eXpressions

Thème libre

Printemps 2016

## L'heure d'ouverture des commerces

De nos jours, on consomme de plus en plus. Êtes-vous pour ou contre l'ouverture des commerces le dimanche? Je suis contre l'ouverture des commerces le dimanche.

Premièrement, je ne suis pas d'accord avec l'ouverture des commerces le dimanche parce que les gens passent moins de temps avec les enfants.

Deuxièmement, je crois qu'il faut que les commerces soient fermés le dimanche parce que quand ils sont ouverts, ça fait plus de dépenses en salaires à payer. Avoir plus d'employés coute cher pour les commerces qui doivent payer des salaires.

Pour terminer, je suis contre l'ouverture des commerces le dimanche parce que ce n'est pas bien que les employés travaillent le dimanche. Ils ne peuvent pas voir leur famille et ne peuvent pas rester avec leur famille à la maison.

Claudine Beaulieu
Centre d'éducation des adultes de Kamouraska-Rivière-du-Loup

## Qu'est-ce que l'amour?

À mon avis, l'amour, c'est celui qui donne de son temps aux autres. Celui qui ne demande rien en retour, mais qui écoute les autres avec un grand sourire. L'amour n'est pas seulement entre deux personnes qui s'aiment et partagent les mêmes projets. En effet, l'amour désigne un sentiment d'affection et d'attachement envers un être, un animal ou une chose. Pour moi, c'est l'ensemble de tout cela qui décrit l'amour… un amour fort. Un sentiment si fort qui, si vous avez de la chance, durera pour l'éternité et même au-delà.

Marguerite Kouadja
Le Collège du Savoir, Brampton

## LIBRE

Que veut dire le mot «LIBRE»?

Vivant au Canada, vous êtes «LIBRE» de faire des choses qui peuvent sembler choquantes pour certaines personnes.

Vous êtes «LIBRE» d'aller à votre église, d'être un «LIBRE»-penseur, de faire une manifestation devant le Parlement…

Mais vous n'êtes pas «LIBRE» de vandaliser l'église d'un autre, de crier «AU FEU» dans un cinéma bondé, ou de vous joindre à une foule violente qui brise des fenêtres et lance des ordures aux policiers pendant une manifestation.

Oui, vous êtes «LIBRE» au Canada, mais si vous abusez de vos libertés, vous vous retrouverez «LIBRE» d'exercer vos libertés dans votre cachot de huit pieds carrés!

Bill Williams
Centre de formation des adultes La Clé, Penetanguishene

## Le réveil du printemps

En ce mois d'avril, la nature commence à se réveiller. Tout le monde est heureux. Le soleil se dore de ses plus beaux habits, le ciel est pur et beau. Ça me fait penser à la résurrection de la vie. C'est le temps de se refaire une nouveauté de vie. Choisir des choses ou des lieux qui pourraient nous aider à repartir de zéro pour aller vers le positif. Je vous souhaite de trouver tout ce qu'il y a de mieux pour découvrir cette fraicheur d'été qui s'en vient en ce printemps rempli de beauté.

Dianne Demers
Popco, Port-Cartier



**Note :** Cette publication tient compte de la nouvelle orthographe.

## As-tu lu cet article?

Je te lance le défi de lire tout cet article avec 100 % de concentration. «Ding!» «Ding!» C'est ton cellulaire qui sonne. Troisième phrase et j'ai déjà perdu ton attention. Tu veux prendre ton cellulaire et cela t'embête. «Ding!» «Ding!» Tu as reçu un texto. Tu as cultivé cette habitude, et c'est maintenant un réflexe. Ton esprit est tellement faible que c'est difficile pour toi de te concentrer sur environ 100 mots. Je t'ai lancé ce défi, alors est-ce que tu as lu cet article?

