

JOURNAL DE L'AMITIÉ



ÉDITION 2025-2026

Équipe de gestion

Sylvie Leclair
Marie-France Lendoye

Administration

Ottawa

Baron Ntumba
Julie Nadon
Mandy Ngari
Mahdi Tarek Mahdid

Rockland

Kawtar Fithane

Hawkesbury

Nadine Legault

Cornwall

Carole Bonin

Équipe de Formateurs

Ottawa

Aline Picard
Isabelle Latour Chénier
Ernst Cazy
Rolande Bélanger
Paul Decius
Nisrine El Goulmany

Rockland

Sylvie Forgues
Amine Alaoui Ismaili
Huguette Robitaille

Hawkesbury

Marie-Eve Vézina
Diane Hardy

Cornwall

Lee-Anne Leduc
Thérèse Paquette

Rédaction

Personnes apprenantes du Centre

Révision des textes

Huguette Robitaille
Sylvie Leclair
Marie-France Lendoye

Conception graphique

Julie Nadon

Traitement de textes

Julie Nadon

Ce projet a été géré par Julie Nadon

Table des matières

1

Mot de la directrice

Page 5

2

La nature: Les voix vertes des apprenants

Page 7

2.1

Les aventures en plein air

Page 8

2.2

Le cycle des saisons

Page 19

2.3

Mon animal totem

Page 38

2.4

Journal d'un observateur

Page 41

2.5

Exploration libre

Page 46

3

Jeux de mots

Page 48

4

Nuage de mots

Page 52

5

Réponses des jeux

Page 54

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 au parcours Réussite 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



La nature: Les voix vertes des apprenants

Juin

J'aime le mois de juin parce qu'il fait chaud.
J'aime la nuit, je reste dans ma chambre et c'est calme. Je prie et je lis.

Benaluabu Eboli Ketshia
Ottawa



Mon activité d'été préférée



J'aime jouer au soccer. Je joue avec mes amis.
Ensemble nous jouons dehors. On voit le soleil. S'il pleut fort, la joute de soccer est annulée. Je vois des écureuils dans les arbres. Le terrain est vert.

Ahmed Omar Dahir
Ottawa

Mon arrivée au Canada

Je suis Sherlyne Saint Pierre. Mon arrivée au Canada était en décembre 2023, en plein hiver. La nature m'a beaucoup surprise parce que c'était la première fois que je voyais de la neige. Je me disais : « Maintenant, je commence une nouvelle vie avec ma famille dans la ville de Cornwall ».

Je suis heureuse d'avoir fréquenté le Centre Moi j'apprends et je remercie les intervenants du centre, spécialement Mme Lee-Anne Leduc, Mme Katherine Giard et tous les membres du Centre Moi j'apprends. Un gros merci à mon époux de m'avoir encouragée.
J'aime le Canada.

Sherlyne Saint Pierre
Cornwall



Les aventures en plein air

Vacances dans l'Ouest canadien

L'automne dernier, mon époux, ma belle-sœur et moi sommes allés dans l'Ouest Canadien, à Vancouver. On a décidé d'aller visiter un parc spécial. C'était le parc où se trouvent les plus gros arbres au monde. Les personnes nous parlaient de cela quand on était plus jeunes, elles disaient que tu pouvais entrer une voiture dans le tronc d'un arbre. Je ne le croyais pas mais c'était bien vrai. La journée s'est terminée très vite et on a visité le beau parc avec ses immenses arbres. Nous sommes revenus enchantés de cette découverte.

***Denise Demers
Hawkesbury***



Mes vacances préférées

Mes vacances d'enfance préférées étaient les étés que j'ai passés au chalet et sur le lac avec ma grand-mère. Ma mère et mon père travaillaient quand j'étais jeune.

Ma sœur, qui est plus âgée que moi, se rendait chez une amie à Hawkesbury et elle passait beaucoup de temps à conduire les chevaux.

Ma grand-mère et moi avons ramassé les baies et les framboises dans la forêt et nous avons fait de la confiture. Nous avons nagé dans le lac et nous avons joué aux cartes le soir.

***Sarah Parsons
Ottawa***



Le Canada

Je suis arrivé au Canada dans une tempête de neige.
Tous les arbres étaient fanés. Malgré la
neige toutes les activités étaient en fonction.
Après quelque mois les arbres sont devenus
tellement beaux. C'était magnifique.

Orelus Innocent
Ottawa



Le Canada

J'aime beaucoup le Canada et j'adore vivre des aventures en plein air.
Avec ma sœur, j'ai visité plusieurs villes.

À Toronto, nous avons découvert de beaux parcs et rencontré des gens très
gentils dans les rues. Nous sommes aussi allées voir un match de football,
ce qui était très amusant.

À Montréal, j'ai passé du temps avec ma famille. Nous nous sommes
rassemblés pour cuisiner et partager de
bons moments.



Et Ottawa est la ville où j'aime
vraiment habiter. Je m'y sens bien
et proche de la nature.

Polone Aladin
Ottawa

Le Togo

Quand il fait chaud, on porte des vêtements avec de petites bretelles ou
bien on s'arrose avec de l'eau.

Durant le temps des pluies, la température est entre
les deux : ni trop froid, ni trop chaud, mais on doit porter
des manches longues.

Durant le temps des Fêtes, la température change.
Il y a beaucoup de nuages et de la brume.

Chantal Deganus
Ottawa



Voyage à Paris



J'aimerais voyager et visiter Paris, en France, avec mes enfants. Ensemble, nous pourrions vivre de belles aventures en plein air. Nous visiterions les parcs, découvririons les musées, et admirerions la tour Eiffel, l'Arc de Triomphe et d'autres monuments célèbres.

Nous irions aussi dans de bons restaurants pour manger et goûter des spécialités françaises. Ce serait un voyage rempli de découvertes, de promenades et de moments heureux en famille.

Sofia Mambo
Ottawa

Le Tchad et le Canada

Les aventures en plein air me rappellent toujours mon pays, le Tchad. J'aimerais beaucoup y retourner pour visiter ma famille. Elle me manque énormément, surtout mes enfants qui sont restés là-bas. Si je pouvais, j'y passerais de quatre à six mois, mais, pour l'instant, je n'ai pas les moyens.

Au pays, la famille se rassemble souvent. On fait des activités simples mais qui rendent heureux, comme jouer au parc, aller au cinéma ou se promener au centre d'achat. Ces moments me manquent beaucoup.

Depuis mon arrivée au Canada, j'ai aussi découvert un autre mode de vie que j'aime. J'aime l'école, les gens sont respectueux, et je me sens bien ici.

Entre mes souvenirs du Tchad et ma nouvelle vie au Canada, je trouve ma force et mon courage chaque jour.

Fatime Mahamat
Ottawa



Découvertes

Pendant la fin de semaine, j'ai exploré la nature avec mon fils et les autres enfants. Nous sommes allés visiter une zone que je ne connaissais pas encore. Ça fait à peine sept mois que je vis ici, alors j'ai encore beaucoup à découvrir.

J'ai besoin d'aller à l'église, de voir les autres écoles du quartier, le parc, le cimetière, l'eau des fleuves, les oies, les chiens, et toutes ces personnes qui marchent ou circulent à vélo en discutant entre elles.

J'ai pris beaucoup de photos pour garder des souvenirs, comme celle où je suis assise sur une pierre pour prendre une pause. J'aime énormément la nature, surtout les forêts et les plantes. Les gens ici sont très gentils et nous souhaitent souvent bon matin. Ça me fait vraiment plaisir et je suis très contente de vivre ces moments.



Marie Rose Obas Jean-Baptiste
Ottawa

Le service à l'église

C'est un dimanche au mois d'août, nous allons avec mes enfants et d'autres personnes de notre église faire un service en dehors de la ville de Cornwall.

Chacun de nous apporte sa nourriture comme à notre habitude de dîner à l'église.

L'endroit est un bon environnement. Il y a un bon espace pour les enfants, il y a le fleuve, des bateaux, l'air est frais.

Il y a aussi beaucoup d'activités pour les hommes et les femmes. C'est un jour inoubliable dans notre vie.

Le pasteur nous donne un bon service, les chanteurs chantent et on danse. Chaque tribu chante une chanson dans sa langue maternelle.

Roza Kiza
Ottawa



La campagne

Mes vacances d'enfance préférées, c'était d'aller à la campagne. Ma famille et moi vivions dans la capitale d'Haïti. Chaque été, nous allions visiter les grands-parents. J'étais toujours excitée d'aller en vacances. Là-bas, il y avait la rivière. J'aimais me baigner, pêcher les poissons ou aller à la ferme.

J'aimais surtout me réveiller avec le bruit des oiseaux, manger de la nourriture saine et boire du lait de vache pur. Tous les soirs, on se racontait des histoires et on jouait à cache-cache.

Ces vacances sont inoubliables.

Garline Clermont
Ottawa



Visite d'un parc

Je m'appelle Natacha. Je suis venue au Canada le premier janvier de l'an 2024. J'apprends à parler et à écrire en français!

Durant l'été, je suis allée visiter un parc. J'ai beaucoup regardé les animaux dans le parc, comme les girafes, les tigres, les loups, les lions et les cochons. Il y avait beaucoup d'animaux!

Aussi, je suis allée au cinéma et à la plage.

Natacha Dimanche
Ottawa



Une promenade

J'aime aller me promener au sanctuaire d'oiseaux sauvages du parc Moodie Drive, à Ottawa, pour nourrir les mésanges. La mésange est une sorte d'oiseau sauvage qui vient manger dans nos mains. J'aime regarder l'environnement dans la forêt.

Anne Dagenais
Ottawa



Un bel été

Cet été, je suis allée à Gatineau avec ma fille. Nous avons visité plusieurs parcs et fait beaucoup d'activités ensemble : jouer, manger, danser et marcher. Dans les parcs, je voyais l'eau des rivières et j'entendais le chant des oiseaux, ce qui rendait nos journées très agréables.

