



MARS 2026

Ô Langue du Québec, tu as mille visages,
Chacun portant la trace d'un long
et lent courage.

Tu es l'épine dorsale qui soutient l'identité,
Le fil invisible tissant notre complexité.

Tu es l'écho des rivières, le murmure des bois,
Le cri du Nord, la tendresse que l'on reçoit.

LA LANGUE DU NORD, p. 14

Daphnée Vallée-Bergeron, 2^e cycle

Le bonheur, c'est une lumière douce
qui réchauffe le cœur, même dans les jours
les plus gris. Ce n'est pas une richesse
que l'on garde dans une boîte ni un rêve
inaccessible au bout du monde. Le bonheur,
c'est souvent là, tout près de nous : un sourire
échangé, une main tendue, un moment
de paix après la tempête.

LE BONHEUR, p. 39

Matthieu Duclos, 1^{er} cycle

La guerre ne vient jamais avec des mots

Elle entre sans prévenir

Comme une ombre froide sur une vitre claire

D'abord un bruit, puis un autre

Et soudain, tout devient fragile

Comme si l'air lui-même s'était brisé

LE JOUR QUI NE REVIENDRA JAMAIS, p. 29

Tetiana Nikandrova, 1^{er} cycle

La ville continua de briller, les écrans
de s'allumer et les passants de défiler.

Mais dans cette maison, quelque chose

avait changé. Sandy et Isaak avaient

retrouvé un lien, fragile, mais essentiel.

Ils savaient que la technologie ne

disparaîtrait pas, qu'elle continuerait

à envahir les vies. Mais, ils avaient appris

une vérité : les valeurs, les principes,

l'amour ne se perdent que si l'on cesse

de les transmettre.

LES ÉCRANS DU SILENCE, p. 60

Sandy Lyonnais Boisvert, 2^e cycle



2025-2026

MARS 2026



FÉDÉRATION
DES SYNDICATS
DE L'ENSEIGNEMENT
CSQ



Centrale des syndicats
du Québec

Coordination du projet

Mireille Faucher

Appui au projet

Mélanie Fortier, Marie-Eve Lagacé et
Suzy-Ann Leclerc

Comité de sélection

Renée April, Jocelyne Alarie, Lucie Béchard,
Mélanie Bellemarre, Jacinthe Bernard,
Jacques Boucher, Brigitte Brodeur, Céline
Chabot, François Chabot, Lucie Chalifour,
Guy Charles, Nadine Cedras, Claudia
Cousin, Donald Déry, Daniel Dubé, Magda
Farès, Mireille Faucher, Lisa Fournier,
Maxime Garneau, Chantal Gariépy, Maryssa
Girard-Cassista, Katie Girard-Clavet,
Cybèle Godard, Sybille Godard, Claire Guay,
Guylaine Guèvremont, Suzanne Hyland,
Isabelle-Line Hurtubise, Henriette Labarre,
Isabelle Labrecque, Annie-Claude
Lachance, Éric Laroche, Fanny Lamache,

Marie-Eve Lagacé, France Lapierre, Julien
Leclerc-Côté, Suzy-Ann Leclerc, Thérèse
Levasseur, Frédéric Maltais, Mélanie Maltais,
Ginette Masson, Yvonne T. Montésinos,
Ghyslain Morin, Marie Nadeau, Karine Nantel,
François Nicol, José Paquin, Julien Poirier,
Marie Rancourt, Sylvie Routhier, Marie-Hélène
Samson, Monique Samuelson, Jacques
Simard, Monique Talbot, Sylvie Théberge,
Isabelle Tremblay-Ross, Chantal Tourigny,
Denise Turcotte-Gauthier

Révision linguistique

Marie-Pier Gauthier, Chantal Gariépy,
Guylaine Guèvremont, Annie-Claude
Lachance, Suzy-Ann Leclerc,
Marie-Hélène Samson

Montage préliminaire du recueil

Marie-Pier Gauthier

› MOT DE L'ÉQUIPE

Quelle tâche ingrate de ne retenir qu'une petite cinquantaine de textes sur près de 450 textes et de devoir en écarter autant alors qu'ils nous ont profondément touchés. Tant d'histoires poignantes et envoûtantes, pleines d'espoir et de volonté. Que tous ceux et celles qui ont pris leur courage à deux mains pour partager ces mots sachent qu'ils ont été lus et appréciés et que, bien des fois, il a fallu trancher entre des récits tous aussi séduisants.

Chaque texte a d'abord été évalué par trois jurés. Les textes ayant franchi cette étape ont ensuite été relus par plusieurs évaluateurs pour la sélection finale. Une dernière phase a ensuite permis d'attribuer les prix. Merci de tout cœur à chacune et à chacun, aux enseignantes et enseignants qui les ont soutenus ainsi qu'à tous ceux et celles qui ont contribué au concours.

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

ISBN version imprimée: 978-2-89061-161-0
ISBN version électronique: 978-2-89061-162-7

Ma plus belle histoire : un hommage à la persévérance et au désir d'apprendre

Chaque année, le concours *Ma plus belle histoire* nous rappelle que derrière chaque mot se cache un parcours unique, une victoire personnelle et un rêve qui prend forme. Ce concours, destiné aux élèves de l'éducation des adultes, est bien plus qu'un simple exercice d'écriture : c'est une célébration de leur résilience, de leur créativité et de la volonté qui les anime.

Les textes que nous découvrons dans ce recueil illustrent avec éloquence la diversité des expériences et la pluralité des horizons. En effet, certains élèves ont choisi de raconter leur parcours, leurs épreuves et leurs victoires, livrant des témoignages bouleversants de courage et d'authenticité. D'autres ont préféré laisser libre cours à leur imagination, créant des histoires qui transportent le lecteur dans des univers inédits. Dans les deux cas, ces œuvres traduisent une même passion : celle d'apprendre, de s'exprimer et de partager.

L'écriture de leur « plus belle histoire » représente assurément un moment de fierté, une occasion de mettre en lumière leur cheminement et de transmettre un message porteur d'inspiration. Ces récits nous rappellent que l'apprentissage ne connaît pas d'âge et que chaque étape franchie devient une véritable victoire.

Nous saluons le travail remarquable des élèves qui ont osé prendre la plume pour livrer une part d'eux-mêmes. Écrire exige du temps, de la réflexion et, surtout, une grande dose de confiance en soi. Chaque texte soumis constitue, sans contredit, une réussite personnelle.

Un hommage particulier revient également aux enseignantes et aux enseignants. Leur accompagnement, leur écoute et leur passion pour l'éducation font toute la différence. Ils encouragent, motivent et créent un environnement où chaque élève peut s'épanouir et croire en ses capacités. Sans leur engagement indéfectible, ces histoires n'auraient peut-être jamais vu le jour.

À travers *Ma plus belle histoire*, nous célébrons non seulement des mots, mais des vies transformées par l'éducation. Ce recueil est une invitation à reconnaître la valeur de l'effort, la beauté de la persévérance et la puissance des rêves. Félicitations à toutes celles et à tous ceux qui ont contribué à cette édition : vous êtes la preuve vivante que chaque histoire mérite d'être racontée.

Bonne lecture!



Le président de la
Fédération des syndicats
de l'enseignement
(FSE-CSQ),

A handwritten signature in black ink.

Richard Bergevin



Le président de la Centrale
des syndicats du Québec
(CSQ),

A handwritten signature in black ink.

Éric Gingras



La présidente
de l'AREQ (CSQ),

Micheline Germain

D'année en année, cette initiative met en lumière une richesse trop souvent sous-estimée : la force des parcours en formation générale des adultes et la créativité de celles et ceux qui reprennent la plume, parfois après une pause de plusieurs années, pour raconter, comprendre et transmettre. Écrire, c'est faire le point, donner un sens à son histoire, mais aussi ouvrir une porte vers l'avenir. À travers ces textes, on retrouve des élans de courage, de persévérance et d'espoir qui résonnent bien au-delà de la salle de classe.

Depuis longtemps, l'AREQ s'engage à soutenir la persévérance scolaire. Cet engagement s'incarne concrètement grâce à l'implication de nos bénévoles et de notre personnel, qui prennent part au concours avec enthousiasme, notamment en découvrant les récits soumis. Chaque édition nous rappelle à quel point l'éducation demeure l'une de nos plus grandes richesses collectives et un puissant levier d'émancipation, à tout âge.

Je tiens particulièrement à souligner la détermination des participantes et participants qui ont choisi de partager un morceau de leur vécu. Vos mots touchent, inspirent et témoignent d'une volonté remarquable d'aller au bout d'un projet, d'un rêve, d'un parcours. Félicitations également aux lauréates et lauréats des prix décernés par la FSE-CSQ.

Enfin, je souhaite exprimer notre reconnaissance envers le personnel de la formation générale des adultes. Votre travail, souvent accompli dans des conditions exigeantes, contribue chaque jour à créer un milieu d'accueil, de confiance et de dépassement pour les élèves. Merci pour votre générosité et votre engagement.

Bonne lecture, et bravo à toutes et à tous !

C'est avec une émotion renouvelée que j'ai retrouvé mon rôle de porte-parole pour le concours *Ma plus belle histoire*, pour la quatrième année consécutive ! Parrainé par la Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ), ce projet me tient particulièrement à cœur, car il met l'écriture et la poésie à l'honneur.

C'est un privilège extraordinaire pour moi, en tant qu'ancien décrocheur, de revenir vers l'éducation des adultes pour y offrir des ateliers d'écriture. J'ai eu la chance de discuter, virtuellement, avec de nombreux élèves, et d'entendre de nombreux textes et poèmes.

J'ai été ému par plusieurs de ces rencontres. J'y ai perçu des mots fragiles, des mots bruts, des mots d'amour, parfois violents, parfois drôles ; des mots qui veulent tout dire, des mots qui réinventent leur signification. Des mots qui n'ont rien à perdre. Écrire, c'est peindre, c'est donner vie. J'écris, donc je suis. Écrire, c'est se livrer, c'est jeter sur une page ce qu'on oserait à peine chuchoter. Écrire, c'est être soi, c'est s'affirmer, même quand la main tremble. Et ce courage-là, celui de la plume forte malgré la main chancelante, je le respecte énormément, je le célèbre et le salue.

Je salue aussi les enseignantes et les enseignants, sans qui rien de tout ceci ne serait possible. On oublie trop souvent à quel point leur profession est exigeante et à quel point leur dévouement peut transformer à tout jamais la vie d'une ou d'un élève. Merci d'être là et de permettre à ces histoires, à cette poésie et à ce concours d'exister.

Félicitations aux gagnantes et aux gagnants, c'est tout un accomplissement, il y a de quoi être fiers ! Félicitations aussi à toutes celles et ceux qui ont pris le temps d'écrire, que vous soyez publiés ou non. L'important n'est pas tant la place sur le podium, mais ce que nous découvrons en nous à travers le chemin.

Continuez de tracer votre route, un mot à la fois.

« Écrire, c'est une façon de parler
sans être interrompu »
– Jules Renard



Parrain du concours
Ma plus belle histoire

Manu Militari

Le Prix COUP DE POUCE Caisse Desjardins de l'éducation

Intitulé à juste titre Coup de pouce Caisse Desjardins de l'Éducation, le nom de ce prix, destiné aux équipes enseignantes, fait écho au Coup de cœur destiné à l'élève ayant soumis le meilleur texte. Ce prix vise à reconnaître et à encourager l'engagement, la créativité et les initiatives locales. L'équipe de la FSE-CSQ ira à la rencontre de l'équipe gagnante afin d'organiser un gala local qui mettra à l'honneur les enseignantes et enseignants et les élèves du centre.

Nous avons l'immense fierté de souligner le dynamisme, l'implication et le travail exceptionnel accompli par :

**L'ÉQUIPE ENSEIGNANTE DU CENTRE D'ÉDUCATION DES ADULTES DE
KAMOURASKA – RIVIÈRE-DU-LOUP, POINT DE SERVICE SAINT-PASCAL
(CSS DE KAMOURASKA – RIVIÈRE-DU-LOUP), AVEC LE SOUTIEN
DU SYNDICAT DE L'ENSEIGNEMENT DU GRAND-PORTAGE.**

Votre engagement, gage du succès de ce concours, est une véritable source d'inspiration.

Au nom de tous vos pairs, enseignantes et enseignants, félicitations!

Parmi les initiatives des membres des équipes et des syndicats locaux qui ont activement soutenu le concours, mentionnons :

Au chapitre de la promotion :

- Implication de plusieurs enseignantes et enseignants pour une meilleure stabilité du projet, et concertation ;
- Participation de plusieurs services d'enseignement (alphabétisation, présecondaire, insertion sociale, intégration socioprofessionnelle, etc.), y compris en milieu carcéral ;
- Tournée de promotion dans les classes (au lancement et avant la date de retour) ;
- Diffusion en grand nombre des affiches, des dépliants, des signets et des anciens recueils ;
- Intégration dans le cadre d'activités de lecture et d'apprentissage dans les classes ;
- Atelier d'écriture local et invitation d'une auteure ou d'un auteur régional ;
- Création de versions thématiques du concours (*Ma plus belle histoire... d'amour*, *Ma plus belle histoire... d'horreur*).

Au chapitre de la célébration et de la valorisation :

- Bonification des prix, création de certificats locaux ;
- Sélection locale de textes gagnants additionnels ;

- Cérémonie de remise de prix et lecture publique en présence de l'ensemble des élèves du centre, des autres personnels du centre et du centre de services scolaire, des partenaires et de la communauté (invités d'honneur, auteurs littéraires, familles, anciens élèves, etc.) ;
- Enregistrements audio-vidéo des lectures, des photographies ;
- Conférence de presse ;
- Activités pédagogiques et lecture individuelle des textes ;
- Production d'un recueil local comprenant les textes de tous les élèves participants ;
- Articles dans les journaux locaux, syndicaux et scolaires et dans les médias électroniques ;
- Création d'une page Web ;
- Participation et lecture publique à des émissions de radio ou de télévision et tirage de recueils parmi le public ;
- Mention au conseil d'administration du centre de services scolaire, à la direction générale, au conseil d'établissement, à l'assemblée des personnes déléguées ;
- Plaques commémoratives, mur des célébrités, bannières et autres affichages dans le centre et à l'extérieur ;
- Recherche des élèves participants ;
- Célébrations lors d'activités syndicales avec l'équipe enseignante et les élèves (reconnaissance, souper, etc.) ;
- Réalisation d'une bibliothèque dans l'école.

REMERCIEMENTS

La Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ) et la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) tiennent à remercier chaleureusement leurs partenaires pour leur contribution à ce projet d'expression littéraire et de valorisation unique en son genre.

Nos partenaires



Votre passion,
notre vocation



Desjardins
Caisse de l'Éducation

beneva

**Les
libraires
.ca**



**Centrale des syndicats
du Québec**



laPersonnelle
Assureur de groupe auto, habitation
et entreprise



Druide

Nous tenons également à souligner la collaboration remarquable de l'AREQ (CSQ), le mouvement des retraitées et retraités de la CSQ, dans le cadre de la sélection des textes pour le recueil *Ma plus belle histoire*.

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

SOMMAIRE

12 Coup de cœur

**LÀ OÙ LA
POUSSIÈRE NOUS
COLLE À LA PEAU**
Selly Dia

14 Mention Antidote pour le meilleur usage de la langue française

**LA LANGUE
DU NORD**
Daphnée Vallée-Bergeron

FRANCISATION

16 Mention spéciale

**À CELLE QUE
J'ÉTAIS, QUE JE SUIS
ET QUE JE SERAI**
Lena Avila Morales

18 BUDDY, MON PREMIER PONT VERS LE QUÉBEC

Chiaki Nasu

19 QUELLE MUSIQUE UNIQUE AI-JE EN MOI ?

Maria Pérez

23 CŒUR DIVISÉ EN DEUX

Ivonne Pinar Gonzalez

26 LÀ OÙ MES PIEDS M'ONT EMMENÉE!

Flora Munoz Rechidell

1^{er} CYCLE

29 Mention spéciale

**LE JOUR QUI NE
REVIENDRA JAMAIS**
Tetiana Nikandrova

31 LA VIE HAUTE EN COULEURS

Marie-Josée Vallières

33 DANS LE NÉANT

Sophie Bachand

34 JE VEUX TRIOMPHER

Ana Maria Diaz

36 POUR TOI, GRAND-PAPA FERNAND

May-Lee St-Yves

37 QUÉBEC, MON NOUVEAU DÉPART: ENTRE DEUX MONDES

Raïssatou Dongfack
Njindikouyou

39 LE BONHEUR

Mathieu Duclos

40 À TOUT JAMAIS

Tania Desrosiers

43 L'AMOUR DE MA VIE

Ary-Ann Nolin

44 MON HISTOIRE

Rahinatou Youwa

ALPHABÉTISATION, PRÉSECONDAIRE ET INSERTION SOCIALE

47 Mention spéciale

L'AMOUR NOIR
Gabrielle Roy

50 DITVERTCITÉ

Britanie Bédard

50 LETTRE EN OR

Isaac Poirier

53 MON JOURNAL DE WISTOGA

Dave Roy

55 MA FABULEUSE HISTOIRE D'AMOUR

Gilbert Demers

2^e CYCLE

57 Mention spéciale

L'ÉCOUTE
Maxime Giasson-Cauquette

60 LES ÉCRANS DU SILENCE

Sandy Lyonnais Boisvert

- 62 LE CRAYON MYTHIQUE**
Gabriel Fleurent
- 63 ENTRE SILENCE ET ÉVIDENCE**
Félix Longpré
- 66 JUMEAU ÉTOILÉ**
Xavier Parent
- 67 JE T'AIME MON CHATON**
Morgane Gauthier
- 72 MA FILLE**
Rébecca Gagné-Bisson
- 74 TRACE TON PARCOURS LIMITÉ**
Trynity Iralde
- 78 FEMME DE CŒUR**
Milane Alary Fernandez
- 79 À LA MARGE, J'AI APPRIS À MARCHER DEBOUT**
Zack Bouchard
- 82 LA PASSION QUI NE S'EST JAMAIS ÉTEINTE**
Mydia Akram Othman
- 84 LA VIE EN LUMIÈRE ET EN OMBRE**
Gabriel Beausoleil
- 85 LA VIOLENCE N'ENGENDRE JAMAIS RIEN DE BON**
Stéphanie Beaulieu
- 88 LÉPIDOPTÈRE ET ARACHNIDE**
Mariane Bélanger
- 89 MA PLUS BELLE ÉTOILE**
Samuel Biron
- 90 DE MOI À LA MINI-MOI**
Vanessa Gingras
- 93 GRANDE SŒUR À QUATORZE ANS**
Gabrielle Verreault
- 96 ENTRE SILENCES ET SOURIRES**
Lauryane Poupart
- 98 LA FLAMME APRÈS LE FROID**
Hadasa Karina Duminica
- 100 LA PETITE RÊVEUSE**
Laury-Kate Filiault-Jodoin
- 101 LE COURAGE D'AMBRE**
Camélie Tremblay
- 104 L'ENFANCE EN CENDRES**
Amélie Grumbach
- 105 MA RÉSILIENCE, MA VRAIE DÉLIVRANCE**
Anonyme
- 108 VERS LA LUMIÈRE**
Jean-Michel
- 109 LE CERCLE DE LA VIE**
Angelina Oredina
- 111 SAISONS D'UN NAUFRAGE**
Charly Crevier
- 115 L'HEURE DES CHOIX**
Bianca Guité
- 118 L'ESPOIR DANS MON SAC À DOS**
Jennypher Houle

N. B. Les textes ont bénéficié d'une révision linguistique respectant au mieux les choix de forme des auteures et auteurs.

Là où la **POUSSIÈRE** nous colle à la peau

Je m'appelle Kanku, et je vis à Kolwezi, dans le sud de la République démocratique du Congo. Chez nous, la poussière rouge colle aux vêtements, aux murs, même aux rêves. On dit que c'est la poussière des mines. Moi, je crois que c'est la poussière de nos vies.

J'ai onze ans. Quand je me réveille le matin, j'entends déjà les voix au marché, les motos qui passent trop vite et les casseroles qu'on frappe pour préparer le fufou. C'est bruyant, le Congo. Parfois, j'aimerais que tout se calme, juste quelques minutes. Mais ici, le silence, c'est un luxe, comme l'école.

Je marche vers la mine avec deux amis, Boni et Kaluna. On n'est pas vraiment des travailleurs, mais on n'est plus vraiment des enfants non plus. On descend là où les adultes ne passent pas, parce que notre corps passe mieux entre les roches. Parfois, j'ai peur, mais je garde ça pour moi. Dans la mine, la peur ne sert à rien. Elle prend de la place et elle fait trembler les mains.

La première fois que je suis descendu, j'ai cru que j'allais manquer d'air. L'odeur était lourde, humide, mélangée à la poussière du cobalt. On m'a montré comment gratter, comment remplir les sacs, comment remonter sans tomber. Depuis ce jour-là, mes mains ont changé. Elles sont devenues celles d'un grand, même si mon cœur est encore petit.

Un après-midi, pendant qu'on se reposait, un monsieur du quartier est arrivé avec un téléphone dernier cri. Il l'a sorti lentement, comme si c'était un diamant. L'écran brillait tellement que j'ai dû plisser les yeux.

Il nous a demandé :

« Vous savez ce qu'il y a dedans ? »

Personne n'a répondu.

Il a tapoté l'arrière du téléphone.

« Ce cobalt-là... c'est vous qui le sortez. »

J'ai regardé mes mains, pleines de poussière. Je me suis demandé pourquoi elles valent si peu ici, alors qu'elles servent à fabriquer des choses que d'autres utilisent sans même penser à nous.

Le soir, ma petite sœur, Amina, me montre ses cahiers. Elle apprend des mots nouveaux chaque jour. Elle me lit des phrases du genre : « Le soleil brille. »

Moi, j'aimerais pouvoir les lire aussi vite qu'elle. Parfois, je fais semblant de comprendre, juste pour la rendre fière. Ma mère me regarde en silence. Elle sait que j'aimerais retourner à l'école. Elle sait aussi qu'on survit grâce à mon travail.

Ce qu'elle ne sait pas, c'est que chaque soir, avant de dormir, je parle aux étoiles. Ici, elles brillent fort, plus que toutes les lampes de la ville. Je leur dis :

« Un jour, je veux apprendre. Un jour, je veux écrire mon histoire moi-même. »

Je ne sais pas si elles m'entendent. Mais ça me donne un peu de courage. Je n'ai pas choisi la mine. Personne de mon âge ne la choisirait. Mais je choisis de ne pas laisser la poussière entrer dans mon cœur. Je choisis de garder un rêve, même s'il est minuscule. Parce que dans un pays où tout semble lourd, garder un rêve, c'est déjà une grande victoire.

Selly Dia,

2^e cycle

Centre d'éducation des
adultes Saint-Hyacinthe
Acton, CSS de
Saint-Hyacinthe

Enseignant :
Mathieu Laperle,
Syndicat de l'enseignement
Val-Maska

La **LANGUE** du Nord

Ô Langue, soufflée par un vent venu de l'eau,
Née sur la grève, au coude d'un fleuve géant,
Tu n'es pas l'écho pâle d'un lointain bateau,
Tu es le cri de roc, le nous d'un peuple ardent.

Dans le craquement du bois et le givre qui mord,
Tu es la mémoire armée d'un refus de la mort.
Tu es le feu de camp que nul hiver n'éteint.

Le chemin fut d'abord liquide, une mer amère,
Où des patois anciens, lourds de brume et de sel,
Ont semé l'espoir dans cette terre de misère,
Plantant des mots têtus sous un ciel d'aquarelle.

Ici, les accents ont gelé pour mieux durer,
S'accrochant aux érables pour ne pas s'envoler.
De France, tu gardais le trésor des tournures,
Les « icittes » qui portent la douceur des ruptures.

Puis le Micmac et l'Algonquin t'ont tendu la main,
Le carcajou sauvage, l'atoca écarlate,
Des ponts entre les mondes pour éclairer le chemin,
Tissant des racines vives dans la neige qui gratte.

Tu as pris la couleur de la sève, la force du pin.
Tu n'es pas importée : tu es née en ce jardin.
Tu parles forêt, tu respires flamme et froid.
Vint le temps lourd où la parole se fit petite,
Où les drapeaux tombaient sous un ciel oppressant.

Mais le peuple veillait, dans l'ombre des cuisines petites,
Gardant la langue au cœur, comme un amour puissant.
On dit que ton français était brisé, qu'il était bas.
Mais dans tes phrases écorchées gisait un grand A.

Car tes sacres rudes, tes « tabarnaks » qui sonnent,
N'étaient pas que blasphèmes, mais tambours
qui résonnent.
Les poèmes rugueux d'une survie obstinée,
La prière inversée, l'âme enfin libérée.
Le joul, moqué, méprisé était la musique des ruelles,
Le cœur d'une fierté prolifique.
On existait même au bord de la défaite,
Mais l'histoire tourne et le silence s'est fait chant.

Des voix se sont dressées, poètes, chansonniers,
Portant le joul fier comme un drapeau flamboyant.
La Révolution tranquille fut l'heure des chantiers,
Où le peuple a dit: « Nous sommes chez nous, icitte,
Et notre parole vaut son poids de lumière aussi. »

La fierté se fit verbe, le silence devint refrain.
Les livres s'écrivirent de l'accent qui traîne un peu,
De ces voyelles douces, ces consonnes comme un jeu,
De cette manière franche de dire la vie sans fard.

La Loi 101, serment gravé dans la mémoire,
Le pacte solennel contre la dérisoire menace d'oubli,
Pour que l'enfant de demain,
Marche avec les mots de ses ancêtres sur ce chemin.

Ô Langue du Québec, tu as mille visages,
Chacun portant la trace d'un long et lent courage.
Tu es l'épine dorsale qui soutient l'identité,
Le fil invisible tissant notre complexité.
Tu es l'écho des rivières, le murmure des bois,
Le cri du Nord, la tendresse que l'on reçoit.

Tant qu'un enfant dira « ben là » en riant,
Tant qu'on jurera d'amour ou de rage en ton nom vibrant,
tu vivras.

Langue de sève, langue de roc,
Tu es un flambeau, la promesse au-delà du choc.
Dans tes mots brûle l'obstination d'aimer.
Car parler, ici, c'est ne jamais s'incliner.

Et aimer, c'est toujours se souvenir.

**Daphnée
Vallée-Bergeron,**
2^e cycle

Centre d'éducation
des adultes Le Tremplin,
CSS du Pays-des-Bleuets

Enseignante:
Julie Tremblay, Syndicat
de l'enseignement
du Pays-des-Bleuets

À **CELLE** que j'étais, que je suis et que je serai

Où vont tes pensées lorsque tu te tais ?
Où se dirige ton cœur quand tu ne trouves plus le calme ?
Est-ce cette plage ?

Cette plage où nous avons partagé la joie et la peine,
cet endroit où le soleil t'offre les câlins les plus chauds,
ceux qui apaisent ton âme pour que tu ne ressenties
plus ni peur,
ni froid, ni tristesse.