Aum Singh Phartiyal
Le Collège du Savoir, Brampton

## Rapides et furieuses voitures

Les voitures me fascinent beaucoup, car elles sont très rapides et ont une puissance extraordinaire. J'adore regarder la fabrication des voitures, ainsi que faire des réparations sur celles qui m'intriguent. Il y a de nouveaux modèles qui sortent et qui ont une meilleure performance chaque année.

Les usines améliorent leurs voitures afin qu'elles soient meilleures, une année après l'autre. De plus, il faut que les prix soient plus bas pour que tout le monde puisse les acheter. J'adore les voitures de sport. Ma favorite est la Jaguar. Devinez pourquoi!

Maxime Baraya
Le Collège du Savoir, Brampton

## Les plus belles plages de ma vie

Le sable blanc sous mes pieds. La mer claire et bleu-vert. J'entends le bruit des vagues et les rires de mes enfants. Je regarde les yeux de mon mari… nous nous sourions. Nous avons créé une belle famille ensemble. Sur la plage, nous bâtissons des souvenirs qui ne seront jamais effacés. Il n'y a pas de travail, ni de stress, ni de disputes. Seulement un moment heureux et une brise tropicale sur mon visage. Nous nous promenons main dans la main sur la plage de cette vie.

Trudy Harris
Le Collège du Savoir, Brampton

## Les boissons énergisantes en classe

Depuis quelque temps, on cherche de plus en plus de solutions pour améliorer notre santé, mais elles ne sont pas toujours bonnes. Êtes-vous pour ou contre les boissons énergisantes en classe? Je suis contre les boissons énergisantes en classe.

Tout d'abord, trop d'élèves emportent des boissons énergisantes en classe et trouvent les moyens de contourner les règles. Ils considèrent comme indispensable à leur vie la consommation de boissons énergisantes.

Pour continuer, je crois que l'on devrait interdire les boissons énergisantes en classe au même titre que le téléphone cellulaire. Les boissons énergisantes nuisent à la concentration des personnes qui les consomment et celle des autres.

Denis Daris
Centre d'éducation des adultes de Kamouraska-Rivière-du-Loup

## Une douleur aigüe

La femme de mon cousin sortait de son travail vers les trois heures de l'après-midi. Elle a ressenti une douleur à l'estomac.

Elle a téléphoné à son conjoint pour lui dire qu'elle souffrait beaucoup. Son conjoint lui a dit de se rendre tout de suite à l'hôpital pour voir un médecin. Son chauffeur l'a conduite à l'urgence. Elle s'est présentée à la réception toute seule pour s'inscrire. On lui a fait passer un premier test et on n'a rien trouvé.

Ensuite, on a appelé un deuxième médecin de l'extérieur pour venir faire un deuxième examen. Ce dernier n'était pas encore arrivé lorsque la dame a dit à son conjoint qui était près d'elle : «Je m'en vais! Je m'en vais!» Après ces mots, elle est décédée.

Quelle douleur après sept ans de mariage!

Marie-Sulnise Jean-Paul
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## L'ange sur terre

J'aimerais vous parler des anges. Certains d'entre vous n'y croient pas. C'est vraiment dommage. Ils sont autour de nous, que vous le croyiez ou non.

Moi, je vois l'ange tout brillant comme un soleil couronné de fleurs et avec un sourire qui fait fondre mon cœur.

Voici un exemple, au Centre Moi j'apprends, dans le cours de français : Emeralda entre dans l'atelier avec son grand sourire si brillant qu'elle éclaire toute la salle. On dirait un ange.

Si vous regardez dans votre entourage, vous verrez un ange. Sinon, je suis certaine qu'un jour, vous allez en trouver un.

Joanne Regalbuto
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Les responsabilités

Une personne n'a pas toujours la possibilité de prendre des décisions. Elle doit toutefois se rendre compte de ses responsabilités. Elle doit apprendre à s'exprimer plus facilement.

Parfois, elle a de la difficulté à comprendre que son comportement fait problème. Elle pourrait le changer.

