaima et Mme Mandy.

Je suis aussi très reconnaissant envers le Centre Francophone de Vanier, spécialement Mme Carole Claveaux. Un gros merci à ma famille de m'avoir aidé dans mon cheminement.

Je peux vous confirmer que le Canada est un pays où il fait bon vivre.

***Jean Gustave Auguste***  
***Ottawa***



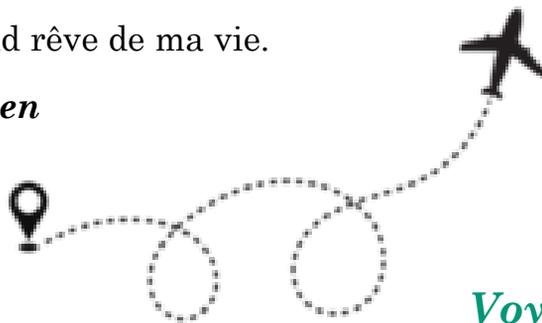
## *En vacances*

Je pense visiter Cuba avec mon fils dans les années à venir. Je ne sais pas combien ce voyage nous coûtera. Pour le moment, les billets d'avion sont tellement chers, la nourriture et les chambres aussi. Alors nous travaillons forts pour cette occasion-là.

Je veux aller à Cuba pour découvrir la température, aller à la plage, visiter les musées, manger des mets différents, rencontrer de nouvelles personnes, visiter le pays et tant d'autres choses encore.

C'est le plus grand rêve de ma vie.

***Hermione Bastien***  
***Ottawa***



## *Voyage en Jamaïque*

Nous sommes le samedi 10 février 2024, la température n'est pas adéquate. Il pleut en partant de Hawkesbury. Il est 4 h 30 du matin et rendue à Rigaud, la météo change en neige. La route est très glissante. J'ai hâte d'être à l'aéroport. Arrivée, je passe aux douanes. En attente pour le départ de 9 h, mais ça va être plus tard, car il faut déneiger les ailes de l'avion. Nous partons à 11 h pour la Jamaïque. La durée du vol est de 4 h 15.

Wow! Je suis rendue! La température est de 32°F. Je prends un autobus qui m'amène à Négril au Royalton. Le matin, je me baigne dans la mer. Les deux premiers jours sont ensoleillés. Les autres jours, l'après-midi, il pleut. Je fais de grandes marches. J'arrête dans les petits kiosques pour acheter des souvenirs. Le soir, quelques fois pour souper, je vais au buffet.

La nourriture est très bonne et les desserts sont excellents. Il y avait aussi les restaurants à la carte où la nourriture était délicieuse. J'assistais aux spectacles de la soirée où il y avait différentes animations : jeux du feu, imitateur de Michael Jackson, des chants et de la danse. Les 10 jours passés en vacances furent bénéfiques pour moi. Je suis revenue reposée. Là, j'attends la belle température avec un beau soleil.

***Gaétane Fortin***  
***Hawkesbury***

## *Mon voyage*

En juillet 2023, j'ai voyagé vers les États-Unis. Ce fut un grand plaisir pour moi. C'était mon premier voyage aux États-Unis d'Amérique. J'ai visité de nombreuses villes telles que New-Jersey et Manhattan. Je me suis promené en bateau. Il y avait beaucoup de passagers sur le bateau. J'ai vu la statue de la Liberté.

J'aime cet endroit parce qu'il ne fait pas trop froid. La température est normale. Pour moi, c'était vraiment agréable. Je voyageais en auto. J'ai conduit durant sept heures. C'était vraiment une longue distance.

Le but de mon voyage était de rendre une visite à mon fils. Quel beau voyage!

***Jean-Kern Jean- Paul  
Ottawa***



## *Ma vie au Canada*

Ma vie au Canada a commencé le jour où je suis arrivé dans la ville de Cornwall.

Je suis arrivé au Canada pendant l'hiver. La nature m'a beaucoup frappé, rien que de voir la neige, ce beau paysage de la ville de Cornwall. J'ai remarqué tout de suite que les gens étaient ouverts, très sympathiques et aimables. Alors j'ai voulu faire leur connaissance pour apprendre un peu plus sur le pays du Canada.

J'apprends jour après jour dans ce beau pays qui est le Canada.

***Hermann Pongui  
Cornwall***

# La nature et ses beautés

---

## *L'escargot*

L'escargot mange la salade dans le jardin.

Falon est déçu.

Mais il est courageux.

Il recommence son jardinage.

*Sintilienne Joseph  
Ottawa*



## *Forêt et environnement*

Les forêts purifient l'air, l'eau et le sol. Elles contiennent une très grande population de plantes et d'animaux. Elles offrent des possibilités de loisirs en plein air et elles soutiennent les modes de survie de chaque être vivant qu'elles accommodent. Elles constituent une ressource économique essentielle, vulnérables aux changements climatiques. Les forêts sont importantes dans notre système écologique de la planète Terre. Il faut en prendre soins, lui donner autant que l'on prend de celles-ci.

*Jemima Mulasi Kiza  
Ottawa*

## *Les fleurs*

La fille arrose les fleurs.

Elle est fatiguée.

Elle a chaud.

Mais elle continue son travail.

*Sophie Kayiba  
Ottawa*





## *Le chien*

Le petit garçon lance un bâton.  
Le chien jappe et il rapporte le bâton.  
Il est courageux.  
Jean est content.  
Il flatte son chien.

*Emanièce Surinvil Edmond  
Ottawa*

## *Bébés oiseaux*

Les bébés oiseaux sont dans le nid.  
La mère est debout sur la branche.  
Elle nourrit ses bébés.

*Josette Nelson  
Ottawa*



## *Le cheval*

L'enfant flatte le cheval.  
Le cheval lui donne un coup de pied.  
L'enfant tombe.  
Il pleure.  
Son père vient à son aide.

*Dorcias Nyirabakunzi  
Ottawa*



## *Doley*

En regardant dans le parc, je vois Michel jouer avec son chien. Michel lance un bâton. Il demande à son chien d'aller le chercher. Doley court très vite pour attraper l'objet. Michel est content. Son chien a fait du bon travail.

*Rose-Marie Gediuis  
Ottawa*



# Au cœur de l'alimentation

---

## *Ma récolte*

Je prépare la terre.  
Je fais un trou.  
Je mets la banane dans le trou.  
J'arrose la terre  
Pour terminer, je récolte les bananes  
et je les vends.

*Marie-Evana Auguste*  
*Ottawa*

## *La pêche*

Lundi, je vais à la pêche.  
Je me rends à la rivière.  
J'attrape beaucoup de poissons.  
J'aime aller à la pêche et manger du poisson.

*Ginette Brutus*  
*Ottawa*

## *Les aliments*

Les aliments sont des ingrédients comme de la viande, des légumes, qui proviennent de l'océan ou de la terre. Autour d'ici, Nous trouvons que la viande fait du bien lorsqu'on mange des animaux. Elle contient des protéines bonnes pour la santé. Pour terminer, la nourriture c'est comme une source de vie nécessaire.

*Immaculée Maruhutsa*  
*Ottawa*



## *L'eau*

Elle ouvre le robinet.  
Elle est assoiffée.  
Elle veut boire de l'eau.  
Elle boit mais la soif ne se passe pas.  
Elle a encore besoin de beaucoup de l'eau pour calmer sa soif.

*Marie Louis Bondiela*  
*Ottawa*

## *La pêche*

Les poissons sont dans la mer.  
L'homme attrape les poissons.  
Il met les poissons dans le bateau.  
Puis il les nettoie, les prépare et les mange.

*Sainte-Élia Abraham Charles*  
*Ottawa*

---



## *Ma première cuisson.*

Quand j'étais petite, j'aimais beaucoup cuisiner, mais je n'avais pas le droit de le faire.