Nous sommes aussi allées à Toronto. Là-bas, nous avons marché dans les parcs et dans les magasins. J'ai beaucoup aimé passer du temps avec ma fille et découvrir de nouveaux endroits avec elle.

Odile Plessy-Richard
Ottawa



Les marches des merveilles

Pendant la majeure partie de ma vie, j'ai habité dans un pays au climat tropical très chaud. Alors, lorsque j'ai déménagé à Montréal, je détestais l'hiver. Quand la température était très froide, j'avais peur de marcher parce que je ne voulais pas glisser, tomber et me blesser. Cela a changé quand j'ai déménagé à Cornwall.

Il y a quelques années, je me suis lancé un défi de faire 8 000 pas par jour.

Ce but était facile durant le printemps, l'été et l'automne, quand les températures étaient agréables. Mais pourrais-je le faire quand l'hiver arrivera ? Je me suis encore lancé le défi de maintenir mon but. J'ai pris l'habitude de marcher après que mes garçons étaient partis pour l'école. Même lorsque la température baissait à -20 °C, je maintenais ma routine. J'ai découvert les merveilles de marcher sur la rivière gelée. J'ai appris à apprécier la beauté élégante de l'hiver : les cristaux scintillants sur les branches nues des arbres ou le brouillard épais qui s'élève au-dessus de l'eau par temps très froid.



La marche me donne plus de joie et de vitalité. Je lui suis très reconnaissante pour m'avoir permis de contempler la beauté de la nature pour toutes les saisons.

Katrina Dy
Cornwall

Une expérience de rêve

Pendant les vacances d'été, deux familles de lieux différents se sont donnés rendez-vous pour un séjour de quatre jours avec ma famille.

Mon neveu, Moïse, sa femme et leur enfant, Oliver, viennent de Montréal. Son frère, Ronald, sa femme et leur fille, Juliette, viennent de la Californie, aux États-Unis. Ma famille et moi venons d'Ottawa.

La rencontre des familles est arrivée comme on avait prévu, chez moi, le jeudi après-midi. Chaque membre de notre famille a reçu un accueil cordial. Le soir même, nous nous sommes entendus que le lendemain, nous irions à la plage du lac Beauchamp.

Nous avons deux voitures pour l'aventure de la fin de semaine. Nous avons loué deux chambres où nous nous sommes étalés avec nos bagages. Chacun s'est occupé d'une activité différente. Établir des facteurs de plaisir et de joie est impératif pour une merveilleuse expérience en famille. Nos activités du vendredi incluaient de la lecture, des conversations en humour, des chansons, des rires, des marches en famille, de la natation, des repas barbecue, des prises de photos et des prières de remerciements envers Dieu. C'était la clôture du vendredi.

Le samedi matin, nous avons chanté ensemble avec joie de beaux cantiques spirituels et des prières. Ensuite, nous sommes allés prendre un petit déjeuner et avons passé la matinée à la plage, avant de cuire le dîner sur le barbecue.

Après le dîner, nous sommes partis en promenade vers le parc du Parlement du Canada pour visiter la ville. Les choses à voir dans les rues sont incroyables : des fontaines, des fleurs, des monuments, des statues, des sièges, des belles architectures historiques. Nous avons pris plusieurs photos. Nous avons écrit des textes sur les choses vues durant notre expérience de marche autour de la ville. Au retour à la maison, nous avons mangé notre souper et dit la prière.

Le dimanche matin, nous nous sommes baignés dans le bain luxueux avant de prendre le petit déjeuner. Nous sommes allés à l'Église. Au retour, nous avons préparé le repas barbecue, nous avons réfléchi sur les activités durant le service de l'Église, puis nous nous sommes préparés pour le retour à ma maison. Les prises de photos en souvenir sont des mémoires précieuses.

Lundi, c'était l'adieu à chaque membre de la famille. Voilà, c'était une belle aventure et un beau souvenir pour nous

Hébert Edmond
Ottawa



Les aventures en plein air

L'endroit que je suis allée visiter est un parc près de chez moi.

En me promenant, j'ai senti la neige tomber doucement sur mon visage. J'ai commencé à l'observer et j'ai remarqué que les flocons de neige étaient comme de la mousse blanche. Ils devenaient liquides après quelques secondes.

J'ai réfléchi encore à la neige qui brillait en tombant du ciel jusqu'au sol comme si chaque flocon portait une petite lumière. Ils scintillaient la nuit comme plus de mille étoiles aux couleurs de l'arc-en-ciel.

Je me suis dite : « Le Seigneur est merveilleux. »
Il a créé la nature et toute sa beauté. Il est vraiment digne d'être loué et adoré.

Laurentine Lunzamba
Ottawa

Les activités de plein air

Je ne fais pas beaucoup d'activités de plein air parce que nous avons beaucoup de choses à faire à la maison. Ça ne fait pas longtemps que nous sommes déménagés et l'appartement est très petit. Mais peut-être que durant l'hiver je vais être capable de faire un grand ménage pour tout placer et avoir plus d'espace et ensuite je vais avoir plus de temps pour faire des loisirs comme prendre des marches dans la forêt pendant une belle journée ensoleillée.

J'ai de bons souvenirs de quand nous étions jeunes, avec ma famille, sur la ferme. Nous avions des grandes côtes pour faire du ski ou du traîneau. Nous allions faire des descentes le soir quand les parents et les plus petits étaient couchés et qu'il y avait un clair de lune.

Aujourd'hui, la ferme a été vendue et la forêt a repoussé mais ça ne fait rien, on y va quand même pour se rappeler de bons souvenirs.

Jeanne Plattner
Hawkesbury



Une peur des ours

Quand j'avais dix ans, je marchais avec mon cousin Clément dans la campagne, sur la voie ferrée. Nous étions à la recherche des framboises qui se trouvaient à côté de la voie. Nos paniers étaient presque pleins, c'était l'après-midi et nous étions presque satisfaits. Tout à coup, nous avons entendu un craquement dans les buissons. Quand nous marchions, le bruit recommençait. Mes genoux étaient transformés en gelée. J'étais terrifié! C'était un ours! J'ai lâché mon panier et j'ai couru pour ma vie. Je suis arrivé à la rue essoufflé et Clément était là devant moi. Encore aujourd'hui, je n'aime pas les ours.

David Labelle
Cornwall



Une randonnée en plein air

Le mois dernier, j'ai eu l'occasion de faire une randonnée en plein air. C'était lors de mon anniversaire. Nous avons visité l'un des plus beaux parcs de la ville avec ma famille et mes amis. Le soleil brillait et tout annonçait une journée inoubliable. Dès notre arrivée, nous avons été accueillis par les chants des oiseaux.

Nous avons commencé par une promenade au bord de la rivière. Les feuilles d'automne aux couleurs rouges et or formaient un tapis sous nos pieds. Ma famille avait préparé un pique-nique délicieux : sandwiches, salade et fruit frais.

Tout le monde a chanté pour moi et j'étais remplie de joie.
Après le repas, nous avons loué des canots pour explorer le lac. L'eau scintillait comme un miroir.

Ce fut un anniversaire simple, mais rempli de bonheur.

À cause de la beauté du parc, j'ai compris que les plus beaux souvenirs naissent souvent au cœur de la nature.

Rosemene Louisma
Ottawa



Moments agréables

J'aime aller au parc avec ma fille, ma petite-fille et mon petit-fils. Nous jouons au volleyball, faisons de la bicyclette et profitons de la nature. Je vois de belles fleurs, de grands arbres et beaucoup de gens qui s'amuse : ils jouent au basket, glissent, se balancent, marchent ou jouent avec leur chien.

Il y a aussi un lac avec des canards que les enfants adorent regarder.

***Josette Nelson
Ottawa***



Les aventures en plein air

Je me souviens de mes premières aventures comme si ça s'était passé hier. Là, vous me demanderez peut-être par curiosité de vous raconter ça. Dès mes premiers séjours ici au Canada, j'ai eu la chance d'avoir des occasions qui m'ont aidée à découvrir la beauté du Canada. Parmi ces découvertes, j'ai pu visiter les parcs, entre autres le parc Saint-Joseph. On y a fait le jeu de glisser sur la neige parce que c'était mon premier hiver.

Vous-mêmes, vous pouvez imaginer mes émerveillements et mes premières impressions de voir la neige pour la première fois. C'était vraiment une grande découverte pour moi. Aussi, j'ai visité le musée de l'Histoire de Vanier. On nous a raconté l'origine de la francophonie et son histoire en visitant quelques mémoires et souvenirs du passé qui y restent actuellement.

Pour finir, on a visité une usine d'érable : une cabane à sucre. On nous a raconté et expliqué en long et en large à propos de cet arbre magnifique qui nous abrite pendant l'été et qui nous donne du sirop d'érable savoureux. Quel merveilleux moment!

***Stephanie Nyiranshimiyimana
Ottawa***



Une belle rencontre

Hier, nous sommes allés au parc avec les enfants. Quand nous sommes arrivés, on a rencontré d'autres enfants en train de jouer. Mes enfants et moi étions contents de voir ce qu'ils étaient en train de faire et on a décidé de les rejoindre.



On a causé ensemble, on a mangé ensemble, on était vraiment dans la joie d'être ensemble.

On a échangé des idées, on a médité la bible, et enfin, parce qu'on était fatigués, on a décidé de rentrer à la maison.

*Alliance Murefu
Cornwall*

Mes aventures en plein air

J'adore faire des activités en plein air. Je fais tout mon possible pour sortir dehors quand il fait beau.

L'une des aventures que j'ai eues et qui va toujours rester mémorable était la première fois que j'ai fait du camping. Je l'ai fait avec mes amies. Elles m'ont invitée et j'ai accepté tout de suite sans vraiment hésiter mais avec deux seules questions : où aller et comment le faire?