Là où le sable sous tes pieds te montre,
avec une douce fermeté, la force de tes empreintes
et t'invite à ne jamais cesser d'avancer.
Là où les vagues, avec leur puissance indomptable,
t'apprennent que, peu importe combien de fois tu te brises
en mille fragments de douleur,
tu pourras toujours rassembler tes pièces
et revenir à toi, une fois de plus.

Où la brise marine caresse ton visage,
défait ton anxiété
et te rappelle que, quand tu respires,
tout retrouve sa place.
Et l'horizon, parfois si lointain,
t'invite à faire confiance, à le regarder sans te perdre
dans ce qui n'existe pas encore,
mais en croyant à ce qui t'attend là-bas, plus loin...

Et dans ce plus loin, au bord de tes rêves, un nouveau paysage commence à apparaître.

La neige blanche tombe comme un épais manteau sur tes vieilles blessures, non pas pour les celer, mais peut-être pour les soigner et te permettre de renaître.

Une terre fertile où les majestueux érables te prouvent que, même dans les sols les plus ardues, de nouvelles racines peuvent prospérer.

Là-bas, la lumière et le froid ne réchauffent pas comme le soleil qui t'a vue grandir. Cependant, ils éclairent autrement, te laissant voir d'autres possibilités.

Ne fuis pas, ma belle.

Ne t'abandonne pas quand tu trembles ; ne laisse pas l'insécurité te consumer ni t'enfermer.

La plage qui t'a sauvée tant de fois ne t'abandonne pas ; tu la portes tissée dans ton âme.

Et tout comme tu as appris à aimer le soleil et le sel, tu pourras aimer le vent d'hiver.

Si la vague devient trop grande, rappelle-toi : tu es la mer.

Si l'hiver sombre semble infini, rappelle-toi : tu es la clarté.

Je te promets que je ne te laisserai pas seule.

Où que nous allions, toi et moi serons toujours un foyer.

Lena Avila Morales,
Francisation

Centre La Relance,
CSS des Hautes-Rivières

Enseignante :
Nadejda Boceagov,
Syndicat de l'enseignement
du Haut-Richelieu

Buddy, mon premier pont vers le Québec

Tout près de **ma maison**, il y a quelques années, se trouvait un parc à chiens vu de mon balcon. Il n'avait rien d'extraordinaire : une clôture en métal, **un banc un peu usé** et un sol qui devenait poussiéreux au retour de l'été. Mais pour moi et pour mon chien Buddy, ce parc était un petit trésor. C'était l'endroit où, chaque jour, quelque chose de simple mais important se produisait.

Buddy connaissait bien le chemin. Dès que je prenais sa laisse, il remuait la queue avec une joie qui effaçait ma fatigue. Au parc, il courait, sautait dans la neige, faisait de petits cercles et, surtout, il faisait sourire les gens. Je le regardais et au fond de moi, une pensée revenait toujours : **c'est lui qui me guide dans cette nouvelle vie.**

À cette époque, je parlais encore très peu français. Quand quelqu'un me disait : « Il est mignon, ton chien ! », je voulais répondre, mais les mots restaient coincés dans ma gorge. Alors je souriais, un peu gênée. La langue me semblait si haute, si loin.

Mais Buddy, lui, n'hésitait jamais, il était bon pour se faire des amis. Il allait vers tout le monde : les familles, les retraités, les personnes seules ou fatiguées. Et chaque sourire qu'il provoquait ouvrait une petite porte vers les autres. Grâce à lui, les gens me parlaient aussi.

Des phrases simples, lentes, chaleureuses. Et un jour, presque sans m'en rendre compte, j'ai répondu en français. C'était maladroit, mais sincère. C'était un début.

Un après-midi d'hiver, une femme âgée m'a observée un moment avant de dire doucement : « Ton Buddy... il t'aide beaucoup. On te voit changer chaque semaine. Tu sembles plus ouverte, plus confiante. C'est beau à voir. »

Ces mots m'ont profondément touchée. Je me suis tournée vers Buddy, qui avait de la neige accrochée à ses petites oreilles, et je compris que ce chien minuscule avait été mon premier pont vers ce pays, vers sa langue, vers ses gens. Il n'était pas seulement mon compagnon, il était mon courage, à pas de chien. Ce parc était peut-être ordinaire. Mais pour moi, il restera toujours **le premier endroit où j'ai vraiment commencé à vivre au Québec.**

Et tout cela, je le dois à Buddy. Un petit chien, au cœur immense.

「Buddy、これから一緒に歩こうね。」

Chiaki Nasu,
Francisation

Centre de formation
générale des adultes de
Alma, CSS du
Lac-Saint-Jean

Enseignante: Stéphanie
Beaumont, Syndicat de
l'enseignement du
Lac-Saint-Jean

Quelle musique unique ai-je en moi?

Les gens me demandent souvent comment c'est de vivre dans un monde silencieux. Ils s'attendent à une histoire de perte, de vide perpétuel, de tristesse. Cela m'a toujours semblé étrange comme question, comme de demander à un poisson ce que cela fait de vivre sans air. Mon monde n'a jamais été vide; il est bercé par une musique différente. Celle du mouvement, de la vibration, de la lumière, d'une conversation qui se ressent sur la peau et se lit dans les yeux. Je m'appelle María del Pilar Pérez et je vais vous raconter une histoire de dépassement, bien qu'elle ne soit pas comme vous l'imaginez.

Je suis née dans ma chère Colombie, au début des années 1980, au cœur minier de l'Antioquia, dans une municipalité appelée Remedios. Des montagnes vertes m'entouraient, traversées de ruisseaux et de petites rivières transparents

et purs comme l'air. Là, en vacances, au milieu des animaux de la ferme et du chant magique des oiseaux, je jouais avec mes cousins et amis, sous l'œil attentif de mes parents et de mon frère – dans un silence complet qui, pour moi, à presque trois ans, était « normal ». Pour ceux qui m'entouraient, non ; quelque chose d'étrange se passait, ils voyaient mes lèvres bouger, mais aucun son n'en sortait ! Ce jour, j'ai perdu l'audition. D'un instant à l'autre, je n'entendais plus rien. Au début, mes parents pensaient que c'était de la rébellion, mais ils ont vite compris que quelque chose n'allait pas. C'est ainsi que commença ma vie en tant que personne sourde. Lorsque mes parents ont décidé d'entreprendre un processus médical, les médecins ont confirmé, après avoir écarté la possibilité d'un excès d'eau dans les oreilles à force de jouer si longtemps dans ces eaux magiques, que je souffrais d'une surdité bilatérale profonde, sans cause connue. Tout portait à croire que quelque chose avait détruit mes deux nerfs auditifs – peut-être une rougeole !

Dès lors, la quête de conseils et de soutien auprès de médecins, psychologues, acupuncteurs, herboristes, prêtres, ainsi que d'instituts locaux et internationaux, et d'autorités éducatives débuta pour aider mes parents à obtenir une mutation vers Medellín afin d'être prise en charge dans une institution pour sourds – en vain.

Juste au moment où ils étaient sur le point de se résigner, un ami de mon père lui parla d'une femme travaillant à la mairie, une orthophoniste. « Peut-être qu'elle pourra aider », lui dit-il. Et c'est ainsi que mon père rencontra la docteure **Mariela Villa Pérez**.

Il lui raconta mon cas, le dilemme dans lequel se trouvait toute ma famille, le voyage imminent vers la capitale. La docteure Mariela l'écouta calmement et, à la fin, lui posa la question qui changea tout :

- Don Dairo, que voulez-vous pour votre fille ?
- Nous voulons qu'elle sache se défendre seule. Qu'elle puisse affronter le monde sans peur, mais sans dépendre de nous, répondit mon père.
- Alors, vous devez rester à Remedios, dit-elle fermement. Le langage des signes la marquera et la stigmatisera. Votre fille n'a pas besoin de béquilles, elle a besoin de construire

un pont. Elle doit apprendre à lire sur les lèvres, à ressentir la parole. Dans la grande ville, elle sera une étrangère, une parmi tant d'autres. Ici, dans son village, où tout le monde la connaît, chacun peut devenir son professeur.

Mes parents, contre toute logique, ont fait un pari risqué en lui faisant confiance. Avec le recul, ce fut la meilleure décision.

La docteure Mariela Villa concentra son travail sur moi, mes parents, mon petit frère, mes professeurs et mes camarades de classe, en utilisant des techniques de lecture labiale, sans recours au langage des signes. Ce fut comme recommencer à zéro. Ne pouvant pas entendre, ma voix commençait à s'éteindre. Elle m'apprit à poser mes mains sur sa gorge pour sentir la vibration de ses mots, à comprendre comment l'air se transformait en son. Elle m'apprit que tout mon corps pouvait devenir une oreille.

Elle se rendait dans notre municipalité, et nous allions à Medellín en retour pour la consulter. Ainsi, le temps passa. Le chemin fut difficile. Ma mère se souvient encore d'une des leçons les plus difficiles. La docteure Mariela lui donna un ordre aussi simple que cruel : « Ne lui donne rien qu'elle n'essaie pas de prononcer. » Un jour, je voulais un biberon. Je l'ai montré du doigt, j'ai gémi, j'ai pleuré de frustration. L'instinct de ma mère lui criait de me le donner, de mettre fin à ma souffrance. Mais elle a tenu bon, le cœur serré, jusqu'à ce qu'un son brisé sorte de ma bouche, un effort, un « tee... teee ». Ce jour-là, nous avons toutes les deux compris que l'amour exige parfois une force qui fait mal.

Je me débrouillais très bien à la maternelle, à l'école primaire et au secondaire, participant à des groupes de danse, à la fanfare, à des pièces de théâtre, réussissant ainsi à terminer mes études secondaires avec succès. Je surmontais des obstacles apparemment « simples », comme la position dans la salle de classe – puisque l'enseignant se déplaçait partout, ce qui rendait la lecture labiale difficile – ou encore le professeur qui refusait de m'accepter dans l'établissement parce que j'étais sourde, ou celui dont la moustache si fournie m'empêchait également de lire sur ses lèvres. Cependant, en démontrant à chacun d'eux que je pouvais m'adapter, tous m'ont soutenue et ont contribué, chacun à sa manière, à ma réussite.

Maria Pérez,
Francisation

Centre de formation
générale des adultes des
Grandes-Seigneuries, CSS
des Grandes-Seigneuries

Enseignante: Dorina
Caraulan, Association des
professeurs de Lignery

C'est ainsi que j'ai pu poursuivre ma formation académique: d'abord en Technologie agro-environnementale, puis en Ingénierie environnementale, et enfin une spécialisation en gestion de projets.

Aujourd'hui, j'ai une famille: mon époux, mon pilier, **César Alfonso**, et mes deux fils, **Jerónimo** et **Alejandro**. Je les aime profondément. En famille, nous avons entrepris une immense aventure: nous nous sommes envolés vers de nouveaux horizons au **Canada**, où nous vivons depuis deux ans maintenant. Ici, je suis confrontée à de nouveaux défis, comme apprendre le français et m'intégrer dans une entreprise dans laquelle je peux appliquer mes connaissances et mon expérience professionnelle. Rien n'a été facile, mais peu à peu, nous surmontons les obstacles et gravissons les échelons.

Le Canada ne fait pas exception au défi: bien que j'aie reçu une collaboration exceptionnelle de la part de certaines personnes et institutions, nous avons réalisé qu'ils n'étaient pas préparés à une situation comme la mienne. Tout est nouveau pour tout le monde. Nous continuerons donc à établir des précédents, et j'espère pouvoir ouvrir le chemin aux personnes comme moi qui me succéderont!

Comme vous le lisez, ce n'est pas l'histoire d'une petite fille qui a surmonté la surdité. C'est l'histoire d'une famille, d'une communauté (le village de Remedios) qui a réalisé l'impossible. C'est le récit d'une mentore qui a vu un pont là où d'autres voyaient un mur, et de tout un village qui a décidé de devenir les oreilles et la voix d'une des leurs.

Je vis encore dans un monde silencieux, mais dans mon cœur, je porte un bonheur. Cette histoire n'est pas seulement la mienne; c'est un rappel que le silence, ou tout «manque», peut être une toile blanche pour dessiner une nouvelle histoire. Mes parents m'ont appris la ténacité; la docteure Mariela Villa, la confiance; mon village, l'empathie.

À vous, chers lecteurs: ne laissez pas un obstacle vous définir. Demandez-vous: «Quelle musique unique ai-je en moi?» Construisez avec ce que vous avez, entourez-vous de ceux qui croient en vous et envollez-vous très haut. Le monde vous attend, rempli de mélodies que vous seul pouvez interpréter.

Cœur divisé en deux

Immigrer, ce n'est pas seulement changer de pays.

C'est laisser des morceaux de son âme à chaque coin de rue de ce qui fut autrefois notre foyer, c'est emballer des souvenirs, des étreintes, des saveurs, la langue qui a bercé nos oreilles depuis la naissance... et s'aventurer vers l'inconnu, animé d'un mélange d'espoir, de peur et de détermination.

Bonjour, je m'appelle Ivonne Piñar Gonzalez, je suis Mexicaine et j'étais policière dans mon pays. Je suis aussi mère d'un garçon nommé Osiel. Lorsque j'ai décidé de venir au Canada, je n'avais malheureusement pas les moyens d'emmener mon fils avec moi.

Je suis arrivée seule au Québec, en terre francophone. Ce fut un immense défi. Je ne comprenais rien, je ne pouvais pas m'exprimer, je me sentais invisible. Moi, femme mexicaine, habituée à la chaleur du soleil, aux arômes des repas partagés en famille, avec mon espagnol pour seul bagage, tentant de bâtir des ponts là où il n'y avait que des murs.

J'ai fini par trouver un emploi. Alors que je commençais à me sentir intégrée, pensant que cela m'aiderait à apprendre la langue, j'ai eu un accident où j'ai failli perdre mon bras. Ce fut un moment de panique, de peur et de frustration intense, surtout de ne pas pouvoir communiquer.

J'ai été transportée à l'hôpital de Victoriaville. Malheureusement, à l'hôpital, personne ne parlait espagnol. Une collègue de travail a été contactée et, par téléphone, m'a aidée à traduire ce que le médecin devait savoir. On m'a informée qu'ils ne pouvaient pas m'opérer sur place et qu'un transfert vers un autre hôpital était nécessaire. Je me sentais très mal, souffrant énormément, ayant perdu beaucoup de sang. De nouveau en ambulance, je voyais les ambulanciers et le médecin à mes côtés tenter de me stabiliser, mais je me sentais trop faible, pensant que je n'allais pas survivre.

À mon arrivée à l'hôpital de Trois-Rivières, j'avais l'impression de perdre mon souffle. Une docteure, qui parlait un peu espagnol, m'a accueillie. Je n'ai entendu que comme un écho : « Tranquila, todo va a estar bien » (« Calme-toi, tout ira bien »). Puis, je me suis réveillée seule dans un hôpital où je ne comprenais rien de ce qu'on me disait, effrayée, sans famille proche, sans amis, incapable de me débrouiller seule. J'ai affronté des nuits de pleurs silencieux, des jours où me lever était une épreuve, une solitude si profonde qu'elle rendait la respiration douloureuse.

Pourtant, au cœur de cette obscurité, quelque chose en moi refusait d'abandonner. Chaque jour, je me répétais que cela faisait partie du processus, que cette douleur était aussi une croissance. J'ai appris à être résiliente, à trouver de la lumière même lorsque tout semblait éteint. Avec le temps, le plus grand miracle s'est produit : j'ai pu faire venir mon fils Osiel avec moi. Il est mon moteur, ma raison, ma force dans les moments les plus difficiles. Son sourire me rappelle pourquoi j'ai choisi ce chemin.

Je ne pouvais pas rester figée. J'ai donc décidé de suivre des cours de francisation. Une nouvelle porte s'est ouverte. Non seulement j'ai appris à communiquer, mais j'ai aussi retrouvé un sentiment d'appartenance, une communauté, une seconde chance. Peu à peu, j'ai trouvé ma place dans ce nouveau pays que je souhaite aussi appeler chez moi.

Cependant, je ne vais pas mentir : le Mexique vit en moi, dans chaque souvenir, dans chaque plat que je cuisine, dans la musique qui me transporte, dans ma manière d'aimer. Je me sens partagée entre deux mondes, moitié ici, moitié là-bas. Être immigrante, c'est apprendre à vivre avec cette dualité. C'est savoir que ton cœur sera toujours partagé entre deux terres, mais aussi comprendre que les deux ont façonné la personne que je suis aujourd'hui. Et même s'il y a des jours difficiles, abandonner n'est pas une option. Je choisis de continuer à grandir, à apprendre, à croire que cette histoire, avec tous ses défis, est aussi remplie de beauté.

Il y a des moments où le cœur déborde de gratitude, et même si les mots ne suffisent pas toujours, aujourd'hui, je veux essayer. Dans cette grande terre, le Québec a été une

lumière. Ses gens sont le reflet de l'empathie, du respect et de la véritable solidarité. Ils m'ont accueillie sans me juger, m'ont offert leur soutien sans rien attendre en retour, et m'ont traitée avec une humanité qui a marqué mon âme.

Je tiens à remercier :

- *Louis-Frédéric, mon professeur de francisation: merci de m'avoir enseigné bien plus que des mots. Tu as été un pont entre les cultures, un guide dans l'intégration, et une voix patiente quand je n'avais pas encore la mienne.*
- *Pierre Monfette, mon cher ami: merci d'être là. Ta compagnie sincère a été un réconfort dans les jours difficiles et une joie dans les petits progrès.*
- *Tout le personnel de l'hôpital: merci de m'avoir soignée avec tant de dévouement après mon opération. Dans les moments les plus vulnérables, lorsque mon corps ne répondait plus et que la peur était immense, vous m'avez apporté calme, attention et dignité. Je n'oublierai jamais votre professionnalisme ni la chaleur avec laquelle vous m'avez traitée.*
- *Les merveilleux thérapeutes et spécialistes qui m'ont accompagnée pendant mes deux ans et demi de réhabilitation: vous m'avez redonné la mobilité, mais aussi la confiance. Vous m'avez guidée avec une patience infinie lorsque je ne pouvais pas me débrouiller seule, lorsque je ne savais pas comment communiquer et que tout semblait insurmontable. Votre dévouement, votre humanité et votre foi en moi m'ont aidée à me relever.*

Merci, du fond du cœur, de ne jamais m'avoir lâché la main.

Aujourd'hui, je marche avec plus de force, je parle avec plus d'assurance et je rêve avec plus de clarté, parce que vous avez rendu cela possible.

Merci, Canada.

Merci, Québec.

Merci de m'avoir tant donné, au moment où j'en avais le plus besoin.

Ivonne Pinar Gonzalez,
Francisation

Centre d'éducation des
adultes André-Morissette,
CSS des Bois-Francis

Enseignante :
Marie-Lyne Dubois,
Syndicat de l'enseignement
des Bois-Francis

Là où mes pieds m'ont emmenée!

À 48 ans, j'ai été obligée de quitter mon pays, le Vénézuéla, pour le Panama. La cause principale de mon départ est flagrante pour quiconque regarde les nouvelles internationales. À ce moment, j'étais mère de cinq enfants : deux garçons et trois filles âgés de 9 à 29 ans. Je suis partie avec mes poussins, sans réfléchir à ce que je trouverais sur mon chemin, pour ne pas penser au désespoir de quitter la terre qui m'a vu naître ; laisser des rêves, des objectifs et des projets. Nous sommes restés six ans au Panama, en mode survie.

En avril 2022, mes deux fils, ma fille cadette et moi avons commencé le voyage vers le Canada. Nous avons dû faire le trajet en autobus. Nous avons donc traversé divers pays, tels que le Costa Rica et le Nicaragua, et surmonté plusieurs obstacles. Notamment, afin d'entrer au Honduras, il fallait payer un laissez-passer à l'immigration du Nicaragua. Nous n'avions pas cet argent. Pour échapper aux agents frontaliers, nous avons dû nous cacher dans une montagne. Tout le monde courait pour éviter que les autorités migratoires nous trouvent. Dans ce moment de désespoir, nous nous sommes perdus. Après dix-sept heures à errer, nous étions affamés, assoiffés et fatigués. Tard dans la soirée, nous avons finalement entendu le bruit des voitures et nous nous sommes laissé guider par ces sons. Nous avons réussi à trouver la route où, par hasard, un autobus est passé et nous a emmenés à un endroit d'où nous pourrions continuer le voyage. Les passagers de cet autobus nous ont généreusement donné de l'eau, des boissons rafraîchissantes et de la nourriture.

Notre premier arrêt au Honduras a été une église catholique où les gens nous ont fourni de la nourriture, des vêtements et un endroit pour se reposer. Nous avons ensuite continué le voyage vers le Guatemala. Chaque jour, la situation devenait plus difficile, car nous n'avions pas assez d'argent pour la nourriture et l'hébergement. On nous a maintes fois répété qu'il nous faudrait donner « une commission » à chaque poste frontalier pour pouvoir avancer, ce qui nous a fait vivre beaucoup d'anxiété.

Nous sommes arrivés à Tapachula, au Mexique, en mai 2022. Quand j'étais enfant, je rêvais de connaître ce pays pour sa culture ancestrale et ses lieux historiques, mais je n'ai jamais pensé que j'irais dans ces circonstances. Là-bas, nous avons dû attendre un mois pour un visa qui nous permettrait d'atteindre la frontière des États-Unis sans qu'on nous renvoie au Guatemala.

En juin 2022, nous sommes arrivés dans une ville appelée Saltillo où nous voulions acheter des billets pour nous rendre à Monterrey. Cependant, l'ordre avait été donné de ne vendre aucun billet aux migrants. C'est là que le film d'horreur a commencé. Dans ce terminal, nous avons dormi deux nuits. Un membre d'une organisation pour les réfugiés nous a fait croire qu'il nous emmènerait à Monterrey en autobus, mais n'a pas respecté sa parole. Avec d'autres migrants, nous nous sommes risqués à prendre des taxis jusqu'à Monterrey. Lors de ce trajet, mon fils de 14 ans s'est perdu. Imaginez mon angoisse. Comment retrouver mon fils dans un si grand pays ? J'ai arpenté les rues. J'ai finalement vu passer son taxi et j'ai crié son nom de toutes mes forces : « Raybriel ! »

Arrivés à Monterrey, nous avons dormi 15 jours dans la gare d'autobus avec l'espoir que des billets nous soient vendus pour nous rendre à la frontière américaine. Puis, nous nous sommes joints à un groupe d'environ deux-mille migrants qui avait résolu de faire le chemin à pied. À de nombreuses reprises, le gouvernement mexicain et les organisations d'aide aux immigrants nous ont fourni de la nourriture, des vêtements, de l'eau et des services médicaux. Nous avons marché pendant cinq jours et dormi au bord de la route. À force de marcher à des températures de 30 ou 40 degrés Celsius, plusieurs ont perdu des ongles d'orteils et avaient des blessures aux pieds. Parfois, j'avais l'impression que nous n'arriverions jamais, mais je devais rester forte pour mes enfants. Il fallait absolument continuer pour ne pas rester derrière et ainsi éviter les enlèvements. Un jour, on a retrouvé l'une d'entre nous assassinée. Je ne voyais pas la fin de ce cauchemar.

Nous sommes finalement parvenus à la frontière. Maintenant, il nous fallait traverser le terrifiant Río Bravo pour atteindre les terres des États-Unis. On nous a dit que l'eau était basse et qu'il nous serait facile de passer. Toutefois, nous savions qu'il y avait des crocodiles dans ce fleuve et nous avons dû

Flora Munoz Rechidell,*Francisation*

Centre La Relance,
CSS des Hautes-Rivières

Enseignante :
Ariane Boudreault,
Syndicat de l'enseignement
du Haut-Richelieu

le traverser avec les pieds en sang. Mon fils aîné s'est occupé de faire traverser ma plus jeune fille. Moi, j'allais devant eux avec mon plus jeune fils. À mi-chemin du fleuve, le courant est devenu très fort et l'eau me montait jusqu'à la poitrine. J'étais remplie d'angoisse et de panique. Mon fils n'arrêtait pas de crier «maman, maman!» Nous avons perdu pied. Heureusement, un homme bon nous a attrapés à temps. Il nous a ensuite aidés pour le reste de la traversée.

Enfin arrivés aux États-Unis, nous avons une nouvelle étape de l'histoire à surmonter. Entrer dans un pays sans autorisation voudrait dire affronter la peur à nouveau, alors que ce que je voulais plus que tout, c'était de me reposer physiquement et émotionnellement.

Après cinq mois, nous avons poursuivi notre voyage vers la destination prévue : le Canada. Lors de ce long et difficile périple, nous avons reçu l'aide de plusieurs personnes : des Mexicains, des Vénézuéliens, des Cubains, des Honduriens et des citoyens des États-Unis. Nous sommes arrivés au Canada le 26 novembre 2022, où le nouveau défi serait d'apprendre la langue française !

Le **JOUR** qui ne reviendra jamais

Tu te souviens de ce soir-là, n'est-ce pas ?

La maison sentait le gâteau chaud et le thé au citron
Ta fille riait, ce rire clair et insouciant
Tandis que le chat s'étirait paresseusement
Avant de se rendormir sur le rebord de la fenêtre
Là où la lumière tombait lentement

La télévision murmurait la météo
Et toi, tu pensais au lendemain
Aux petites choses à faire, aux projets
À cet avenir si simple, si prévisible
Comme une respiration tranquille

Si je pouvais revenir en arrière
Je te dirais : reste un peu plus longtemps dans cette soirée
Regarde ta fille jouer
Si légère, si heureuse
Avec ses jouets préférés
Respire ce parfum de douceur
Garde en mémoire ce calme paisible
Car le lendemain, tout allait changer

La guerre ne vient jamais avec des mots
Elle entre sans prévenir
Comme une ombre froide sur une vitre claire
D'abord un bruit, puis un autre
Et soudain, tout devient fragile
Comme si l'air lui-même s'était brisé

MENTION SPÉCIALE

Tu ne comprendras pas tout de suite
Tu répéteras : « Ce n'est pas possible, pas au XXI^e siècle »
Tu croiras encore que le monde arrêtera tout cela
Que quelqu'un dira « c'est assez »

Que tout redeviendra normal
Mais non
Le monde regardait

Tu feras ton sac

Quelques papiers, un téléphone, un peu de nourriture
Et le chat, bien sûr, car il fait partie de la famille
Vous monterez dans ce train d'évacuation
Sans savoir où il va
Pas de gare d'arrivée
Seulement des regards vides
Des prières murmurées
Et ce silence épais
Où vit la peur

Tu regarderas ton sac
Et tu comprendras que toute ta vie tient là-dedans

Tu ne le sais pas encore
Mais un jour, tu vivras sur un autre continent
Tu parleras d'autres langues
Tu riras à nouveau
Tu reconnaîtras la paix dans les gestes les plus simples
Une tasse de thé
L'odeur du pain chaud
Le silence sans sirènes

Tu ne seras plus la même
Mais tu vivras autrement
Plus lentement, plus profondément
Avec gratitude pour chaque soir tranquille
Chaque éclat de rire d'enfant
Chaque jour paisible
Qui te semblera désormais un miracle

Aujourd'hui, je t'écris d'un endroit calme
Ici, les matins sont doux
Les enfants vont à l'école
Il n'y a plus de sirènes
Je bois mon thé à la fenêtre
Et je respire sans peur

Mais parfois, quand je ferme les yeux
Je revois ce soir de février
La lumière tiède
Le rire de ta fille
Le silence d'avant

Je sais que le passé ne reviendra pas
Mais je veux te dire
Merci d'avoir tenu
Merci d'avoir avancé, malgré tout
C'est grâce à toi que je vis
Je continue à marcher
Pas à pas, jour après jour
Avec ton courage dans ma poitrine

Et peut-être, quelque part
Une autre femme, aujourd'hui
Boit son thé
Écoute le silence
Sans savoir encore
Que ce moment
Ce calme, cette paix
Est la chose la plus précieuse au monde

Tetiana Nikandrova,

1^{er} cycle

Centre Saint-Michel,
CSS de la
Région-de-Sherbrooke

Enseignante :
Guylaine Nolet,
Syndicat de l'enseignement
de l'Estrie

La vie haute en couleurs

Noir...