Si elle habite chez une personne autoritaire, elle devra faire le choix de se soumettre ou non à ce qu'on lui dit. Elle peut prendre certaines décisions compliquées. Quoiqu'il arrive de la décision qu'elle aura prise, elle doit apprendre à devenir responsable d'elle-même.

Claire Nadon
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Un accident

À Ottawa, le mardi 12 avril 2016 à 1 h 20 du matin, un policier poursuivait un automobiliste du marché By jusqu'à Vanier.

Toutefois, la police a arrêté la poursuite, mais 10 minutes plus tard, la voiture a percuté, à haute vitesse, une autre voiture à l'intersection de McArthur et Vanier.

La deuxième voiture frappée a été violemment poussée sur le trottoir. Les deux personnes dans cette voiture ont été éjectées de la voiture et étaient inconscientes. L'autre conducteur était lui aussi inconscient.

Les trois blessés ont été transportés à l'hôpital. Quelques jours plus tard, on a su que le deuxième conducteur était décédé.

Julie Scobie
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Le Carrefour

Moi, mon thème libre est de parler du Carrefour d'Alexandria où j'étudie en ce moment.

Premièrement, c'est un centre où tu peux travailler à ton propre rythme. J'ai appris beaucoup et ça m'a aidée dans certaines de mes démarches personnelles et professionnelles. Et j'ai l'intention d'aller encore plus loin pour acquérir de nouvelles compétences qui me serviront à l'avenir.

Finalement, mon coup de cœur, ce sont les enseignantes qui sont merveilleuses et qui s'occupent de nous énormément. Je trouve ça super et j'en souhaite autant pour les autres centres.

Johanne Leblanc
Carrefour de formation pour adultes inc., Alexandria

## LA VUVUZELA

La vuvuzela, instrument d'environ un mètre de long, a reçu des critiques des spectateurs, des journalistes, des entraineurs et des joueurs.

La vuvuzela est rapidement devenue symbole, star et cauchemar du mondial en raison de son omniprésence sonore lors des matchs de soccer. Le joueur Lionel Messi a déclaré qu'il était impossible de dire quelque chose à un coéquipier en jouant. Le comité organisateur a refusé d'interdire la vuvuzela dans les stades, l'instrument faisant partie de la culture sud-africaine.

Les vuvuzelas ont reçu le soutien du sélectionneur, Carlos Pareira, qui a déclaré que la vuvuzela était leur 12e joueur.

Gracia Olard
Le Collège du Savoir, Brampton

## La vie d'aujourd'hui

La vie est très difficile à vivre. Il y a beaucoup de monde qui souffre de stress parce que le cout de la vie a augmenté. Il n'y a pas de travail et il y a moins de nourriture sur la table pour les enfants. Ces gens doivent souvent vivre de l'aide sociale. Ce sont les enfants qui souffrent le plus. Je le sais, je le vis moi aussi et j'en souffre.

Linda Petel
Popco, Port-Cartier

## L'exploitation du pétrole

Bonjour. Pendant longtemps, nous n'avons pas pensé au réchauffement planétaire. De nos jours, nous sommes plus sensibilisés au réchauffement planétaire à cause des publicités, et des bacs à compost et à récupération. Aujourd'hui, la planète est très polluée. Sujet génial : Êtes-vous pour ou contre l'exploitation du pétrole? Je suis contre parce qu'il y a trop d'énergie non réutilisable et parce que ça pollue l'environnement. Certains animaux sont en voie de disparition, à cause du réchauffement planétaire. L'air est de plus en plus pollué et on trouve du pétrole dans la mer. Il y a des animaux qui ont du pétrole sur la peau, à cause du déversement du pétrole dans la mer. Des agents de la faune aident les animaux à avoir une meilleure vie. Ils les lavent et ils les amènent vivre dans des zoos et des aquariums. Ils sont nourris et ils ont une meilleure vie.