Mes amies et moi nous sommes rendues au Parc de la Gatineau. Nous avons fait quatre à cinq jours de camping. C'était magnifique.

Nous avons conduit environ 40 minutes du centre-ville d'Ottawa jusqu'au Centre d'information du Parc.

Par la suite nous avons transporté nos deux canots. Nous avons fait une petite expédition de 30 à 40 minutes en canot. Puis nous sommes arrivées à destination, à notre emplacement sur le terrain qui était sauvage. Il n'y avait pas d'autres familles autour de nous. Pour nous doucher, nous devions aller dans la rivière. Le jour, on faisait des randonnées et on explorait les petites îles qu'ils y avaient autour de nous.

*Paula Dos Santos Franco
Ottawa*



Le cycle des saisons

Les saisons au Canada

Il y a quatre saisons au Canada : l'été, l'automne, l'hiver et le printemps.

Chaque saison est différente des autres.

En été, il fait chaud, on voit le soleil briller.

En automne, les élèves retournent à l'école.

En hiver, on fait du ski.

Au printemps, les fleurs poussent.



***Fatou Lo Deing
Ottawa***

Journal des quatre saisons

J'aime marcher en plein air pour respirer le bon vent frais. Quand je prends des marches, je me sens bien, mais pas à toutes les saisons.

L'hiver, je ne l'aime pas pour deux raisons. Premièrement, les habits lourds et les bottes lourdes sont un casse-tête pour moi. Deuxièmement, l'hiver mon énergie descend et me rend fatiguée.

Le printemps est un peu mieux, parce que j'ai commencé à déposer les bottes lourdes, les manteaux chauds et les gants. Là, mon énergie commence à revenir.

L'été, toute mon énergie est revenue. Je peux voyager de pays en pays, de ville en ville. La seule chose qui peut me retenir, c'est l'argent.

L'automne est entre deux. Les feuilles commencent à changer leurs couleurs. C'est là que j'aime marcher, quand le soleil a percé le crépuscule du matin. Les oiseaux qui volent l'un après l'autre dans les airs et qui chantent leurs mélodies que seuls ceux-ci peuvent comprendre.

Les feuilles tombent pendant qu'un vent doux souffle autour de moi. Ça me donne le goût de marcher.



***Argentine Fortilus
Ottawa***

L'influence des saisons

Les saisons influencent beaucoup mon humeur et mes activités. L'été, je me sens contente. J'aime faire des marches et des promenades dans les parcs avec les petits-enfants, et aller au restaurant pour profiter du beau temps.

L'automne est agréable parce qu'il ne fait pas trop froid. Je continue à marcher, je mange beaucoup de bananes et de pommes, et j'admire les couleurs des arbres.

L'hiver, il fait trop froid. Je préfère rester à la maison et préparer la nourriture. C'est une période plus calme.

Au printemps, la neige fond, ce qui me plaît, mais je n'aime pas la pluie qui revient souvent. Chaque saison change un peu ma routine, mais elles rendent l'année plus variée et intéressante.

Ghislaine Jean-Baptiste
Ottawa



Au fil des saisons

Les saisons influencent mon humeur et mes activités en plein air.

Le printemps commence le 21 mars. Il reste parfois un peu de neige, mais la chaleur revient doucement et annonce l'été.

L'été amène la chaleur et des belles journées ensoleillées. On peut sortir sans manteau et faire beaucoup d'activités dehors. Il se termine le 21 septembre et laisse place à l'automne.

L'automne offre de belles couleurs dans les arbres. Il dure jusqu'en novembre et prépare l'arrivée de l'hiver.

L'hiver apporte la neige et le froid jusqu'à la fin mars. Malgré la température, on peut profiter des activités hivernales.

J'aime toutes les saisons.

Jean Antony Brisson
Ottawa



Le cycle des saisons

J'ai grandi dans un pays principalement chaud où tout au long de l'année la saison est toujours pareille. C'est cette interchangeable saison qui donne encore plus de beauté à ma chère Haïti. J'ai réalisé toute la valeur de cette petite île toujours ensoleillée en quittant ce pays dans les années 60, pour affronter les variables températures des saisons de L'Europe.

Il fallait que je m'habitue aux changements de saisons! Pas le choix! J'étais là, en Espagne, à Madrid. C'est à ce moment-là que j'ai pu faire la différence. Au début de mon séjour, comme c'était encore l'été, j'ai trouvé cela phénoménal. Comme partout où il y a du soleil, les gens en faisaient une adoration : tout le monde en tenue d'été, les plages remplies, c'est la baignade partout. Pourtant, dans si peu de temps, l'automne s'annonce, les feuilles mortes commencent à recouvrir les pavés, tous les arbres changent de couleurs; c'est de toute beauté mais le soleil commence de son côté à se refroidir tranquillement. On sent un besoin de porter des vêtements pour nous garder un peu plus au chaud en attendant que l'on entre en plein hiver, où le cafard s'installe tranquillement.

L'hiver était un casse-tête pour moi. J'avais beaucoup de misère à accepter de porter de lourds manteaux de fourrure qui me rendaient encore plus lourde à marcher. Quand je devais quitter la demeure, je devenais angoissée du fait de porter des manteaux jusqu'aux genoux, des gants, un chapeau et enfiler un foulard de laine autour du cou. Peu à peu, je me suis habituée et voilà qu'après de nombreuses années, j'ai quitté l'Europe pour aller vivre aux États-Unis où les saisons sont pareilles. Ce n'était pas si pire.

Après avoir vécu quelques années aux États-Unis, j'ai pris la décision de venir vivre au Canada, au Québec, où le rigoureux hiver se fait sentir. C'est de là que j'ai eu le cafard de mon pays toujours ensoleillé.

Jeannine Dambreville
Hawkesbury



La joie des saisons

En été, il fait chaud et on pratique des activités comme la natation, les promenades et les jeux en plein air.

En hiver, il fait froid et on peut faire du ski, du patinage et jouer dans la neige.

En automne, on observe les feuilles qui changent de couleur et on fait des promenades.

Au printemps, les fleurs poussent et on profite du beau temps pour sortir et pratiquer un sport.

Yvan Niyonkuru
Ottawa

Le cycle des saisons

L'hiver au Canada est très froid et il neige aussi beaucoup. J'aime pratiquer des activités comme le ski, le patinage et j'aime construire des bonhommes de neige. Les enfants adorent jouer dans la neige.

En automne, les feuilles des arbres changent de couleur et deviennent rouges, jaunes et orange. Le temps devient plus frais. J'aime faire des promenades pour regarder les belles couleurs et boire des boissons chaudes.

Au printemps, la neige commence à fondre et certaines belles fleurs apparaissent. Le temps devient plus doux. Moi, j'aime marcher dans les parcs, faire du vélo et profiter du soleil. On peut aussi voir les arbres devenir verts.

La saison de l'été est chaude et agréable. Je pars souvent à la plage et je fais du camping près des cours d'eau. J'aime aussi faire des pique-niques, jouer au soccer et voyager avec des amis.

Moïse Ntumba Nkongolo
Ottawa



Les saisons

L'automne est une très belle saison. Chaque matin, les oiseaux chantent joyeusement.

En hiver, c'est très froid. On achète de gros manteaux.

Au printemps, les fleurs commencent à s'ouvrir.

En été, toutes les personnes jettent leurs déchets dans les poubelles pour que tout reste propre et pour protéger l'environnement.

Jean Wilson Bontemps
Ottawa



Le cycle des saisons

Doux printemps, tu ravives la nature,
Pour que chacun puisse commencer son aventure.
Tu redonnes plus d'énergie avec ton soleil
Et les arbres se décorent de couleurs sans pareil.

L'été invoque un sentiment de vacances,
Profitant d'un soleil et d'un vent rafraîchissant,
Admirant toutes ses couleurs avec ses variances,
Assise en train de lire, ce qui est toujours enrichissant.

L'automne, c'est la saison des couleurs,
Le temps où les jardins débordent de bons fruits.
C'est le temps idéal pour écouter les bruits
D'une nature qui lentement se meurt.

Blanc hiver, avec ton climat rigoureux,
Tu nous forces à demeurer plus à l'intérieur.
Le temps des Fêtes nous rend heureux
Et on admire l'énergie des enfants jouant à l'extérieur.

Printemps, Été, Automne, Hiver,
Voilà une autre année qui vient de passer.
Tout recommence aujourd'hui comme hier,
Éternellement, sans se lasser.

Raymonde Clermont
Hawkesbury



Le cycle des saisons



Chaque saison est différente et influence ma vie. En hiver, il fait très froid et il neige beaucoup. Je reste souvent à la maison et je regarde la télévision. Au printemps, le temps devient plus doux et les fleurs poussent. Je me sens plus heureux et j'aime sortir dehors. En été, il fait chaud et je joue avec mes amis. J'aime aller au parc et pratiquer du sport. En automne, les feuilles tombent et il fait un peu froid. Je me sens calme et j'aime marcher. Mon humeur et mes activités changent.

Wilderson Nicolas
Ottawa

Le cycle des saisons et les effets sur moi!

Le printemps me redonne de l'énergie. Les journées deviennent plus longues et il fait plus doux, ce qui améliore mon humeur. Je me sens plus motivée et positive. J'ai envie de sortir davantage, de voir mes amis et de faire des activités en plein air comme marcher ou faire du sport.

L'été est la saison où j'ai le plus d'énergie. Le soleil et la chaleur me rendent heureuse et détendue. Je profite des vacances, je passe plus de temps dehors et je fais des activités comme voyager, nager ou passer du temps en famille. Mon humeur est généralement très bonne.

L'automne me rend plus calme et parfois un peu nostalgique. Les journées raccourcissent et le temps devient plus frais. Mon énergie diminue un peu et j'ai envie d'activités plus tranquilles comme lire, regarder des films ou rester à la maison. C'est une saison plus reposante.