Un jour, j'ai décidé de faire ma première cuisson qui était du riz. Toutefois, j'avais oublié d'ajouter du sel. Il a brûlé parce que je l'ai laissé au feu et je suis allée jouer. Quand ma mère est arrivée, elle était très fâchée contre moi.

*Christine Nkongolo Bonita*  
*Ottawa*

---

## *Un beau jardin!*

J'aime beaucoup travailler dans le jardin. Il me semble que les légumes ont meilleur goût quand je les sème moi-même!

Pour le moment, j'ai semé des tomates. J'ai environ 15 plants de tomates! Et cette semaine, quand la pluie va être terminée, je veux commencer à travailler le jardin et semer les pommes de terre. Les pommes de terre prennent beaucoup plus de temps à lever.

Après, j'aimerais planter toutes sortes de légumes pour faire des expériences comme avec le blé d'Inde. L'année passée, j'ai semé des citrouilles et la récolte a été bonne : 15 grosses citrouilles! Je pourrais semer des courges, même si ça prend beaucoup de place, j'ai un grand terrain!



*Jeanne Plattner*  
*Hawkesbury*

## *Petit Déjeuner*

Je vais parler de petit déjeuner ce matin.

Le petit déjeuner équilibré et santé de ce matin est 2 tranches de pains, 1 œuf, un morceau de banane mur et un verre de jus d'orange. Le pain est grillé. L'œuf est cuit dans la poêle de façon à garder le jaune d'œuf liquide avec du sel et du poivre. On le mange en trempant le pain dans le jaune d'œuf. C'est mon petit déjeuner préféré. Parfois je prends un café au lieu du jus.

*Solange Saint-Cyr Finist  
Ottawa*



Lorsque l'on parle de nourriture, il nous vient en tête nos mets préférés. Autour d'ici, nous trouvons beaucoup d'ingrédients que l'on peut utiliser pour faire nos mets préférés. Nous trouvons plein de nourriture à manger. C'est une bonne qualité de vie du Canada. C'est ce qui entretient la vie d'un organisme, en lui procurant des substances à assimiler pour faire les actions qui lui sont demandé durant la journée sans manquer d'énergie ou de force. La nourriture peut contribuer à la bonne santé si elle est bien équilibrée.

## *Nourriture*

*Claire Sine  
Ottawa*

### *« Pudgy pies »: Notre diner en plein air*

Par une journée fraîche et ensoleillée, on faisait un feu de camp dans le champ. On faisait cuire notre diner de sandwiches chauds bourrés de jambon, de dinde et de fromage suisse avec de la moutarde et des oignons, et on les chauffait au-dessus du feu avec un grille-sandwich. Mon fils, notre chef vedette, nous offrait les sandwiches pour les déguster. Quelles créations!

*Caitlin Wells  
Cornwall*



# Vers une Vie Saine

---

## *Santé*

J'aime prendre soins de moi et de mes êtres chers. La santé est alors importante pour moi.

Pour être en bonne santé, je dois bien contrôler ma nutrition et faire les exercices, prendre souvent des rendez-vous à l'hôpital, avec mon docteur pour demander des informations sur la santé physique.

C'est important de bien dormir pour ne pas avoir de problèmes de sommeil.

***Guy Mathieu Baka Kouadio***  
***Ottawa***

---

## *L'exercice*

L'exercice est bon pour la santé. Mon docteur recommande de marcher tous les jours. Une marche de trente minutes, c'est bon pour le cœur et c'est le meilleur exercice.

En plus de marcher, il faut bien manger. Les fruits et les légumes font partie d'une bonne alimentation. Boire beaucoup d'eau est aussi nécessaire pour une bonne santé.

***Barbara Hubscher-Breslow***  
***Cornwall***



## *La santé et la sécurité de la famille*

La santé est vue comme une personne qui mange bien. Elle fait beaucoup d'efforts pour manger des fruits et des légumes. De temps en temps, elle va voir son docteur.

La famille est un ensemble de personnes reliés, père, mère et enfants. Les parents sont en communication ensemble pour protéger les enfants.

J'ai un bon comportement et je suis très gentille. Je respecte tout le monde, grands et petits. Je communique avec tous.

Je mange bien. Je prends beaucoup de régimes. Je dors à l'heure. Je marche tous les jours. Je mange des fruits.

***Rosena Casimir***  
***Ottawa***

## *Je fais ce que je peux avec ce que j'ai*

En novembre 2016, j'ai eu une crise de cœur. Après l'opération, dans les dix minutes qui ont suivi mon retour dans la chambre, j'ai eu un problème de « stand » qui ne fonctionnait pas et ils m'ont retourné en salle d'opération. Après, tout a été correct comme cela.

Mais trois ans plus tard, en novembre 2019, j'ai fait un ACV. Depuis, j'ai des séquelles. Quand j'ai fait mon ACV, j'ai été hospitalisé durant 1 mois pour la réadaptation et réapprendre à fonctionner comme avant sans trop avoir trop de problèmes. Une fois sorti de l'hôpital, les problèmes ont commencé avec le système, car je ne pouvais pas travailler. En plus, la pandémie qui avait commencé au mois de janvier. Je suis resté presque 3 ans sans sortir du terrain. Juste pour couper le gazon (10 000 pieds carrés) avec un tracteur, ça pouvait me prendre 2 jours.

J'ai demandé de l'aide financière et la seule réponse que j'ai eue a été : vends ta maison, sépare-toi et après on pourra t'en donner. Choses que je n'ai pas faites! La maison ne valait pas grand-chose et était toujours en rénovation et il n'a jamais été question de me séparer. Donc, j'ai vendu mon auto et j'ai payé le reste de la maison pour être certain que nous aurions un toit sur la tête. Je me suis arrangé avec mes troubles.

Après trois ans, je commençais à aller mieux et j'ai commencé à travailler. Comme je ne pouvais pas faire trop d'heures, j'ai été remercié juste après avoir acheté un véhicule. Par la suite, j'ai fait des demandes d'emploi chez des entreprises où il était indiqué sur les bâtisses qu'on demandait du personnel, mais je n'ai pas eu de réponse. Les annonces étaient encore là après un an et l'on me dit qu'il y a des offres d'emplois. OÙ CA ???? Depuis ce temps, je ramasse des bouteilles. Cela me donne du trouble, mais je fais avec. Je ne vois plus la vie de la même manière. Je ne peux pas me fier sur les autres, car j'ai eu des refus du fédéral et provincial et dans tous les organismes qui existent, pour tous les paliers des deux gouvernements.

Aujourd'hui, je fonctionne bien, comme je peux, et des jours cela va et d'autres pas. Il ne faut pas que je me casse la tête et je prends ça comme ça vient. J'ai toujours quelques tracas et je vis toujours avec les troubles causés par l'ACV.

Mais le meilleur moyen est d'accepter les choses comme elles sont et se foutre du reste. Je reste fort et je ne me laisse pas marcher sur les pieds.

*André Masson*  
*Hawkesbury*



# Une visite chez le dentiste

---

Le mois passé, j'ai été chez un dentiste. J'avais une dent qui me faisait tellement mal et j'avais peur de l'enlevée.

Le dentiste était une dame très gentille. Elle m'a conseillé de m'en débarrasser et j'ai accepté sans hésiter. Avec sa technique et ses méthodes je n'ai rien sentie pendant et même après le retrait. La femme dentiste m'a impressionnée.

***Esperance Murekatete***  
***Ottawa***



Un jour, j'ai été chez le dentiste. Il m'a fait différents soins, ce qui m'a plu. Je ne m'attendais pas à cela (lavage et détartrage). Il m'a aussi donné beaucoup de conseils dont : consulter le dentiste au moins une fois l'an et se brosser les dents au minimum deux fois par jour ou mieux encore après chaque repas. Je lui ai adressé de multiples remerciements tout en regrettant de ne pas l'avoir su depuis mon jeune âge.