Je suis contre l'exploitation du pétrole parce que ça pollue l'environnement. Des animaux risquent de disparaitre et la planète sera plus polluée.

Marie-Ève
Centre d'éducation des adultes de Kamouraska-Rivière-du-Loup

## Une fleur, des pétales, mais une seule histoire

Auparavant, je ne connaissais pas l'importance des fleurs pour les femmes. Maintenant, je réalise que les fleurs ont beaucoup d'importance pour nous toutes par rapport aux couleurs et aux genres de fleurs. Maintenant, je sais ce qu'elles représentent pour les femmes autour de moi et surtout, ce qu'elles représentent pour moi. Dans la vie des femmes d'où je viens, beaucoup ne connaissent pas l'importance des fleurs. J'adore quand les pétales jaunes, roses et blancs tombent au sol. Pour moi, les fleurs représentent l'amour, la paix et la joie.

Rosette Miezi
Le Collège du Savoir, Brampton

## Est-ce important d'apprendre à cuisiner? Quels sont les mérites de la cuisine maison?

C'est très important d'apprendre à cuisiner, puisque l'on mange trois fois par jour durant toute notre vie. Manger au restaurant coute cher et ce n'est pas bon pour notre santé. Donc, c'est une obligation d'apprendre à cuisiner! Le bienfait, c'est d'avoir accès à une bonne nourriture sans dépenser une fortune.

De plus, il est gratifiant de cuisiner pour les amis et de les recevoir chez vous. L'accès aux recettes est de plus en plus facile avec l'Internet. Planifiez votre menu et naviguez sur Google, et voilà, des milliers d'idées sont disponibles.

Shannon Hardy
Carrefour de formation pour adultes inc., Alexandria

## Les boissons énergisantes en classe

De nos jours, on veut vivre plus longtemps. Êtes-vous pour ou contre les boissons énergisantes en classe? Je suis contre les boissons énergisantes en classe.Tout d'abord, je ne suis pas d'accord avec le fait que les élèves apportent des boissons énergisantes en classe. Je pense que si on les boit, c'est dangereux pour la vie et je suis contre parce qu'elles causent l'épuisement. Ensuite, je pense que si beaucoup de gens en prennent, le monde sera moins en forme et plus malade.

Pour finir, je conseille à tout le monde d'arrêter si on veut être comme moi, avec de l'énergie et être moins épuisé. Je suis aussi contre parce que c'est dangereux pour le cœur.

Geneviève April
Centre d'éducation des adultes de Kamouraska-Rivière-du-Loup

## La Ronde

J'ai déjà acheté des billets pour aller à la Ronde cet été. Samuel, sa sœur et moi partirons au mois de mai. Nos billets sont bons pour tout l'été.

J'aime bien aller à la Ronde parce que c'est amusant d'y aller avec des amis. Il y a beaucoup d'activités à faire.

Ce sont de bons moments!

Jessica Golden
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## En famille

Dans ma vie, j'ai fréquemment la chance d'écouter une partie de hockey avec ma famille.

Souvent, on fait une activité ensemble. Par exemple, nous faisons un casse-tête pour nous amuser en famille. De plus, je complète mes devoirs et je lis un bon roman. Durant la soirée, nous regardons souvent des émissions à la télévision.

En fin de soirée, je me repose dans mon lit.

Amanda Huot
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## L'amitié

L'amitié est un beau cadeau qui se mérite. Elle nous rend bons, généreux et attentifs aux autres.

Elle permet de s'ouvrir à d'autres personnes et d'avoir quelqu'un à qui on peut confier ses secrets. Cette communication avec les vrais amis permet de garder une relation saine et honnête.

Pour une véritable amitié, c'est très important qu'il y ait du respect envers les autres. L'amitié, c'est aussi se faire de nouveaux amis.

Une amitié ne se fait pas dans une journée. Ça prend du temps pour trouver un vrai bon ami.