L'hiver est la saison où j'ai le moins d'énergie. Le froid et le manque de soleil influencent mon humeur et je peux me sentir plus fatiguée. Je passe plus de temps à l'intérieur. Je fais des activités calmes comme étudier, jouer à des jeux ou regarder des séries. Mais j'apprécie aussi l'ambiance chaleureuse des Fêtes.

Marie Renette Cineus
Ottawa



Le cycle des saisons

Pendant la saison de l'hiver, j'ai beaucoup de difficultés à supporter le froid. Vu que je viens d'un pays africain où il n'y a pas d'hiver, c'est un tout nouveau climat pour moi et cela influence mon humeur. Je me sens bousculée, stressée et je n'ai pas assez d'énergie pour effectuer des activités.

Le printemps qui vient à la suite de l'hiver est une saison de transition. Ma bonne humeur revient grâce au soleil et au départ de la neige. Je marche maintenant au travail et je reprends mes activités.

L'été est la saison tant attendue où tout le monde va dehors: l'ouverture des plages et des activités à l'extérieur.

Pendant l'automne, les feuilles changent de couleurs : rouge, jaune et orange. C'est beau aussi les feuilles qui tombent et le froid qui revient.

Geneviève Mukendi Mujinga
Ottawa



Les quatre saisons de l'année

Le printemps, c'est la saison qui se situe entre la saison froide et chaude.

C'est la température idéale. L'automne, c'est la couleur qui donne l'envie de vivre. La nature est en fête. Les arbres sont magnifiques. C'est la magie de l'automne et la nature en profite.

L'hiver au Canada s'étend habituellement de novembre à mars. Durant le jour, il peut faire aussi froid que -15°C et la température peut varier. Je suis allée au Parc de la Confédération pour regarder les gens.

L'été est la saison de l'année la plus chaude. C'est le climat dans lequel les gens prennent des vacances. C'est aussi le moment où les gens pratiquent des exercices et des sports, vont aux marchés et font les courses. Quelquefois, en été, il y a des marathons en plein air et les rues sont bloquées. Aussi, parfois, dans l'autobus, des personnes racontent des histoires. L'été, c'est la saison qui me passionne le plus.



Hermione Bastien
Ottawa

Le cycle des saisons

Pendant la saison d'hiver, mon corps est très affecté par le froid. J'attrape souvent la grippe et la toux. Au printemps, je coupe les branches mortes des arbres sur mon terrain.

En été, le beau temps revient et les jours sont plus chauds. J'en profite pour faire de longues marches, pour faire des activités de nettoyage dans ma cour, pour visiter des amis et pour aller voir des jeunes qui jouent au ballon au parc du quartier. Tout cela m'importe toujours et me donne de l'énergie et de la bonne humeur pour la saison d'été.



À l'automne, je ramasse les feuilles mortes et je les mets dans des sacs de jardin.

**Joseph Philippe
Ottawa**

Le cycle des saisons

Je suis Africaine, je connais seulement deux changements de saisons chez-nous : la saison sèche et la saison des pluies. Cependant, arrivée ici en Amérique, j'entendais parler des quatre saisons : le printemps, l'été, l'automne et l'hiver. J'aime beaucoup le Canada pour ces quatre saisons.

Je suis arrivée à Montréal au cours de l'hiver. J'aimais beaucoup la neige qui tombait abondamment. J'étais dans la joie de changer de pays et de vivre au Canada, le pays de mes rêves.

Après l'hiver, le printemps est arrivé. Je sentais l'odeur du gazon. J'ai demandé à quelqu'un qui m'a répondu que c'était comme ça au printemps. Je me disais « Wow, c'est magnifique! ».

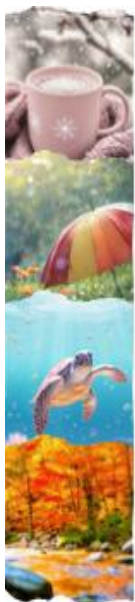
À l'été, j'ai encore vu de petites gouttes de pluie tomber lentement. Les arbres commencent à avoir leurs feuilles. Le soleil fait sortir les gens à l'extérieur pour se promener dans le quartier, contrairement à l'hiver.

À l'automne, j'ai vu les arbres changer de couleur; leurs feuilles devenaient multicolores : rouge, orange, jaune... J'adorais prendre des photos pour envoyer chez-nous en Afrique. Ils me répondaient en ajoutant comment le pays était comme un paradis.

Enfin, j'ai su que chaque saison durait 3 mois.

**Gertrude Dimuene
Ottawa**





Les saisons au Canada

Au Canada, il y a quatre saisons, soit l'hiver, le printemps, l'été et l'automne. L'hiver, c'est la saison du froid. Je n'aime pas l'hiver, car il y a beaucoup trop de neige et il fait super froid. Le printemps, je l'aime parce qu'il rend la nature magnifique et agréable. Malgré la pluie, la nature est toujours incroyable. À mon avis, l'été est la plus belle saison parce qu'il me permet d'aller à la plage, à la piscine et de découvrir les zoos. Je vais aussi en balade et je fais plein d'activités. Pendant l'automne, il y a de beaux paysages, des feuilles qui changent de couleurs. Ce paysage me permet de prendre de belles photos. C'est pourquoi, j'en profite pleinement.

Marie -Thérèse Assoumou Koumba
Ottawa

Le cycle des saisons

Voici un texte qui décrit comment les quatre saisons influencent mon humeur, mon énergie et mes activités.

Au printemps, je ressens une grande joie. Le retour du soleil et la floraison des arbres illuminent mon humeur. La lumière me donne un regain d'énergie et me pousse à sortir davantage à l'extérieur. J'aime profiter des journées plus longues pour faire des promenades, jardiner et rencontrer des amis. C'est la saison parfaite pour me lancer dans de nouveaux projets.

L'été est ma saison préférée. La chaleur, les vacances et les longues soirées me remplissent de bonheur et de liberté. Je me sens pleine d'énergie. J'adore passer du temps à l'extérieur, que ce soit à la plage, en randonnée ou lors d'un barbecue avec des amis.

À l'automne, je ressens souvent une douce mélancolie. Les belles couleurs des feuilles et le changement de paysage m'invitent à la réflexion. Selon la fraîcheur des journées, je me consacre à des activités de cocooning, comme la lecture ou cuisiner des plats avec mes amis.

Finalement, il y a l'hiver qui est plus difficile pour moi. Les journées plus courtes et le froid peuvent affecter mon humeur. Je cherche des moyens de rester positive en m'entourant de ceux que j'aime. Malgré la mélancolie, j'apprécie les moments festifs, les marchés de Noël et les petites lumières qui illuminent cette saison.

Marita Louis
Ottawa



Le cycle des saisons

L'été est une saison que j'aime bien, surtout quand le soleil est de la partie. Il nous procure de la vitamine C, nous avons plus d'énergie. Pour les activités, il y a la marche, la bicyclette, le golf.

L'automne, c'est la saison où les arbres changent de couleurs : c'est le temps de faire des promenades dans les parcs pour voir ces magnifiques paysages. Le vent se met de la partie, les arbres se dénudent de leurs feuilles, le froid aussi se met de la partie. Le mois de novembre est pluvieux, on a moins d'énergie, je trouve ça ennuyant.

L'hiver, je trouve que la température est glaciale. Le sport c'est important : la raquette, les randonnées dans les bois avec une belle petite neige qui tombe, la glissade avec ma petite fille.

Le printemps, la température qui se réchauffe, la neige qui fond, le soleil qui prend de la force. On a hâte que la température se réchauffe assez pour sortir notre linge pour l'été à venir.

Gaétane Fortin
Hawkesbury



Le cycle des saisons

Je me sens joyeuse en été. Je joue, et je vais marcher. Ce sont des moments inoubliables. Mon énergie est haute parce que je veux bouger en été.

Je n'aime pas trop de chaleur, c'est comme le feu. En automne, je commence à être triste. Quand je regarde dehors, je vois les plantes qui ont commencé à changer. En automne, il fait moins chaud et mes activités changent. Les activités que j'aime arrêtent avec l'arrivée de l'automne.

Il y a beaucoup de changement dans mes habitudes puisque la nature change encore. Voir que l'hiver est ici, ça fait diminuer mon énergie. Je ne me sens pas trop bien parce qu'il fait froid en hiver et je dois mettre des gros manteaux et des bottes. Je fais moins d'activités et je relaxe beaucoup. En hiver, mon énergie est basse.



Kerzine Vildot
Ottawa

Le cycle des saisons

Le cycle des saisons change toujours mon quotidien et mon humeur.

L'été, j'aime prendre des marches avec mes enfants et mon mari, voyager et m'amuser en famille. Je me sens joyeuse parce qu'il fait beau et chaud.

L'automne, je l'aime moins. Il fait froid, les journées sont grises, alors je préfère rester à la maison.

L'hiver, je l'apprécie un peu. Les enfants patinent et ça me fait plaisir de les voir s'amuser. Le froid fait aussi du bien à ma peau.

Le printemps, c'est une bonne saison pour moi. J'aime entendre la pluie tomber, c'est relaxant et ça me calme.

Lizi Munga
Ottawa



Le cycle des saisons

En été, je me sens heureuse. J'aime marcher, visiter les parcs et profiter des activités au centre-ville, comme les festivals. Il fait chaud et on peut porter des habits plus légers, ce qui rend les journées encore plus agréables.

En automne, je deviens plus calme. J'aime regarder les couleurs des arbres qui changent et sentir l'air plus frais. C'est aussi le moment de la rentrée des classes, ce qui me motive à reprendre un bon rythme.

En hiver, même s'il fait froid, je me sens bien. J'aime voir la neige tomber, c'est paisible. Je reste souvent à la maison pour me reposer et profiter du calme.

Au printemps, je me sens pleine d'énergie. J'aime la pluie qui annonce le retour du beau temps. L'école se termine et je fais du bénévolat, ce qui me rend fière et motivée.