De l'obscurité à une expérience fructueuse, vers un chemin à la réussite. À la suite de mon divorce, il y a plus ou moins cinq ans, je me suis perdue en tant que femme haute en couleurs, sociable, souriante, une femme avec des rêves et des ambitions. Cette période fut très difficile à traverser : la dépression, l'adaptation, la charge mentale, les procès, etc. Je suis une maman monoparentale de cinq magnifiques enfants que j'aime plus que tout. Les gens me tapaient sur la tête en me disant que je ne serais rien dans la vie, mis à part être maman. J'ai sombré tout en étant disponible pour les

amours de ma vie, mes enfants. Tout ce qui restait de moi était d'être maman. Je passais mes journées enfermée chez moi, coupée du monde extérieur. Je n'avais plus de vie sociale autre que mes enfants. Mes soirées occupées à pleurer ont duré beaucoup trop longtemps. Un jour tout a basculé...

Gris...

Le jour où tout a basculé, la peur de tout perdre de moi a réveillé un petit quelque chose en moi, je devais sortir de cette noirceur. Ce petit quelque chose a été assez fort pour faire un pas, de la noirceur vers un ton grisonnant, et avancer un peu plus vers la réussite. Le pas que j'ai fait a été de m'impliquer dans la société. J'ai fait du bénévolat au sein d'un organisme qui vient en aide aux plus démunis. Cela a réveillé en moi un autre petit bout de moi.

Bleu...

Voir les gens venir se confier à moi avec une telle facilité, vouloir mes conseils, être à leur écoute, les conseiller et les encourager vers leur réussite, cela m'épanouissait. Pour moi, les voir partir avec le sourire et l'assurance m'apportait un bien, une paix intérieure comme l'eau bleue de l'océan.

Jaune...

Que dire des gens de l'organisme ! J'ai créé des liens forts avec eux. Ils m'ont aidée à voir ce que je ne voyais pas nécessairement de moi. Tel le soleil qui brille en moi, j'ai trouvé ma voie.

Rose...

Me revoilà entière, telle une rose qui s'élève à sa période de floraison. Je suis sur la route de la réussite et de mes rêves. Je suis présentement de retour aux études. J'avance bien dans mes matières. J'ai de bonnes notes. Mon but est d'avoir mon D.E.S. pour ensuite aller faire mon A.E.C. en éducation spécialisée. J'ai trouvé l'équilibre en tant que maman et en tant que femme. La femme qui réalise ses rêves et ses buts. Je vois la vie en rose !

Arc-en ciel...

La vie ne sera jamais parfaite. Il y aura des tempêtes, des doutes, des blessures, donc danse sous la pluie, car chaque goutte te rappellera que tu es vivant et chaque échec te rendra plus fort. Puis, chaque pas que tu oseras faire va te rapprocher de tes couleurs. Donc, ose, vis, sois toi-même et danse même sous la pluie. Surtout, ne laisse personne

te faire douter de toi. Comme un arc-en-ciel, me voilà avec toutes mes couleurs. La femme haute en couleurs a refait surface, et je compte bien la laisser s'émerveiller. J'ai compris que, dans la vie, il y a des obstacles sur notre parcours et ils nous forgent, nous donnent une force pour être plus forts que jamais. En revanche, il ne faut surtout pas rester dans l'obscurité. Il faut se relever comme le phénix qui renaît de ses cendres, puis réaliser ses rêves. Ton avenir est maintenant. Ne remets rien à demain quand tu peux le faire maintenant. Ne te sous-estime pas, car tu es capable de tout. Quand on veut, on peut: le vouloir est le pouvoir!

P.-S. – N'abandonne jamais! Force et courage à toi.

Marie-Josée Vallières,

1^{er} cycle

Centre Monseigneur Côté,
CSS des Bois-Francis

Enseignante :
Marie-Ève Bourque,
Syndicat de l'enseignement
des Bois-Francis

Dans le néant

Dans le crépuscule, les ombres s'étirent
Une pièce vide, la douceur se tire
Où sont les rires, les contes d'antan ?
La vie s'efface, un silence pesant.

Elle était le soleil, la chaleur du matin
Ses bras comme des ailes, éloignant le chagrin.
Mais une nuit froide, sans un adieu
Elle s'est envolée, emportée par un jeu.

Dans le miroir, je vois son reflet
Chaque sourire vole, chaque élan secret
Elle dansait en moi, une mélodie douce
Maintenant, ce n'est que douleur qui pousse.

Les mots s'étranglent, le cœur se révolte
Les souvenirs affluent comme une mer qui emporte
Les parfums des fleurs, ce jardin fleuri
Sont des épines qui piquent, des pleurs inouis

J'entends encore sa voix, un écho lointain
Murmurant: « Sois forte, traverse le chemin. »
Mais la force est un poids, un « lodestar » égaré
Dans les ténèbres, seule, je dois avancer.

Sophie Bachand,

1^{er} cycle

Centre de formation
générale des adultes
de Drummondville,
CSS des Chênes

Enseignante :

Aurélie-Cassandra

Desruisseaux, Syndicat
de l'enseignement de la
région de Drummondville

Les rires d'enfance dansent dans ma tête
Mais chaque éclat de joie, une bataille incomplète.
Elle aurait voulu voir, voir briller mes rêves
Mais l'absence reste, une mer sans trêve.

Les jours s'étirent, comme des jours de deuil.
Chaque seconde, un combat, chaque soupir, un seuil.
Je cherche sa main, perdue dans le néant.
Et dans l'obscurité, je chemine en tremblant.

Mais parfois, une chaleur, une lumière fragile
Éveille un sourire, fragile, mais utile.
Les souvenirs deviennent un souffle de vie
Car elle vit en moi, dans chaque partie.

Aujourd'hui, je pleure, vu son absence
Un chant du cœur, une triste cadence.
Mais je m'accroche encore à tout ce qu'elle était
Car l'amour que j'ai pour elle jamais ne se tait.

Ainsi, dans cette douleur, je découvre un chemin.
Un hommage à sa vie, un espoir ancien
Dans chaque larme versée, un éclat de son rire
Je porterai toujours en moi son souvenir.

Je veux triompher

Je suis une jeune fille courageuse qui veut triompher
Tous les efforts que je dois faire, ne m'inquiètent pas
Tous les chemins, je marcherai
Lacs, rivières, montagnes, mers, je croiserai

Pour triompher, ça vaut la peine
Je vais jeter les barrières sans regarder en arrière
Le temps n'importe pas
À celle qui veut gagner

Il y a beaucoup de gens qui ont de la chance
Mais ils ne sont pas heureux
Parce que leur vie est pleine de jalousie
Et ne connaissent pas le véritable amour

Moi, je suis pleine d'amour
J'aime la vie et la vie m'aime
Je vais en avant avec la tête haute
Honnêtement, avec amour, je suis sûre que je vais y arriver.

J'ai encaissé de lourdes peines cachées
Riches et pauvres, les peines nous frappent
Mais, la mienne, elle m'appartient
Je vais l'oublier, car je veux triompher.

Aujourd'hui, je n'ai pas peur
Pour mes petites et moi, je vais y arriver
On pleure quand on a mal dans le cœur
Mais les larmes de mes yeux ne couleront plus pour rien

Avec confiance et détermination, je vais tout supporter
dans la joie
Tout mon possible, je le ferai
Même si c'est dur
Quand on veut, on peut!

Je suis heureuse
Aujourd'hui, je me sens confiante et puissante
J'ai appris la résilience
Pour surmonter les situations enchaînantes

Chacun choisit le vol qu'il veut donner à sa vie
Cela appartient à chacun
C'est à toi de décider de ton avenir
Et lui donner les couleurs qui te plaisent

Je suis à l'école du Savoir de la vie
Qui m'aidera à atteindre mon horizon
De l'avant, je vais
Et je triompherai.

Dédié à mes deux filles que j'aime tant

Ana Maria Diaz,

1^{er} cycle

Centre de formation
générale des adultes des
Cimes, CSS des Laurentides

Enseignante :
Annie Trudeau, Syndicat
des enseignantes et
enseignants des
Laurentides

May-Lee St-Yves,
1^{er} cycle

Centre d'éducation
des adultes des Forges,
CSS du Chemin-du-Roy

Enseignante :
Michelle Kouamo Ziem,
Syndicat de l'enseignement
des Vieilles-Forges

Pour toi, grand-papa Fernand

Grand-papa Fernand,

Il y a encore ta place, là, au bout de la table, celle où on riait entre deux bouchées volées sur mes heures de diner à l'école, au casse-croûte chez Tintin. Tu disais toujours que le temps passe trop vite et, moi, je ne comprenais pas encore que tu parlais du tien.

Le soir, quand les Canadiens jouaient, je t'attendais devant la télé : les chips et les bonbons prêts, comme un petit rituel qu'on ne manquait jamais. Les buts, les rires, les miettes sur le sofa... c'était notre façon à nous de se dire je t'aime.

Aujourd'hui, le silence est grand, mais il reste doux quand je pense à toi. J'ai ce coq en céramique posé sur l'étagère comme un morceau de ton âme qui veille sur moi et ma petite famille. Tu les adorais tant, ces coqs : fiers, paisibles, drôles, un peu comme toi.

Tu étais la bonté, le calme au milieu du bruit, la chaleur dans l'hiver de nos jours gris. Personne ne peut te remplacer, et je crois que je ne le veux pas, parce qu'au fond, tant que je ris encore à ton souvenir, tu n'es pas vraiment parti.

Québec, mon nouveau départ: entre deux mondes

Un an. Douze mois. 365 jours. C'est le temps qui s'est écoulé depuis que j'ai quitté le Cameroun, ma terre natale, pour poser mes valises au Québec, une province canadienne francophone, souvent idéalisée comme un eldorado d'opportunités et encensée pour sa qualité de vie. J'avais entendu parler de la beauté des paysages, de la richesse de la culture québécoise et de l'accueil chaleureux des gens.

De ce fait, j'étais remplie d'espoir, de rêves de renouveau, imaginant une intégration douce et harmonieuse. La réalité, comme souvent, s'est avérée plus nuancée et plus complexe.

Dès les premiers jours, j'ai été confrontée à un défi majeur : la langue. Bien que le français soit une langue officielle au Cameroun et que je l'aie étudié à l'école, le français québécois, avec ses particularités phonétiques et son vocabulaire unique, a été un choc. Les expressions locales, imagées et parfois déroutantes, ont créé un fossé de communication et de compréhension. Je me suis sentie étrangère, incapable de saisir pleinement les conversations, les blagues, les subtilités des échanges quotidiens.

Ensuite, il y a eu les différences culturelles. Les habitudes de vie, les codes sociaux, les valeurs, les codes de politesse, les habitudes de travail, les relations interpersonnelles : tout était différent. Au Cameroun, la famille et la communauté occupent une place centrale. Ici, l'individualisme est plus marqué. Au Cameroun, le temps est flexible, les rendez-vous peuvent être reportés. Ici, la ponctualité est une vertu cardinale. Ces différences, subtiles, mais omniprésentes, m'ont fait vivre un sentiment de décalage et d'incompréhension. Loin de ma famille et de mes amis, j'ai ressenti un vide profond. J'ai eu du mal à me faire de nouveaux amis, à créer des liens avec les gens d'ici.

**Raïssatou Dongfack
Njindikouyou,**
1^{er} cycle

Centre d'éducation
des adultes L'Escale,
CSS des Appalaches

Enseignante :
Andrée Martineau,
Syndicat de l'enseignement
de l'Amiante

Je me suis retrouvée tiraillée entre deux mondes : celui de mon passé, de mes racines, de mes traditions, et celui de mon présent, de mon adaptation et de mes aspirations. Le Cameroun me manque : les saveurs épicées de la cuisine, les rires partagés avec mes amis d'enfance, la chaleur du soleil sur ma peau.

Or, je sais que je ne peux pas revenir en arrière. Je dois avancer et construire ma vie ici, au Québec, tout en gardant précieusement mes racines et mon identité. Je suis consciente que cela prend du temps, de la patience et beaucoup d'efforts.

Je suis prête à apprendre, à m'adapter et à m'ouvrir aux autres. Je sais que le Québec a beaucoup à m'offrir et je veux en profiter pleinement.

L'intégration est un processus lent et ardu. Il faut apprendre à décoder les signaux implicites, à s'adapter aux nouvelles règles du jeu et à se faire accepter par les autres. J'ai commencé à fréquenter des associations d'immigrants et à participer à des activités culturelles. Je suis membre du comité Jeunes ambassadeurs et je me suis fait des amis québécois. J'ai appris à cuisiner la poutine, à patiner sur la glace et à apprécier le sirop d'érable. Petit à petit, j'ai commencé à me sentir moins étrangère et moins isolée.

Bien sûr, il y a des moments de découragement, de nostalgie et de doutes, des jours où j'ai envie de tout abandonner et de rentrer chez moi. Toutefois, je me rappelle alors pourquoi je suis venue ici : pour avoir un avenir meilleur, pour réaliser mes rêves professionnels et pour vivre dans une société plus juste et plus égalitaire.

L'intégration n'est pas une assimilation. Il ne s'agit pas d'oublier qui je suis ni d'abandonner ma culture et mes valeurs. Il s'agit plutôt de trouver un équilibre, de construire une identité hybride et enrichie par mes deux appartenances. Je suis Camerounaise et Québécoise, Africaine et Canadienne. Je suis une citoyenne du monde, un pont entre deux cultures. Et je suis fière de ce qui je suis.

Le bonheur

Aujourd'hui, j'aimerais vous parler de ma perception d'un sentiment en particulier, un sentiment qui varie selon ta journée, ta semaine, de la vie en général.
Ce sentiment se nomme le bonheur.

Le bonheur, c'est une lumière douce qui réchauffe le cœur, même dans les jours les plus gris. Ce n'est pas une richesse que l'on garde dans une boîte ni un rêve inaccessible au bout du monde. Le bonheur, c'est souvent là, tout près de nous : un sourire échangé, une main tendue, un moment de paix après la tempête.

On le cherche souvent loin, dans les rêves, dans les promesses ou les grandes réussites.
Pourtant, il vit déjà en nous, caché dans les instants simples que l'on ne regarde plus.

Il se cache dans les petites choses : le parfum du café le matin, le rire d'un ami, le vent qui caresse le visage. C'est une sensation fragile, mais vraie qui nous rappelle que la vie vaut la peine d'être vécue.

Être heureux, ce n'est pas de ne jamais pleurer. C'est savoir se relever, c'est choisir ta joie malgré les ombres, c'est apprendre à aimer ce que l'on a. Le bonheur se construit, pas à pas, avec de la gratitude, de la bienveillance et un peu de rêve.

Et puis, il y a cette lueur du bonheur, douce et chaude, qui réchauffe le cœur comme un rayon de soleil après la pluie. Il se partage, se multiplie quand on le donne.

Un regard, un mot, une attention peuvent illuminer la journée d'une personne qui avait besoin de ce petit sourire.

Et quand on le partage, il grandit. Un mot gentil, un regard sincère, peut illuminer la journée de quelqu'un. Le bonheur, c'est contagieux. Ne serait-il pas le plus beau des trésors ?

Matthieu Duclos,
1^{er} cycle

Centre La Relance,
CSS des Hautes-Rivières

Enseignante :
Stéphanie Guérin,
Syndicat de l'enseignement
du Haut-Richelieu

À tout jamais

Tout d'abord

Je m'appelle Sarah, et si j'écris aujourd'hui, c'est parce que je ne peux plus me taire. Pendant longtemps, j'ai regardé mon amie Maëva s'enfoncer dans quelque chose qui ressemblait à de l'amour, mais qui n'en était pas. Je l'ai vue sourire, rayonner, puis se briser lentement, et j'ai laissé faire parce que je pensais que ce n'était pas mes affaires. Maintenant, je regrette chaque minute de silence. Je me souviens du jour où elle m'a parlé de lui, Liam. Ses yeux brillaient comme je ne les avais jamais vus auparavant.

– Tu vas voir, Sarah... il est différent, il me comprend tellement.

Elle disait cela d'une voix douce, presque tremblante, comme si elle avait trouvé un trésor qu'elle craignait de perdre. Je ne l'avais jamais vue si heureuse. Elle riait sans arrêt, elle chantait, elle rêvait. C'était beau à voir... au début.

Mais très vite, quelque chose a changé.

Au début, elle était avec nous tout le temps. Elle venait manger à la cafétéria, restait avec nous après l'école. Puis, doucement, elle a commencé à disparaître. D'abord un midi, ensuite une soirée, puis soudain, on ne la voyait plus du tout.

On lui écrivait et elle répondait toujours la même chose :

« Je ne peux pas, je suis avec Liam. »

« Il n'aime pas trop quand je sors sans lui. »

« Je suis désolée, une autre fois. »

On riait en disant qu'elle était amoureuse, mais au fond, je sentais quelque chose de mauvais. Ce n'était pas elle. Un jour, j'ai décidé de passer chez elle sans prévenir. Sa mère m'a ouvert la porte avec un regard fatigué.

– Elle n'est pas là, elle est avec... comment il s'appelle déjà... Liam ? Elle soupirait. Elle n'est plus jamais ici.

Son regard disait plus que ses mots. De l'inquiétude. De la peur, peut-être.

La première fois que j'ai senti que ça allait beaucoup trop loin, c'était un mercredi après-midi. J'ai reçu un message de Maëva, court, inhabituel, presque cassé :

Tu peux venir me voir, s'il te plaît ?

J'ai accouru, le cœur battant. Quand elle a ouvert la porte, j'ai senti mes jambes se dérober.

Elle souriait, mais c'était un sourire forcé. Son œil droit était gonflé et violacé. Elle a baissé la tête, comme si elle avait honte.

- Qu'est-ce qu'il t'a fait?! ai-je demandé, presque en criant.
- Rien... c'est ma faute. J'ai dit quelque chose qui l'a énervé. Il ne voulait pas. Il avait juste trop de stress, tu comprends ? Il m'aime tellement...

Je me suis sentie glacée. Aucun amour ne ressemble à ça.

J'ai voulu la prendre dans mes bras, la tirer loin, appeler quelqu'un, n'importe qui, mais elle a secoué la tête.

- Promets-moi que tu ne diras rien.

Sa voix tremblait. Elle avait peur. Pas de moi. De lui.

- Tu ne comprends pas, Sarah. Sans lui, je n'ai plus rien. Il est tout pour moi.

Et j'ai réalisé qu'elle ne se battait plus pour être heureuse. Elle se battait pour survivre.

Depuis ce jour, tout a empiré. Elle n'avait plus de téléphone parce que, disait-elle : « ça cause trop de problèmes ».

Elle n'allait presque plus à l'école.

Elle s'excusait pour tout, même lorsque rien n'était sa faute.

Elle parlait de moins en moins, comme si chaque mot pouvait déclencher une bombe.

Quand je la voyais, elle tremblait parfois sans raison. Ses mains serraient ses manches jusqu'à blanchir. Elle disait que tout allait bien, mais ses yeux racontaient une histoire différente – une histoire de peur et de solitude.

Plusieurs fois, je lui ai dit :

– Maëva, tu dois partir. Il va te détruire.

Et elle répondait toujours la même chose :

– Tu ne comprends pas... Il m'aime. Quand il me frappe, c'est parce que je fais quelque chose qui le fait souffrir. Mais après, il s'excuse, il pleure, il me dit que je suis la seule personne qui compte dans sa vie. Je ne peux pas l'abandonner.

Elle croyait réparer quelqu'un qui la cassait.

Elle croyait sauver quelqu'un qui la noyait.

Un soir, son frère m'a appelée en pleurs :

– Ils ont eu une grosse chicane. Je ne sais pas quoi faire.

Je suis arrivée avant l'ambulance. Elle était par terre, recroquevillée, du sang sur son t-shirt. Liam était parti. Il l'avait laissée là, seule, comme un objet abandonné.

Je me suis agenouillée près d'elle.

– Maëva, il faut que tu partes. Il va te tuer.

Elle m'a regardée, les yeux pleins de larmes.

– Il va changer, il me l'a promis.

Et c'est à ce moment-là que j'ai compris quelque chose d'horrible : ce n'était plus elle qui parlait. C'était lui. Sa voix dans sa tête.

Elle était enfermée dans une prison sans murs.

J'écris tout ça parce que j'ai trop longtemps regardé sans agir.

Parce que personne ne voit le danger tant qu'il est trop tard.

Parce que derrière les sourires, derrière la phrase « ça va, je t'assure », il y a parfois des cris qu'on n'entend pas.

Si je pouvais retourner en arrière, je hurlerais, je frapperais aux portes, je demanderais de l'aide. Mais à la place, j'ai eu peur de déranger.

Aujourd'hui, je refuse de me taire encore.
Je ne sais pas comment cette histoire va se terminer.
J'ai peur de la fin.
J'ai peur pour elle.
Mais je suis là.
Et je ne la laisserai plus jamais seule.

Tania Desrosiers,

1^{er} cycle

Centre de formation
générale des adultes
de la Jonquière,
CSS de la Jonquière

Enseignante :
Sabrina Dallaire,
Syndicat de l'enseignement
de la Jonquière

L'amour de ma vie

Ce n'est pas un regard brûlant ni un serment d'éternité.
Ce sont deux rires qui éclatent au matin, deux voix
à apprivoiser.
Ce sont quatre petites mains qui cherchent les miennes,
quand le monde semble trop grand, trop plein de peine.
C'est leur souffle chaud, endormis contre mon cœur,
qui efface d'un instant toutes mes peurs.
Ce sont deux paires d'yeux pleins d'innocence et
de lumière
qui me rappellent chaque jour pourquoi la vie est si fière.

L'amour de ma vie ne m'a pas promis le monde,
ils me l'ont offert, d'un sourire, d'une seconde,
d'un câlin, d'une tache de lait, d'un dessin maladroit.
Et soudain tout ce que j'étais devient maman.
« Maman, on a besoin de toi. »

Quand mes jours s'assombrissent, qu'un nuage
me trouble,
je sens leurs quatre petits bras, mais forts, s'enlacer
à ma taille
et tout reprend son sens, tout reprend couleur.
Car l'amour de ma vie a deux visages et bat dans
deux petits cœurs.

Ary-Ann Nolin,

1^{er} cycle

Centre d'éducation
des adultes des Forges,
CSS du Chemin-du-Roy

Enseignante :
Michelle Kouamo Ziem,
Syndicat de l'enseignement
des Vieilles-Forges

Mon histoire

Je me nomme Rahinatou Youwa, jeune Camerounaise âgée de 32 ans, mariée et mère de quatre enfants dont le dernier a vu le jour le 7 novembre 2025. J'ai immigré au Québec accompagnée de ma petite famille il y a huit mois. Cette nouvelle vie va tout changer pour ma grande famille et moi, malgré un chemin bourré d'obstacles et de défis depuis mon enfance et mon adolescence difficiles, une vie d'adulte très compliquée et stressante, ainsi qu'un narratif plein d'émotions.

Issue d'une fratrie de six dans un foyer polygamique, mon enfance fut dans sa globalité très traumatisante, et ce, dès l'âge de 4 ans à cause d'évènements qui sont restés gravés dans ma mémoire. Comme ce jour où je vis ma maman perdre deux des doigts de sa main droite accidentellement, alors qu'elle cherchait de quoi nourrir les six enfants à sa charge, mon papa étant tellement irresponsable qu'il ne pensait pas à subvenir, ne serait-ce qu'à une partie de nos besoins de base. Je la voyais se lever à 4 heures du matin et parcourir des dizaines de kilomètres à pied, environ 3 heures de marche, pour aller chercher du bois qu'elle mettait en vente, tandis qu'une autre partie servait de combustible pour la cuisson de nos repas. Nous vivions dans des conditions de vie précaires allant jusqu'aux difficultés d'alimentation.

Affaiblie par la maladie, ma chère et tendre maman mourut le 31 juillet 2001 à 5 heures du matin. Ce jour créa en la petite adolescente que j'étais un traumatisme à nul pareil, surtout qu'elle poussa son dernier souffle alors que nous étions couchées sur le même lit. Je vois encore défiler cette image d'une de mes sœurs tenant un bout de papier sur lequel elle marqua la date et l'heure du décès de notre unique soutien dans ce monde. Dans mon pays, selon nos coutumes, son enterrement devait se tenir le même jour avant 16 heures, bien avant le début des cérémonies funéraires qui durent un mois. Ma mère étant partie très tôt, mes frères, mes sœurs et moi nous sommes retrouvés dispersés dans la famille, chose qui fut très difficile pour moi qui devais découvrir un environnement auquel je n'étais point habituée. Je fus envoyée vivre avec l'un de mes oncles, qui lui aussi mourut un an plus tard d'un

empoisonnement, me laissant dans une maison avec ses fils qui avaient le même âge que moi et qui, durant mon séjour, ne m'acceptaient pas comme l'une des leurs. Ils me rappelaient tous les jours que j'étais étrangère dans cette famille et que je ne méritais pas l'attention de leur papa. Malgré le mépris, les injures et les tentatives d'abus sexuel auxquels je faisais face, je suis restée forte et déterminée à réussir. J'avais toujours eu de bonnes notes à l'école. De son vivant, mon oncle m'accordait toute son attention et tout l'amour dont j'avais besoin. Cet autre décès brutal a eu un impact sur l'évolution de mes études. Dès lors, je fus envoyée vivre avec mon grand-père maternel, qui me confia à sa deuxième femme. Cette dernière décéda quelques mois plus tard... Là, je ne comprenais plus rien, j'avais besoin d'aide. Après avoir changé d'établissement scolaire, mes notes étaient devenues de plus en plus catastrophiques, et je perdais du poids au fil du temps. C'est alors que ma sœur aînée décida de me reprendre avec elle et m'amena en ville. Malgré ses modestes moyens, elle réussit à me guérir de tous ces traumatismes et à me redonner le sourire. Je me suis retrouvée en famille avec tous mes frères et sœurs et, deux années plus tard, j'ai réussi mon examen du baccalauréat (équivalent du diplôme d'études collégiales au Québec).