**Générose Nzikobanyanka**  
**Ottawa**

Pour moi c'est important et obligatoire de consulter un dentiste pour connaître son état de santé. Si votre état s'empire cela peut causer de graves dégâts.

Voir un dentiste, c'est bien car cela va vous aider à bien vous porter. À chaque complication ou douleur dentaire, il vous aidera à retrouver des dents en santé.

Dépendamment de votre cas, c'est important de le consulter au besoin.

***Exhausé Songa***  
***Ottawa***

Je suis parti de mon pays natal avec un problème. La semaine passée, je suis allé à l'hôpital et j'ai rencontré un docteur, un dentiste, Il a vérifié mes dents et il a trouvé que mes dents avaient beaucoup de trous. Il a décidé de les plomber. Il m'a dit : «si tu as des douleurs de ne pas hésiter à retourner à l'hôpital jusqu'à ce que tu te sentes bien».



***Nkunzimana Yves***  
***Ottawa***

J'avais mal au niveau de la mâchoire inférieure et j'avais beaucoup de douleurs. Après quelque temps, les douleurs persistaient toujours. J'ai pris des médicaments anti-inflammatoires pour diminuer cette douleur mais c'était toujours là. J'ai décidé d'aller au centre communautaire. Le médecin m'a prescrit un autre médicament qui n'a pas fonctionné. Je suis retournée voir mon médecin. Il a enlevé la dent endommagée pour éviter la contamination à une autre dent. Maintenant mes dents et ma santé sont bonne.

***Aline Dusabamahoro***  
***Ottawa***



Je me rappelle que j'avais une dent en arrière qui me faisait tellement mal, J'ai appelé pour avoir un rendez-vous afin de l'extraire parce que c'était insupportable.

Arrivée chez le dentiste, on procède à la radiographie des dents. Moi qui a peur de ressentir de la douleur, j'ai demandé tout de suite une anesthésie. Pendant tout le déroulement de la chirurgie ma bouche devait rester ouverte. Ma dent était profonde et on avait de la difficulté à l'enlever.

J'ai fait un geste de la main pour demander d'arrêter un peu, je n'en pouvais plus! Après beaucoup efforts, finalement la dent a été enlevé, et j'ai fait ouf !!!

On m'a prescrit des antibiotiques pour une semaine afin d'arrêter l'infection.

***Marie Erlens Estimé***  
***Ottawa***



## *Le dentiste*

J'ai été chez le dentiste l'an dernier pour le nettoyage de mes dents. À ma grande surprise, l'hygiéniste m'a dit que j'avais des caries et que je devais prendre rendez-vous avec le dentiste immédiatement pour faire réparer mes dents.

À chaque fois que j'ai fait nettoyer mes dents j'ai toujours eu de la douleur et beaucoup de sensibilité aux gencives et à mes dents. De plus, il m'a proposé de changer mes autres plombages par des nouveaux. Je lui ai demandé un estimé parce que je n'ai pas d'assurance. Le prix était exorbitant. J'ai fait réparer le plus urgent et c'est tout.

*Josette Arboite  
Ottawa*



## *Mon nettoyage*

Au mois de juillet, j'ai été voir mon dentiste pour un nettoyage. La première chose que l'infirmière m'a dit : le nettoyage est obligatoire avant la radiographie. Je lui ai dit : je fais une radiographie chaque deux ans.

C'est trop de rayons. Elle voulait me faire croire qu'il y a des rayons partout. Je lui ai répondu : « c'est certain, mais je n'ai pas besoin d'en avoir plus à la clinique, fais le nettoyage seulement s'il vous plaît ». Le médecin est venu et il lui a dit si elle ne veut pas, ne la force pas. J'ai répondu : « Merci docteur ». Ces gens- là cherche par tous les moyens d'avoir de l'argent. On doit être prudent avec ces gens-là.

*Marie-Ghislaine Dorsainvil  
Ottawa*

## *Une visite chez le dentiste*

Quand j'étais petit, ma mère me disait qu'un jour mes dents seraient remplacés, Je ne savais pas de quoi il s'agit.

Un jour, après avoir pris mon déjeuner, j'ai senti de la douleur au niveau de la bouche. J'ai pensé que c'était un problème majeur et que j'avais besoin d'une aide urgente.

Moi et ma mère nous sommes rendus chez le dentiste qui habitait près de nous, J'ai eu peur d'entrer parce que j'avais peur du personnel de la santé en général. Le médecin était très gentil. Il m'a approché avec un sourire tout en me rassurant qu'il n'allait pas me faire mal. J'ai fini par accepter. Il m'a examiné et il a trouvé que ce n'est pas un gros problème mais qu'il devait m'enlever la dent.

Oh! Oh! m'enlever ma dent,,,,, pas possible!

Oui, mais elle sera remplacée par une autre plus belle, Le dentiste m'a rassuré. Il m'a installé sur une table puis il a fait une anesthésie locale et j'ai senti une douleur modérée. Il m'avait expliqué tout concernant l'acte et j'étais fier de moi.

Après avoir enlevé ma dent, je suis rentré à la maison très fier de moi dû au fait que j'aurai une belle dent et parce qu'on me disait que j'étais grand maintenant.

*Calice Irakaza*  
*Ottawa*



# Ma saison préférée

---

Originnaire d'Afrique, je découvre les saisons au Canada. Ayant déjà eu la chance de vivre les saisons canadiennes, celle que je préfère est l'été.

Les rayons du soleil nous apportent un bien-être, c'est prouvé. Grâce à la chaleur et à la lumière, très intenses en été, nous faisons le plein d'activités en plein air. Nous nous regroupons en famille près de la mer et profitons des sorties aux restaurants et des vacances. Et qui dit vacances, dit détente. Les beaux jours reviennent, nous admirons la beauté de la nature, les arbres qui reprennent leurs couleurs, l'accoutrement (les vêtements) qui change car on est plus à l'aise et plus décontracté.

Je préfère l'été aux autres saisons car cette saison procure du bien-être et permet plus de rencontre entre famille et amis.

***Rahimatou Ntieche Kayiko***  
***Ottawa***



Bonjour, mon nom est Lalla. Je voudrais vous parler un peu de ma saison préférée, qui est l'été. Je l'aime beaucoup parce qu'en été l'ensemble des personnes sont heureuses.

Étant parent, la saison d'été est le moment idéal pour moi de voyager en famille. C'est aussi le bon moment pour mes enfants parce qu'ils peuvent participer à des activités au camp d'été.

Chaque été, dans notre communauté, nous organisons des pique-niques au début et à la fin de la saison. Ce jour-là tout le monde doit apporter une recette, un mets africain. Mais cette nourriture nous entraîne un peu dans la nostalgie.

***Lalla. H. Sambert***  
***Ottawa***

## *L'été*

Ma saison préférée est l'été. J'adore l'été parce que j'ai plus d'énergie. J'aime le soleil et la température chaude.

Il y a plusieurs raisons pour l'aimer. Mais la vraie raison au fond de mon cœur est que je viens de l'Angola pays où il fait très chaud, 50 °C. et plus. Je suis habituée aux températures chaudes et à un soleil agressif.

Dans mon pays il n'y a pas d'hiver. Il y a juste l'été. Je continue toujours de penser à mon pays Quand je suis arrivée au Canada, j'ai expérimenté l'hiver. La partie la plus désagréable pour moi est qu'on a besoin de mettre beaucoup de vêtements.

Ma deuxième saison préférée est le printemps. J'adore écouter les oiseaux le matin.

***Paula Franco Dos Santos***  
***Ottawa***

## *L'été*

L'été, c'est la saison préférée de bien du monde. C'est la saison que j'aime le plus parce qu'il fait chaud. Le soleil nous réchauffe tout le corps. La chaleur nous fait du bien. Les enfants ont du plaisir de jouer dehors avec leurs jouets, leurs amis, jouer au ballon ou aller en vélo.