Florence Kesse
Ottawa

Les quatre saisons

En hiver, j'aime bien la neige, surtout quand la terre est toute blanche. Ce qui me fatigue est le verglas. Il faut porter des habits épais chaque jour.

J'aime la saison du printemps, les fleurs poussent. C'est réjouissant!

J'aime la saison de l'été parce que ça me permet de porter des babouches.

Ça me fait du bien même quand je transpire un peu, je me sens bien.

J'aime moins le soleil qui frappe mon visage. J'ai de la difficulté à supporter la chaleur intense.



À l'automne, j'aime quand il pleut, car la pluie c'est une bénédiction.

Reddy Bunduky Kafundanga
Ottawa

Les magnifiques saisons

Le printemps est l'éclosion des fleurs de nos beaux grands arbres comme les pommiers, cerisiers, poiriers et les lilas, nos champs où l'herbe verte respire à perte de vue, nos soirs où le coucher de soleil nous éblouissent avec ce bleu, jaune, orange. On respire un air de fraîcheur qui rend notre nuit reposante. Merci le printemps!

L'été arrivé, nos jardins sont remplis de semences de carottes, bettes, semis de concombres, tomates, et plus. En peu de semaines, on voit apparaître les feuilles des légumes qu'on va récolter en août : tomates, concombres, échalotes, pommes de terre, fèves jaunes. Merci l'été!

L'automne nous tire révérence en soufflant sur nos feuilles multicolores et nous dit : « À l'année prochaine mes amis de la nature! » Merci l'automne!

L'hiver, on a hâte de voir arriver ce beau manteau blanc pour que les enfants puissent glisser avec leur traîneau. D'autres patinent sur la glace et les plus petits font de grosses boules de neige pour faire leur bonhomme de neige. Merci l'hiver!

Jacqueline Garneau
Hawkesbury



Les saisons

L'été, on fait beaucoup d'activités en plein air. Nous allons nous baigner à la plage, faire du bateau, du vélo et un pique-nique, du camping et de bons repas barbecue en famille.

Au printemps, il y a le parfum des fleurs et la douceur de l'air. C'est le sentiment de la fraîcheur.

L'été on entend les oiseaux chanter sur les branches des arbres. C'est aussi la cueillette des fraises.

L'automne, les feuilles multicolores des arbres tombent sur le sol. Les enfants adorent sauter dans les tas de feuilles. La température baisse et les jours sont plus frais. Le vent est très fort. Les gens restent à la maison où il fait chaud et bon y vivre.

L'hiver, il y a beaucoup d'activités de plein air. Il faut se vêtir de vêtements chauds pour aller à l'extérieur. Les enfants pourront faire un bonhomme de neige, construire des igloos. Ils pourront aussi se servir de leur luge pour la descente des pentes enneigées. Les journées sont plus courtes et froides. C'est le temps de se réchauffer avec un bon chocolat chaud.



Claire Nadon
Ottawa

Les saisons

Le printemps, c'est la saison idéale pour observer la nature : le bourdonnement d'une abeille qui s'active ou la douceur d'une brise qui n'est plus glaciale, mais simplement rafraîchissante.

En été, l'air devient lourd et vibrant, c'est chaud. On recherche l'ombre des grands arbres et la fraîcheur de l'eau.

L'automne nous apprend que les changements de la nature peuvent être magnifiques.

En hiver, c'est le moment où la nature se met en pause en se protégeant sous le manteau du froid. C'est une étape nécessaire à la renaissance. Moi, je déteste l'hiver.

Jean-Pierre Allya Hernise
Ottawa



Je n'ai pas de saison préférée. Chaque saison offre une occasion de réflexion et de concentration sur certaines tâches et corvées. Le cycle des saisons ressemble et imite la vie. Chaque saison émule une étape de la vie. Ce changement est donc un motif de célébration et d'adaptation. Un rappel : rien ne dure éternellement et la fin marque un nouveau commencement.

Hatim Aljarrah
Hawkesbury

Les saisons au Canada

Dans mon pays, depuis que je suis née, je n'ai jamais vécu de changements de saisons.

Au début, les saisons au Canada m'ont beaucoup dérangée. Pendant l'hiver, j'avais très mal aux oreilles et aux épaules. Pour sortir, c'était un peu compliqué. Je n'arrivais pas à porter beaucoup de vêtements, cela m'étouffait. Je portais deux gilets, des manteaux et quatre chaussettes dans mes bottes. Enfin, je me suis intégrée. Avec le temps, je me suis habituée, je ne porte qu'un gilet, un tricot col roulé et un manteau.

En automne, je me promenais beaucoup. Au début, c'était un cauchemar pour moi. Je n'arrivais pas à maîtriser les trajets d'autobus et je me suis perdue plusieurs fois. En tout cas, maintenant je suis excellente pour comprendre la carte de la ville. Mais au moins, j'étais confortable à l'extérieur quand je me perdais.

Pendant la saison d'été, j'avais très chaud. Ma figure était de toutes les couleurs. Quand je me lavais, je réagissais à l'eau. La peau me piquait et j'avais aussi de la difficulté avec mes cheveux. Enfin, j'ai dû couper tous mes cheveux pour régler le problème.

Présentement, je ne reste pas deux jours à la maison. Je préfère sortir, partir à mes formations et visiter les parties d'Ottawa où je ne suis jamais allée et aussi connaître les endroits là où il y a des parcs.

Il y a encore beaucoup à dire mais pour le moment je m'arrête ici.

Merci.

Patricia Ngunda Pepe
Ottawa



Les saisons

Les saisons influencent beaucoup mon humeur et mes activités. Au printemps, en été et en automne, je me sens mieux : j'ai plus d'énergie et je peux profiter des activités en plein air.



L'hiver est la saison la plus difficile pour moi. Le froid aggrave mes problèmes de santé et me cause beaucoup de douleur. Cela me fait perdre ma joie et mon énergie. Comme je ne peux pas sortir marcher ou faire mes activités habituelles, je me sens limité, contrairement aux autres saisons.

Sylvestre Jules
Ottawa

Les saisons

Au printemps, j'aime la douceur des températures, le retour des couleurs avec les fleurs qui éclosent, les journées plus longues et le chant des oiseaux. C'est aussi une période idéale pour les activités en plein air, comme les promenades, le jardinage, ou simplement profiter de la nature qui renaît.

En été, j'aime généralement la chaleur, les longues journées ensoleillées, les vacances, les activités en plein air comme la baignade, les barbecues et les voyages, c'est une saison pleine de détente et de plaisir à l'extérieur.

En automne, on apprécie souvent les couleurs chaudes des feuilles, la fraîcheur des températures, en forêt, les soupes et les pâtisseries, c'est une saison qui invite à la détente et à la réflexion, et qui prépare doucement à l'hiver.

En hiver, j'aime la magie des paysages enneigés, la chaleur des moments passés au chaud à l'intérieur, les Fêtes de fin d'année, ainsi que les activités comme le ski, le patinage, et les chocolats chauds, c'est une saison qui invite à la convivialité et au

« cocooning » *.

*cocooning : le mot cocooning est d'origine anglaise, il décrit le fait de se détendre dans un endroit chaleureux et confortable



Thiery Paul
Ottawa

L'automne

En automne, les arbres changent de couleurs.
Les feuilles commencent à tomber.
On ramasse les feuilles.

Sophie Kayiba
Ottawa



L'automne et l'hiver



À l'automne, les feuilles des arbres changent de couleurs. Elles deviennent rouges et jaunes. Les feuilles commencent à tomber. On ramasse les feuilles. C'est un spectacle très apprécié. La température commence à baisser. C'est la saison où beaucoup de gens préparent leur maison pour l'hiver. Je suis nouvelle au Canada. Je ne connais pas la neige. C'est la première fois que je vais voir la neige. Je suis très contente et j'ai hâte. J'aime le Canada.

Nuru Nizerimana
Ottawa

Le chaud, le froid et moi

L'été, il fait chaud. Je vais au magasin. Je sors avec mes amies au parc. Je vois un chien, des écureuils et des oiseaux. Je me sens bien en été parce qu'il fait chaud. Mon énergie est haute puisque je veux bouger.

L'automne annonce l'hiver. Le froid revient tranquillement. Je me sens triste que la chaleur s'en aille. Je me garde au chaud avec du café. Je fais du ménage autour de moi.

L'hiver, je me sens mal parce qu'il y a plus d'obstacles. Il faut, avant de sortir, mettre les bottes, le manteau, les mitaines, la tuque et le foulard pour la neige. Mon énergie est basse.

Le printemps, je me sens bien parce que je peux mettre mon manteau léger. Je n'ai plus besoin de mon gros manteau. La chaleur revient.
Hourra!

Claudia Thelismat
Ottawa



L'été

Pendant l'été, il fait beau.
Cela fait du bien. On est joyeux.
Tout le monde est content.
J'aime l'été. C'est ma saison préférée au Canada.

Patrick Mongo Yengondo
Ottawa



Un bel été



J'aime l'été. C'est la chaleur. Je me détends. Je vais à la piscine et à la mer. Je bois de l'eau et du jus. Je profite de cette saison pour planter les fleurs du soleil. Ces fleurs s'appellent tournesol.

Katline Dorilas
Ottawa

L'été et l'hiver

J'aimerais vous parler de deux saisons : l'été et l'hiver, et comment elles influencent mon humeur et ma façon de vivre. Par exemple en été, je me sens plus active, j'ai plus d'énergie pour faire des activités à l'intérieur comme à l'extérieur.

En hiver, c'est complètement différent, je me sens un peu déprimée et j'ai peu d'intérêt à faire des activités. J'ai même moins d'appétit. Ce n'est pas facile pour moi cette saison hivernale, vu que je viens d'un pays chaud où le temps est toujours ensoleillé.