Toutefois, par manque d'argent, je fus obligée de suspendre temporairement mes études. J'ai dû travailler et collecter l'argent nécessaire pour me nourrir et financer mes études en soins infirmiers. La rencontre en 2008 de celui qui allait devenir mon époux fut d'un apport émotionnel et mental essentiel. Nous avons fait notre première rencontre sur les bancs du secondaire et, en 2014, nous sommes devenus pour la première fois parents d'une magnifique petite fille. En cette même année 2014, je suis devenue infirmière diplômée d'état et je me suis mise à la recherche d'un emploi. Nous vivions dans un pays situé dans la zone équatoriale où sévissent plusieurs maladies mortelles, comme le paludisme ou encore les hépatites virales. Préoccupée par les conditions de vie des patients, je me suis lancée dans le monde de l'entrepreneuriat en ouvrant en 2019 un centre de soins qui a pour but d'aider les personnes qui souffrent et qui n'ont pas assez de moyens pour se soigner convenablement. Pendant six années, j'ai redonné le sourire à plusieurs familles, et une vingtaine de bébés sont venus au monde entre mes

Rahinatou Youwa,*Intégration**socioprofessionnelle (ISP)*

Centres de formation
professionnelle et
d'éducation des adultes
Sorel-Tracy, CSS de
Sorel-Tracy

Enseignante :

Marie-Michèle Perron,
Syndicat de l'enseignement
du Bas-Richelieu

mains ; tout ceci juste avec le minimum d'activité. Il est à noter que je fus confrontée à plusieurs difficultés, notamment le manque de matériel et d'appareils pour mieux équiper la structure et pour répondre adéquatement aux besoins des patients. Alors, l'idée d'immigrer au Canada émergea ; c'est ainsi que le 9 avril 2025, ma petite famille et moi atterrissions au Québec : le rêve canadien se réalise enfin !

Notre intégration au Québec n'a pas été des plus simples ; entre diversité culturelle, adaptation et recherche d'emploi, nous nous sommes heurtés à d'énormes difficultés à cet effet. Nous avons reçu le soutien du Recyclo-Centre et de l'Oriéthèque, qui nous ont accompagnés durant plusieurs mois, facilitant notre insertion dans la société. Avec l'aide du gouvernement, je pense continuer en entrepreneuriat dans le domaine de la santé afin de m'occuper des autres, surtout des personnes vulnérables.

L'AMOUR noir

Le cimetière est silencieux et gris, tout comme mon humeur. Je suis plus distante et je n'adresse plus la parole à qui que ce soit.

Il me manque terriblement. Sa mort m'a fait l'effet d'un coup d'épée dans le ventre.

Ça fait une heure, peut-être deux, que je suis devant sa tombe. Noire. Imposante. Magnifique et froide. Tout comme lui.

Mon frère, mon jumeau, mon sang, mon âme... mon amour.

Christopher Grey
Né le 12 septembre 1281
Décédé le 2 mai 1305

Je relis cette phrase en boucle. Le souvenir me hante, son esprit me hante. Sa voix est dans ma tête, douce, chaude et possessive :

« Je ne t'en veux point, petite sœur. Même mort, tu restes mienne. »

Alors qu'il aurait toutes les raisons de me détester, de ne plus m'aimer, car s'il est mort, c'est ma faute.

Un mois plus tôt

Dans la salle du trône, l'air est chargé d'une tension lourde, presque suffocante. Moi et mon frère sommes à genoux devant nos parents. Je peux sentir leur regard sur nous, des

regards de dégoût, de rancune et de colère, mais on en a cure. On les fixe, nous n'avons pas peur de les défier. Soudain, notre père lâche un soupir avant de déclarer avec rancune :

– Je ne peux point croire cela, c'est inadmissible!

Il marque une pause dramatique avant de reprendre :

– Vous avez osé être en relation amoureuse alors que vous êtes frère et sœur! Et le plus scandaleux est que vous l'avez caché, non seulement à toute la famille, mais à vos futurs amants! C'est pitoyable!

Je roule des yeux, agacée par tout cela. Depuis qu'une servante nous a découverts, tout notre peuple veut notre mort, mais cela ne nous fait point peur.

– Je n'ai jamais aimé Gédéon, dis-je.

– Il n'était rien d'autre qu'un pion sans importance. M'imaginer de me marier avec lui me donne la nausée.

– Il en vient pareil avec Aveline, je refuse de me marier avec elle, déclare mon jumeau, avec un ton plus froid que la glace.

Père et mère nous fixent, sous le choc par notre déclaration. Soudain, notre père se lève de son trône. Il marche vers nous, la rage peut se lire dans ses yeux. Une fois à notre hauteur, il dit, la voix grondante :

– Vous me répugnez. Ari mérite la peine de mort.

Mon sang se glace, je crois avoir mal entendu.

– Pardon?

– Tu m'as bien entendu. Tu mérites la peine de mort.

Je le fixe, non pas de peur, mais de haine. La haine pure.

– Vous n'êtes qu'un lâche! hurlé-je. Allez brûler en enfer!

Je n'ai pas le temps de lui cracher toute ma haine, car il fait signe aux gardes de m'escorter.

Je me fais saisir aussitôt. Je me débats comme une possédée. Mon paternel regarde tout cela, impassible.

Quand soudain une voix se fait entendre :

– Un duel! J'exige un duel!

Un silence de mort s'abat dans la pièce.

Mon jumeau vient d'exiger un duel contre notre paternel.

Cour du château

Les épées s'entrechoquent, leurs voix font écho dans la cour.

Mon frère se bat comme jamais, il sue, tombe, se relève, retombe, encore et encore.

Il se bat pour moi...

Il ne le devrait pas. Jamais.

S'il gagne, notre père nous laisse fuir le royaume, mais si c'est lui qui gagne... il tue mon jumeau.

Soudain une épée transperce un corps. Je me fige... Mon frère a été touché.

– CHRIS!!

J'ai hurlé son surnom, le surnom que je n'aurais jamais dû lui donner.

Je tombe à genoux. J'attrape son visage entre mes mains. Les larmes me montent aux yeux.

– Non... pas toi. Je t'en prie!

Son regard s'éteint et, dans un dernier souffle, il murmure :

– Même mort, tu restes mienne. Je t'aime, petite sœur.

Ses yeux se ferment et la vie le quitte.

Dans un dernier murmure, je dis :

– Je t'aime aussi. Je te promets que je vais te venger.

Et ce sera terrible!

Gabrielle Roy,
Présecondaire

Centre de formation
générale des adultes
de la Jonquière, CSS de la
Jonquière

Enseignante: Emilie Fraser,
Syndicat de l'enseignement
de la Jonquière

Ditvertcité

Britanie Bédard,
Insertion sociale (IS)

Centre de formation
générale Le Retour,
CSS du Lac-Abitibi

Enseignante : Kim Lapointe,
Syndicat de l'enseignement
de la Jamésie et de
l'Abitibi-Témiscamingue

Nous avons un rêve,
Que nos différences nous rassemblent.
Pouvons-nous faire une petite trêve
Pour avancer tous ensemble ?

Nous avons un souhait,
Que toutes les différences intellectuelles
Soient traitées avec respect,
Pour que la vie soit plus belle.

Nous avons une aspiration,
Que notre genre ne nous emprisonne pas.
Fille ou garçon, peu importe l'orientation,
Pour que nos voix ne s'éteignent pas.

Nous avons un désir,
Que les gens de toutes les religions
Aient leur chance à saisir
Et que, tous ensemble, nous voyions le même horizon.

Peu importe la différence,
Nous voulons travailler main dans la main
Pour ouvrir notre conscience
Et avoir un meilleur demain.

Lettre en or

Bonjour à tous,

Aujourd'hui, mon cœur a besoin de dire un message très important à une héroïne qui a fait une grande différence dans ma vie. Vous devinez sûrement de qui je parle. Eh oui, Sophia. Celle qu'on m'a présentée il y a environ six mois et qui, sans le savoir, allait changer beaucoup plus que mon quotidien.

Quand je l'ai rencontrée, je me suis dit : encore une intervenante parmi tant d'autres. Elle sera là un moment, puis partira, comme les autres. Je n'y croyais plus vraiment. Alors, sans m'en rendre compte, j'ai commencé à la repousser. Je lui faisais vivre l'enfer, je testais ses limites, comme si je voulais vérifier si elle aussi allait m'abandonner.

Mais cette fois, quelqu'un m'a tenu tête. Sophia est restée. Elle n'a pas reculé. Et un jour, Maria m'a dit : « Sophia n'est pas là pour te nuire, Isaac. Elle veut t'aider. » C'est à ce moment-là que j'ai compris. Elle ne partirait pas.

Elle voulait juste m'accompagner, sincèrement. Alors j'ai eu le courage de lui dire ce que je n'aimais pas, et elle m'a écouté sans jugement. À partir de là, on s'est promis une chose : rester vrai, transparent et honnête l'un envers l'autre.

Plus le temps passait, plus je me sentais à l'aise avec elle. Elle comprenait sans que j'aie besoin d'expliquer. Et quand elle sentait que quelque chose n'allait pas, elle savait toujours détendre l'atmosphère avec une petite blague. Ça me faisait rire.

Petit à petit, j'ai commencé à me confier. Même quand je disais « ça va », elle savait très bien que non. Elle me lisait comme un livre ouvert.

Puis, un jour, tout a basculé. J'ai appris que Sophia allait partir. Et là, j'ai ressenti une douleur si forte, comme une balle en plein cœur. Je n'arrivais pas à lui dire ce que je ressentais. J'étais figé parce que, dans mon passé, chaque fois que j'avais laissé quelqu'un entrer, la douleur était venue après. Alors j'ai appris à fuir, à m'isoler, à tout garder pour moi, pas par peur d'être faible, mais parce que souffrir seul fait moins mal que d'être encore déçu.

Sophia, peut-être qu'un jour tu m'oublieras. Après tout, j'étais juste un client parmi d'autres. Mais, moi, je n'oublierai jamais le travail que tu as fait avec moi. Si j'avais pu, j'aurais voulu que tu restes mon intervenante encore longtemps. Parce que grâce à toi, j'ai appris à me faire confiance, à croire que certaines personnes peuvent vraiment vouloir notre bien. Le jour où tu m'as annoncé ton départ, je me suis senti abandonné, trahi, stupide d'y avoir cru. Mais avec

Isaac Poirier,
Insertion sociale (IS)

Centre de formation
générale des adultes
de Drummondville,
CSS des Chênes

Enseignante :
Carole Lesage, Syndicat de
l'enseignement de la
région de Drummondville

le recul, je me rends compte d'une chose : tu as été la première à vraiment me comprendre. Tu m'as appris que, dans ce monde, il existe encore des gens capables d'aimer, de soutenir et de voir au-delà des blessures.

Tu as toujours su quand je n'allais pas bien, même quand je cachais tout derrière un sourire. Tu as fait preuve d'une patience hors du commun et d'une bonté rare. Tu as su voir la personne derrière les messages trop longs, derrière le gars intense, derrière le caméléon qui change de couleur pour se protéger.

Et même si tu n'es plus là, tu restes une héroïne dans ma vie. On ne peut pas oublier une personne comme toi. C'est impossible d'oublier quelqu'un qui a su faire une telle différence dans le cœur de quelqu'un d'autre.

Le soir, je repense souvent à tout ça. Il m'arrive encore de pleurer parce que ton départ me fait mal. Mais en même temps, je me sens reconnaissant. Parce que j'ai eu la chance de te croiser. Tu as été la première à m'apaiser, à me redonner confiance en moi, et à m'aider à traverser mes tempêtes.

Je n'oublierai jamais ce moment où j'étais au plus bas, où j'ai voulu en finir, et tu étais là. Si tu n'avais pas été présente à ce moment-là, je ne serais peut-être plus là aujourd'hui. Alors pour ça, merci d'avoir cru en moi quand moi, je n'y croyais plus. Merci d'avoir vu la lumière là où moi, je ne voyais que le noir. Merci d'avoir été mon héroïne.

Aujourd'hui, même si la vie nous sépare, je garde une certitude : tu resteras toujours dans mon histoire. Et j'espère qu'un jour, tu te souviendras qu'un certain caméléon a eu la chance d'être guidé par une intervenante pas comme les autres.

Des héroïnes comme toi, il en faudrait plus dans ce monde. Parce que toi, Sophia, tu n'as pas juste fait ton travail, tu as sauvé une vie.

Merci du fond du cœur.

Isaac le caméléon

Mon journal de Wistoga

Jour 1

Aujourd'hui, je commence à écrire mon journal personnel. J'ai des doutes que quelque chose de grave va se produire. Nous sommes dans l'après-midi. Un annonceur diffuse un message important à la radio. Des astronomes ont récupéré une roche d'une planète lointaine. Ensuite, des scientifiques ont analysé la pierre dans un laboratoire. Ils ont découvert qu'elle contenait des atomes inconnus et ils ont voulu la fusionner avec un cube métallique qui permettrait de voyager dans le multivers. Cependant, il y aurait eu une mauvaise manipulation. Tout va basculer sur notre continent dans les cinq prochains jours. Il y a un souterrain où peuvent se rendre tous les citoyens pour assurer leur sécurité. Je regarde par la fenêtre, les gens sont affolés dans la ville de Wistoga. Heureusement, j'ai un sous-sol. Aussi, en tant que survivaliste, j'ai tout préparé depuis longtemps pour une telle situation. Je n'aurai donc pas le choix de m'y réfugier afin d'assurer ma survie.

Jour 10

Je suis toujours dans mon abri en train d'écrire dans mon carnet. J'ai ressenti des tremblements de terre et aussi, des éclats tomber autour de ma base. Toutes mes ressources sont périmées. J'étais moins bien préparé que je le pensais. Je suis coincé depuis neuf jours déjà et j'ai du mal à m'en sortir. Soudain, j'entends un bruit à l'extérieur de ma cachette. Je réagis instinctivement. Je me mets à crier et je donne plusieurs coups de pied contre la porte. Je perçois un homme. Je peux enfin respirer. Je suis heureux de le voir. Il me demande si j'ai de la nourriture et s'il peut se reposer jusqu'au lendemain. Je l'invite dans mon abri. Je n'ai évidemment rien à lui offrir. Il m'explique que la ville a été éradiquée et que nous sommes les deux derniers survivants de notre planète. Je réponds : « comment as-tu survécu ? » Il s'est lui aussi réfugié dans sa cave. Maintenant, il souhaite se diriger vers Wistoga et m'invite à le suivre.

Jour 11

En avançant vers la destination, l'air empesté la rouille et la chair en décomposition. Les rues sont abandonnées et couvertes de fissures : une vraie ville fantôme. L'absence de bruit rend l'ambiance trop calme. Mon nouveau compagnon et moi venons de prendre une décision très difficile. Nous choisissons d'emprunter des chemins différents pour augmenter nos chances de trouver des ressources dans les ruines de Wistoga. Mais, avant de partir, il m'a dit : « Rejoins-moi au bâtiment le plus haut dans cinq jours. » Ce sont ses dernières instructions.

Jour 15

Je cherche dans les moindres recoins de chacun des bâtiments. Mon estomac crie famine et je souffre de nausées. Mon corps est épuisé à force de bouger sans cesse. Je commence à ressentir des signes critiques de malaise, j'ai des vomissements et je suis au bord de la perte de conscience. Je m'allonge sur le sol. Demain, je dois absolument rejoindre mon camarade.

Cette nuit-là, j'entends un hurlement sur le toit d'un bâtiment. Je me dirige vers lui. Je ne vois rien à cause du brouillard épais qui s'étend sur la ville de Wistoga. Je dois faire attention ! Les marches pourraient s'effondrer à tout moment ! Je retrouve mon confrère tremblant de peur et terrorisé. Il a des blessures profondes qui saignent beaucoup sur son visage et son bras. Aussi, ses vêtements sont déchirés à plusieurs endroits. J'avance vers lui lentement, me demandant ce qui a bien pu se passer. Il me dit : « Ne t'approche pas de moi ou je saute de l'immeuble ! ». Il devient complètement fou ! Prêt à sauter dans le vide ! Je cours vers lui. J'attrape la poignée de son sac à dos d'un seul bras. J'essaie de la soulever de toutes mes forces, mais elle se déchire. Je vois mon compagnon qui tombe dans le vide. Son corps est transpercé par des tuyaux de fer. Je m'assois sur le toit pour reprendre mes esprits. Le temps de me ressaisir. Je fouille dans son sac. Je trouve à peine quelques noisettes et deux bouteilles d'eau. Je m'alimente et m'abreuve très peu. Est-ce que ça vaut la peine de continuer ?

Jour 16

Je repense au message entendu à la radio. Je vois l'objet qui brille dans un cratère près de Wistoga. Je n'ai plus le choix. Ça me le prend. Sur le chemin de ma quête, je suis

stupéfait! Je suis caché derrière un mur lorsque je l'aperçois. C'est mon camarade. Je regarde son corps interagir sous l'effet d'une éclipse lunaire. Une force surnaturelle lui permet de se déprendre en inversant ses bras vers l'arrière. De plus, sa tête est tordue et il se déplace à quatre pattes avec un son de craquements d'os. En essayant de prendre un débris près de moi pour m'en servir contre lui, j'alerte la créature. Je ne peux plus revenir en arrière. La chance n'est pas de mon côté. La créature se dirige vers moi en bondissant. J'utilise l'arme ramassée au sol. La bataille est courte et brutale. Je réussis à décapiter sa tête! Cependant, son corps me repousse au coin du mur sur des fragments qui m'éventrent. Je crache du sang et c'est ce sang que j'utilise pour écrire la dernière page de ce journal. Ma main tremble à chaque mot que j'ajoute. Je regarde une dernière fois le cube briller. Ma chaleur s'échappe de mon corps et ma vision devient de plus en plus floue. J'étais si près du but! Ai-je pris la meilleure décision en venant ici?

Dave Roy,
Présecondaire

Centre de formation
générale des adultes
de la Jonquière,
CSS de la Jonquière

Enseignante: Emilie Fraser,
Syndicat de l'enseignement
de la Jonquière

Ma fabuleuse histoire d'amour

À 70 ans, ma plus belle histoire a débuté le 2 février 2024. Un après-midi, je suis allé sur Facebook et là, j'ai remarqué qu'il y avait une application qui se nommait Rencontres. Je cherchais une personne avec qui je pourrais avoir une relation durable. C'est à ce moment que Nicole, âgée de 71 ans, a vu mon profil. Je suis entré en contact avec elle immédiatement par messagerie. On a discuté de ce que l'on voulait tous les deux: une relation sincère et honnête.

On s'est donné rendez-vous le lendemain, le 3 février, au Tim Hortons pour 13 heures. Ce jour-là, je me sentais heureux et nerveux en même temps. Je lui avais dit la couleur de mon manteau pour qu'elle puisse me reconnaître. Lorsqu'elle m'a vu, elle m'a fait signe de la main et moi, je lui ai envoyé des bisous. C'était plus fort que moi, car

Gilbert Demers,
Alphabétisation

Centre d'éducation
des adultes des Forges,
CSS du Chemin-du-Roy

Enseignante : Julie Filion,
Syndicat de l'enseignement
des Vieilles-Forges

Je sentais que l'on irait bien ensemble. Rendu près d'elle, après les salutations, je lui ai demandé si je pouvais avoir un baiser, elle m'a dit oui.

À un moment donné, elle m'a invité à aller à son domicile, car elle me faisait confiance. C'est à partir de ce moment que notre relation a débuté. On se voyait une journée de la semaine et les fins de semaine. Lorsque je me préparais pour aller la voir, je me sentais joyeux et rempli d'amour. J'étais bienveillant envers elle, je l'appelais pour voir si elle avait besoin de quelque chose au magasin en me rendant chez elle.

Nos journées étaient fabuleuses. Pendant qu'elle faisait du « diamond painting », moi, je lisais tout en écoutant de la musique. On se sentait comme si notre relation existait depuis longtemps. Quand il était le temps d'aller dormir, elle s'appuyait sur mon épaule et me disait qu'elle se sentait en sécurité avec moi. Ça me remplissait d'amour.

Le 16 février 2025, un an après notre rencontre, on était invités chez mon amie Marjolaine pour un souper de Saint-Valentin. Nous avons eu du plaisir, l'ambiance était à la fête. Ce soir-là, ma belle histoire prit fin à 21 h 30, mon amie de cœur décéda sous mes yeux de la maladie respiratoire MPOC. Anéanti, j'en ai voulu au bon Dieu et à tout le monde. Je peux vous dire qu'elle sera toujours dans mon cœur, c'était mon petit rayon de soleil, ma joie de vivre. Elle me rendait si heureux.

L'ÉCOUTE

Tout cela avait commencé par un gémissement. Un son étouffé, presque avalé par le silence, mais réel. Tellement réel que le sang de Thomas s'était glacé dans ses veines. Il resta immobile, sa tasse suspendue entre ses doigts tremblants. Tasse dans laquelle le café vibrait légèrement. Le son... un râle long, souffrant, animal, venait du mur mitoyen. Pourtant, l'immeuble, il le connaissait, puisque cela faisait dix ans qu'il vivait là. L'appartement d'à côté ? Vide. Condamné depuis la mort de la vieille M^{me} Gauthier. Alors, qui respirait là-dedans ?

Durant la nuit suivante, le bruit revint. Plus long et plus profond. Ça ressemblait à un halètement, comme une agonie, suivi d'un choc lourd. Le genre de bruit que l'on n'oublie pas... le genre de bruit qui colle à la peau. Au matin, il en parla au concierge de l'immeuble. Pierre argua, la voix traînante, les yeux sur son journal :

- À côté ? Non, c'est vide. Vous le savez !
- J'ai entendu quelqu'un. Une femme, je crois.
- Vous devriez vous reposer, Thomas. Vous lisez trop de romans policiers.

Thomas hocha la tête, mais son cœur cognait toujours dans sa poitrine. Il n'inventait rien. Il décida donc d'enregistrer le bruit. Il posa son téléphone contre le mur, mode dictaphone activé toute la nuit. Et, le lendemain matin, il l'écouta. Silence... Juste le craquement du parquet et son souffle affolé. Il réessaya plusieurs fois, mais toujours rien. Pourtant, chaque nuit, il les entendait. Les sanglots, les chuchotements, puis parfois un mot étranglé : « Aide-moi ! » Toutefois, les enregistrements, eux, restaient complètement muets. Comme si le son refusait d'être capturé... Comme si quelque chose ne voulait pas être entendu. Thomas ne dormait plus. Il notait tout : les heures, les sons, les pauses.

3 h 13 – Sanglots.

3 h 37 – Coup lourd.

3 h 54 – Silence anormal.

Ce silence, c'était pire que les cris. Il était pesant, épais et viscide. On aurait dit que les murs respiraient lentement, comme des poumons fatigués. Parfois, il croyait sentir une chaleur émaner du plâtre. Un souffle tiède contre sa joue. Un battement... Comme si un cœur se trouvait derrière le mur. Avec le temps, son carnet se couvrait de notes, de flèches et de ratures. « Séquestration ? Mur creux ? Chambre dissimulée ? » Il collait toutes les notes au mur, cherchant à comprendre la chronologie des événements. L'air de l'appartement avait ce goût râpeux de la poussière, de la panique contenue et du sang froid qui colle à la gorge. Il ne sortait plus, les volets restaient fermés. Pour Thomas, le monde extérieur n'existait plus.

Une nuit, il décida d'y aller. Il sortit en pyjama, pieds nus sur le carrelage glacé, et alla frapper à la porte du 3B. Une fois, deux fois... Rien. Il allait retourner chez lui, quand soudainement... Un bruit. Un frottement, comme si quelque chose rampait juste derrière la porte. Thomas recula, le cœur battant jusque dans ses tempes. Puis, le silence retomba, mais il savait que quelqu'un, ou quelque chose, se tenait là immobile, de l'autre côté. Sans attendre, il retourna dans son appartement, l'esprit fissuré, dégoulinant d'angoisse et de confusion. L'homme prit sa perceuse et, à trois heures du matin, il se mit à l'œuvre. Chaque tour de mèche faisait trembler le mur. Un nuage de poussière s'élevait, âcre et étouffant, laissant planer une odeur de plâtre chaud, presque de chair brûlée. Il perçait lentement et minutieusement, les mains moites et les yeux cernés. Lorsque la mèche traversa enfin, le silence semblait aspirer tout l'air de la pièce. Thomas s'approcha, regarda... L'appartement d'à côté était vide, totalement vide. Pas comme un logement désert... Non. Comme un endroit qu'on aurait voulu effacer. Les murs étaient nus et grisâtres. La poussière formait une couche malsaine sur le plancher, une odeur de renfermé et de vieux sang flottait dans l'air stagnant. Étrangement rien ne bougeait, mais Thomas sentait qu'il n'était pas seul. Quelque chose l'observait,

quelque part dans l'ombre. Il recula lentement et recouvra le trou avant d'aller se mettre au lit. Le lendemain, il retourna voir Pierre.

- Je veux entrer dans cet appartement!
- Thomas, ça suffit! Il est condamné depuis le décès.
- Alors, expliquez-moi les bruits que j'entends!
- Quels bruits?

Le concierge le regardait comme on regarde un fou. Pourtant, ses yeux semblaient fuyants, comme s'il savait. Cette nuit-là, Thomas resta assis devant le mur, les lumières éteintes et le souffle court. Plus tard, les bruits revinrent, plus clairs et plus humains. Cette fois, il s'agissait du cri d'une femme... Puis d'un long râle, suivi d'une supplication: «Pitié...» Il se leva brusquement, frappa le mur de toutes ses forces.

- Je vous entends! Je vais vous sortir de là!

Le silence lui répondit. Ce même silence angoissant. Quelques jours plus tard, quelqu'un frappa à sa porte. Un psychiatre, envoyé par son fils. Thomas le laissa entrer et le médecin s'assit, avant de commencer à prendre des notes. Thomas raconta tout. Les cris, le trou, la poussière et le mur vivant. Le médecin hocha tranquillement la tête, se leva puis lui montra le mur, lisse, propre et sans trou.

- Ce n'est pas possible... J'ai vu à travers!
- Thomas, dit doucement le psychiatre, vous êtes ici depuis cinq ans.

Le sol semblait se dérober sous ses pieds.

- Cet endroit n'est pas votre appartement, c'est une chambre. Une pièce sécurisée dans notre établissement.

Les mots ricochaient dans sa tête, vides de sens. Établissement... sécurisé. Il sentit une panique étouffante remonter.

- Vous avez été témoin d'un meurtre, Thomas. Une femme, battue à mort, dans l'appartement d'à côté. Vous n'avez pas pu l'aider. Depuis, vous entendez ses cris... encore et encore. Vos souvenirs vous parlent à travers le mur.

**Maxime
Giasson-Caouette,**
2^e cycle

Centre d'éducation
des adultes de
Montmagny-L'Islet-Nord,
CSS de la Côte-du-Sud

Enseignant:
Pascal Mailloux,
Syndicat de l'enseignement
de la Côte-du-Sud

La respiration courte, Thomas resta figé. Le psychiatre se leva et s'apprêtait à sortir, quand, soudainement, dans le silence de la pièce capitonnée, un gémissement monta, lent et déchirant, en provenance du mur. Le médecin tourna la tête, interloqué. Thomas sourit faiblement. Les larmes aux yeux.