Je préfère l'été parce qu'on est libre. On peut partir comme on veut. Les autos démarrent facilement. On va à la plage. On joue dehors. L'été on peut fêter. C'est les mois les plus beaux. On peut célébrer la fête de tout le monde qui sont nés dans les mois d'été.

***Marina Bérubé***  
***Ottawa***



Je veux parler de ma saison préférée et pourquoi j'aime cette saison. La saison que j'aime est l'été. Il fait chaud.

J'aime la chaleur parce que je viens d'un pays tropical. Quand il fait chaud, tu peux faire plein d'activités : aller à la plage, nager avec la famille, te promener avec des amis. . .

J'aime beaucoup l'été pour toutes ces choses.

***Attila Widler***  
***Ottawa***



## ***L'été***

Je suis Deniese Supervil, mère d'une adolescente de 13 ans, optimiste, soucieuse et qui aime les gens honnêtes.

Je vais parler d'une saison importante pour moi en tant qu'Haïtienne de nationalité. Je suis la mieux placée pour parler d'une saison qui n'est autre que l'été. En Haïti, l'été est la plus longue des saisons pour ne pas dire que nous sommes toujours en été.

Quand on parle de l'été, on voit beaucoup de belles choses. C'est à cette période-là qu'on peut contempler la nature et sa beauté extraordinaire. En Haïti, c'est à ce moment précis où l'on voit les chenilles qui se métamorphosent pour devenir de jolis papillons de toutes les couleurs. Quant aux fleurs, c'est une merveille que le créateur nous donne pour émerveiller notre regard avec toutes les jolies couleurs de l'arc-en-ciel. On trouve aussi beaucoup de fruits de toutes sortes pour se régaler. On peut même planifier à notre horaire toutes sortes de choses sans aucun inconvénient. Comment ne pas aimer cette saison si spéciale. Donc ma saison préférée n'est nul autre que l'été, encore l'été, toujours l'été.

***Deniese Supervil***  
***Ottawa***

## *Le printemps*

Le printemps est la saison pour le renouvellement. La neige fond et le soleil réchauffe le sol pour les fleurs. Les oiseaux font leurs nids pour leurs nouveaux bébés.

Pour moi, c'est le moment de réfléchir à ma vie et de commencer un nouveau chemin.

*Wendy Lyall*  
*Cornwall*

---

## *L'hiver*

Cet hiver était le plus chaud depuis 77 ans. Je ne sais pas ce que le printemps et l'été vont nous donner. C'est très bizarre ce qui arrive dans le monde.

Les gens qui faisaient le nettoyage de la neige n'avaient pas beaucoup d'ouvrage. Il n'y avait pas assez de neige pour faire de l'argent.

J'espère que nous aurons un beau printemps. On dit que l'été sera très chaud. J'espère que non. Je n'aime pas quand il fait très chaud.

*Anita LeBon*  
*Cornwall*

---

Ma saison préférée est l'été. Tout d'abord, je viens d'Haïti. C'est un pays tropical c'est-à-dire il fait chaud en été, on va se baigner à la mer. Il y a beaucoup d'activités. Les gens voyagent d'un pays à l'autre. On rencontre des amis. Ceci dit au niveau de la santé, le soleil a un effet positif sur nous. On est moins déprimé. On fait des exercices tel que : la marche, le soccer, des activités surtout à l'extérieur. On mange de la nourriture fraîche et des fruits pour mieux s'hydrater.

*Marie-Dieula Pierre*  
*Ottawa*



# Le sport, tout un art

---

## *Le soccer*

Mon petit frère joue au ballon.  
Il court et botte le ballon.  
Il marque un but.

**Ahmed Dahir Omar**  
**Ottawa**



## *Inspiration Kobe Bryant*

Kobe Bryant est un joueur de basketball connu dans le monde entier. Puis il est très fort. Il a commencé à jouer au Basketball à un très jeune âge avec ses amis.

Il est performant et joue bien aux basketball et surtout il gagne beaucoup. Et il fait beaucoup de buts il est célèbre puis il a une femme et une petite fille.

Kobe Bryant est mon idole.

**Gilles Lidji**  
**Ottawa**



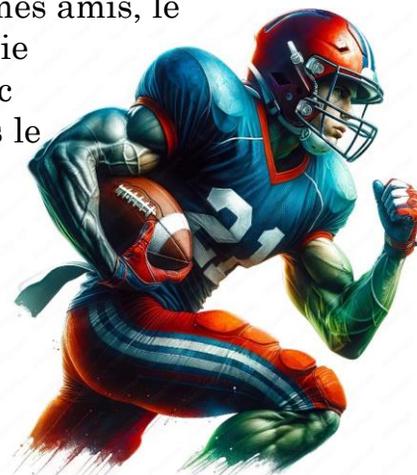
## *Le football*

Le football c'est un loisir. Dans le loisir, il y a l'ambiance et le plaisir. L'ambiance c'est l'encouragement des spectateurs pour leur équipe favorite. Le plaisir c'est en partie le support de ton équipe.

Dans une autre partie, si je joue le football avec mes amis, le plaisir vient du sentiment d'appartenance et la joie ressentie. L'amour de la joute vient en mains avec l'amour de l'équipe et des joueurs. L'amour inclus le respect et la bonté.

Le football c'est un jeu de distraction et de satisfaction. C'est une façon de sortir mon stress lorsque besoin.

**Joseph Bikasa Mboma**  
**Ottawa**



## *L'accident*

En descendant la pente, il ne contrôle plus ses skis.  
Il frappe un arbre.  
Il se rends à l'urgence de l'hôpital.  
Il en ressort avec un plâtre.  
Il a la jambe cassée.

*Guirlène Monfort*  
*Ottawa*



## *La marche en montagne*

Deux garçons marchent sur la route.  
Ils vont grimper la montagne.  
Ils utilisent des pics pour monter peu à peu.  
Ils réussissent à atteindre le haut de la montagne.  
Ils sont fiers d'eux.

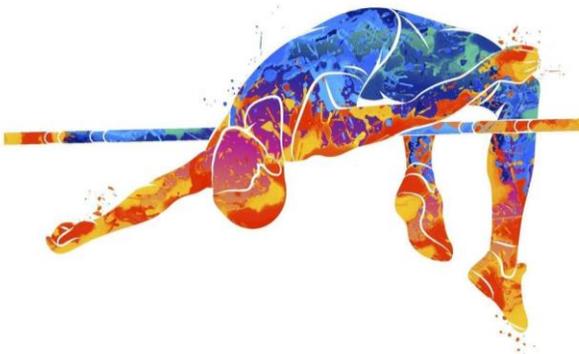
*Gloriose Sinzinkayo*  
*Ottawa*



## *Un défi*

Moi, je vais me promener en montagne.  
Je dois porter des vêtements confortables.  
Je grimpe la montagne et je réussis mon défi

*Lizi Loke Mungu*  
*Ottawa*



## *Le saut en hauteur*

Il saute par-dessus la barre.  
Il tombe sur le matelas.  
Il recommence.  
Il se pratique pour une compétition.

*Falon Tshibalabala Mwabila*  
*Ottawa*

## *Le Sport : Football*

Le soccer, communément appelé Football est mon sport préféré. Dès mon plus jeune âge, je regardais ce sport. C'est un jeu collectif qui se joue entre deux équipes de onze joueurs qui s'opposent sur un terrain rectangulaire de 120 mètres de long sur 90 mètres de large et équipé d'un but à chaque extrémité.

Le soccer ou Football a été probablement inventé par les Anglais, devenu mondial on a du fondé une fédération en 1904 pour organiser le jeu. Chaque quatre ans on a la coupe du monde, réunissant 32 équipes divisé en huit poules de quatre pour les éliminatoires. A l'issu de la compétition, le vainqueur final est sacré champion du monde. Parmi les pays déjà sacré champion on peut citer : le Brésil, l'Argentine,

l'Italie, l'Allemagne, l'Espagne, la France.