Vous pouvez imaginer ma situation, ce n'est pas évident mais je m'adapte très bien. Cependant, je me force constamment à faire des activités, même si je n'en ai pas envie.

J'essaie d'avoir une alimentation équilibrée et d'éviter la solitude. C'est très important pour moi de faire des activités avec ma famille et mes amies.

Kettly Simplicie
Ottawa



Le printemps

Au printemps, les feuilles poussent dans les arbres.
Les feuilles restent vertes longtemps.
Les arbres sont plus beaux.

Divine Etsenze Mapela
Ottawa



Ma saison préférée

Ma saison préférée est l'été quand il y a beaucoup de
feuilles. Quand je vois des arbres, je suis contente.
Les oiseaux chantent. Les personnes sortent pour faire
des barbecues et on peut les sentir.

Aminata Barry
Ottawa



Les saisons, ma vie et mon humeur

L'été, c'est ma saison préférée. Je me sens joyeuse. Je fais du jardinage et je cultive mes légumes comme les épinards, les tomates, les carottes, les piments et les concombres. Je fais aussi des promenades dans les parcs. L'été, j'ai beaucoup de travail et d'activités, et je garde mes petits-enfants, ce qui me rend heureuse.

À l'automne, j'aime regarder les animaux dans leur habitat et passer du temps avec ma fille et mes petits-enfants. Je fais moins de promenades parce qu'il commence à faire froid, mais j'apprécie quand même cette saison plus calme.

En hiver, il fait trop froid pour moi. Je suis souvent malade et je n'aime pas rester dehors longtemps. Je sors seulement pour faire les commissions ou aller à l'école, puis je retourne vite à la maison pour rester au chaud.

Au printemps, je recommence à prendre des marches et à magasiner. J'aime voir les feuilles ouvrir et les arbres revenir à la vie. Cette saison me fait un peu de bien et me redonne de l'espoir.

Emma Botembe
Ottawa



L'hiver

Je suis contente de voir comment la nature est bien faite. En hiver, toutes les feuilles tombent. L'eau devient de la glace. Le ciel devient tout blanc. La neige tombe par terre. Les oiseaux partent pour un autre endroit. Il fait très froid.

Deye Judith
Ottawa



La neige : mon inspiration

J'ai une tranquillité d'esprit quand une belle neige blanche tombe sur les branches des petits arbustes. Cette tranquillité nous ramène à observer les sculptures que les enfants ont formées avec cette belle neige étincelante. Prends la vie comme Dieu l'a créée.

Marjorie Joachim
Ottawa

Les jours d'hiver

Pendant l'hiver, il fait froid.
Je travaille et après je retourne à la maison.
Je ne fais pas beaucoup d'activités.
Mais les amis viennent à la maison.

Louise Nyamwelo Bonguzo
Ottawa



L'hiver

L'hiver, c'est tellement agréable de jouer avec mon fils. Durant cette période, on marche beaucoup quand il ne fait pas trop froid. Mais durant l'hiver, j'ai peur de tomber. On risque de glisser souvent.

Patiana Mbanga
Ottawa



Mon animal totem

L'animal qui me ressemble

L'animal qui me ressemble est le chien. Les raisons pourquoi je trouve qu'il me ressemble sont les suivantes.

Il aime japper, tout comme j'aime parler. Il prend soin de lui en faisant ses besoins, mangeant de la nourriture et en se promenant partout, dehors comme dans la maison. J'aime prendre bien soin de moi aussi. De plus, je prends une douche le matin lorsque je me réveille.

Il aime surtout jouer et être drôle. Le chien urine partout, tout comme moi. C'est une blague, voyons! Je vais à la toilette comme tout le monde pour mes besoins.

Le chien peut faire des bêtises, comme me lécher parfois le visage. Il dort dans mon lit, moi aussi, c'est mon lit après tout. Il est surtout social avec les étrangers, J'aime bien me faire de nouveaux amis. Le chien aime courir partout à toute vitesse dehors. Moi, je ne cours pas vraiment mais j'aime bien prendre des marches dehors. J'aime taquiner mon chien avec un toutou pour le faire tourner en chassant sa queue. Je n'aime pas jouer à la chasse moi-même mais j'aime jouer à des jeux avec les autres et avec mon chien.

Quand mon chien écoute de la musique, il aime danser. J'adore la musique, surtout Michael Jackson. J'aime encore plus danser lorsque j'entends ses chansons. Mon chien est gentil et écoute bien, tout comme moi. Le chien adore sa famille. Moi j'aime ma famille aussi.

Gilles Lidji
Ottawa



Le chat

L'animal qui me représente aujourd'hui est le chat. Doux et tranquille, je me repose sur le sofa, bien au chaud. Comme lui, j'ai beaucoup d'amour à offrir.

Le chat me ressemble : il donne de l'affection, il aime être proche, sans jamais forcer. J'aime les chats comme mes petits-enfants. Comme moi, ils n'aiment pas le froid et préfèrent la chaleur, la douceur et la paix.

Marie Josée Sevrin
Ottawa



Le loup est l'animal d'Emmanuela

Le loup est mon animal totem. C'est l'animal qui me ressemble le plus parce que le loup est un animal de groupe. Il aime être social. Il aime travailler en équipe. Il est calme, mais hurle à l'occasion.

Moi, je me trouve meilleure quand je travaille en équipe en classe. J'aime passer beaucoup de temps avec ma famille et mes amis. Je suis une personne calme, mais je suis capable de m'exprimer lorsque je suis mécontente ou blessée.

Emmanuela Templier
Ottawa



Mon animal totem

Je suis né en janvier; selon mon humeur ou mon énergie du jour, l'animal qui me représente est l'oie.

L'oie est un animal intelligent, docile et territorial. Elle est capable de nouer des liens affectueux avec les humains, se comportant parfois comme un chien de garde ou de compagnie. J'aime beaucoup les humains et je suis très sympathique. Je regarde les humains comme mes âmes sœurs, mais aussi avec beaucoup de prudence, surtout envers les imposteurs.

L'oie est apprivoisée jeune, elle devient fidèle, mais reste méfiante envers les inconnus. Elle a besoin d'espace. L'oie est un animal profondément sociable qui ne supporte pas la solitude.

Moi, je n'aime pas être seul, j'ai toujours envie d'avoir de la compagnie.

L'oie est vraiment mon ANIMAL TOTEM.

James Alexis
Ottawa



Journal d'un observateur ; Mon expérience de nature



Une promenade imaginée

Je veux aller dans une forêt dans un parc, mais je ne peux pas physiquement me promener dans la forêt. Je peux te donner un bon exemple de ce que j'imagine. Je peux voir des arbres verts et grands avec des feuilles qui bruissent dans le vent. Les animaux font du bruit et se promènent aussi autour de moi.

*Diavua Kialanda
Ottawa*

Une expérience de la nature

Je me rappelle que, durant les vacances, je suis allé dans un parc près de chez moi. J'étais assis sur une chaise dans le parc, le paysage était verdoyant.

Les enfants s'amusaient à courir et à jouer avec les jets d'eau des boyaux d'arrosage. Certains jouaient aux ballons. D'autres enfants se balançaient sur la balançoire. Aussi, il y avait des gens qui accompagnaient leurs chiens.

Chacun avait sa place et s'amusait à leur façon. C'était formidable.

Les vacances d'été donnent du plaisir, tels que : jouer, s'amuser. Elles provoquent la joie de vivre. C'est un bien-être pour chacun, de s'affirmer à sa façon et de s'exprimer dans sa manière de vivre.

*Vladimir Yves Domerson
Ottawa*



La nature

Au Burundi, un jour, nous avons visité un parc où il y avait des animaux de toutes sortes. J'ai vu des singes, des vaches et aussi des oiseaux.

Certains animaux montent dans les arbres et d'autres passent autour de nous. Aussi, ils broutent les herbes. Les oiseaux commencent à chanter. C'était très agréable d'observer les animaux au parc de la Ruzizi.

De plus, cette journée-là, nous avons festoyé ensemble. Nous avons pris de la nourriture comme la viande de poulet, des frites de pommes de terre, des salades et nous avons bu du jus et de la bière.

Nous chantions des chansons de notre pays natal et nous dansions. C'était amusant. Je n'oublierai jamais ce jour-là.



Gloriose Niyonzima
Ottawa

Sérénité

Quand je regarde la nature autour de moi, je me sens remplie de paix. Il y a un parc près de chez moi où les enfants jouent au ballon, au football, au soccer, et rient sur la balançoire. Le ciel est magnifique, le soleil brille avec force, et tout cela me rappelle combien la création est incroyable. Dieu a tout bien fait, Il nous a donné tout ce dont nous avons besoin pour vivre, et je lui rends gloire pour tout ce qu'il fait.



La nature est belle : les arbres bougent doucement, le vent souffle, les fleurs colorées s'ouvrent, et les oiseaux chantent comme une mélodie qui apaise le cœur. Souvent, je lis ma Bible chez moi, assis devant ma fenêtre, en regardant le parc. L'air frais me fait du bien, il m'aide à respirer profondément et à me sentir vivante. Merci à Dieu pour la respiration, pour la vie, et pour la beauté qui nous entoure.

Marie-Euphonie Dasque
Ottawa

La nature

Aujourd'hui, je vais vous parler de mon intérêt pour la nature.

Récemment, je suis déménagée dans le secteur d'Aylmer. Tout près de chez moi, il y a la rivière des Outaouais. J'adore aller marcher sur la piste cyclable pour me ressourcer : juste marcher, sentir le vent et écouter le chant des oiseaux.

Aussi, il y a une plage où l'on peut aller s'asseoir et écouter le son des vagues. Cela me calme et me détend, surtout le soir : les couchers de soleil sont de toute beauté. Tout près, il y a une école de voile, donc nous pouvons admirer ces merveilleux voiliers sur la rivière.

Sans oublier que pendant l'hiver, il y a une patinoire située juste à côté de la rivière où les gens peuvent aller patiner entre amis ou en famille. J'adore cet endroit.