- Vous voyez ? murmura-t-il.
- ...
- Vous l'entendez aussi, maintenant.

Les écrans du silence

La ville brillait de mille lumières artificielles. Les enseignes clignotaient, les téléphones vibraient, les écrans illuminaient les visages. Pourtant, jamais elle n'avait paru si sombre. Les passants défilaient, les yeux rivés sur leurs appareils, comme si le monde réel n'était plus qu'une ombre. Au milieu de cette foule, Sandy marchait lentement. Elle se souvenait des soirées d'autrefois, quand les familles se réunissaient autour d'une table, quand les rires couvraient le silence. Aujourd'hui, tout semblait s'être dissout dans le flux incessant des notifications.

Sandy avait cinquante ans. Elle avait grandi dans un monde où l'on écrivait des lettres, où l'on frappait à la porte des voisins pour demander du sucre, où les enfants jouaient dans la rue jusqu'à la tombée de la nuit. Mais, ce monde avait disparu. Son propre fils, Isaak, adolescent, passait ses journées enfermé dans sa chambre, connecté à des univers virtuels qu'elle ne comprenait pas. Elle se sentait étrangère dans sa propre maison.

Un soir d'hiver, alors que la neige recouvrait les trottoirs, Isaak ne rentra pas. Il avait dix-sept ans. C'est un jeune garçon brillant, mais fragile. Il était toujours en quête

d'attention dans les réseaux sociaux. Sandy attendit, morte d'inquiétude. Minuit passa, puis une heure, puis deux. Le téléphone resta muet. Le silence devint insupportable. Alors, elle sortit, décidée à le chercher.

La ville endormie semblait encore plus froide. Sandy traversa les rues, interrogea les gens dans les cafés et visita les arrêts de bus. Personne ne l'avait vu. Mais, dans un petit cybercafé, un vieil homme lui parla : « Votre fils est ici, mais pas comme vous l'imaginez. Il s'est perdu dans un monde qui n'existe pas. » Sandy ne comprit pas. Le vieil homme lui montra un écran. Isaak y apparaissait, son visage était figé dans une vidéo en direct, entouré de milliers de spectateurs anonymes. Il parlait, riait, mais ses yeux semblaient vides. Il n'était plus là. Il s'était dissout dans le regard des autres.

Sandy sentit son cœur se serrer. Comment sauver quelqu'un qui ne voulait plus du monde réel ? Elle se lança dans une quête étrange : retrouver Isaak non pas dans les rues, mais dans les souvenirs, dans les valeurs qu'il avait oubliées. Elle alla voir sa mère, une vieille femme qui vivait seule. Celle-ci lui rappela les histoires qu'Isaak aimait enfant, les contes qu'on lui lisait avant de dormir. Puis, elle rencontra une institutrice qui lui parla de la curiosité d'Isaak, de son rire éclatant quand il découvrait une nouvelle idée. Chaque rencontre était une pièce du casse-tête, une vérité sur ce qu'il avait été avant que les écrans ne l'engloutissent.

Le suspense grandissait. Sandy savait que le temps jouait contre elle. Plus Isaak s'enfonçait dans ce monde virtuel, plus il s'éloignait d'elle. Alors, elle prit la décision d'écrire une lettre, une vraie lettre, sur du papier, avec son écriture maladroite. Elle y raconta ses souvenirs, ses peurs, son amour. Elle y mit tout ce qu'elle n'avait jamais osé dire. Puis, elle glissa la lettre sous la porte de sa chambre.

Le lendemain, elle trouva Isaak assis, les yeux rougis. Il tenait la lettre dans ses mains. « Maman, je croyais que personne ne me voyait vraiment », murmura-t-il. Sandy le serra dans ses bras. Ce geste simple, ce contact humain, avait brisé le mur invisible des écrans. Isaak comprit que le monde réel, avec ses silences et ses regards, valait plus que mille spectateurs anonymes.

Sandy Lyonnais Boisvert,
2^e cycle

Centre de formation
générale des adultes
de Drummondville,
CSS des Chênes

Enseignante:
Catherine Lacroix, Syndicat
de l'enseignement de la
région de Drummondville

La ville continua de briller, les écrans de s'allumer et les passants de défiler. Mais dans cette maison, quelque chose avait changé. Sandy et Isaak avaient retrouvé un lien, fragile, mais essentiel. Ils savaient que la technologie ne disparaîtrait pas, qu'elle continuerait à envahir les vies. Mais, ils avaient appris une vérité : les valeurs, les principes, l'amour ne se perdent que si l'on cesse de les transmettre.

Le crayon mythique

Le stylo vert de mon prof Christian n'est pas un simple outil d'écriture ; c'est presque un personnage à part entière dans la salle de classe. À première vue, on pourrait croire qu'il s'agit d'un stylo comme les autres, un petit objet banal destiné à corriger des copies ou à griffonner quelques notes rapides. Mais pour ceux qui connaissent Christian, ce stylo vert possède une histoire, une personnalité et même une sorte d'aura mystérieuse qui attire autant qu'elle intrigue.

Christian dit souvent que le vert est une couleur d'espoir, de renouveau, et qu'il préfère corriger en vert plutôt qu'en rouge pour ne pas « agresser les yeux ni le moral ». Lorsqu'il distribue les copies, les commentaires écrits avec son stylo semblent presque doux, encourageants, comme si la couleur atténuait les remarques sévères et amplifiait les compliments. Certains élèves affirment même qu'ils travaillent mieux juste pour voir apparaître un petit « Bien ! » vert en marge de leur feuille.

Ce qui est encore plus amusant, c'est la relation que Christian entretient avec ce stylo. Il en parle comme d'un compagnon fidèle, toujours présent dans sa poche, prêt à

intervenir au moindre besoin. Quand il l'égaré – car cela arrive régulièrement – c'est le branle-bas de combat dans la classe. Il fouille son bureau, retourne ses livres, accuse parfois ses élèves d'avoir emprunté son précieux outil. Et quand il le retrouve, c'est presque un moment de joie collective. Il le brandit, triomphant, comme si un trésor perdu avait été retrouvé.

Le stylo vert est aussi un symbole de sa manière d'enseigner: bienveillante, originale, un peu décalée. Il écrit au tableau avec précision, souligne, encadre, entoure, toujours en vert, donnant à ses explications un style unique que l'on reconnaîtrait entre mille. En réalité, ce stylo vert, c'est un peu l'extension de sa personnalité: calme, positif, et attachant.

Ainsi, le stylo vert de Christian n'est pas qu'un objet; c'est un repère, une marque de fabrique, et peut-être même un souvenir que chaque élève emportera longtemps après avoir quitté sa classe.

Gabriel Fleurent,

2^e cycle

Centre Nicolet,
CSS de la Riveraine

Enseignant: Christian Roy,
Syndicat des enseignantes
et enseignants de la
Riveraine

Entre silence et évidence

Il y a des rencontres qui changent tout. Non pas parce qu'elles bouleversent la logique ou font basculer le destin d'un seul coup, mais parce qu'elles s'infiltrèrent doucement, comme une mélodie qu'on entend au loin et qui finit par habiter chaque recoin de notre esprit. C'est ce qui m'est arrivé.

Sa présence, au départ, n'avait rien d'extraordinaire aux yeux du monde. Pour moi, pourtant, elle avait déjà quelque chose d'unique. Il suffisait d'un sourire, d'un regard, pour que je sente un courant intérieur, une énergie que je ne savais pas nommer. Plus le temps passait, plus je réalisais que ces instants, aussi simples soient-ils, laissaient une empreinte profonde en moi.

Elle a cette façon d'exister qui donne envie de se tenir droit, de devenir meilleur. Ce n'est pas qu'elle l'exige ni qu'elle le demande. C'est plutôt qu'à ses côtés, mes faiblesses paraissent plus visibles, et mes forces, plus nécessaires. Elle éveille le désir de grandir – pas pour impressionner, mais simplement pour être digne d'être là, dans son univers.

Je pourrais dire que je pense souvent à elle, mais ce serait encore trop faible. Elle traverse mes pensées comme le soleil traverse les vitres : sans effort, naturellement, réchauffant des endroits que j'ignorais. Parfois je me surprends à sourire seul. Ce sourire-là, personne d'autre ne peut le provoquer.

J'ai trouvé mille façons de décrire ce que je ressens. J'imagine un fossé entre nous : elle est sur une rive, moi sur l'autre. Je ne sais pas si un pont existe déjà, ou s'il me faudra l'imaginer, le construire pas à pas. Alors, j'attends patiemment. Chaque pas devient une victoire. Je sais qu'il faut du temps – je suis prêt à le donner.

Une autre fois, je me dis qu'elle est dans une tour, haute, imposante, mystérieuse. J'ai entre les mains une échelle qui se construit lentement, barreau par barreau. Ce n'est pas à moi de décider quand j'arriverai en haut. C'est au rythme de la vie, et au sien surtout. Mais chaque barreau ajouté est un pas de plus vers elle, et cette lenteur, loin de m'effrayer, me donne au contraire un sens.

Il y a aussi l'image de l'arbre. Un arbre qui pousse lentement, presque imperceptiblement. On le regarde un jour, il semble identique à la veille. Mais des racines invisibles travaillent, creusent la terre, rendent l'ancrage plus solide. Et je sais qu'un jour, cet arbre portera des fleurs magnifiques, fragiles mais éclatantes, comme des sakuras au printemps. C'est ainsi que je vois ce lien : discret dans son évolution, mais promis à quelque chose de grand.

Bien sûr, tout n'est pas simple. Il y a des moments où je me sens spectateur, où ses choix et ses rencontres me rappellent que je ne suis pas le centre de son monde. Parfois, un pincement discret naît en moi. Mais au lieu de me consumer, ce sentiment se transforme en une chaleur. J'ai découvert un mot pour ça : la compersion. Ce bonheur singulier qu'on ressent en voyant l'autre heureux, même si ce bonheur ne nous inclut pas. C'est un exercice d'humilité, mais aussi une preuve que ce que je ressens dépasse mon égo.

Je n'ai jamais voulu me montrer envahissant. Alors, souvent, je reste dans l'ombre, j'écoute, j'attends. Je préfère improviser, laisser les choses se dessiner naturellement. Quand je fais un pas vers elle, j'essaie qu'il soit léger, respectueux, sans brusquerie. Je veux que son confort, son bien-être, passent avant tout. Quitte à garder pour moi certaines choses, certains élans, certaines vérités.

Mais parfois, elle me surprend. Un mot, un regard, une attention qui me touche plus que je ne saurais le dire. Comme lorsqu'elle m'a confié que je la faisais sourire, même en mon absence. Ce simple aveu, petit aux yeux du monde, est pour moi un trésor. Savoir que mon existence, même discrète, apporte un peu de lumière à la sienne, c'est plus que je n'aurais osé espérer.

Je me souviens aussi de gestes simples, d'une étreinte inattendue, d'un rire partagé, d'une complicité qui s'installe sans prévenir. Ce sont ces fragments qui nourrissent ma force. Je ne demande pas de grandes déclarations ni de promesses irréelles. Ces instants suffisent. Ils sont comme des étoiles dans la nuit : petites, mais qui guident toujours mes pas.

Avec elle, chaque détail devient précieux. Ses mots, parfois teintés d'ironie, parfois empreints d'intelligence, m'impressionnent. Elle aime les expressions rares, les mots qui résonnent fort. Quand elle rit de mes blagues, même les plus absurdes, je me sens privilégié. Quand elle me dit que mes cheveux lui plaisent, je garde ce détail en moi comme si c'était un secret précieux.

Je ne peux nier que, parfois, mes sentiments sont lourds à porter. Ils s'amplifient à chaque rencontre, à chaque échange, comme une vague qui ne cesse de grandir. Mais cette vague, je ne veux pas qu'elle devienne un raz-de-marée. Alors je la contiens, je la transforme en énergie, en patience, en douceur. Je crois que c'est ainsi que je peux lui montrer ma sincérité : non pas en forçant, mais en respectant.

Je sais aussi que je n'ai pas tous les droits. Elle ne m'appartient pas. Elle trace son chemin, choisit ses rencontres, explore ce qui la rend heureuse. Et moi, je reste là, pas enchaîné, mais volontaire, parce que ce que je

Félix Longpré,
2^e cycle

Centre d'éducation
des adultes des Forges,
CSS du Chemin-du-Roy

Enseignante :
Michelle Kouamo Ziem,
Syndicat de l'enseignement
des Vieilles-Forges

ressens ne dépend pas de ses choix. Ce que je ressens, c'est un cadeau, une vérité intime qui me fait évoluer, qui me pousse à devenir plus attentif, plus humain.

Et si jamais le pont entre nous ne se construit pas, si jamais l'arbre ne fleurit pas comme je l'imagine, il me restera tout de même cette certitude : elle aura marqué ma vie comme peu d'êtres le font. Elle m'aura appris la patience, le respect, la beauté des instants simples. Elle m'aura prouvé que, parfois, une seule personne suffit à donner un sens nouveau à l'existence.

Je ne sais pas ce que l'avenir nous réserve. Mais je sais que cette histoire, qu'elle continue ou non à s'écrire à deux plumes, est déjà la plus belle que j'aie jamais connue, parce qu'elle est vraie, sincère et qu'elle m'habite indubitablement.

Jumeau étoilé

À toi, lointain jumeau dont j'ignore encore tout,
mais dont la lueur pâle traverse les âges,
je tends ma voix à travers l'infini flou
du ciel muet, des étoiles en naufrage.

J'aimerais te connaître, avant que ne s'éteigne
la flamme qui nous lie dans l'ombre des saisons.
Car rien de nous, vois-tu, ne dure ni ne règne
nous sommes feu fragile en vaste déraison.

Toi, que je devine aux confins de l'espace,
silhouette de brume, reflet sans contour,
dis-moi : es-tu mirage ou bien autre face
de ce que je suis, oublié dans le jour ?

Je t'interroge, même si ta voix mettra
mille années, ou plus, à briser le silence.
Réponds-moi et je répondrai, pas à pas,
pour qu'enfin notre double appartenance

Se fonde en un seul nom, un même battement,
dans l'éther infini que l'on nomme maison.
Deux flammes errantes, deux souffles, deux amants,
jumeaux d'un rêve ancien, lointains mais à l'unisson.

Quand l'aube revient et dissout nos éclats,
nous devenons frères, égaux dans l'oubli.

Mais la nuit nous regarde, et se souvient de toi,
à toi, mon jumeau, lumière ensevelie.

Xavier Parent,

2^e cycle

Centre d'éducation
des adultes des Forges,
CSS du Chemin-du-Roy

Enseignante :
Michelle Kouamo Ziem,
Syndicat de l'enseignement
des Vieilles-Forges

Je t'aime mon chaton

Joues rouges, visage Effacé
On dit que la mémoire garde les visages importants,
Mais le tien, je ne l'ai retrouvé qu'après.
Comme si le destin voulait te cacher d'abord,
Pour mieux frapper quand il serait prêt.

Il paraît que je rougissais,
Que je me cachais derrière mes mains rouges.
Moi je ne me souviens que du froid...

Tempête Aveuglée
Deux ans.
Deux ans passés comme des fantômes pressés,
Et pourtant, c'est dans une nuit banale
Que tu m'as retrouvée comme si tu m'avais cherchée
depuis tout ce temps.
Un lendemain, entre les rires et le soleil trop franc,
Ta main a cherché la mienne pour m'empêcher
de disparaître dans la foule.
C'est fou comme une simple main peut arrêter tout
le bruit du monde.

Je crois que c'est là
Que mon cœur s'est souvenu de ton visage.

Incroyable Mémoire
Ton lit, nos rires étouffés,
Les films qu'on n'écoutait pas vraiment,
La musique qui devenait un refuge.
On riait trop fort, on parlait trop tard,
Comme si la nuit nous demandait de ne jamais fermer
les yeux.

C'était doux.
Trop doux pour que ce soit de l'amitié.
On était jeune, mais pas inconscient.
On savait que quelque chose s'écrivait,
Quelque chose qu'on n'aurait pas le courage d'avouer.

Eau-de-vie
Tu changeais de lieux comme on tourne les pages d'un livre,
Et pourtant, chaque mot de toi restait gravé en moi.
Tu parlais, revenais, disparaissais comme le vent qui joue
avec les feuilles,
Et pourtant, à chaque absence, je sentais ta présence
encore et encore.
Les kilomètres ne pouvaient rien contre cette
tension silencieuse
Qui nous tirait l'un vers l'autre.

Je t'aidais à grandir,
Te guidant doucement quand tu te perdais,
Mais c'était toi qui me montrais la voie vers la paix.
Quand je pensais que le monde était trop lourd,
Tu revenais, presque invisible,
Mais capable de me faire sourire avec un simple regard.

Maladresse et Origine
C'était un été qui sentait le soleil brûlant et les secrets
mal cachés.
Un été où on riait trop fort pour ne pas attirer les regards.
Tu te moquais de mes sandales qui sentaient la mort,
Comme si ce détail ridicule t'autorisait
À regarder mes pieds, mes jambes, ma façon de marcher,
Un peu trop longtemps.

Les gens nous observaient de loin,
Ils disaient qu'on avait une énergie étrange,
Celle de deux âmes qui se reconnaissaient avant
de se l'avouer.

On nous croyait amoureux.
On se défendait,
Mais nos gestes nous trahissaient.

On jouait comme deux enfants,
Avec ces grands morceaux de bois,
Comme si l'on se battait dans un autre monde
Où rien n'existait sauf nos rires,
Et nos défis idiots.

Nouveau Chapitre
Il y a eu ce voyage.
Je ne dirai pas où.
Ni comment.
Ceux qui ne savent pas ne sauront jamais.

Des chemins étroits,
Des dangers absurdes,
Des paysages qui semblaient vouloir nous avaler.
Et au milieu de tout ça,
Tu voulais absolument prendre des photos de moi,
Comme si l'instant devait rester quelque part,
Au cas où tu n'arrivais plus jamais à me retrouver.
Je faisais semblant de bouder,
Mais je posais quand même,
Parce que tes yeux sur moi me faisaient exister d'une
autre manière.
Tu me disais presque :
« Garde ça. C'est nous. Même si on ne sait pas encore
le reste. »

Je prétendais ne rien comprendre,
Mais dans tes gestes hésitants,
Dans ton rire cassé,
Dans la tendresse maladroite que tu cachais derrière
les blagues,
Je voyais ce que tu refusais de dire.
Et plus tard, pendant ce voyage,
Tu as repris ma main, exactement de la même façon.
Et là encore, cette même paix m'a envahie,
Celle qui dit : tout est à sa place, même si tout est fragile.

Microdose
Un baiser sur la joue.
Le courage que tu disais avoir pris.
Un soir où rien était prévu,
Tout est arrivé

Je ne décrirai rien.
Je n'ai pas besoin.
C'était différent.
C'était nous.

Offense naïve
Une image, une maladresse,
Et ta blessure d'enfant s'est ouverte dans mes mains.
J'ai cru que ça guérirait,
Mais tu as commencé à sortir,
À regarder ailleurs,
À te perdre dans des foules que je n'étais plus invitée.

Tu me disais encore « mon chaton »,
Mais ton cœur reculait déjà.

Corruption
Trois jours sans toi,
Et mon âme s'écroulait centimètre par centimètre.

Puis ta voix au bout du fil.
Douce.
Normale.
Comme si je n'avais pas pleuré toute la veille.

Tu m'as dit ce que tu aimais en moi,
Puis tu as ouvert la cage :
« J'ai ressenti de l'amour pour toi...
Mais je ne t'aime plus. »

Tu n'imagines pas comment ces mots m'ont tuée.
Pas parce que je t'ai perdu,
Mais parce que j'ai compris que tu ne t'étais jamais
vraiment laissé aimer.

J'ai prié.
J'ai pleuré.
J'ai crié.
J'ai voulu crever.

Habituée
Deux mois.
Deux mois et ton nom de nouveau dans ma vie.
Je l'entends partout.
Dans les conversations,
Même dans la bouche de gens qui ne savent rien.

Tu revenais comme si de rien n'était,
Avec la même douceur,
Comme si tu ne voyais pas que tu marchais sur
mes blessures.

Je mettais de la distance,
Tu la détestais.
Tu revenais, me réchauffais, puis repartais.
Toujours le même cycle,
Toujours la même tempête.

Et ta mère.
Je la croise.
Trop souvent.
Comme si la vie voulait me rappeler que je ne peux pas
t'oublier.

Adorable Tristesse
Tu m'invites encore,
Tu cuisines pour moi,
Tu fais rire ma mère,
Tu prends soin de mon frère.

Tu dis que toutes les femmes sont pareilles,
Et que moi, non.
Tu dis que tu veux une famille,
Mais pas l'engagement.
Tu me touches,
Tu me repousses.
Tu me cherches,
Tu refuses de me trouver.

Obsession Naturelle
Je t'aime mon chaton.
Mais mon cœur saigne.
Je pourrais rester.
Mais je me perds.
Je pourrais partir.
Mais tu me hantes.

Si un jour tu lis ces lignes :

Je n'ai jamais voulu que tu sois parfait.
Je voulais être choisie.

Morgane Gauthier,

2^e cycle

Centre d'éducation des
adultes du Fleuve-et-des-
Lacs, CSS du
Fleuve-et-des-Lacs

Enseignante : Chantal
Rousseau, Syndicat de
l'enseignement du
Grand-Portage

Ma fille

J'avais quatorze ans quand on m'a dit que je ne pourrais jamais avoir d'enfant. J'étais hospitalisée parce qu'un kyste avait éclaté, et c'est là qu'on m'a diagnostiqué de l'endométriase. Le médecin voulait m'opérer. À cet âge-là, entendre qu'on ne pourra peut-être jamais devenir maman, c'est un choc. C'était comme si on m'enlevait un rêve avant même qu'il ait eu le temps d'exister. J'ai refusé l'opération.

Les années ont passé. J'ai voyagé, visité plusieurs pays, j'ai habité huit ans en Colombie-Britannique. J'ai vu de beaux paysages, j'ai vécu de belles expériences, mais au fond de moi, il restait toujours ce petit coin d'espoir caché. Puis, un jour, sans que je le sache, la vie a décidé de me faire un cadeau.

Cet été-là, j'étais partie cueillir des morilles sauvages au Yukon et en Colombie-Britannique, dans les forêts brûlées. Là-bas, je marchais près de dix kilomètres par jour. On croisait des bisons, immenses et paisibles, comme s'ils veillaient sur nous. J'adorais cette liberté, cette vie simple, sans réseau, juste la nature et moi. Ce soir-là, j'avais vu une maman orignal et son petit près des sources d'eau chaude naturelles. Comme si la vie m'envoyait un signe.

Quelques jours plus tard, j'ai fait un rêve étrange où j'étais enceinte. Le lendemain, j'ai trouvé un vieux test de grossesse périmé dans ma voiture. Alors, juste pour le fun, je l'ai fait dans une toilette chimique, dans un camping au fond du Yukon. Quand j'ai vu les deux lignes apparaître, le temps s'est arrêté. Je me souviens avoir pensé : « Comment c'est possible ? » Puis tout de suite après : « Wow... oui, je le veux. » J'ai pleuré. C'était incompréhensible, mais tellement clair à la fois.

Je suis rentrée au Québec le plus rapidement possible. Après une semaine de traversée du Canada et plusieurs tests, le médecin m'a annoncé que j'étais enceinte de 19 semaines et 6 jours. Cinq mois déjà sans le savoir. Moi qui croyais que ce serait impossible, j'avais un bébé qui grandissait en moi, et tout allait bien.

Je me souviens encore de la première échographie, du moment où j'ai vu son petit visage à l'écran. J'ai senti quelque chose d'immense me traverser. De la peur, bien sûr, parce que je n'étais pas préparée. Mais surtout, un amour que je n'avais jamais ressenti avant. À cet instant, j'ai su que je voulais la garder, la protéger, la voir grandir.

Les mois suivants n'ont pas été faciles. Avec un déménagement dans la belle région de la Gaspésie, la COVID, j'étais jeune, et tout le monde ne comprenait pas ma décision. Mais je savais, au fond de moi, que c'était la bonne.

Le plus difficile, c'est que le père ne voulait pas d'enfant. On ne l'avait pas prévu, ni l'un ni l'autre, et l'avortement n'était plus légal à ce stade de la grossesse. J'ai dû faire un choix, et j'ai décidé de la garder.

Puis elle est arrivée. Petite, fragile, mais pleine de vie. Son premier cri a rempli tous les vides de mon cœur. J'ai pleuré, ri, et remercié la vie d'avoir déjoué les pronostics.

Ma fille, c'est une petite aventurière. Et ce n'est pas pour rien. Elle a fait des cueillettes de champignons avec moi en Colombie-Britannique et au Yukon avant même de naître, mais aussi pendant ses deux premières années de vie. Aujourd'hui encore, chaque automne, on part ensemble en forêt cueillir. Ce qui est le plus ironique, c'est que mon père et moi, quand j'étais petite, allions aussi cueillir ensemble. C'est comme une continuité. C'est devenu notre rituel, un souvenir vivant de cette période de ma vie où tout a basculé.

Cette histoire m'a appris à choisir pour moi, à ne pas me laisser convaincre du contraire. Elle m'a appris la résilience, la force et l'amour inconditionnel. Grâce à ma fille, j'ai retrouvé confiance en moi. Elle m'a donné le courage de retourner à l'école, de devenir une meilleure version de moi-même pour lui prouver, mais aussi me prouver qu'on peut toujours se relever, qu'il n'est jamais trop tard pour finir ce qu'on a commencé.

Aujourd'hui, elle a cinq ans. Elle court, elle rit, elle m'embrasse et efface toutes les blessures du passé. Elle est ma lumière, ma raison d'avancer. Quand je la regarde, je sais que tout ce que j'ai vécu avant elle avait un sens.

Rébecca Gagné-Bisson,
2^e cycle

Centre de formation
de la Côte de Gaspé,
CSS des Chic-Chocs

Enseignante :
Nathalie Bernier,
Syndicat des travailleurs
de l'éducation de l'Est
du Québec

Ma plus belle histoire, ce n'est pas une histoire parfaite. C'est une histoire vraie. C'est celle d'une mère et de sa fille, unies par un miracle que personne n'attendait. Et chaque jour, quand je vois son sourire, je me dis que la vie, malgré tout, m'a offert le plus beau des cadeaux.

Parfois, je repense à la jeune fille de quatorze ans qui croyait qu'elle ne serait jamais maman. Si je pouvais lui parler aujourd'hui, je lui dirais : « Ne perds jamais espoir. La vie a ses mystères, et parfois, elle te réserve les plus beaux miracles. »

Aujourd'hui, je le dis haut et fort : peu importe ce que les autres pensent, c'est ton corps, c'est à toi de décider. Ne laisse jamais les autres dicter ton futur.

À ma fille Adélie

Je t'aime.

Trace ton Parcours Limité

J' cours un parcours **Toujours Plus Long**, ma tête chargée et l' cœur vidé.

Je cours l' avenir, ce marathon,

Traînant les Pieds, L' ardeur terrée.

Comme si leur poids était trop lourd, j' avance lentement, tirant mon corps.