Bons nombres de joueurs de renommés mondial se sont émergés : On peut citer Pelé, Ronaldo, Romario, Rivaldo, Ronaldinho, Néymar, Beckenbauer, Maradona, Messi, Platini, Mbappé, etc.

Le Soccer ou Football est aujourd'hui un sport universel, sécuritaire et rassembleur qui touche toutes les générations et ou l'effort collectif l'emporte sur le talent individuel. C'est également une excellente activité pour garder la forme en travaillant le cardio, l'équilibre et l'égalité.

*Jean Alphonse Mardy*  
*Ottawa*



« Il faut se fixer des buts avant de les atteindre. »

- *Micheal Jordan*

# Roues en mouvement

---



## *Ma voiture de rêve : La Mustang*

J'aime les mustangs de Ford. Quand je vois une mustang sur la route, elle m'attire beaucoup.

Je les aime dans les couleurs orange rouillé, jaune et mauve vibrant. J'aime aussi les vieilles voitures. Il y a des voitures qui sont louées ou achetées. J'aime beaucoup le bruit du moteur de mustang lorsqu'il travail fort et fait un bruit « vroom, vroom, vroom! ». J'aime voir les mustangs plus rare durant leurs promenades du dimanche, lorsqu'elles sont sortir pour la belle saison sur la route. Les Mustangs sont aussi des automobiles de courses très connues. C'est une voiture de luxe populaire. Si je pourrais conduire, j'en voudrais une; ma voiture de rêve.

C'est un bonus lorsque la mustang vient avec un beau garçon dans celle-ci.

*Sandrine Guindon*  
*Ottawa*

## *Une panne d'auto*

Un jour quand je roulais sur la route, j'ai eu une crevaison. C'était ma toute première fois et je ne sais pas quoi faire.

Heureusement, j'ai un fils, je l'ai appelé pour venir m'aider. Je ne savais pas comment changer un pneu. J'étais tellement frustré par rapport à ce problème qui m'était arrivé.

Mais mon fils est venu et il a réglé le problème rapidement.

*Yeyette Nsingani*

*Ottawa*



## *Une expérience dans un autobus*

C'était un jeudi vers 6 :30 am, j'ai pris un autobus à Tunney's Pasture. Ma destination était pour Lincoln Fields.

Pendant que je m'assois dans cet autobus-là, je suis tombé dans un profond sommeil. Plusieurs minutes sont écoulées, je me suis réveillé et puis j'ai parlé avec le chauffeur pour lui dire que j'avais dépassé ma destination.

Comme il y avait une dame dans cet autobus elle me disait « je vais vous aider à retrouver votre destination ». J'ai dit merci à la dame qui m'avait aidé à retrouver mon chemin.

*Joseph Constant*

*Ottawa*

# Compagnons du coeur

---

## *Son amie*

Il écrit une lettre à son amie de cœur.  
Il prépare l'enveloppe.  
Il colle le timbre.  
Il met la lettre dans la boîte.  
Il est en amour.

***Radie Tchoui***  
***Ottawa***



## *Une amitié qui s'installe pour la vie*

J'ai une amie qui s'appelle Rollande. Nous sommes amies depuis qu'elle a 10 ans. C'était ma petite voisine et quand j'arrivais de travailler, elle s'empressait de venir me retrouver. Nous avons eu beaucoup de beaux moments ensemble. Ensuite, elle s'est mariée à mon cousin. Donc, on se voyait encore plus souvent. Nous sortions très souvent ensemble et nous allions tous les quatre passer des weekends au chalet. Je dis tous les quatre, parce qu'il y avait mon mari, Ronald, qui est décédé il y a plus de 6 ans. Rollande a perdu son mari, il y a trois mois. Comme elle ne se sentait pas bien dans l'appartement où elle vivait avant avec son mari, je l'ai prise chez moi. Nous vivons comme colocataire. Que demander de plus de cette belle amitié qui se continue! Je suis très fière que ça continue comme cela. Je l'aime comme une sœur.

***Marie-Claire Duval***  
***Hawkesbury***

## *L'amitié*

L'amitié, c'est ce qui vient du cœur quand on fait ensemble des choses belles et difficiles. Le principe de l'amitié, c'est la confiance. Si vous voulez prouver à vos amis que vous tenez à eux vous devrez les croire pour que l'amitié dure longtemps.

En présence d'autres personnes, vous devez défendre vos amis quoiqu'il arrive, même s'ils ont tort.

Pour moi, c'est ça l'amitié.

***Channella Munezero***  
***Ottawa***

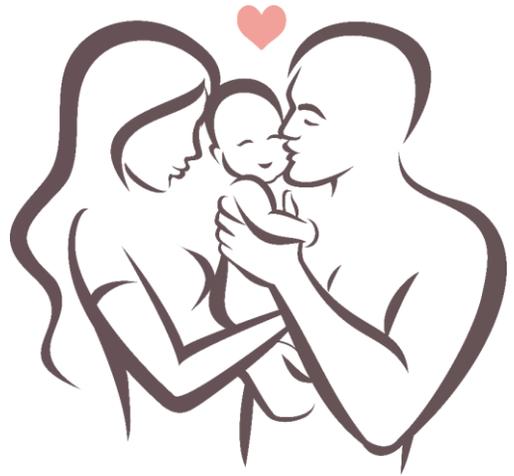
# La famille : une étoile filante

---

## *Ma famille*

Je l'aime de tout mon cœur, ma famille.  
L'amour et le bonheur que vous m'apportez  
chaque jour. Je l'aime plus que tout au  
monde. Mes amours, je vous écris ces  
quelques mots pour vous dire à quel point  
vous comptez pour moi.

**Rehema Ngemero**  
**Ottawa**



## *Chez mon frère*

Je vais chez mon frère à chaque fin de semaine pour garder tous ses oiseaux  
pendant qu'il va à London visiter sa femme et son petit-fils.  
Mon frère possède tous les animaux de la basse-cour comme des poules, des  
canards, des oies, des faisans et des pigeons fantaisies.  
Mon mari et moi leur donnons de la nourriture et de l'eau tous les matins et  
tous les après-midi. On ramasse deux douzaines d'œufs par jour.  
Ce sont de belles fins de semaine!

**Anne Dagenais**  
**Ottawa**



## *Les neveux*

Au temps des fêtes, j'ai fait de jolies couvertures  
pour mes trois neveux. Ils ont aimé leurs  
couvertures et ils les ont mises sur leurs lits. Ils  
dorment avec à tous les soirs. Ils ont dit qu'elles  
sont très chaudes dans leur lit le soir et qu'ils  
aiment les avoirs dans leurs lits.

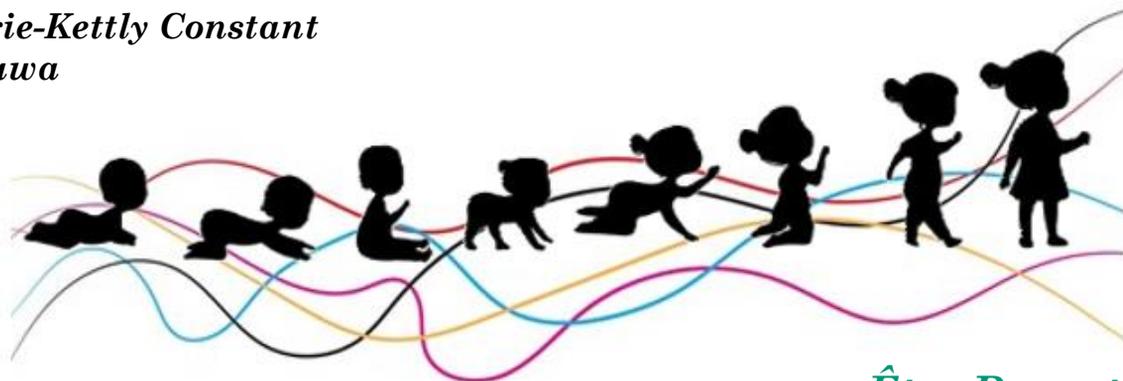
**Karine Gibeault**  
**Rockland**



## *Naissance de mon premier enfant*

En 1987, j'étais enceinte de mon premier enfant. En réalité au début, j'étais très malade. J'ai décidé d'aller voir mon médecin. C'est alors qu'il me disait que je portais un bébé. J'étais très contente du fait que j'allais donner naissance à mon premier enfant malgré que je ne me portais toujours pas bien. Donc, ce n'était pas toujours facile pour moi, car j'ai beaucoup souffert. Après l'accouchement, je me sentais très bien. Dieu m'a délivré de toutes mes souffrances.