Geneviève Chartrand
Ottawa



La vie de mon quartier

Dans mon quartier, la nature est toujours présente autour de moi.

Je vois des chiens et des chats qui se promènent, des plantes et des arbres verts qui bougent doucement avec le vent.

Dans le ciel, des oiseaux passent en chantant. Au parc, les gens profitent du beau temps: les enfants jouent au basket, au hockey ou sur la

balançoire, d'autres courent, marchent ou discutent ensemble. Le soleil brille au-dessus de tout cela et rend chaque moment encore plus agréable.

Yolette Gustave
Ottawa



La nature



Aujourd'hui, je me suis promené dans le parc. Les grands chênes projetaient des ombres sur l'herbe verte et fraîche. J'ai vu des petites fleurs jaunes et blanches. J'ai vu des oiseaux sur les branches. Le vent souffle et l'air a rendu la terre humide.

Jean Ronald Lozier
Ottawa

Bien-être

Quand je me promène dans la nature, j'observe les arbres et leurs belles couleurs. Je traverse les champs pour mieux sentir la liberté du plein air, et chaque paysage qui s'ouvre devant moi me rappelle la beauté simple du monde. J'écoute les sons et les chants des animaux comme une musique vivante qui accompagne mes pas. Le bruit de la rivière m'apaise et me rapproche encore plus de la nature.



Valantine Paul
Ottawa

Tranquillité

Au Canada, ce que j'aime le plus, c'est prendre des marches en plein air au bord du lac près de chez moi. J'y vais souvent, presque comme un rituel. Le sentier longe l'eau tranquille, et chaque fois que j'y marche, je traverse un petit pont qui offre une vue magnifique sur le paysage. Je croise beaucoup de gens qui profitent eux aussi du plein air, ainsi que des animaux comme des canards, des écureuils et autres. Ces moments simples me permettent d'apprécier la beauté naturelle qui m'entoure.



Eliane Vigili Djinguet
Ottawa

Promenade

Quand je me promène dans un parc, je vois des écureuils. Je vois beaucoup de fleurs. Il y a beaucoup de gazon et plusieurs personnes qui se promènent autour du parc.

Emmanuel Cherazard
Ottawa



Marcher en nature

Tout d'abord, quand je prends une marche, je le fais toujours avec ma famille.

Ma famille est mon inspiration la plus forte pour laquelle j'aime prendre des marches.

De plus, prendre des marches c'est une bonne chose pour tous. Cela aide à avoir une bonne santé et à rester en forme.

Pour finir, les marches sont vraiment relaxantes, tu peux regarder la nature. C'est très beau à voir les feuilles en automne.

J'aime regarder la nature et les feuilles qui tombent des arbres. Une des choses que j'aime le plus, c'est de regarder les gens autour de moi. Les moments passés entre ma famille et moi me redonnent toujours le sourire.

Rehema Ngemero
Ottawa



Une promenade en forêt

En ce moment si merveilleux, je me suis promenée avec mes amies dans la forêt, en observant la nature. Dans la forêt, il y a plusieurs phénomènes qu'on ne peut pas imaginer.

Il y a différentes sortes d'animaux. Il y a ceux qui marchent et courent et ceux qui volent. C'est merveilleux!

On a remarqué comment les plantes poussaient.

La pluie apporte toujours une fraîcheur à la terre.
Comme ça sent bon!

Dans la nature, on observe les créatures du Bon Dieu : les animaux et les oiseaux. Même dans un parc, on aperçoit les beautés de la nature. Aussi, on peut organiser des activités avec la famille et les amies.
Quel plaisir!

Françoise Fleurimon
Ottawa



Les explorations libres



La terre

Il est important de protéger la terre.
Chaque année, il y a la migration d'oiseaux.
Les oiseaux n'ont plus de nourriture.

Adèle Nyasa Muchumbe
Ottawa

Ottawa

Je suis dans un pays étranger. Les langues sont le français et l'anglais. Malheureusement, je ne parle pas l'anglais et je me trouve directement dans une région anglaise. Pour communiquer avec les gens c'est très difficile. Certaines fois, je suis obligé d'utiliser la traduction à l'internet pour pouvoir comprendre un peu et communiquer. La situation devient de plus en plus difficile pour moi. Pour gagner de l'argent, il faut travailler mais les entreprises exigent un peu d'anglais. Pour me rattraper, je vais à l'école. Je prends des cours d'anglais pour parler et comprendre la langue et me familiariser avec les habitants de la région.



Perald Saint Fleurant
Ottawa

Mon premier emploi

J'ai eu mon premier emploi au mois d'octobre 2022 dans un resto qui s'appelle Boukannen Bar and Grill. C'est un resto haïtien qui se situe au centre d'Ottawa, sur le chemin de Montréal.

J'ai eu ce boulot grâce à ma cousine. C'est elle qui m'a référée. Mon rôle était de préparer différents plats dans la cuisine. J'avais un quart de travail de 6 à 3 heures p.m.



J'ai accumulé beaucoup d'expérience, surtout au niveau du service à la clientèle et du travail d'équipe. Alors, ce fut une bonne opportunité comme premier emploi.

Manoucheca Germain
Ottawa

La meilleure travailleuse

C'était samedi 7 avril 2024 en soirée quand j'ai reçu un message provenant du superviseur de la compagnie Hallmark. Celui-ci me demandait de me présenter au travail le dimanche 8 avril à 6 heures du matin.

À l'époque, j'habitais au refuge (maison pour les sans-abri). C'était très loin du travail; en plus, c'était pendant l'hiver et j'étais nouvelle au Canada. Je ne maîtrisais pas bien la route et surtout la carte de la ville.

Ce qui était encore plus difficile, c'était de manger. Il fallait demander la nourriture vers 3 h du matin pour que je puisse partir à 4h. Comme j'avais reçu le message en retard, je n'étais pas capable de leur dire. Alors le matin, j'ai décidé de me rendre au travail sans manger.

Arrivée au travail au Collège Algonquin, c'était compliqué pour moi de trouver le superviseur. Le collège est très grand. Mes mains étaient gelées à cause du froid et de la neige. Dieu est grand, j'ai vu une fille qui passait. Je lui ai demandé de me guider. La fille ne comprenait pas ce que je disais. Elle parlait anglais. Nous avons tout fait pour trouver le superviseur et nous avons réussi. La fille est partie.

On devait travailler 14 heures par jour, de 6h. du matin à 9h. le soir, pour être rétribué. J'ai accepté ce travail même si je ne pouvais pas manger à cause des conditions du refuge. J'étais entre les deux. Or c'était risqué de demander la lettre au superviseur pour donner au refuge : on aurait refusé de me réserver tous les jours à manger. Et si je demandais la lettre par rapport au critère du travail, je ne pouvais plus travailler.

Dieu merci, je me suis forcée, j'ai travaillé dur pendant deux semaines. Au travail, je demandais de la nourriture à mes gentilles collègues. Puis, on m'a demandé de travailler trois mois de plus. j'ai accepté et j'y travaille toujours . Enfin, j'ai été identifiée jusqu'à aujourd'hui comme étant la meilleure travailleuse.

Merci d'avance à tous ceux et celles qui me soutiennent.

Merci à mon cher pays le Canada

Joelle Mukwaka Batotele
Ottawa



Chers apprenants,

Lors d'une exercice en salle de classe, vous avez fourni une liste de mots qui représentent très bien la recherche de soi. Nous nous sommes servis de ces mots pour créer les jeux suivants:

- Mots cachés
- Mots croisés
- Anagrammes

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

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

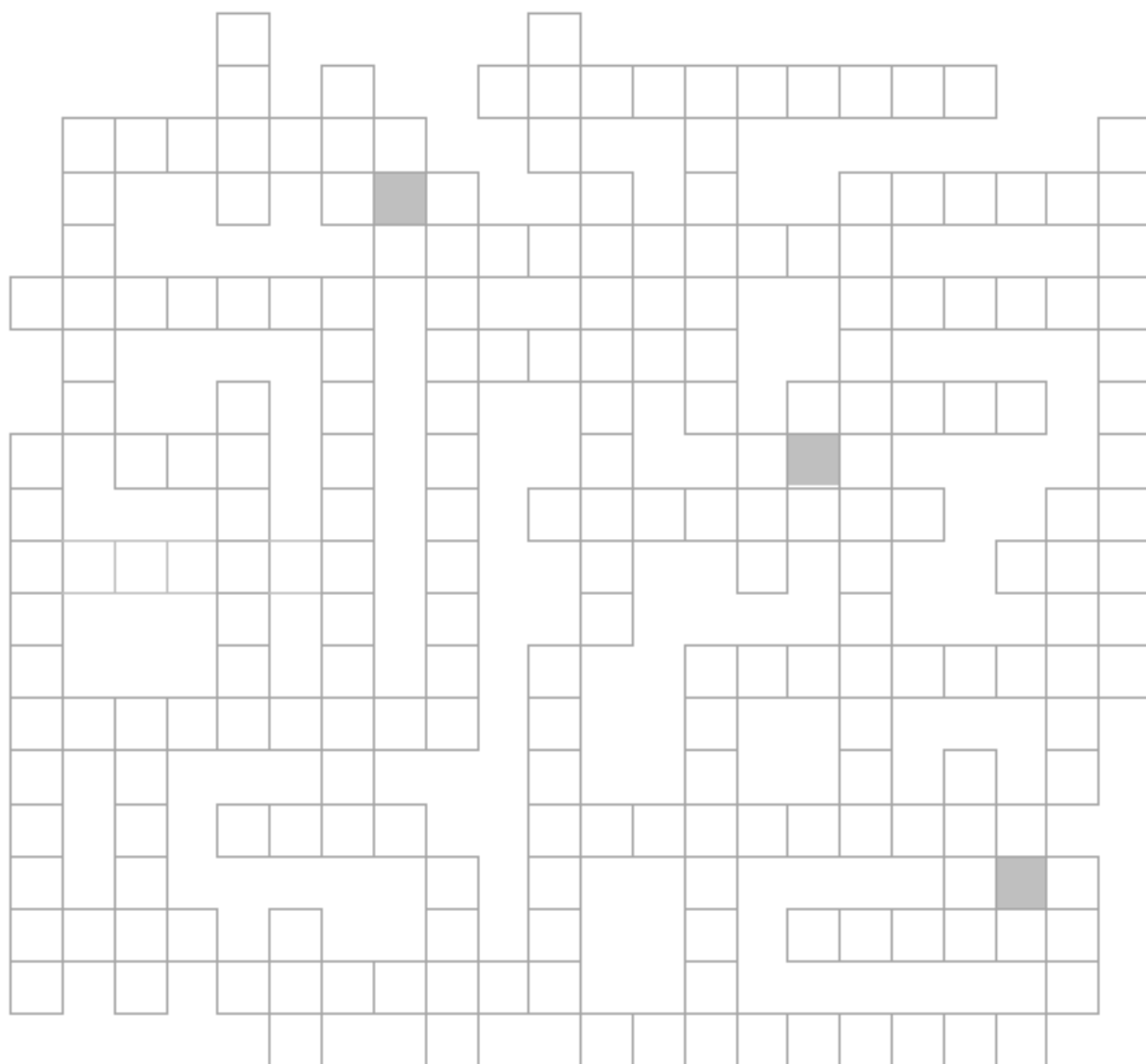
Abeilles
Actif
Air
Arbres
Art
Bateaux
Bruit
Chant
Chaud
Ciel