Cette forme bizarre, vingt-cinquième tour. Et tout l' bazar qui la dévore...

Sommeil fuyant, quasi absent;

une aversion pour se nourrir.

Personne comprend ce qui lui prend. Comme l' impression qu' elle veut mourir.

Mais j'fonce, comme si ma vie en dépendait.
Je crie, je vis, est-ce labeur vain ?
J'pense qu'au final, c'est sûrement vrai ;
Si j'abandonne, la noirceur vainc.

Mais à chaque fois, mon cœur balance.
Entre les extrêmes et leur contraire.
Mes émotions ont la peau dense.
Le grand problème des âmes précaires.
Alors j'essaie, j'me laisse une chance. Mais j'suis
« too much », jamais assez.
J'suis pas inquiète de ce qu'ils pensent.
Mais quelque part, j'veux être aimée...
En vérité, j'sais pas c'que j'fais.
J'navigue aveugle, sans points d'repère.
Encore livrée, j'trouve pas la paix...
Et la fatigue tire mes paupières.

Alors j'avance, le pas pesant.
Je **T**raîne les **P**ieds, j'y traîne **L**es pieds.
Alors j'avance, le pas pénible.
J'y **T**raîne les **P**ieds, **L**'espoir peiné.

À l'horizon, s'élèvent les voix.
Toutes ces **P**ersonnes à **L**a lisière.
Moi j'reste au fond, j'veux pas qu'on m'voie.
Je reste derrière, dans leur poussière.

J'suis dramatique, j'sors les violons.
Mais j'ai trop d'mal avec les gens.
J'me sens heurtée par tout c'qu'ils font.
Pourtant, promis, j'les aime vraiment.
J'ai d'l'affection, de l'intérêt, quelques p'tits faibles
et trop d'désir.
J'garde à distance c'qui est concret, la solitude doit
me convenir.

Pour c'qui est des autres, j'sais pas vraiment.
C'qu'ils pensent de moi... ? Pas évident...

Certains m'exècrent et d'autres m'estiment.
Chaque avis m'tranche, polarisée.
Tous leurs jugements sont un abîme.
Et moi, une proie, paralysée.

J'regarde autour, vois les passants.
Ils m'dévisagent, me trouvent trop lente.
J'retarde toujours, pas surprenant.
Comme le mirage d'une âme errante.

Encore un mètre, **Ton Pas trop Lourd**.
Faut continuer, faut continuer.
Encore quelques pas, dans un bruit sourd.
Faut continuer. Pas s'arrêter.

Je ferme les yeux.
Inspire...
Expire...

J'me réfugie dans mon esprit,
Tendre Paradis de Liberté,
Et j'renie c'monde à l'agonie.
Suspendre la vie pour respirer.
Pour oublier qu'celle-ci persiste.
Tel l'exutoire, à ma mémoire.
Malheureusement, souvent j'existe.
Forcée de voir tous mes déboires.

Mais j'aime la pluie, l'béton humide.
J'aime un peu trop c'qui m'fait flotter.
Je cherche toujours à combler l'vide.
Échappatoires à mes pensées...
On peut les voir dans ma vitrine:
D'une balançoire au verre de vin.
D'une cicatrice à un câlin.
Ou bien d'un joint à un bon bain...
Tant qu'j'ai ma dose de dopamine.
Tant que j'oublie c'qui m'contamine.

Je soupire...
Inspire...

Je marche lentement, le pas pesant.
Tête en Pagaille et Les yeux clos.
Je marche fièrement, le pas vivant.
J'ouvre mes paupières, retrouve mes mots.

J'suis une guerrière, j'veais pas mentir.
Je donnerais **Tout Pour** La justice.
Je rêve d'un monde ou d'un empire
Où il n'y aurait aucune malice.
Et j'veais crier: Une féministe!
Une sans armure, le cœur à vif.
Qui saigne chaque goutte d'être activiste.
Mais n'lâche jamais ses objectifs.
Car peu importe, j'veais encaisser ;
Me tenir face à l'impunie.
Je fais serment de me relever...
Changer l'avenir, avec ma vie.

J'avance lentement, un pas devant l'autre...
Le choix d'bouger reste le nôtre.

J'**Trouve** en mes **Proches** une grande **Lumière**,
Cœurs d'exceptions. Éveil conscient.
J'vois dans leurs yeux toutes les prières.
Pour le respect des êtres vivants.

La marche pénible,
La marche sordide,
Mais ils sont là, toujours présents,
La marche pénible,
La marche limpide,
Ils ralentissent, ils prennent le temps.

Autour de moi, j'les vois sourire,
Humains sensibles au cœur sincère.
Ils atténuent ce qui m'fait souffrir,
Chantent avec moi... Chœurs solidaires.

Je cours l'avenir, ce Marathon,
Chaque pas posé fait évoluer.
Je cours encore vers l'horizon.
J'y **Traîne** un **P'tit** peu moins **Les** pieds.

Trynity Iralde,

2^e cycle

Centre d'éducation
des adultes des Forges,
CSS du Chemin-du-Roy

Enseignante :
Renée Désilets,
Syndicat de l'enseignement
des Vieilles-Forges

Femme de cœur

À notre très chère femme de cœur

Il est difficile de décrire la mer
Avec une goutte d'eau
Ou encore le désert
Avec un grain de sable

Avant de nous lancer, sache que notre vœu
C'est que ces mots t'offrent la capacité
De voir la personne que tu es
À travers nos yeux

Il y a de ça plusieurs bonnes années
Nous avons trouvé un trésor
Nous nous sommes réunis
Et ce fut la plus belle découverte de la décennie

Depuis, comme un phare au loin,
Tu as su éclairer nos chemins
Dans les moments de doutes
Tu as guidé nos vies
Et dans les tempêtes
Tu nous as offert un abri

Comme une perle précieuse
Qu'à tout jamais nous allons chérir
La personne à qui les rires et sourires
Ont marqué nos souvenirs
Et dont les câlins
Ont forgé notre cœur

Comme on dit
Les plus belles choses de la vie
Ne sont pas des choses
Ce sont des gens et des lieux
Des souvenirs et des photos
Des émotions et des moments
Des sourires et des rires
Et il y a toi
Tu avais cette façon douce
De mettre de la lumière partout
Aujourd'hui, le monde semble plus lourd

Mais ton souvenir, lui,
Continue de briller
Et même si la vie t'a rappelée trop tôt
Mon cœur, lui, ne te laissera jamais partir

Ma belle âme
On t'aime plus que les mots ne peuvent l'exprimer
On t'admire plus que nos actions ne peuvent le démontrer
Et on t'accompagne dans cette tempête plus que tu ne
pourras jamais l'imaginer.

Milane Alary Fernandez,
2^e cycle

Centre de formation
générale des adultes
des Cimes, CSS des
Laurentides

Enseignante :
Nathalie Marcoux,
Syndicat des enseignantes
et enseignants des
Laurentides

À La Marge, j'ai appris à marcher debout

J'avais seize ans.
Seize ans et déjà fatigué d'un monde qui ne savait
pas où me placer.
Un monde où mon fauteuil roulait plus vite que les esprits
n'évoluaient.

J'ai quitté l'école, pas parce que je le voulais, mais parce
qu'un professeur ne voulait pas de moi dans sa classe.
Parce qu'un handicap, dans sa logique, ça dérange,
ça déplace, ça complique.
Et moi, ça m'a brisé.

Puis un jour, j'ai découvert La Marge École de la rue,
à Espace Carrière.
Un nom bizarre, au début. Une école sans murs fermés,
sans jugements, sans hiérarchie écrasante.
Et surtout, un lieu où on m'a accepté comme un être
humain, pas comme « le jeune en fauteuil roulant ».

Là-bas, je me suis senti vivant.
Je me suis senti libre.
Pour une fois, je n'étais pas « un cas ».
J'étais Zack.

Au début, j'étais en pleine dépression.
Je venais à moitié, ou pas du tout.
Mais eux, ils ne m'ont jamais lâché.
Mon prof, surtout.

Cet homme-là, il a vu plus loin que mon corps. Il a vu
ma tête, mon cœur, ma volonté.
Même pendant le confinement, il restait là, chaque jour,
derrière son écran, à me parler, à m'écouter, à s'assurer
que je tiens bon.
Il était plus qu'un enseignant – c'était un père d'école,
un phare dans ma tempête.

La Marge, c'était un monde en soi.
Des élèves de tous horizons : d'anciens toxicomanes,
des gens qui avaient décroché, d'autres qui n'avaient
simplement pas eu de chance.
On n'était pas parfaits, mais on était vrais.

Là-bas, j'ai appris que les différences ne divisent pas,
elles nourrissent.
J'ai appris que les secondes chances, ça peut
sauver une vie.
Et que l'humour, parfois, c'est le meilleur antidote
au désespoir.

Je me souviens encore de nos fous rires, des blagues
que mon prof sortait juste pour me faire sourire.
Des moments où tout semblait aller mal, puis quelqu'un
lançait une phrase absurde, et tout redevenait léger.
C'était pas une école comme les autres –
c'était une famille.

Je me souviens de nos sorties.
La vieille prison de Trois-Rivières, ses murs froids
et ses histoires dures – j'avais l'impression de visiter
un passé que je refusais de reproduire.

Puis, il y a eu le Parlement du Québec, là où j'ai compris
que la politique, c'est pas qu'un jeu de pouvoir :
c'est censé être une voix pour ceux qu'on oublie.
Et moi, ce jour-là, je me suis promis de parler, un jour,
pour nous.

Il y a eu aussi cette sortie en ponton, quand mon prof
a foncé à toute vitesse pour faire une rampe pour
que je puisse embarquer.

Le vent, les rires, l'eau.

C'était pas juste une balade, c'était un symbole :
personne reste sur le quai.

Et puis, il y a Déguste ton don.

C'est là que j'ai aperçu Selena, celle qui allait devenir
ma meilleure amie.

Une présence sincère, une lumière simple.

C'est là que j'ai compris que l'amitié, c'est pas le nombre
de messages, c'est la profondeur des silences partagés.

Aujourd'hui, quand je repense à tout ça, je ressens
une gratitude immense.

Sans La Marge, sans mon prof, sans les intervenantes,
sans mes camarades – je ne serais pas là où je suis.

Ils ont cru en moi quand j'y arrivais plus.

Ils m'ont offert ce que le système m'avait refusé :
une éducation humaine.

Mais ce texte, c'est pas juste un souvenir.

C'est un message politique.

Parce que personne ne devrait être privé d'école
à cause de son handicap.

Parce qu'un système qui ferme ses portes à ceux qui
en ont le plus besoin, c'est un système malade.

Parce que l'inclusion, c'est pas une faveur,
c'est un droit fondamental.

Et parce que des écoles comme La Marge, il en faut
partout au Québec – dans chaque ville, chaque région.

Des écoles où on apprend à se relever avant
d'apprendre à conjuguer.

Des écoles où un prof peut changer une vie.

Des écoles où le mot « humain » reprend tout son sens.

Moi, je m'appelle Zack.

J'ai roulé sur des routes brisées, mais j'ai trouvé
mon virage à La Marge.

Et c'est là, entre les rires, les douleurs et les victoires,
que j'ai compris une chose essentielle :

ce n'est pas l'école qui fait l'humain,
c'est l'humain qui redonne sens à l'école.

Zack Bouchard,

2^e cycle

Centre d'éducation

des adultes

Saint-Hyacinthe Acton,

CSS de Saint-Hyacinthe

Enseignant :

Mathieu Laperle,

Syndicat de l'enseignement

Val-Maska

La passion qui ne s'est jamais éteinte

Mira, depuis sa toute petite enfance, portait dans son cœur un rêve plus grand que son âge. Elle voulait devenir enseignante, tenir la main des enfants, leur apprendre leurs premières lettres et leur ouvrir la porte de la lecture et de l'écriture. L'école était pour elle le plus beau des mondes, et les cahiers ainsi que les crayons étaient les compagnons de son enfance.

Mais son père voyait pour elle un autre chemin. Il pensait que la pharmacie était le métier le plus adapté pour sa fille unique : un métier qui protège sa dignité et lui donne un avenir sûr. Il lui répétait toujours :

« Je veux te voir pharmacienne... Je t'achèterai une pharmacie quand tu seras grande. »

Elle aimait l'enseignement, mais elle aimait encore plus son père. Alors, elle lui a dit avec un cœur satisfait :

« D'accord, papa, je deviendrai pharmacienne pour toi. »

À partir de ce jour, son rêve est devenu aussi le sien, et elle a commencé à étudier sérieusement pour lui offrir ce moment dont il rêvait.

Son père voyait sa passion grandir et croyait profondément en elle. Mais la vie n'était pas simple... La guerre est arrivée et a tout changé. Sa famille a dû quitter la maison, l'école et les souvenirs, pour aller dans un pays où personne ne parlait sa langue.

La première année là-bas, elle n'est pas allée à l'école. Elle restait devant les grilles, regardant les enfants entrer et sortir, sans comprendre un mot. Mais elle n'a pas abandonné. Elle apprenait avec les enfants du quartier, attrapait les mots dans leurs bouches, imitait leurs sons, et apprenait seule, sans enseignante et sans livre.

Après un an, elle a enfin intégré sa première école. Le début a été dur. Elle a subi le harcèlement, les moqueries et les coups parce qu'elle était «étrangère». Elle rentrait chez elle en pleurant, mais elle continuait à étudier et se disait :

«Je vais continuer, même si je dois avancer seule.»

Plus tard, elle a changé d'école. Le harcèlement a un peu diminué, mais la peur restait. Elle cachait même sa nationalité pour éviter d'être maltraitée. Malgré tout, elle travaillait, faisait des efforts doublés et avançait en silence.

Puis, elle a rejoint une école pour réfugiés, et là, tout a changé. Pour la première fois, elle ne s'est plus sentie étrangère. Elle comprenait les cours dans sa langue, elle aimait ses enseignants et sa lumière est revenue petit à petit. Elle est devenue parmi les meilleures, et tout le monde était fier d'elle. Pour la première fois depuis le début de son exil, elle sentait le sol stable sous ses pieds.

Grâce à sa persévérance, elle a continué à avancer jusqu'en neuvième année, où un miracle est arrivé : elle faisait partie des premières de toute l'école. Ce n'était pas une réussite ordinaire, mais une victoire sur toutes les années de peur et de faiblesse. Le plus beau moment a été le regard de fierté dans les yeux de son père... un regard qu'elle n'oubliera jamais.

Puis est venue la perte qu'elle n'attendait pas : la mort de son père. Sa disparition a laissé une blessure profonde, et sa vie s'est arrêtée un moment. Ses résultats ont baissé, sa passion s'est éteinte, et elle est tombée dans une longue tristesse. Mais elle s'est relevée. Elle s'est souvenue de ses paroles, de sa confiance et du fait qu'il la voyait forte, même petite. Elle a donc décidé de continuer, pour elle... et pour lui.

Elle a grandi, a déménagé dans un autre pays, a appris une troisième langue, a changé plusieurs fois d'école et a affronté beaucoup d'épreuves : la guerre, la peur, le harcèlement, les langues, la perte d'un père, et les déplacements. Pourtant, sa passion ne l'a jamais quittée.

Chaque fois que la vie la repoussait d'un pas en arrière, elle revenait en avançant de deux pas.

Mydia Akram Othman,
2^e cycle

Centre d'éducation
des adultes
Saint-Hyacinthe Acton,
CSS de Saint-Hyacinthe

Enseignante: Elise Morier,
Syndicat de l'enseignement
Val-Maska

Ainsi, sa passion est restée vivante, résistante, et grandissante.

Elle ne s'est jamais éteinte.

Et elle est restée la plus belle histoire : l'histoire d'une passion qui a tout surmonté.

La vie en lumière et en ombre

Au seuil de l'aube, la vie s'éveille, comme un souffle léger glissant sur la peau.

Tout commence dans la clarté, fragile d'un premier regard, là où l'innocence s'étire, curieuse, vers l'inconnu.

Les jours s'empilent comme des vagues sur la mer du temps, chacun portant sa lumière, sa brûlure, son éclat.

Les rêves deviennent des ailes, parfois trop grandes, parfois brisées, mais toujours prêtes à s'élever.

On apprend la douceur du rire, la morsure du doute et la fragile beauté des promesses.

On tombe, on se relève, et dans la poussière, on retrouve toujours un peu de lumière.

Puis la mélancolie s'invite. Elle ne crie pas, elle s'assoit, là, au coin du regard, discrète et tenace.

C'est une pluie qui ne trempe pas le corps, mais inonde l'âme d'un silence profond.

On y découvre le poids des absences, les visages qui s'effacent lentement.

Les promesses qu'on croyait immuables, un jour, disparaissent dans l'ombre des regrets.

Pourtant, au fond de cette nuit intérieure, une étincelle survit, délicate, comme si la douleur savait elle-même ne pas durer.

Alors, le temps reprend sa marche.

On apprend à aimer autrement, à parler moins fort, à écouter ce que la vie murmure dans le vent.

Chaque cicatrice devient un mot de plus dans le poème qu'on écrit sans s'en rendre compte.

Et quand vient le crépuscule, on ne cherche plus à comprendre, mais à ressentir.

On regarde le monde avec la tendresse de celui qui sait qu'il n'en est que de passage.

Alors, on sourit, doucement, car on a compris: vivre, ce n'est pas fuir l'ombre, c'est apprendre à y allumer sa propre lumière.

Gabriel Beausoleil,
2^e cycle

Centre de formation
générale des adultes des
Tisserands, CSS de la
Vallée-des-Tisserands

Enseignante: Mona
Rochon, Syndicat de
Champlain

La violence n'engendre jamais rien de bon

Le jour où j'ai décidé de partir, j'ai pris une grande respiration et je me suis dit que je devais le faire pour mon bien-être et celui de mon enfant. Le cœur serré, je n'imaginai plus une autre vie pour ma fille, et je savais que je devais mettre un frein à tout ça.

Le matin, au réveil, une grande dispute avait éclaté entre moi et son père, mais ça avait dégénéré beaucoup trop entre les cris et les coups dans les murs. Au loin, j'entendais les pleurs de ma fille de deux ans, qui était dans son petit lit à barreaux, impuissante face aux hurlements de son père à mon égard. J'ai eu la force de lui demander de partir au travail et d'aller se calmer.

J'ai pris quelques minutes, puis je suis allée chercher ma petite dans sa chambre. Je l'ai caressée, je me suis assise par terre et je me suis dit: « Je vais le faire. » J'ai alors décidé d'appeler mon intervenante du CLSC pour lui dire que j'avais pris la décision de quitter mon domicile et l'enfer du cercle de la violence conjugale.

Elle s'est déplacée et on a discuté de la situation ainsi que des raisons de ma décision. Elle m'a proposé d'appeler un centre d'hébergement pour les femmes victimes de violence conjugale et, heureusement, il y avait une place qui se libérait dans la journée.

J'ai su au fond de moi que c'était le coup d'envoi pour m'envoler vers la porte de sortie. Alors, j'ai pris mes effets personnels et ceux de mon enfant, l'équivalent de seulement quatre sacs. Ce n'était pas beaucoup, mais je me suis dit que, tant qu'à recommencer à zéro, je devais juste apporter le minimum. J'ai laissé un simple bout de papier sur la table de cuisine: « Je n'en peux plus de ce qui se passe, je suis partie et je mettrai notre fille dans un endroit sécuritaire loin des cris et des coups dans les murs. Je ne l'enlève pas, les policiers seront avertis de la situation que tu me fais vivre depuis tant d'années. »

Nous avons quitté à l'instant, nous avons refermé la porte, la peur au ventre. J'ai regardé le visage tout triste de ma fille accrochée à moi en me demandant si c'était le bon choix.

Pendant le trajet vers ma destination, j'avais les yeux remplis d'eau. La maison était proche et, à mon arrivée, j'ai pris mon courage à deux mains pour ouvrir cette porte qui semblait si lourde. À ma grande surprise, j'ai été accueillie par plusieurs femmes vivant la même chose que moi. Elles ont pris tous mes sacs et m'ont regardée: « Maintenant tu peux respirer ». Je me suis effondrée en versant toutes les larmes de mon corps. Une gentille dame s'est approchée de moi en me tendant les bras. Elle a amené ma fille dans ses bras jusqu'à la salle de jeux pour me laisser prendre une bouffée d'air dans la cour arrière de la maison, car ma fille ne devait pas voir sa maman dans cet état-là, et j'en étais bien consciente.

Par la suite, j'ai pris conscience de l'endroit où je venais d'arriver. Elles ont pris mon téléphone et m'ont indiqué que je devais fermer ma localisation et toute application que

mon ravisseur pouvait connaître pour avoir ma localisation. Les préposées m'ont fait faire le tour des lieux et m'ont expliqué le fonctionnement de la maison. Elles m'ont attribué une chambre munie d'un lit pour moi et d'une couchette pour ma petite, ainsi que le nécessaire en produits de toilette pour elle et moi.

Au début, je ne me sentais pas super bien, mais, au fil des jours, j'ai arrêté de demander l'approbation pour tout. Je suis sortie, j'ai appris à connaître la vie autour de moi. Les soirs, après le coucher de ma petite, j'ai commencé des ateliers sur le parcours d'une femme qui a vécu avec un homme narcissique. On m'a appris comment reconnaître les formes de violence et, surtout, comment faire pour ne pas retomber dans un cercle qui tourne toujours.

Après quelques mois, je suis sortie la tête haute en tant que nouvelle femme avec une meilleure confiance en moi-même et plus solide sur mes deux jambes.

Malgré tout, je suis retombée dans les bras de mon ravisseur à plusieurs reprises et ça m'a pris quelques années encore pour me dire : « Là, ça suffit ! » Toute femme sait que c'est un cycle infernal et que nous retournons à plusieurs reprises vers ce que nous avons toujours connu.

En 2024, j'ai connu le vrai sens du mot amour, l'amour pur d'un homme vrai. Néanmoins, il ne l'aura pas facile : une femme détruite par l'amour est le plus grand défi qu'un homme peut décider d'entreprendre. Malgré tout, il est présent. Cet homme me soutient activement dans mon rétablissement et a beaucoup de patience. Il m'aide à reprendre le pouvoir de ma vie en me propulsant vers de nouvelles aventures, que ce soit de retourner aux études ou d'avoir mon permis de conduire. Même si cela est difficile pour moi, il est présent à tout moment où je ne me sens pas bien, il a une patience incroyable.

Aujourd'hui, je suis une femme droite, sûre de moi, confiante et prête à entreprendre un nouveau chemin de vie. Avec cet homme, je suis bien, et je vois l'avenir se tracer sous mes pieds. La violence que j'ai vécue restera toujours en moi, mais nous pouvons atténuer notre sort en disant « stop » à la violence. Et en partageant notre histoire, nous allons tous guérir ensemble.

Stéphanie Beaulieu,
2^e cycle

Centre de formation
générale des adultes
des Tisserands, CSS de la
Vallée-des-Tisserands

Enseignante :
Marie-France Parent,
Syndicat de Champlain

Lépidoptère et Arachnide

J'étais là, fixant le vide, en espérant que... En fait, je ne savais pas vraiment ce que j'attendais. Voulais-je m'en sortir et rester à leurs côtés ou attendais-je simplement que la mort vienne me cueillir ? Mon regard se posa alors sur une araignée au coin de la chambre et dans sa toile tissée avec tant de soin, un papillon aux ailes azurées s'y était fait prendre. Je me demandai : voudrais-je être une araignée ou un papillon ? Une personne ordinaire choisirait sûrement d'emblée l'araignée, c'est logique, c'est celle-là qui vivra le plus longtemps, qui est la plus forte. Seulement, elle est aussi la plus seule ; c'est vrai quand on y pense : elle se dévoue à sa toile, puis reste dans son coin en espérant pouvoir manger un insecte pris au piège. Elle survit dans l'espoir que peut-être un égaré se collera dans ses fins fils qu'elle aura pris plusieurs jours à tisser. Et si le papillon ne se fait pas prendre, alors l'araignée meurt de faim. Mais bon, elle mourra tôt ou tard, alors où est le problème, me direz-vous ? Le truc, c'est que cette pauvre créature ne fait qu'une seule chose de toute son existence : attendre. Elle attend de tisser sa toile, elle attend de se nourrir et, même pour se reproduire, elle doit attendre qu'un mâle vienne éventuellement dans cette chambre vide et monte jusqu'à elle pour ensuite repartir et la laisser seule à attendre de pondre ses œufs. Le papillon, quant à lui, mourra plus vite, certes, mais il peut profiter gaiement de sa courte vie. Il est libre de choisir, choisir quelle feuille manger, choisir où faire sa chrysalide, en sortir quand il est prêt et puis choisir quelles fleurs butiner. Ses ailes lui permettent d'aller où bon lui semble et de voyager accompagné de ses semblables. Bien sûr, son instinct le poussera à migrer et à se reproduire, mais il aura encore une fois le choix de pondre ses œufs où il le jugera bon. Puis, un jour, il se prendra dans la toile de l'araignée et se fera dévorer, mais cette fin n'a rien de triste, puisqu'il servira une cause noble et permettra, en nourrissant l'araignée, de maintenir l'équilibre de la nature. Au fond, qu'est-ce que je connais vraiment de ces deux insectes ? Peut-être que la maladie m'a fait perdre la tête ! Peut-être qu'en réalité, le papillon meurt s'il ne vole pas, et

peut-être que l'araignée aime la solitude ! Tellement de questions et si peu de réponses, le monde est vaste et mon esprit est confus.

Mes paupières étaient lourdes, je contemplai une dernière fois cette belle scène du cycle de la vie, la délicatesse de l'araignée qui enveloppait soigneusement le papillon, qui lui, semblait se laisser emporter, comme s'il lui disait d'en finir vite pour qu'il ne souffre pas trop et, elle, comme si elle le remerciait de lui permettre de vivre quelques jours de plus par son sacrifice. Alors que le sommeil me gagnait peut-être pour la dernière fois, je murmurai tout bas : et toi, es-tu une araignée ou un papillon ?

Mariane Bélanger,

2^e cycle

Centre d'éducation
des adultes Christ-Roi,
CSS des
Hautes-Laurentides

Enseignant :

Sébastien Tschember,
Syndicat du personnel
de l'enseignement des
Hautes-Rivières

Ma plus belle étoile

Tout à l'heure, je suis allé au planétarium Orphelin,
et presque éteint.

Oui, moi, celui qui trouvait le ciel trop ténébreux,
trop vaste, trop loin.

Mais il fallait que j'aie voir,
Que je vérifie si tu brillais encore,
Que je te retrouve peut-être
Dans l'immensité de cette Voie lactée.

Où te chercher, sinon dans les étoiles ?
Toi qui rêvais d'un astéroïde,
Seule avec ta rose et ton mouton,
Comme le Petit Prince.

J'ai appris deux choses aujourd'hui.
La première : la lumière du soleil met huit minutes
à nous éclairer.
Huit minutes d'éternité,
Huit minutes d'infini,
Pour comprendre que la vie
Est toujours là.