Lynne Robert
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Nos vacances dans le Sud

Il n'y a pas longtemps, j'ai commencé à prendre des vacances dans le Sud. Mon ami et moi sommes allés à Cuba pour notre premier voyage, puis au Mexique pour notre deuxième.

Aux deux endroits, nous avons visité plusieurs belles plages, de petits kiosques et différents hôtels. Nous avons loué des scooteurs pour nous promener dans les ruelles, prendre des photos et visiter divers sites naturels et historiques.

La température était magnifique. En quelques jours, nous étions tout bronzés. Nous planifions un autre voyage, mais la prochaine fois, ce sera en Floride.

J'ai déjà hâte de partir.

Chantal Bois
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## L'apprentissage est important

J'ai commencé mon voyage dans l'apprentissage du français à l'âge de cinquante ans.

Je sens que l'apprentissage du français est essentiel. Je vis dans une municipalité bilingue et je travaille dans une bibliothèque bilingue. Je viens de terminer mon premier niveau de deux ans dans ce programme cette année. Même si je sens que j'ai une meilleure compréhension de la langue, je sais que je dois en apprendre plus. Je prévois revenir encore pendant deux ans dans le programme d'apprentissage du français cet automne. Nous ne sommes jamais trop vieux pour apprendre!

Kelly
Pluri-elles (Manitoba) Inc., Centre de Saint-Georges

## Mon voyage au Pérou

J'ai eu la chance d'aller au Pérou ce printemps avec mon mari et mon fils. Nous avons passé beaucoup de temps à faire de longues marches sur les falaises de l'océan Pacifique. La vue était magnifique. Nous avons vu beaucoup de parapente, car ils aiment sauter de ces falaises. C'était vraiment impressionnant! Une autre activité que nous avons aimée lors de nos vacances a été de voir le changement de garde au palais du président. Les gardes se promènent à cheval en s'accompagnant de musique vivante. Cet évènement a lieu tous les dimanches à midi juste et dure plus de 30 minutes.

Si vous en avez l'occasion, je vous recommande fortement de visiter le Pérou où les gens sont sympas, la nourriture est délicieuse et où le cout de vie n'est pas cher.

Sonya Anderson
Centre de formation des adultes La Clé, Barrie

## Les dépendances

Un problème de dépendance est physique, psychologique et social. Il y a différentes dépendances, soit aux jeux, à l'alimentation, aux relations, aux cigarettes et aussi aux drogues. Quelques personnes sont compulsives dans plusieurs domaines comme l'argent, l'exercice, le poids et l'apparence.

Ce n'est donc rien d'autre qu'un moyen artificiel pour remplir un vide qu'un être humain a en lui. Une fois dépendante, la personne est incapable d'arrêter. Beaucoup de ressources sont disponibles pour aider ces personnes avec leurs dépendances.

Il faut remercier sincèrement tous et toutes les thérapeutes qui ont à cœur leur guérison.

Ashley Robillard
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## L'exploitation du pétrole

Depuis la création de l'homme, nous exploitons le pétrole comme jamais auparavant, alors j'aimerais savoir si vous êtes contre ou pour l'exploitation du pétrole.

Moi je suis contre. Je suis contre parce que ça pollue la planète, ça crée du smog et ça contamine l'air. Un jour, l'air ne sera plus respirable. Et avec le déversement du pétrole dans les fleuves qui tue les animaux, nous devons agir. Je crois qu'il faut diminuer l'exploitation du pétrole pour la santé des animaux et des humains. Deuxièmement, c'est dévastateur et ça détruit la Terre à une vitesse folle.

Noémie D'amours
Centre d'éducation des adultes de Kamouraska-Rivière-du-Loup

## Alors, on danse la rumba?

La danse n'est pas seulement faite pour se divertir, mais elle est également là pour que l'on transmette un message à travers elle. La rumba se danse un peu partout dans le monde d'aujourd'hui. Dans la rumba, les sentiments proviennent de l'esprit et attirent plusieurs personnes ou une personne en particulier. C'est une danse qui consiste à ce que les femmes dominent les hommes en les charmant. C'est une danse sensuelle; on y retrouve de l'attraction ou un rejet entre l'homme et la femme. Alors, on danse la rumba?