*Marie-Kettly Constant*  
*Ottawa*



## *Être Parent*

Depuis mon tout jeune âge, j'ai toujours rêvé d'être parent. J'avais même les noms de mes enfants écrits dans mon petit carnet de poche. Mes sœurs et mes amies riaient de moi.

Mes parents étaient très sévères, surtout mon père. C'est pour cela que j'avais la fougue de devenir parent. Je voulais élever mes enfants différemment. Je voulais les élever avec les valeurs reçues et en même temps de le faire en comparaison avec les différentes générations.

Premièrement, je voulais que mes enfants soient à l'aise avec moi et être leur confidente. Aussi, je voulais les laisser s'exprimer librement sans contrainte et respecter leur choix tout en les guidant.

Être parent, c'est extraordinaire! Je pourrais même dire une bénédiction de Dieu. Aujourd'hui, Dieu m'a fait cadeau de quatre adorables jeunes filles que j'aime énormément. J'ai une très bonne relation avec elles. Je suis heureuse et très fière de chacune. C'est formidable! Je remercie Dieu pour ce beau cadeau.

*Kettly Simplicie*  
*Ottawa*

# Une tradition vivante

---

## *La tradition haïtienne*

La tradition c'est qu'en janvier les haïtiens boivent de la soupe aux giraumons, c'est la soupe de l'indépendance

Parce que pendant le temps de l'esclavage les gens n'avaient pas le droit de boire de la soupe giraumon. Mais après la guerre, ils ont gagné la bataille. L'esclavage a été aboli en 1804 le 1<sup>er</sup> janvier, c'est alors que les haïtiens ont dit désormais on boira de la soupe tous les premiers janviers.

**Marie-Madianite Tillias**  
**Ottawa**



## *La danse afri-congolaise*

Nous, en Afrique, la danse fait partie de notre culture.

Il y a beaucoup de sortes de danse. Les danses africaines congolaises traditionnelles sont l'Ekongo, le Kinshasa et le Rumba. L'Ekongo vient de la province de Bas-Congo et elle est joyeuse. Le Kinshasa, c'est la danse traditionnelle RDC ou l'on bouge toujours les hanches et les jambes. La Rumba est la danse de couple de choix du Congo.

La danse congolaise prend une grande place dans la culture africaine.

**Octavie Mweyango**  
**Ottawa**

# L'éclipse solaire du 8 avril 2024

---

Lundi, le 8 avril, c'était l'éclipse de Lune en plein jour. La lune qui passe en avant du soleil. C'était l'éclipse totale en plein jour.

La journée était belle et chaude. Nous étions tous installés bien confortablement sur la galerie : mon fils, Martin, sa fille, Marielys, mon mari, Raymond, et moi. Nous avons nos lunettes protectrices, on avait très hâte que ça commence. Vers 14 h 15, ça a débuté. On voyait très bien et nous étions excités. Le premier quartier a commencé, jusqu'au 5<sup>e</sup> quartier. La température a commencé à baisser de quelques degrés, c'était sombre. Il commençait à faire froid et la noirceur arrivait. Les lumières se sont éteintes quelques secondes. C'était le calme complet, comme faire une méditation.

Après le soleil est revenu, de plus en plus brillant et plus chaud. Cet événement, on ne l'oubliera pas de sitôt.

*Denise Demers  
Hawkesbury*



Une éclipse solaire est un phénomène où la lune se trouve entre la terre et le soleil.

Selon les médias, on doit tout à fait se protéger. À travers les informations diffusées, on recommande aux citoyens de se procurer des lunettes pour la protection de leurs yeux.

À la maison, durant l'éclipse solaire, devant le petit écran, ma tante, ma cousine et moi observions les événements. Pour moi, l'atmosphère devenait noire comme une fumée, en parlant bien sûr de l'éclipse solaire. Ce sont les remarques que j'ai constatées durant l'éclipse solaire. C'était ma toute première fois d'assister à une éclipse totale.

*Vladimir Domerson  
Ottawa*

L'éclipse solaire du 8 avril 2024 est un événement céleste fascinant qui a suscité beaucoup d'intérêt et de préparation. Cet événement a été très attendu au Canada, car pour beaucoup comme moi, ça a été une opportunité d'observer ce phénomène astronomique spectaculaire. J'ai recherché diverses informations sur cette éclipse, notamment sur les endroits où elle sera visible dans le pays. La trajectoire de l'éclipse au Canada a traversé notamment les provinces du Québec, de l'Ontario et du Nouveau-Brunswick.

Pour protéger mes yeux lors de l'éclipse, j'ai utilisé des lunettes spéciales certifiées ISO pour l'observation solaire. Ces lunettes sont essentielles pour éviter tout dommage oculaire lors de l'observation directe du soleil. Je me suis assurée d'en avoir suffisamment pour moi et mes proches afin que nous puissions tous profiter de l'événement en toute sécurité.

Parler avec mes proches sur le comportement à adopter pendant l'éclipse est également important. Nous avons préalablement discuté des précautions à prendre pour ne pas regarder directement le soleil sans protection, ainsi que des mesures de sécurité pour éviter les accidents, comme ne pas conduire en regardant l'éclipse ou ne pas laisser les enfants sans surveillance à l'extérieur.

Ma famille et moi avons organisé une petite sortie avec quelques amis pour partager ce moment spécial ensemble. Nous avons emporté des snacks, des chaises pliantes et des jumelles pour une expérience plus confortable et agréable.

Pendant l'éclipse, j'ai été très attentive aux changements dans l'atmosphère et à l'obscurité momentanée qui accompagnaient le passage de la lune devant le soleil. Ce fut un moment impressionnant à vivre et à observer, et je suis reconnaissante d'avoir eu l'occasion de le partager avec ceux qui me sont chers.

***Valérie Nouadje***  
***Ottawa***

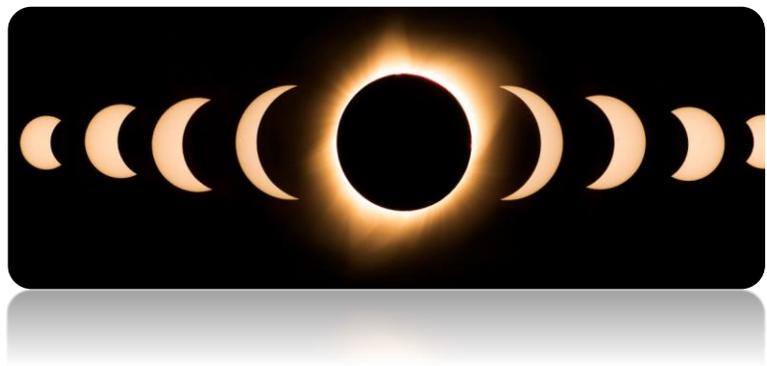


J'étais dans la cour avec ma famille. Je parlais avec une amie en ligne et nous regardions la même vidéo montrant l'éclipse. Comme ma mère n'avait jamais vu une éclipse, je lui ai demandé de sortir de la maison. J'ai demandé à mes voisins de me prêter leurs lunettes solaires pour que ma mère et moi puissions regarder l'éclipse. Quel phénomène extraordinaire!