Couleurs
Eau
Enfants
Été
Extérieur
Fleurs
Fleuve
Jouer
Lecture
Lune

Méditation
Nature
Nuage
Oiseaux
Ombre
Papillon
Parc
Pierres
Pique-nique
Pistes

Plantes
Plein-air
Promenade
Rayon
Réfléchir
Rivière
Sport
Tranquillité
Vent
Yoga

Mots croisés



Air
Animaux
Arbre
Art
Atmosphère
Beau
Chaleur
Eau
Environnement
Été

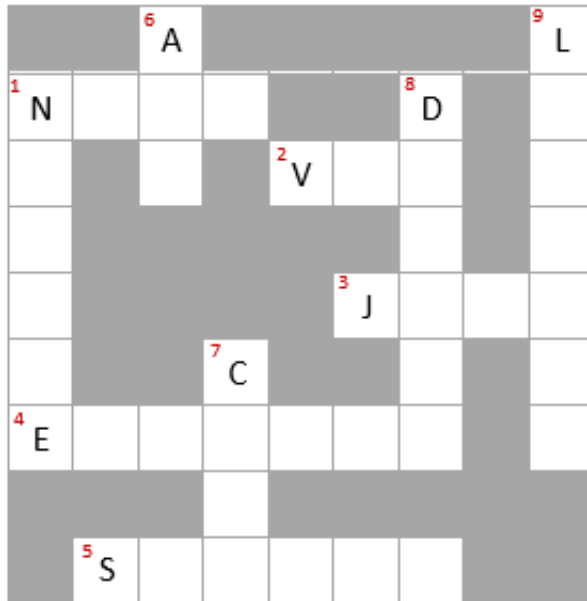
Étoile
Extérieur
Fleurs
Inspiration
Jardin
Lac
Lune
Médiation
Mer
Montagnes

Nuit
Oiseaux
Ours
Pelouse
Pensées
Promenade
Pureté
Réalisation
Réflexion
Relaxation

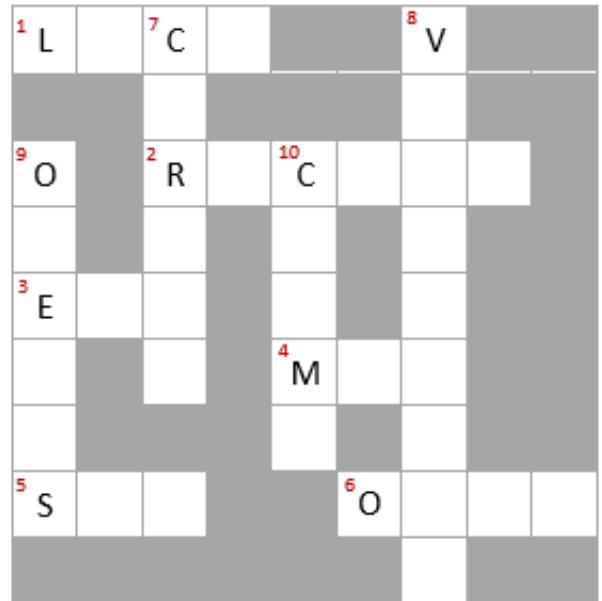
Respiration
Rivière
Roches
Saisons
Sentier
Terrains
Vagues
Vie
Voyage
Yoga

Mini mots croisés

Jeu 1 : Plein air



Jeu 2 : Vie aquatique



Jeu 1 : Plein air

Horizontale

- (1) Opposé de jour
- (2) De la naissance à la mort.
- (3) Opposé de nuit
- (4) Elles brillent sans jamais s'éteindre.
- (5) Il brille sans jamais s'approcher.

Verticale

- (1) Vie qui existe toute seule, sans humains.
- (6) Je suis invisible mais tu me respirez.
- (7) Bleu le jour, noir la nuit.
- (8) Synonyme d'extérieur
- (9) Opposé de captivité

Jeu 2 : Vie aquatique

Horizontale

- (1) Eaux calmes entourées de terres
- (2) Reliefs solides présents sur les fonds marins
- (3) Élément essentiel de tout milieu aquatique
- (4) Étendue d'eau salée plus petite qu'un océan
- (5) Minéral qui donne sa saveur à la mer
- (6) Synonyme de vagues
- (7) Organismes bâtisseurs de récifs sous-marins

Verticale

- (8) Ensemble des organismes vivant sous l'eau
- (9) Immenses étendues d'eau salée
- (10) État d'une mer sans vagues

4

Apprenants du Centre Moi j'apprends



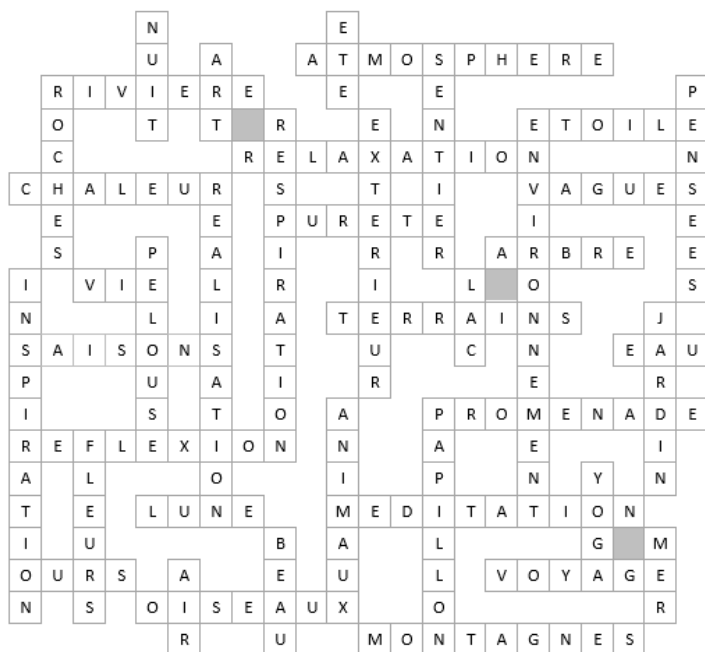
Banque de mots

La nature

Abeilles	Degré	Lac	Pensées
Actif	Eau	Lacs	Pierres
Active	Éclair	Lecture	Pistes
Air	École	Légumes	Plage
Animaux	Écologie	Lumière	Plaisir
Arbres	Écoute	Lune	Plantes
Art	Écouter	Maisons	Pluie
Arts	Été	Marcher	Pureté
Autobus	Étoile	Marée	Rayon
Automne	Étoiles	Mémoire	Relax
Aventure	Femmes	Mer	Rivière
Avion	Feuilles	Moto	Roches
Ballade	Fleurs	Musées	Sable
Beau	Fleuve	Nature	Saisons
Beauté	Forêt	Neige	Sauvage
Belle	Forêts	Nuage	Sentier
Bourgeon	Frimas	Nuit	Silence
Bruit	Fruits	Océan	Soleil
Bruits	Gazon	Océans	Sport
Brume	Glace	Oiseaux	Sports
Calme	Grêle	Ombrage	Tempête
Camp	Grésil	Ombre	Terre
Camping	Herbes	Orage	Tornade
Chaleur	Hiver	Ours	Vague
Champs	Hommes	Paisible	Vent
Chant	Humains	Papillon	Verdure
Chemin	Humeur	Parc	Vibrant
Chutes	Insectes	Parcs	Vie
Ciel	Jardin	Parler	Vivant
Climat	Jouer	Paysage	Voyage
Couleurs	Jour	Pelouse	Yoga
Courir	Kayak	Pensée	

Jeux Corrigés

Mots croisés

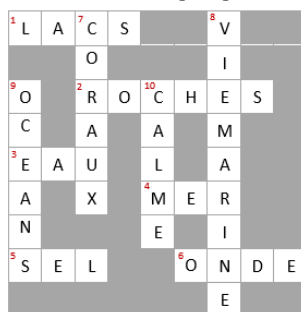


Mini mots croisés

Jeu 1 : Plein air



Jeu 2 : Vie aquatique



MOI, J' APPRENDS



Littératie



Numératie



Informatique



www.mojjapprends.ca



Info@mojjapprends.ca

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



parcours Réussite
en éducation et au travail

Canada

**EMPLOI
ONTARIO**

Ontario 