Theo Balongi Mpeka
Le Collège du Savoir, Brampton

## L'âge du permis de conduire

Depuis quelque temps, les jeunes ont plus de responsabilités et un plus grand poids sur les épaules. Êtes-vous pour ou contre le permis de conduire à 18 ans? Je suis contre le permis de conduire à 18 ans.

Premièrement, je pense que l'âge du permis de conduire devrait rester à 16 ans. Pour être autonomes à 16 ans, les jeunes peuvent avoir besoin de leur permis de conduire, car ils vont au cégep. Ils ont des activités à l'extérieur du village comme le hockey. Ils peuvent travailler à Rivière-du-Loup chez McDonald's®. Ils restent à Saint-Cyprien et ils n'ont pas besoin de leurs parents.

Deuxièmement, je trouve que 18 ans, c'est un peu vieux. À l'âge de 18 ans, ils n'ont plus besoin de leurs parents pour aller voir leurs amis. Ils ont plus de maturité et peuvent sortir sans avoir les parents dans les pattes. Ils peuvent aller au cégep sans avoir à prendre l'autobus.

Pour finir, je suis contre le permis de conduire à 18 ans. Je crois que l'âge du permis de conduire devrait rester à 16 ans pour leur donner plus de liberté.

Wendy Leblond
Centre d'éducation des adultes de Kamouraska-Rivière-du-Loup

## La cigarette

Arrêter de fumer est tellement difficile à faire. L'abandon de la cigarette demande beaucoup de volonté, mais quelqu'un qui veut vraiment cesser de fumer peut réussir.

Moi-même, j'ai essayé plusieurs fois d'arrêter, mais sans succès. À force d'effort, j'ai finalement réussi en octobre 2010. C'est une des meilleures réussites de ma vie et j'en suis très fier.

Bien sûr, il fallait que je cesse de fumer pour continuer de vivre en santé et avoir plus d'argent à ma disposition.

Si j'ai réussi, vous pouvez aussi réussir.

Bon courage à tous ceux qui veulent cesser de fumer!

André Groulx
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Le Centre Moi j'apprends

Pourquoi venir au Centre Moi j'apprends? Aujourd'hui, je prends l'occasion de vous expliquer pourquoi je viens au Centre Moi j'apprends.

Depuis que je fréquente ce centre, beaucoup de choses ont changé dans ma vie. J'ai appris à mieux lire et à m'exprimer plus facilement quand je parle et quand j'écris.

Tous les jours, j'y viens pour parler le français avec les autres apprenants et la formatrice. J'ai aussi appris à utiliser l'ordinateur. Je peux maintenant trouver par moi-même beaucoup de renseignements qui me sont très utiles.

Félicitations au Centre Moi j'apprends de m'avoir guidé dans mon apprentissage.

Jean-Claude Saint-Cyr
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Mes journées bien remplies

J'aime beaucoup travailler à l'hôpital et j'y travaille depuis longtemps. Je vais également au centre de jour rencontrer mes amis. Je vais bientôt chanter dans un spectacle de fin d'année. L'été, je fais du camping et je profite de mes vacances, mais j'ai toujours hâte de revenir à l'école pour apprendre, avoir du plaisir et retrouver mes amis.

Claudie Vermette
Popco, Port-Cartier

## L'exploitation du pétrole

L'environnement est de plus en plus important. Êtes-vous pour ou contre l'exploitation du pétrole? Je suis contre.