Lorsque la lune passe devant le soleil, tout devient sombre comme en pleine nuit. Il ne faut pas regarder une éclipse sans lunettes solaires parce que c'est très dangereux pour les yeux tant pour les humains que pour les animaux.

Le 8 avril 2024, l'éclipse a commencé vers 14 h11 jusque 16 h30.

**Jessica Golden**  
**Ottawa**



Le jour de l'éclipse du 8 avril 2024, j'ai été limité par le manque de lunettes appropriées pour pouvoir observer cet événement historique. Je savais seulement d'après les informations reçues, que je devais être prudente et ne pas regarder directement le soleil par peur de nuire à ma santé oculaire.

Quand nous, habitants d'Ottawa, sommes entrés dans le champ de l'éclipse totale, j'ai subitement remarqué que la pénombre s'est accrue.

Pendant 2 à 3 minutes, la région était plongée dans la pénombre.

Ce qui m'avait mis la puce à l'oreille, que n'ayant pas de lunettes appropriées, je devais regarder par terre et non plus dans le ciel. Voir mes voisins porter de lunettes spéciales au vitre noire conçues pour l'événement, m'a fait réaliser que j'avais manqué l'occasion d'apprécier cet événement spécial.

Certains de mes voisins étaient dehors, d'autres étaient sur leurs balcons. Tous les yeux bien protégés étaient tournés vers le ciel.

**Nabaanga, Lusumba Josephine**  
**Ottawa**



Le 8 avril 2024 a été une journée où les écoles n'ont pas été ouvertes. Certaines personnes avaient choisi de rester à la maison pour pouvoir observer l'éclipse solaire prévue en après-midi. C'est un phénomène atmosphérique très rare dans notre région.

Pendant plusieurs semaines, les médias avaient informé les gens qu'il allait y avoir une éclipse du soleil, soit un événement céleste pendant lequel le soleil est obstrué par la lune et qui plonge la région dans l'obscurité. C'est la nuit en plein jour.

Tout le monde veut sortir pour aller voir ce qui se passe dehors. C'est très dangereux de regarder directement le déroulement de la disparition du soleil. Si on n'a pas de lunettes appropriées pour observer ce phénomène, ça peut abimer les yeux.

Beaucoup de gens se sont procuré des lunettes solaires pour observer sans danger cet événement. Certaines personnes ont observé ce phénomène à la télévision, parce qu'ils ne voulaient pas risquer d'avoir des problèmes oculaires.

Il faut se rappeler que l'éclipse totale n'a duré que deux à trois minutes.

*Jeanine, Ndayizeye*  
*Ottawa*

L'éclipse solaire du 8 avril 2024 m'a poussée à prendre certaines mesures sécuritaires appropriées. La meilleure façon de me protéger a été de rester à la maison, car je n'avais pas obtenu de lunettes solaires recommandées. Cette expérience m'a appris qu'à l'avenir, je devrai penser à l'avance à ce qui me sera nécessaire pour que je puisse observer un tel phénomène.

Quant à la protection de mes yeux, je n'y avais pas pensé, car ce n'était qu'une occasion pour nous rassembler. Je n'avais pas de lunettes solaires pour la protection de mes yeux et je n'en avais pas besoin puisque la famille n'avait planifié aucune sortie.

Dans notre discussion, nous avons préféré ne pas sortir cette journée-là pour éviter tout incident malheureux lié à l'éclipse. Il y a toujours des changements par rapport à l'éclipse et nous trouvons cela inhabituel compte tenu des variations climatiques de chaque année.

Le jour de l'éclipse, je me suis occupée comme d'habitude et j'ai accompli mes tâches ménagères. Je considère cette journée comme étant une opportunité pour tout un chacun de s'organiser de sa façon.

En bref, j'ai profité de ce moment pour être à la maison avec mes enfants. C'était amusant.

***Francine Ngabire***  
***Ottawa***



# La décoration : allumer notre étincelle intérieure

---

Le garçon prend le marteau.  
Il apporte et monte sur le tabouret.  
Il reprend le marteau.  
Il perce un trou dans le mur et place  
le crochet.  
Il accroche la peinture sur le mur.

*Florence Ngombo Kesse*  
*Ottawa*



Elle monte sur le tabouret.  
Elle perce un trou dans le mur et y  
met le crochet  
Elle accroche le cadre et vérifie s'il  
est droit.

*Sofia Mambo*  
*Ottawa*

# 3

## Jeux de mots

Inspirés des apprenants du centre

Chers apprenants,

Lors d'une exercice en salle de classe, vous avez fourni une liste de mots qui représentent très bien le Centre Moi j'apprends. Nous nous sommes servis de ces mots pour créer les jeux suivants:

- Mots cachés
- Mots croisés
- Phrase mystère

Amusez-vous à explorer ces jeux de mots et à les intégrer dans vos conversations! La langue française est un véritable terrain de jeux. Alors profitez-en pleinement!

À bientôt pour de nouvelles découvertes linguistiques!

Cordialement,

*Le Centre Moi j'apprends*



# Mots cachés

E	M	P	L	O	I	A	M	E	L	I	O	R	A	T	I	O	N
D	E	T	E	R	M	I	N	A	T	I	O	N	L	I	V	R	E
C	P	A	M	I	T	I	E	F	A	M	I	L	L	E	X	V	D
O	A	C	C	U	E	I	L	R	A	T	T	E	N	T	I	F	O
N	I	C	O	M	M	U	N	A	U	T	A	I	R	E	Y	C	U
F	S	O	L	U	T	I	O	N	R	E	U	S	S	I	T	E	C
I	I	M	F	O	R	C	E	C	O	M	P	L	I	C	T	E	E
A	B	P	S	S	O	C	I	A	L	I	S	A	T	I	O	N	U
N	L	R	U	A	E	C	R	I	T	U	R	E	D	I	N	E	R
C	E	E	C	V	O	I	E	S	E	N	T	R	A	I	D	E	R
E	Z	H	C	O	M	M	U	N	I	C	A	T	I	O	N	P	E
P	R	E	C	I	P	R	O	Q	U	E	M	E	N	T	C	L	S
A	J	N	T	R	A	V	A	I	L	L	E	R	G	C	A	A	P
R	O	S	A	V	O	I	R	F	A	I	R	E	E	B	F	I	E
T	I	I	D	I	S	C	I	P	L	I	N	E	N	A	E	S	C
A	E	O	U	V	E	R	T	U	R	E	D	E	S	P	R	I	T
G	E	N	E	R	O	S	I	T	E	A	T	E	L	I	E	R	S
E	I	N	T	E	L	L	I	G	E	N	C	E	A	M	O	U	R