Samuel Biron,
2^e cycle

Centre d'éducation
des adultes des Sommets,
CSS des Sommets

Enseignante :
Marie-Ève Dulude,
Syndicat de l'enseignement
de l'Estrie

La deuxième : il existe des étoiles vagabondes,
Des étoiles qui, après la mort de leur jumelle,
Errent pour toujours dans le froid glacial.
Peux-tu imaginer une vie à filer dans le vide,
En cherchant son âme sœur ?
Une tragédie digne des séries à l'eau de rose que
tu aimais tant.

Je parie que, toi, tu le savais déjà,
Toi, qui avais toujours la tête dans les étoiles,
Chérie.

Je ne t'ai pas trouvée
Depuis que tu as sauté.
Je scrute encore les constellations du coin de l'œil
Pour trouver une étoile un peu plus brillante que les autres,
Une qui mettrait exactement huit minutes
À m'illuminer de sa lumière sans fin.

J'espère que tu as trouvé ton astre céleste,
Qui brillera éternellement,
Comme la plus belle étoile du firmament.

De moi à la mini-moi

Très chère Mini-Moi,

Je t'écris actuellement en provenance du futur. Une partie de moi ressentait le besoin de te rassurer concernant ce qui t'attend.

Chaque jour est un défi pour toi. En dépit de ton jeune âge, tu t'enfermes déjà dans ta prison intérieure. C'est le seul endroit où tu te sens en sécurité, je comprends. Malgré la présence de maman et de papa, tu te sens à part des autres. Quelquefois, certaines émotions te font tourner la tête et te prennent en otage. Maman dit que tu pleures beaucoup, que tu pleures trop souvent. C'est parce qu'elle ne ressent

pas les choses telles que tu les conçois. Papa, lui, embrasse la bouteille et oublie de temps en temps que tu existes. Ta sœur et ton frère sont comme les deux doigts de la main. La main n'avait pas de place pour un troisième doigt, alors tu t'amuses généralement seule avec tes peluches. Heureusement, occasionnellement, ton cousin se greffe à ton univers. Ce cousin, ne le délaisse jamais. Un jour, il sera ton meilleur ami. Au moment où j'écris ces lignes, vous ne vous parlez plus beaucoup et vous ne vous voyez plus très souvent, mais tu ressentiras un amour inconditionnel pour lui. Il sera éternellement ton petit frère d'une autre mère.

Plus tard, tu iras à l'école primaire. Ce moment de ta vie sera l'un des plus éprouvants. Te concentrer sera un terrible défi. En plus, maman et papa se seront séparés pour une première fois, alors tu déménageras constamment. Pour être plus précise, tu cesseras de compter les déménagements tellement il y en aura. Pour ce qui est de l'école, tu en découvriras également plusieurs. Les mentionner toutes ici serait trop long. Ton primaire, tu le termineras dans une école où tu vivras beaucoup d'intimidation. Finalement, cette école te détruira mentalement. Tu apprendras à te renfermer encore plus loin dans ta prison personnelle. Bien sûr, certains enseignants marqueront ton esprit positivement, ils t'aideront à avancer. En revanche, tes besoins ne seront pas souvent à l'ordre du jour. Ne t'inquiète pas, cette situation sera temporaire. Lorsque tu atteindras huit ans, un événement traumatisant se produira. Je suis désolée de n'avoir su te l'éviter. Pendant environ quatre ans, on abusera de ta confiance et de ta naïveté. Tu garderas le silence pendant dix ans, dix années de souffrance silencieuse. Cela dit, tu es forte et cette souffrance ne viendra jamais à bout de toi.

À 13 ans, tu feras ton entrée au secondaire. Ton primaire sera enfin terminé, tu y seras arrivée. Tes parents se sépareront à nouveau, mais cette fois-ci, ce sera définitif. Étrangement, tu ressentiras un certain soulagement. Depuis ta naissance, tu endurais leurs disputes répétitives. En plus, maman aura rencontré un homme qui t'apportera beaucoup de bonheur. Pendant près de six mois, tu existeras finalement aux yeux de quelqu'un. Cet homme ne pourra jamais remplacer ton papa, mais il t'offrira un réconfort indescriptible. En mars 2017, ta vie s'effondrera à nouveau.

Un deuil immense s'abattra sur ta mère, ta sœur et toi. Une tempête emportera la vie de cet individu avec elle. La stabilité qui s'était installée avec lui s'envolera également. Tu passeras plusieurs mois, voire plusieurs années, à vivre ce deuil. Jamais tu ne l'oublieras. Ce n'est que quelque temps plus tard que tu iras vivre chez papa, sa nouvelle compagne et ses enfants. Une deuxième famille pour toujours. Tu y résideras pratiquement jusqu'à ta majorité.

Aux portes de ta vie d'adulte, tu t'imagineras être amoureuse. Tellement amoureuse que tu iras vivre avec ton copain. C'est dans cet appartement que tu subiras de la violence conjugale. Non, on ne lèvera pas la main sur toi. Mais psychologiquement et monétairement, ce sera l'enfer. Tu seras surveillée par caméra dans ton propre logement. On te persuadera que personne ne pourra jamais aimer quelqu'un tel que toi. On ira jusqu'à te couper du monde extérieur. Heureusement, cela ne durera que six mois. En fait, je devrais plutôt dire deux ans et six mois, puisque pendant les deux années qui suivront, personne ne sera en mesure de te reconnaître. Physiquement, tu seras similaire à un squelette, et, mentalement, comparable à une bombe. Mais, s'il te plaît, ne sois pas trop dure envers toi-même. Tu ne te trouves pas jolie, mais n'oublie pas tout ce que tu as traversé. Lors de ces deux années, tu n'offriras ta confiance à personne. Emprisonnée dans ta cage cérébrale depuis toujours, tu perdras contact avec ceux qui t'entourent. Puis, après avoir passé deux ans à te chercher, tu rencontreras un homme merveilleux. Il n'est pas parfait, mais tu existeras à nouveau. Ce sentiment d'être aimée cicatrisera certaines de tes plaies intérieures.

Entre-temps, tu retourneras à l'école, où les professeurs t'encourageront, te complimenteront et te rappelleront constamment tes qualités. Ils t'obligeront à te remémorer qui tu es, tes capacités et surtout ta valeur. Tu seras vice-présidente du conseil étudiant et tu te débrouilleras bien dans ce rôle. Bien sûr, ton anxiété sera toujours présente, mais tu auras progressé et tu continueras d'évoluer. Lorsque ton chemin à l'école des adultes sera terminé, tu voudras devenir technicienne en éducation spécialisée. Tous ceux qui t'entourent diront que tu y seras à ta place. Toi, tu préféreras laisser le temps faire son œuvre. Te projeter dans l'avenir sera trop stressant pour toi. Tu apprendras encore chaque jour à t'aimer. Plus les semaines avanceront et plus tu commenceras à reconnaître

tes qualités. Ce ne sera pas totalement gagné, mais tu continueras d'y croire. Tu vivras de lourdes épreuves, mais jamais tu ne baisseras les bras. Jamais. Tu seras destinée à de grandes réussites, tu devras seulement te laisser la chance d'essayer.

Aujourd'hui, tu es à l'aube de tes 23 ans. Tu as réussi à te rendre jusqu'ici. Je ressens une énorme fierté vis-à-vis tous tes accomplissements. Tu es forte, tu es capable, et une part de moi se devait de te le rappeler. Grâce à toi, je suis une meilleure version de nous, alors je t'en remercie.

Vanessa Gingras,

2^e cycle

Centre d'éducation
des adultes de
Montmagny-L'Islet-Nord,
CSS de la Côte-du-Sud

Enseignant:
Pascal Mailloux,
Syndicat de l'enseignement
de la Côte-du-Sud

Grande sœur à quatorze ans

Il y a cinq ans, j'ai décidé de déménager avec ma mère, car j'ai appris qu'elle était enceinte. J'avais quatorze ans quand ma mère a donné naissance à ma petite sœur, Sam. Elle avait quarante ans, et même si elle essayait toujours de paraître forte, je voyais bien qu'elle était débordée. Mon beau-père travaillait de nuit, alors je devais être là pour ma mère si elle avait besoin d'aide durant la nuit, même si je devais aller à l'école pendant la semaine. Alors, sans qu'on me le demande, j'ai pris ma place dans ce nouvel équilibre.

Quand ma mère est revenue de l'hôpital avec Sam, j'ai ressenti une immense fierté. Après neuf mois d'attente et avec impatience, j'avais enfin une petite sœur. Je me souviens de la première fois où je l'ai vue dormir : ses mains serrées contre son visage et sa respiration qui était courte et rapide. Ce minuscule petit être dépendait complètement de nous. Derrière la fierté que j'avais se cachait un stress que je n'avouais à personne. Je n'avais jamais vraiment pris soin d'un bébé auparavant et voilà qu'on en avait un à la maison.

À l'école, mes journées restaient plutôt calmes. Je n'avais pas beaucoup d'amis, alors je rentrais vite à la maison avec l'impatience que j'avais de retrouver ma sœur et de pouvoir

enfin la serrer dans mes bras après une longue journée. Elle occupait mes pensées plus que mes devoirs et le reste. Je ressentais une nouvelle responsabilité qui me donnait un rôle, un sens. Je grandissais plus vite que les autres adolescents de mon âge sans vraiment m'en rendre compte.

Très vite, ma mère m'a laissé l'aider. Parfois volontairement, parfois par nécessité ou simplement parce que j'avais envie de le faire. Je réchauffais les biberons, autant durant la journée que durant la nuit, je berçais Sam quand elle pleurait trop longtemps et je restais près d'elle pendant que ma mère s'occupait de la maison, à bout de souffle. Le soir, lorsque j'allais me coucher, ma mère me remerciait du regard. Je n'oublierai jamais cette fatigue qui se mélangeait à travers la gratitude dans ses yeux.

La scène qui me reste la plus gravée en mémoire est celle d'une nuit où nous étions seules, Sam et moi. Ma mère et mon beau-père étaient au travail. La maison était silencieuse, plongée dans une obscurité un peu trop profonde. Je dormais à moitié quand j'ai entendu un petit gémissement, presque un appel à l'aide. Au début, j'ai espéré que ce n'était rien, mais le gémissement est devenu un vrai pleur. Comme celui d'un bébé affamé qui ne comprenait pas pourquoi le monde n'arrivait pas assez vite.

Je me suis levée en traînant les pieds, le cœur battant. Je n'avais jamais donné un biberon seule, pas complètement seule en tout cas. J'avais peur de mal faire, peur qu'elle s'étouffe ou pire encore, qu'il lui arrive quelque chose sous ma surveillance. À quatorze ans, on ne le montre pas, mais on porte déjà beaucoup trop d'angoisses.

Je me suis approchée de son lit. Dès que Sam m'a vue, elle s'est calmée comme si elle savait que c'était moi. Cette confiance-là m'a transpercée. Je l'ai prise dans mes bras maladroitement, mais avec toute la douceur dont j'étais capable. Je me souviens de la chaleur de son corps, du poids minuscule qu'elle représentait et qui semblait pourtant reposer entièrement sur mes épaules.

Je suis allée réchauffer le biberon, surveillant la température du lait comme si ma vie en dépendait pour éviter qu'elle se brûle. Puis, je me suis installée dans le salon, Sam contre moi, sa petite main agrippée à mon chandail. Elle buvait en fermant les yeux apaisés tandis que moi, je tremblais encore d'une peur que je ne voulais pas admettre.

Quand elle s'est endormie, je suis restée là un long moment à la regarder, bercée par sa respiration régulière. C'est ce soir-là, dans une maison trop grande pour une adolescente et un bébé, que j'ai compris que je n'étais plus seulement un enfant. Je n'étais même pas seulement une grande sœur, mais j'étais devenue un soutien, une présence chaleureuse et une personne très importante à ses yeux.

Les nuits suivantes étaient plus faciles. Les gestes sont devenus naturels, presque automatiques. Je connaissais ses pleurs, je comprenais ses silences et j'arrivais pratiquement à deviner ses besoins. Sam grandissait, et moi aussi, d'une manière différente.

Ma mère me disait souvent :

– Je ne sais pas comment j'aurais fait sans toi.

Je souriais, un peu gênée, mais chaque fois que ma petite sœur passait ses bras autour de mon cou, je sentais que tout ce que j'avais donné prenait sens.

Aujourd'hui encore, je repense à cette période avec une sorte de tendresse mélangée à de la fierté. J'ai peut-être perdu un peu de mon adolescence, mais j'ai gagné plus que ce que j'ai sacrifié. J'ai participé à ses premiers pas, à ses premiers sourires et à sa première nuit sans pleurer. J'ai appris la patience, la responsabilité, l'amour sincère et instinctif qui ne demande rien en retour.

J'ai aidé ma mère à élever Sam. Pas parce que je devais le faire ou que j'étais obligée, mais parce que je voulais absolument l'aider et je l'aimais déjà trop pour la laisser tomber. Maintenant, quand je vois ma sœur rire, courir et grandir à vue d'œil, je sais que tout a commencé dans ces nuits silencieuses. Quand une fille de quatorze ans apprenait à devenir quelqu'un sur qui les autres pouvaient compter, sur qui ma mère et ma sœur pouvaient se tourner. Maintenant en 2025, bientôt 2026, je continue toujours de m'occuper et de prendre soin d'elle. C'est probablement pour cette raison que les gens pensent que Sam est ma fille quand je sors dehors avec elle ou que je l'emmène partout avec moi. En fin de compte, tout ce pour quoi je me suis battue a fini par en valoir la peine. Je ne regrette rien de tout ça.

Gabrielle Verreault,
2^e cycle

Centre de formation
générale des adultes
de la Jonquière,
CSS de la Jonquière

Enseignant:
Nicolas Carpentier,
Syndicat de l'enseignement
de la Jonquière

Entre silences et sourires

J'ai un an et demi quand mes parents se séparent. Environ deux pieds de haut, les cheveux bien bouclés et les yeux brun-vert. De ce qu'on m'a dit, j'étais coquine, sociable, avec un grand sourire. Peur de rien, surtout pas du ridicule. J'imagine que même à cet âge-là, j'avais la tête pleine. Je sais que je disais non, souvent. Je me revois encore plisser le nez, avec mon air bête. Faut croire que j'ai toujours été expressive.

Ma sœur, elle, belle aux yeux bleus, fille par bout, timide souvent. Je l'ai toujours admirée pour ce qu'elle était. Ma grande sœur, mon modèle. Je l'ai toujours perçue comme ma force silencieuse.

Ma mère était très maternelle. Toujours un petit « je t'aime » à nous glisser dans l'oreille. L'amour qu'elle nous portait se lisait dans ses yeux. Toute l'affection du monde se cachait dans le creux de ses bras. Elle était accro aux jeux dans ce temps-là. Je ne dirais pas que ça m'a affectée non, parce qu'en fait, je ne le savais même pas.

Mon père, lui, était un homme de peu de mots. Pas qu'il ne nous aimait pas, mais il le montrait à sa façon. Il avait ce franc regard, un peu sévère, mais rassurant. Ses mains racontaient des histoires de longues journées, et son rire réchauffait tout autour.

Du côté de mes grands-parents, l'histoire est un peu différente. Disons qu'ils ont pris leurs distances, sans vraiment d'explications. J'étais trop jeune pour comprendre, mais assez vieille pour ressentir le vide qu'ils laissaient derrière eux. Je me souviens encore des anniversaires sans appel, des Noël sans visite. J'avais 10 ans. À cet âge-là, on se demande toujours ce qu'on a fait de mal. J'ai longtemps pensé que c'était ma faute, et même si aujourd'hui je sais que non, j'ai encore mal de leur absence.

Avec le temps, j'ai compris que chaque absence laisse une trace, même quand on apprend à vivre avec. Avec le recul, je crois que ma famille m'a beaucoup appris, même sans le

savoir. Chacun à sa manière m'a laissé un petit bout de force, de courage. Cependant, grandir, c'est aussi réaliser que l'amour ne suffit pas toujours à tout réparer. Il y a des blessures qu'on ne voit pas, des silences qui pèsent lourd. Peu à peu, j'ai compris que la vie n'allait pas toujours être tendre et que certaines batailles, il faudrait que je les mène seule.

J'avais environ 6 ans quand on m'a déclarée épileptique. À cet âge-là, on ne comprend pas tout, mais on sait quand quelque chose change. Les médicaments, les précautions, les regards inquiets... Tout ça m'a vite appris à être prudente, à me faire petite. C'est peut-être là que j'ai commencé à vouloir être forte, même quand je ne l'étais pas. C'est peut-être là aussi que les vraies difficultés ont commencé. Je me sentais souvent perdue, comme si je marchais sans savoir où j'allais. J'essayais de rester forte, de garder le sourire, mais à l'intérieur, je doutais. J'avais l'impression étrange d'avoir grandi trop vite, sans trop comprendre comment.

Peu à peu, les années suivantes sont devenues plus compliquées. À 16 ans, j'ai lâché l'école. Je n'y arrivais plus. La pression, les attentes, mais aussi le poids de mes blessures d'enfance me semblaient insurmontables. Pour essayer d'oublier, pour calmer cette douleur que je ne savais pas comment exprimer, j'ai commencé à consommer, beaucoup. Les soirées, l'alcool, les drogues. C'était une façon maladroite de remplir un vide que rien d'autre ne pouvait combler. Je me perdais dans ces moments, loin de moi, loin de mes rêves et je savais au fond que ça me détruisait.

Puis, au bout d'un certain temps, j'ai atterri dans un centre d'accueil. Loin de ma famille, de mes repères, de ces substances qui engourdissaient ma douleur. Entre les murs gris et froids de cet endroit, j'ai vu d'autres jeunes vivant leur propre bataille. Un mélange de colère, d'abandon et de tristesse me nourrissait le corps. Mais il y avait aussi des moments de compréhension et de petites victoires. Peu à peu, j'ai compris que ce n'était pas un endroit où l'on allait pour être sauvé, mais un lieu où on pouvait tranquillement apprendre à se reconstruire et à poser ses limites.

Ça m'aura pris du temps pour apprendre à m'aimer et à m'accepter, à transformer mes faiblesses en des forces qui pouvaient me rendre plus patiente et courageuse.

Lauryane Poupart,
2^e cycle

Centre La Relance,
CSS des Hautes-Rivières

Enseignante :
Valérie Nadeau-Millette,
Syndicat de l'enseignement
du Haut-Richelieu

Aujourd'hui, à 27 ans, malgré tout ce que j'ai traversé, je garde un grand sourire et la tête pleine d'espoir. Je réapprends à dire non, à mordre dans la vie et à me choisir. J'ai décidé de reprendre mes études. Ce retour n'est pas seulement un retour sur les bancs d'école, c'est une façon de me réapproprier ma vie et de transformer mes expériences en force. En regardant vers l'avenir, je sais que ce sera un pas après l'autre, avec patience et courage, mais que je suis prête à marcher sur ce nouveau chemin.

C'est mon parcours, ma plus belle histoire.

La flamme après le froid

Le passeport serré entre mes doigts gelés, je regardais autour. Le vent piquait mes joues. Les voix se mélangeaient, inconnues, froides. Rien ne ressemblait à chez moi. Tout était nouveau : le froid mordant, les voix que je ne comprenais pas et un monde entier qui me semblait étranger.

J'avais cinq ans et je ne parlais pas un mot de français. Chaque son inconnu me rappelait que j'étais loin de tout ce que je connaissais. J'étais perdue, fragile et effrayée. Parfois, mes larmes coulaient sans fin. J'avais l'impression de me noyer dans un monde que je ne comprenais pas.

Puis, un jour, un mot a traversé le froid : chocolat. Doux. Rond. Sucré. Il a fait fondre quelque chose en moi. Comme un éclair dans le brouillard, il a allumé une étincelle en moi. Ce mot a été comme une étincelle : après tant de larmes et de silence, j'ai senti mes yeux s'illuminer. C'est à ce moment-là que j'ai compris que je voulais me battre pour ma place dans ce nouveau monde. Après l'école, j'ai osé dire mon premier mot à ma mère : « bonjour ». Son visage s'est illuminé, ses yeux brillaient d'émotion. Dans son regard, j'ai vu la chaleur revenir. Ce jour-là, mon cœur s'est remis à battre.

Chaque journée à l'école était un défi. Les consignes, les mots, les expressions... tout me dépassait. Même demander d'aller à la salle de bain demandait du courage. Pourtant, je n'ai jamais abandonné. Petit à petit, j'ai commencé à parler, à comprendre. La première fois que j'ai osé poser une question complète à un adulte, j'ai ressenti une fierté immense. Pour moi, c'était un exploit : je pouvais me faire comprendre et tenir ma place dans ce nouveau monde. Au fil du temps, j'ai appris à tenir de vraies conversations, à comprendre mes cours, à échanger avec mes amis et mes professeurs. Chaque mot appris, chaque phrase comprise était une victoire, qui me donnait peu à peu confiance en moi. Cette confiance m'a accompagnée lorsque je suis passée au secondaire. Personne ne me connaissait. Quand ils entendaient mon nom et m'écoutaient parler, je voyais la surprise dans leurs yeux. Je souriais enfin, consciente d'avoir trouvé ma place.

C'est à ce moment-là que j'ai compris que je pouvais accomplir tout ce que je décidais de mettre dans mon esprit. Chaque effort, chaque obstacle surmonté, chaque mot appris me prouvait que rien n'était impossible.

Aujourd'hui, j'ai la chance de poursuivre mes études et de viser plus haut. Ce qui me fait vibrer, c'est de savoir que cette opportunité existe et que je ne veux pas la laisser passer. Chaque effort, chaque réussite, chaque apprentissage fait partie de mon parcours et me rapproche de mes rêves.

Mon histoire m'a appris une chose essentielle : ne jamais abandonner. Avancer par petites actions, même quand les résultats ne se voient pas tout de suite. La persévérance et la foi m'ont appris une chose : même dans le froid le plus dur, il y a toujours une flamme qui attend qu'on la rallume. Cette flamme, je la porte maintenant en moi, comme un rappel que la lumière vient toujours après le froid. Voilà... ma plus belle histoire.

Hadasa Karina Duminica,
2^e cycle

Centre de formation
générale des adultes
des Tisserands, CSS de la
Vallée-des-Tisserands

Enseignante :
Marie-France Parent,
Syndicat de Champlain

La petite rêveuse

Depuis toute jeune, on me disait souvent que j'allais aller loin dans la vie et de ne surtout jamais lâcher l'école. Plusieurs professeurs m'avaient témoigné de mon potentiel. C'était sûr, quand je serais grande, j'irais loin dans mes études !

Mais les moments épineux de la vie m'ont ramenée à la réalité. 2020, j'étais en secondaire 3, et on nous annonçait une pandémie mondiale qui nous forcerait à rester cloîtrés entre les quatre murs de nos maisons. Ça a été, disons, le début de la fin à cette époque pour moi. Il faut savoir que je n'avais déjà pas eu une vie facile, même avant tout ça. Je pense simplement que ça a été la goutte de trop. Avec le manque d'interactions sociales, l'isolement et le climat chaotique qui régnait déjà chez moi, j'ai eu une amie qui a commencé à me rendre visite. Elle me faisait de longs câlins doux qui me permettaient de ne plus penser pendant un instant. J'en oubliais tout, au point même de la raison de mon existence. Tout semblait vide, manquait de cohérence, quant à la raison qui était censée me motiver à continuer d'avancer. Je ne voyais plus à quoi ça servait de vivre, j'avais perdu foi en moi-même et en le monde qui m'entourait. Le nom de cette amie est : la dépression. Il est venu un jour où elle ne voulait plus partir et m'a gardée prisonnière entre ses bras autrefois doux, maintenant terriblement froids et lourds à porter sur mon corps. Nous ne faisons plus qu'une, la jeune fille pleine de rêves d'antan avait laissé place à une âme morose et triste. Puis sont venues les mauvaises fréquentations qui m'ont amenée encore plus loin dans ma dérape...

Elles m'ont montré que l'intérieur d'un petit sac de plastique au contenu douteux, une fois consommé, pouvait me libérer de cette pression immonde qui me submergeait. J'avais, pour la première fois, goûté aux faux bonheurs vicieux que sont les drogues. Mais quand tu es convaincue que c'est tout ce qu'il te reste ici en ce bas monde, malheureusement, tu t'y accroches.

Voilà ce que j'ai fait de mes 15 à 18 ans, j'étais perdue et un long chemin m'attendait avant de retrouver la sobriété et l'envie de vivre. Un jour, j'en ai eu assez de tout ça, d'avancer à reculons dans une direction qui n'augurait rien

de bon. Tranquillement, la relation avec ma famille s'est apaisée et j'ai commencé à reprendre pied. Les couleurs reprenaient vie autour de moi, en même temps que les idées commençaient à fuser dans ma tête. Ça y est, j'étais de nouveau là avec l'envie de vivre. C'est une route qui a été parsemée d'embuches, certes, mais qui m'a permis d'émettre un regard différent sur le monde autour de moi.

Aujourd'hui, j'ai repris mes études avec l'envie de gravir des montagnes, car j'ai repris conscience du potentiel qui m'habitait et je veux réussir. Le chemin n'est pas toujours facile, mais la destination en vaut la peine, je vous l'assure. Au fond, cette jeune fille, maintenant devenue une jeune femme, qui avait les rêves plein la tête, n'a jamais disparu, et elle revient maintenant pour montrer tout ce qu'elle est capable de réaliser. Pour terminer, je n'ai qu'une seule chose à ajouter : croyez en vos rêves, c'est eux qui nous permettent d'avancer !

**Laury-Kate
Filiatrault-Jodoin,**
2^e cycle

Centre de formation
générale des adultes
des Tisserands, CSS de la
Vallée-des-Tisserands

Enseignante :
Marie-France Parent,
Syndicat de Champlain

Le courage d'Ambre

Dans le petit village de Hill country, au cœur du Texas, vivait Ambre, une fille de 16 ans passionnée de chevaux et de rodéo. Ses bottes poussiéreuses traînaient souvent dans les couloirs de l'école et ses amis disaient toujours que son cœur battait au rythme des sabots.

Ambre n'était pas comme les autres adolescentes. Elle ne rêvait pas de voitures, de soirées ou de réseaux sociaux. Non, elle rêvait de chevaux sauvages, d'arènes illuminées et de l'odeur de la terre après le passage des taureaux. Son objectif était clair : devenir championne de rodéo, comme sa mère l'avait été autrefois.

Mais, depuis l'accident de sa mère, deux ans plus tôt, rien n'était plus pareil. Mary Dawson, ancienne championne de barils (« barrel racing »), avait perdu l'usage complet d'une

jambe après une chute terrible. Ce jour-là, Ambre avait pleuré jusqu'à s'endormir, le cœur brisé. Depuis, elle s'entraînait sans relâche, convaincue qu'elle devait reprendre le flambeau.

Un début difficile

Un samedi matin, Ambre se leva avant le soleil. Elle enfila son jean, attacha sa longue tresse brune et prit son chapeau orné d'une boucle western décorative hérité de sa mère. Elle caressa doucement Spirit, sa jument alezane, puis commença son entraînement.

– Allez ma belle ! Aujourd'hui, on arrête de douter ! murmura-t-elle.