Je suis contre parce que ce n'est pas bon pour l'environnement. Un bon exemple de désastre environnemental lié au pétrole est celui des marées noires. Puisque le plastique est fabriqué à partir du pétrole, diminuer notre consommation d'objets faits de cette matière contribue à un monde plus écologique. Par exemple, mieux vaut transporter vos sacs de magasinage réutilisables afin d'éviter d'utiliser ceux en plastique.Je suis aussi contre parce que ça pollue la planète. Afin de répondre aux besoins des consommateurs, les pétrolières exploitent des zones de plus en plus risquées et nuisent à l'environnement. Il faut donc faire de bons choix.
Par exemple, il vaut mieux éviter les halogènes et choisir la tension de vos ampoules en fonction de leur usage.

Caroline Paradis,
Centre d'éducation des adultes de Kamouraska-Rivière-du-Loup

## Avons-nous oublié le foot des années 60?

Le foot actuel tire son inspiration du foot des années soixante. Comme nous pouvons le constater, notre passé a toujours eu une influence positive ou négative sur notre vie actuelle. En ce qui concerne le foot, celui des années soixante était basé sur la cohésion de l'équipe. Une équipe forte est celle où les joueurs donnent tout ce qu'ils ont. Un grand joueur est une personne qui est dévouée au foot. Le foot ne fait pas appel à l'efficacité du joueur seulement, mais aussi à son intelligence.

Nathan Kabwe
Le Collège du Savoir, Brampton

## Mon voyage en Colombie-Britannique

J'ai eu la chance de lâcher prise en passant des vacances au bord de la mer, en Colombie-Britannique. Je me suis sentie comme dans un pays tropical. Les arbres étaient en fleurs et les arbustes étaient bien taillés, avec précision. Les arbres sont nombreux et immenses, l'air bien oxygéné et parfumé par les senteurs du printemps.

L'arrivée des beaux jours semblait mettre les gens de bonne humeur; extravertis, ils étaient bien plus intéressés par les autres. Les conversations coulaient à flots avec ces étrangers. Je suis restée surprise d'entendre parler français partout. Apparemment, c'est un endroit que plusieurs Québécois adorent.

Ils prennent de bons repas dans les restaurants de la région et les ingrédients sont frais. Ces «west coasters» prennent leur bouffe au sérieux!

Jacqueline Asselin
Centre de formation des adultes La Clé, Penetanguishene

## De Cuba à Charlevoix

Bonjour, je m'appelle Miriam Borrel Palacio. Je suis Cubaine, mais j'habite à Petite-Rivière-Saint-François. Je suis arrivée depuis cinq mois et je m'adapte bien au climat. Je connais la neige et le froid. Je suis contente d'être ici dans ce pays. Aujourd'hui, je me sens très bien de venir ici à Formation Alpha Charlevoix apprendre la langue française. Je me sens bien d'avoir deux excellents professeurs. De plus, je dois remercier toutes les femmes qui travaillent ici. Merci!

Milagsis Miriam Borrel Palacio
Le Service de Formation en Alphabétisation de Charlevoix, Baie-Saint-Paul

## La musique

Moi, dans ma vie, ça me prend de la musique. En me levant le matin, je mets en marche ma radio. Ça me réveille et ça me donne de l'énergie pour passer ma journée. Je dirais que ça fait partie de mes vitamines. J'écoute des chansons de différents styles comme le country et le rock; en français, en anglais, il y en a de tous les genres. Je crois que c'est très bon pour le moral.

Ça nous change les idées et ça nous rend heureux. Ça nous fait même danser. Je pourrais même dire que la musique guérit des gens dépressifs ou souffrant d'autres malaises. Ça peut nous détendre et même nous relaxer.
Et même parfois, je me mets à chanter en écoutant les chansons. Même quand je conduis mon auto, j'écoute de la musique. Réfléchissez à ce que je viens d'écrire. Pourquoi ne pas mettre de la musique dans votre journée aujourd'hui? Je suis certaine que vous allez avoir le sourire.

Denise P. Lacombe
Carrefour de formation pour adultes inc., Alexandria