Accueil

Amélioration

Amitié

Amour

Ateliers

Attentif

Café

Communauté

Communication

Complicité

Compréhension

Confiance

Détermination

Dîner

Discipline

Douceur

Écriture

Emploi

Famille

Force

Français

Générosité

Gens

Intelligence

Joie

Livre

Ouverture d'esprit

Paisible

Partage

Plaisir

Réciproquement

Respect

Réussite

Savoir faire

Savoir vivre

S'entraider

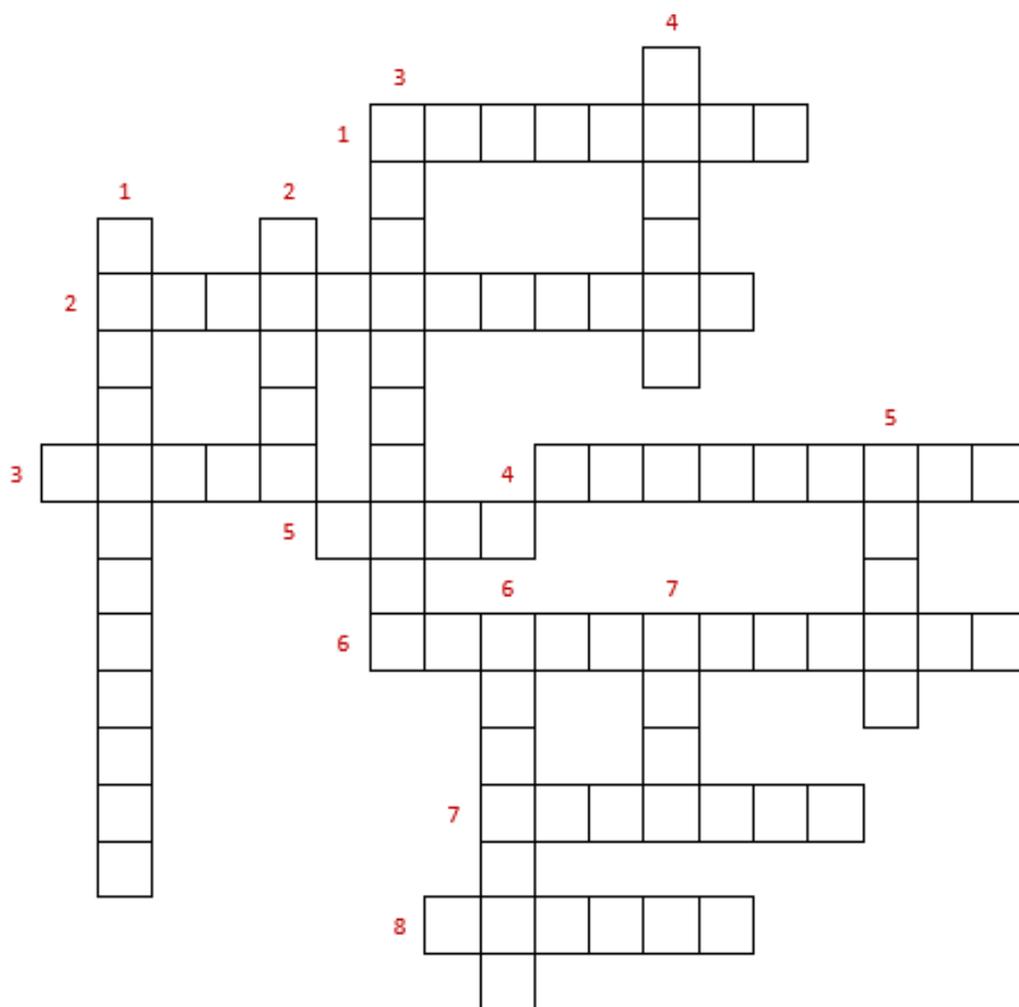
Socialisation

Solution

Travailler

Voie

# Mots croisés



## Horizontale

1. Matière de communication, lecture et écriture
2. La matière qui nous permet d'apprendre à utiliser un ordinateur
3. Outils de lecture
4. Je viens au Centre Moi j'apprends pour \_\_\_\_\_
5. Action de lecture
6. Montrer ou expliquer comment faire quelque chose
7. Terminer un travail avec succès
8. Un outil pour écrire ou dessiner

## Verticale

1. Un lieu de savoir avec beaucoup de livres
2. Contraire de faible
3. Synonyme d'enseignante
4. Synonyme de mathématique
5. Deuxième pause de la journée au centre
6. Action lorsqu'on est content
7. Le centre me permet de rencontrer beaucoup de nouveaux \_\_\_\_\_

# Phrase mystère

En t'aidant du code secret, déchiffre la phrase mystère.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

12      1 16 16 18 5 14 20 9 19 19 1 7 5

6 1 22 15 18 9 19 5      12 1

4 9 22 5 18 19 9 20 5      3 18 5 1 14 20

1 9 14 19 9      21 14 5      8 1 18 13 15 14 9 5

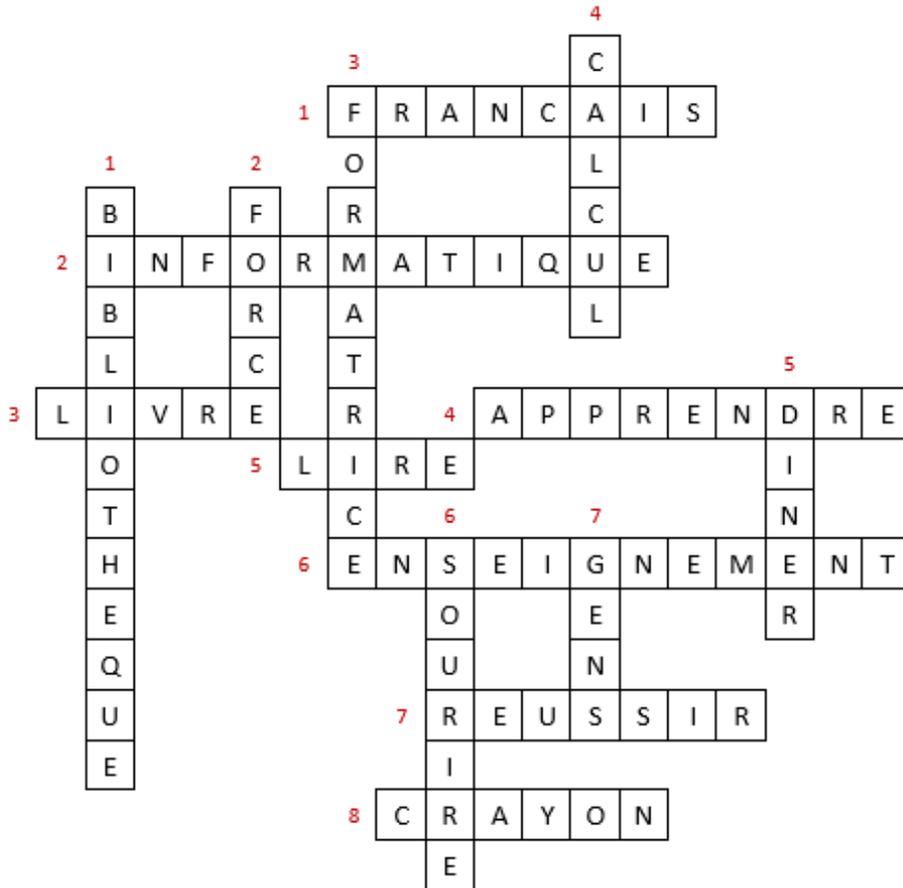
17 21 9      3 15 14 4 21 9 20

1 21      19 21 3 3 5 19

!

# Jeux Corrigés

## Mots croisés



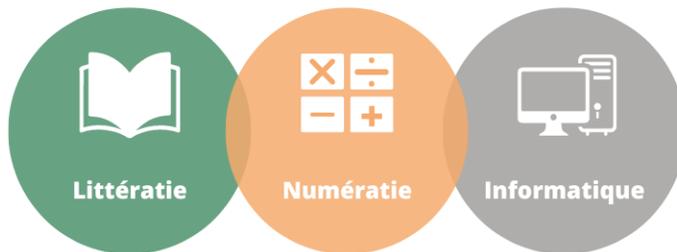
## Phrase mystère

L'apprentissage favorise la **diversité**, créant ainsi une **harmonie** qui conduit au **succès**.





# MOI, J' APPRENDS



[www.moijapprends.ca](http://www.moijapprends.ca)



[Info@moijapprends.ca](mailto:Info@moijapprends.ca)

☎ 613-446-5312 (Rockland) 613-748-3879 (Ottawa) 613-936-2227 (Cornwall) 613-632-7979 (Hawkesbury) 613-764-0214 (Casselman)

Canada 

**EMPLOI  
ONTARIO**

Ontario 