Mais ce jour-là, tout sembla aller de travers. Spirit rata le deuxième baril, glissa sur la terre sèche et Ambre tomba lourdement. Paul, un garçon de sa classe, assit sur la clôture, éclata de rire.

– T'es sûre de vouloir faire ça ? lança-t-il. T'as pas la même force de ta mère, tu sais ?

Ces mots frappèrent Ambre comme un coup de pied. Elle se releva, les mains tremblantes, la poussière sur son visage. Elle ne répondit rien, mais à l'intérieur d'elle, une tempête se levait.

Quand elle rentra à la maison, sa mère l'attendait, assise sur son fauteuil roulant près du porche.

– Mauvaise journée ? demanda-t-elle d'une voix douce.

Ambre tenta d'être forte, de retenir ses larmes, mais elle ne pouvait rien cacher à sa mère.

– Maman... Et si Paul avait raison ? Et si j'étais pas assez bonne ?

Sa mère posa sa main sur celle d'Ambre.

– Tomber ne veut pas dire échouer, ma chérie. Le rodéo, c'est pas seulement la vitesse. C'est le courage de se relever. Et ce courage-là, tu l'as.

Ces mots allumèrent une petite étincelle dans le cœur d'Ambre.

L'entraînement du courage

Les deux semaines suivantes, Ambre s'entraîna plus dur que jamais. Elle étudia les techniques, améliora la communication avec Spirit et comprit que la confiance valait autant que la force.

Son meilleur ami, Jake, venait l'aider après l'école. Il la chronométrait, ramassait les cônes, et l'encourageait quand son énergie baissait.

– Tu vas leur montrer de quoi t'es capable, dit-il avec un clin d'œil.

Peu à peu, Ambre devint plus rapide, plus précise. Elle sentait l'esprit compétitif de sa mère revivre en elle.

Le grand jour

Le jour du rodéo arriva. L'arène était remplie de spectateurs, de cris, de drapeaux et de musique country. Ambre tremblait en attachant son bracelet porte-bonheur, celui que sa mère lui avait offert.

Paul était là aussi, assis sur son cheval, entouré d'amis qui riaient. Il lança un regard moqueur à Ambre.

– T'es prête à tomber encore ?

Mais cette fois, elle le regarda droit dans les yeux.

– Je suis prête à gagner !

Dans les estrades, sa mère l'encourageait.

– Vas-y, ma fille ! cria-t-elle. Montre-leur ce dont tu es capable.

Quand son nom fut annoncé, Ambre inspira profondément. Elle guida Spirit jusqu'à la ligne de départ. Le silence se fit autour d'elle. On n'entendit plus que le souffle du cheval.

Bang !

Spirit s'élança.

La jument glissa légèrement sur le premier virage, mais Ambre resta concentrée. Elle sentit le vent frapper son visage, la terre vibrer sous les sabots. Elle ne pensait plus à Paul ni à la peur d'ailleurs. Elle pensait à sa mère, à tous les matins d'entraînement, à chaque chute, à chaque doute, à chaque larme.

Camélie Tremblay,
2^e cycle

Centre d'éducation
des adultes des Forges,
CSS du Chemin-du-Roy

Enseignante :
Michelle Kouamo Ziem,
Syndicat de l'enseignement
des Vieilles-Forges

Deuxième baril : parfait. Troisième : serré, précis. Dernière ligne : Spirit donna tout ce qu'elle avait.

Quand elles franchirent la ligne d'arrivée, Ambre avait l'impression que son cœur explosait. Les haut-parleurs annoncèrent son temps : **15,02 secondes.**

Le meilleur temps de la journée.

L'arène éclata d'applaudissements. Ambre éclata en sanglots, cette fois de bonheur. Sa mère l'a rejoint et Ambre l'a prise dans ses bras.

- Tu l'as fait, Ambre ! Tu as fait mieux que moi !
- Non, maman, dit Ambre en souriant grand, les yeux brillants. Je l'ai fait avec toi.

Paul passa près d'elle, bouche ouverte, incapable de prononcer un mot. Ambre ne le regarda même pas. Elle n'en avait plus besoin. Sa victoire n'était pas contre lui.

C'était une victoire contre la peur.

L'enfance en cendres

Je porte en mon passé les ruines d'une aurore,
Un rire étouffé me hante encore et mord.
Sous les ciels d'autrefois, la lumière s'évapore,
Et mon âme se perd où dort l'ancien décor.

Ma mère s'effaçait comme un astre en retraite,
Sa voix, jadis berceuse, est un cri suspendu.
Son absence a tissé sur mes jours la défaite,
Et son parfum s'éteint dans le vide étendu.

J'avais une sœur, fleur d'un printemps impossible,
Son ombre me répond quand le soir se referme.
Je lui parle en secret, fragile et indicible,
Mais la mort a scellé ce dialogue à terme.

Mon enfance est un champ que la peur a fauché,
Les coups pleuvaient parfois plus forts que la tempête.
J'apprenais à sourire en silence, penchée,
Sous l'œil froid du destin, sur mes plaies en fête.

Aujourd'hui, je me bats contre l'ombre et l'effroi,
Je cherche un peu de paix dans le tumulte immense.
Mais la douleur s'installe et s'allonge en moi,
Comme un feu sous la cendre où s'éteint l'espérance.

Je tends vers la clarté mes mains désaccordées,
Mais tout glisse, s'effondre et mon cœur désespère.
Je demeure debout, d'orgueil et d'acier bardé,
Sous le poids des absents, dans un monde de verre.

Amélie Grumbach,
2^e cycle

Centre de formation
générale des adultes
de Drummondville,
CSS des Chênes

Enseignante :
Catherine Lacroix, Syndicat
de l'enseignement de la
région de Drummondville

Ma résilience, ma vraie délivrance

Elle n'avait que sept ans lorsqu'elle apprit qu'une vie pouvait se briser sans laisser de trace visible. Les cicatrices invisibles, celles qui se logent dans les recoins de l'esprit, sont les plus profondes, les plus silencieuses, les plus insidieuses. Ce n'est pas la douleur physique qui frappe en premier, mais une souffrance intérieure, désastreuse, qui envahit chaque pensée et transforme chaque moment en une épreuve ou un sacrifice. À cet âge-là, on ne sait pas encore vraiment ce qu'est le bien ou le mal. On se contente de ce qu'on nous donne. Et elle ne savait pas qu'il y avait un nom pour ce que son père lui faisait. Mais elle savait que c'était mal, que ce n'était pas normal.

Elle se taisait parce qu'il lui disait de se taire. Elle pleurait parce qu'elle l'avait laissé faire, mourait de chagrin, car c'était son père. Elle savait de quoi il était capable, si elle parlait, elle pensait que ce serait la fin. Et, surtout, parce qu'elle n'était pas sûre de ce qui était pire : la douleur ou la peur, souffrir ou mourir ?

Il n'était pas comme les autres pères. Non, il n'était pas comme ceux que l'on voit dans les films, celui qui t'embrasse sur le front avant d'aller te coucher, celui qui te dit que tout ira bien.

Avec le temps apparaissaient des ombres, des formes, des lumières et des couleurs qui n'existaient que dans son esprit. Des fragments de rêves brisés, des fragments du passé qu'elle voulait renier, des morceaux d'elle-même qui s'échappaient à chaque instant.

C'était un combat quotidien. Un combat contre la confusion. Un combat contre l'envie de se battre et la peur d'affronter la triste vérité.

Elle avait 7 ans et elle portait déjà le fardeau d'un secret et d'un devoir trop lourd pour elle, trop lourd pour s'en alléger seule. L'absence d'aveux devenait une cage. Une prison invisible qu'elle ne pouvait pas fuir. Chaque nuit, elle se demandait si ce serait la dernière. Si son père irait plus loin encore. Malgré la peur, malgré la terreur glacée qui l'avait paralysée chaque nuit, un autre sentiment s'imposait. **Le doute.** Un monstre peut-il aimer ? Elle ne comprenait pas son père. Elle aurait voulu le haïr. Briser le silence, c'est croire que la douleur va s'alléger. Mais souvent, c'est là qu'elle commence vraiment.

À peine la plainte déposée, la machine judiciaire se mit en marche, implacable, méthodique, comme un coup de couteau dans le cœur. Elle était fatiguée de répéter. Fatiguée de voir les visages sérieux des policiers. Fatiguée d'avoir l'impression que l'on n'était pas sûr de sa véracité. Fatiguée de comprendre, chaque jour un peu plus, que sa vie ne lui appartenait plus. Avant de parler, elle ne se sentait pas aussi mal. Avant, elle avait mal, oui, mais c'était un mal qu'elle connaissait. Maintenant, c'était un gouffre sans fond.

Les semaines devinrent des mois. Et les mois apportèrent une nouvelle routine : les rendez-vous chez les psychiatres, les psychologues, les experts. C'est là qu'elle réalisa une chose terrible : quand on parle après une agression, ce n'est pas la fin du cauchemar. C'est juste le début d'un autre. Parce qu'il y a les procédures, les juges, les interrogatoires qui te font te sentir coupable de ta propre histoire. Il y a les regards de ceux qui savent et qui ne savent pas comment t'aimer après ça.

Ses pensées étaient envahies par un seul désir : que tout cesse. Elle se sentait incapable de continuer à avancer. Elle se disait que si elle disparaissait, tout serait plus simple pour tout le monde. La culpabilité la tenaillait : si elle n'avait pas parlé, si elle n'avait pas exposé ces horribles vérités, peut-être que tout aurait été différent. Mais comment vivre avec cette vérité, ce poids sur son cœur, sans jamais pouvoir en parler ? Elle ne savait plus. Elle se rappellerait toujours de l'odeur, de la chaleur et de la peur de ces moments-ci. Les cicatrices laissées par l'inceste, par les agressions sont invisibles, mais leur poids est omniprésent.

Aujourd'hui, elle se pose toujours la même question : est-ce que le temps guérira un jour cette plaie ? Elle sait que la réponse est incertaine. Une agression, ce n'est pas une simple condamnation. Ce n'est pas comme un meurtre, où la fin de la victime est nette et définitive. Non, ça injecte un poison insidieux qui torture la victime lentement, jour après jour, et la tue à petit feu. Ce poison est un poison mental, un poison invisible, qui n'affecte pas seulement le corps, mais l'esprit, l'âme, et tout ce qui compose l'être humain. On traverse les journées, mais on ne les vit pas. Il n'y a plus de joie ni d'espoir. Il y a juste un vide profond, un vide sans fin. Ce n'est pas seulement un acte physique, c'est une démolition de l'existence.

Ce vide est un quotidien. On survit. On survit à l'enfer de la souffrance, mais il ne reste plus rien de ce qu'on était avant. Plus de rêves, plus d'ambitions. On perd la capacité de croire qu'il existe un avenir. Parce qu'après tout ce qu'on a vécu, on lance un combat pour ne pas céder à la douleur, à l'envie de disparaître. Comme si chaque moment de bien-être était un leurre, un masque temporaire qui cache la vérité nue. Le souvenir du traumatisme n'est jamais vraiment loin. C'est comme une ombre, toujours prête à surgir quand on commence à croire qu'on peut guérir. Le passé sera toujours là, dans notre peau, dans nos pensées. Le passé est ce qu'on devient, il est ce qu'on a été et ce que nous sommes, il est notre force. Réussir à s'adapter et ne pas juste dire : « Pourquoi moi ? » Continuer à parler et à avancer, c'est la meilleure des preuves qu'il y ait, même si c'est dur, même si ça fait mal. Il faut se réveiller avec un nouvel objectif, un objectif qui ne se définit pas à survivre, mais à vivre. C'est ce qu'elle a fait, et ce qu'elle fait encore chaque jour. Elle ne laisse plus son passé définir qui elle est. Mais à définir la force qu'elle possède. Elle n'est plus cette petite fille apeurée, au contraire, elle est celle qui sera prête à tout surmonter. Aujourd'hui, demain.

Anonyme,
2^e cycle

Centre d'éducation
des adultes L'Escale,
CSS des Appalaches

Enseignante :
Nathalie Fecteau,
Syndicat de l'enseignement
de l'Amiante

Vers la lumière

On voit l'histoire commencer, tandis qu'elle est enfant
Déjà elle sait, l'apparence c'est important
Elle entre dans la danse, fonce dans un monde
Qui montre qu'au fond, c'est l'image qui compte
Influence les pressions montent, pour elle la déchéance
Décadence, elle se rend compte, elle doit suivre la cadence
La douleur pince au cœur et en peur perd ses couleurs
Avance la balance, de cadence en carence
Angoisse sur la minceur, son reflet l'écœure
La guerre à l'intérieur, pour évaporer l'extérieur
Debout devant le miroir, elle se sent vidée
Elle angoisse à l'idée de ce qu'elle va y voir
L'image réfléchie est déformée par ses pleurs
Genoux fléchis, elle voit son corps si élargi
Léthargie, elle déteste l'image qu'elle voit dans la glace
Voit ce qui reste et reste figée sur place

*Bon Dieu, montre-moi la voie, pour passer à travers
Je ne suis pas au bon endroit, je me sens toute à l'envers
Prisonnière en moi, obsédée, c'est l'enfer
J'veux faire d'excellents choix, mais dis-moi comment faire*

La fille est agile, elle agit dans le secret
La vie est fragile, elle la tient dans ses filets
Elle réagit, ensuite on sonne l'alarme
La fuite en peine, elle crie, tente de vider ses larmes
Un poids lourd sur ses épaules, ne veut plus qu'on la frôle
Désormais, désarmée, triste comme un saule
Soudain tout va si vite, le vide attire le vice
Elle se précipite, tout droit vers le précipice
Elle qui était apte et sensée, c'est sans se rendre compte
Maintenant chaque seconde compte, il ne faut plus
les dépenser
Le temps s'écoule, son état est critique
Devant le miroir s'écroule, son corps si rachitique
L'air est de plus en plus frais, sa douleur est si vraie
Son corps, devenu si frêle, que la mort frôle de plus près

*Bon Dieu, montre-moi la voie, pour passer à travers
Je ne suis pas au bon endroit, je me sens toute à l'envers
Prisonnière en moi, obsédée, c'est l'enfer
J'veux faire d'excellents choix, mais dis-moi comment faire*

Exercice excessif, excédant, laxatif
Tous les moyens possibles pour accéder à l'objectif
La guerre aux calories, être mince à tout prix
Les idées tournent en rond dans sa tête comme une toupie
Chaque aliment dans le corps devient un intrus à détruire
La tristesse de l'exclue, n'arrive plus à décrire
Sa peine qui est profonde, si profonde qu'elle s'effondre
Faut-il crier si fort pour que quelqu'un nous réponde ?
Comme des milliers au Québec qui tombent
sans assistance
La maladie déchire, sépare par la distance
Les proches s'accrochent, après la résilience
Lente est la guérison, d'une douleur de l'existence
Donc, elle est possible, on sait, on l'aperçoit
En soi, dans les récits, qui tirent une larme à chaque fois
On voit les restants d'années, de guerre et de terreur
Se tasser avec le temps, pour trouver la paix intérieure

*Bon Dieu, montre-moi la voie, pour passer à travers
Je ne suis pas au bon endroit, je me sens toute à l'envers
Prisonnière en moi, libérée qui espère
J'veux faire d'excellents choix, aller vers la lumière.*

Jean-Michel,
2^e cycle

Centre d'éducation
des adultes des Forges,
CSS du Chemin-du-Roy

Enseignante :
Josiane Veillette,
Syndicat de l'enseignement
des Vieilles-Forges

Le cercle de la vie

Il y a quelque chose d'incroyable dans la façon dont la nature reflète notre existence. Chaque saison correspond aux différentes étapes de notre vie. Chaque saison a son propre rythme, sa propre raison d'être. Comme nous, l'environnement grandit, s'épanouit, ralentit, se désagrège et s'épanouit à nouveau. Nous vivons similairement des cycles qui réclament un temps précieux.

L'été est la plus belle période de notre vie, radieuse et agréable. Je me souviens de la caresse du soleil sur ma peau et de l'air vibrant de promesses. Je me sens à l'aise, comme si la vie elle-même m'enveloppait de ses bras. Le délice vagabonde dans mon esprit et mes rêves brillent d'or lors des longues journées. Tout cela ne semble jamais finir.

Malgré cette abondance, je remarque rarement à quelle vitesse la lumière décline et combien lentement l'air se rafraîchit. Cette saison me rappelle que notre joie est éphémère et qu'il faut chérir chaque instant comme s'il n'y avait pas de lendemain.

L'automne porte en lui la douce mélancolie de nos changements. L'air qui m'entoure est froid, il effleure mes joues d'une douce caresse d'adieu. Dans les rues, je vois les feuilles tomber des arbres et leurs couleurs s'estomper avec beauté. Je trouve cela amusant, car elles savent quand il est temps de lâcher prise. Et je sens comme une libération de ces poids auxquels je me suis accrochée trop longtemps : des émotions lourdes, des personnes, des versions de moi-même que j'ai dépassées, et bien d'autres. Mon cœur se tient entre la nostalgie et la sérénité de tout laisser derrière soi. L'automne nous rappelle que de lâcher prise n'est pas de perdre, mais d'avoir foi et d'accepter que même les changements les plus difficiles peuvent être convenables, car certaines choses ne sont destinées qu'à être temporaires, le temps d'une saison et pour une raison.

L'hiver est le calme qui survit au chaos de la vie. C'est un moment où tout ralentit, où nos cœurs cherchent refuge. Chaque fois que je sors dans la tempête blanche et sombre, le gel finit toujours par m'affecter. Alors, je serre mon manteau plus fort, non seulement contre le froid, mais aussi contre la solitude et la dureté de la vie. Avec le temps, j'apprends à affronter mes ombres et mes peurs ; la patience et la réflexion créent l'endurance. L'hiver nous offre la perspective que la croissance se fait dans nos luttes silencieuses et que chaque obstacle nous façonne et nous rend indestructibles.

Enfin, **le printemps** marque le retour, un lent réveil après des mois de morosité. L'air est frais et léger, comme si le monde m'enveloppait de couleurs. Mais tout cela ne vient pas d'un coup, c'est une douce brise qui arrive, à travers la pluie qui fait fondre ce qu'il reste de neige. En regardant les gouttes tomber, je réalise à quel point je me reconnais en elles, chaque larme nourrit en moi quelque chose de nouveau. Ces larmes, lourdes de chagrin, sont devenues l'eau qui alimente la terre et qui permet à tout ce qui est destiné à fleurir : de nouvelles possibilités, de la lumière dans nos vies, de nouveaux enseignements et départs. Tout comme les fleurs et les arbres qui s'épanouissent à nouveau.

Au fil des saisons, **nous évoluons**. Le changement est une composante naturelle de notre existence, il faut donc toujours accepter les périodes où la vie s'écoule entre la chaleur et le froid, entre bonheur et désespoir. Dans ce cercle de la vie, les chapitres de notre existence n'ont pas forcément besoin d'être joyeux, puisque survivre et trouver la beauté dans le simple fait d'être en vie est ce qui comble notre âme.

Angelina Oredina,
2^e cycle

Centre d'éducation
des adultes L'Escalé,
CSS des Appalaches

Enseignante :
Isabelle Vachon,
Syndicat de l'enseignement
de l'Amiante

Saisons d'un naufrage

Bienvenue en novembre
Tout s'est couvert de gris
Et cette fois
Ce ne sont pas seulement les chats
Qui disparaissent dans la brume
Je m'efface

Tais-toi
Retourne sur tes pas
Souffre en silence
Personne ne veut t'entendre
Froideur

Respire l'air frais
Cours dehors, tout s'arrangera
Bourrasque de vent

Mais le sang coule encore...
Pressions atmosphériques
L'aide médicale à mourir ?
Le sol n'arrive plus à me soutenir
Toute la souffrance qui me remplit
Crache son venin
Et se cache sous ma carapace
Le sol s'effondre sous la lave
Je m'effondre

Bienvenue en décembre
Le temps où les familles se rassemblent
Près du crépitement d'un feu de foyer
Au milieu, je suis la grêle

Je suis seul, je suis seul, je suis seul

Perdu dans le brouillard de visages méconnaissables
«Viens ici toi!»
Ne vous forcez pas à retenir mon nom
Tant de voiles sur les regards

Je suis là, je suis là, je suis là

Regardez-moi!
Que des murmures dans le noir
Qu'on aborde seulement
Quand les enfants seront couchés

J'ai espoir qu'un jour
Les flocons capitulent après les rafales
Et que vous me voyiez enfin
Je ne suis qu'un oiseau en cage
Qui veut ouvrir ses ailes

«Bonjour!
J'ai besoin de vous pour prendre mon envol
Ne me coupez pas les ailes
Avant que j'aie pu goûter
À l'euphorie de la vie
Ne me laissez pas m'éteindre
Dans la dysphorie de la nuit.»

Bienvenue en janvier
J'ai quatorze ans
Parfois je me demande si mes os fatigués
Auront la force de porter ma carcasse
Jusqu'à la prochaine neige
Ma mère ne sait plus comment me tenir
Ses bras tremblent, ses yeux cherchent une rive
Et je reste naufrage
Les pieds engourdis dans le temps monotone de l'hiver
Les lèvres bleues
D'une clinique à l'autre, d'un médecin à l'autre, elle m'emporte
Je parle aux colombes espérant qu'elles me répondent

Je tombe en morceaux de glace
Ses larmes dévalent sur son visage à cause de moi
Sache que jamais je n'ai voulu blesser quiconque
Si ce n'est moi-même

Et le sang coule, encore
Encore...

J'écris pour me libérer
Mais si vous lisez mes écrits
Ne soyez pas surpris
De traces de sang sur ma poésie
Ce soir
Je rentre de l'école
Un soir comme les autres
J'ai pensé
«Viens t'asseoir.»
Elle me prend dans ses bras
Et nous pleurons ensemble
Pour la première fois
Les rayons traversent les intempéries
De nos cœurs adoucis

Bienvenue en avril
La nature renaît
Dans l'accumulation de poussière de l'hiver
Je déteste ce mois
Je longe les murs
La nature se plie aux caresses ardentes de l'été
Et moi, je disparaïs
Dissous dans sa lumière
J'avale ma salive et me réduis

Si petit, si petit, si petit

Sous l'averse qui lave le sol
Un doux soleil renaît des nuages
Tandis que l'ombre glacée du vent
Nous rappelle que toute floraison
Dialogue avec la mort
Je ne suis que débris
Accepte-moi, ô mon ciel
Aujourd'hui je suis taché de couleurs
Je m'effondre en sanglots dans la classe

Le silence s'installe
Seul l'écho d'un suicide résonne
Sur la feuille du désespoir
Je trace une cicatrice de feu
Cette femme me fixe
L'ouragan au fond d'elle se reflète dans ses yeux
Son angoisse me traverse
Et je comprends trop vite
Que mon absence durera un long moment
Vide

Bienvenue à l'hôpital
Peut-être y suis-je à ma place
Au milieu des visages malades
Sous le poids de leurs regards vides
J'ai aussitôt regretté d'y être entré
Mais le soulagement de ma mère
Sur son visage creusé de cernes et d'anxiété
M'a convaincu de rester
Ce couloir sombre
Où nos âmes déambulent dans l'ombre
Où la folie nous guide
Dans cette pièce tapissée de murs en mousse
L'endroit où je suis devenu poète de brousse

Bienvenue aux flashbacks
Rebonjour à la terreur
Je hurle, en silence
Je saute en parachute
Même les bêtes finissent par s'éveiller au printemps
Mais je m'y refuse
Quand la vie n'est plus qu'un mauvais rêve
Ne me réveillez pas

Bienvenue en août
Serait-ce la fin de ce récit ?
Ou le commencement d'un autre ?
Ma mère, guerrière des saisons
Couvre mes horizons
Elle est mon pilier, mon armure inébranlable
Elle est là pour me rattraper quand je tangué
Mes vers ne seront jamais assez puissants
Pour lui offrir ce simple mot: merci
Merci de m'avoir accompagné aux portes de l'Insigne

Merci d'avoir été mes mots
Quand mes maux m'étouffaient
Merci d'avoir essuyé mes pleurs
Quand les sanglots noyaient mon visage
Merci d'avoir rallumé mon cœur éteint
Par des gestes et des paroles qui mouraient en moi
Car pour la première fois depuis des années
Je ressentais autre chose que son toucher :
De l'espoir

Alors merci, alors merci, alors merci
Les saisons glissent
Comme des feuilles au vent
Bercées par la douce symphonie de Vivaldi

Dans un silence où l'absence paternelle
A longtemps creusé un vide
Je découvre enfin une présence nouvelle
Celle d'un avenir qui m'appartient

Ma plus belle histoire débute enfin

Charly Crevier,

2^e cycle

Centre de formation
générale des adultes
de la Jonquière,
CSS de la Jonquière

Enseignante :
Patricia Bélanger,
Syndicat de l'enseignement
de la Jonquière

L'heure des choix

Toujours ce même refrain :
Un cœur qui cherche, une âme qui doute,
Un souffle d'espoir malgré les blessures,
L'amour en tempête, la tristesse en écho...
Et moi, encore là, à tenir la route.

Les problèmes s'entassent, alors je trie,
Je réponds aux phrases en lévitation,
Comme une goutte figée dans l'oubli,
Elles résonnent sous toutes les dimensions.
Certaines reviennent, futiles ou pas,
Selon le fil d'une morale qui vacille là-bas.

Je ne démords pas du vieux dilemme.
Le temps s'effiloche, se noue, se démène.
Les secondes s'écoulent à l'envers,
Comme si elles pouvaient se refaire.

Et puis, viennent les choix :

Vouloir ou savoir. Arrêter ou continuer.

Choisir de fuir ou d'encaisser.

Le mystère cède, les remords s'installent,
Et mes fardeaux me servent de balles.

Je m'arme du savoir, pour ne pas m'embraser,
Éteindre le feu avant de trop penser.
Continuer de s'arrêter,
Jusqu'à ce que tout soit calmé.

Je me cache, je me transforme,
Je deviens brume, je deviens norme.
Ce que je donne me sera repris,
Alors je préfère rester dans l'oubli.

Ne pas voir ce qu'on voit en moi,
Ne pas donner de quoi,
Rendre les yeux humides,
De nos reflets, de nos rides.

Ça change de visage,
Ça joue avec les masques.
Celui que tu portes, c'est un rôle,
Pas une farce.
Mais souviens-toi : ce n'est qu'un visage,
Pas un masque qu'on arrache.

C'est un banquet sentimental,
Qui te fait couler, te fait chavirer.
Tu respires dans le silence total,
Tu choisis : **nager... ou sombrer.**

L'océan te remonte de biais,
Mais tu replonges, lesté, sans délai.
Tu cries, tu t'étouffes sous le poids,
Des vagues de peine qui te broient.

Et au centre du chaos, une voix s'élève :

L'amour.

Brûlant, fragile, immense rêve.

Un sentiment fort, mêlé de reconnaissance,
Chaque mot te touche, chaque silence t'élance.
Mais il suffit d'un mot lâché,
Pour te faire douter, t'effondrer.

Tu donnes ton cœur comme une offrande,
Même si demain, il s'éloigne, il me plante.
Tu l'aimes, tu t'oublies,
Tu portes ses maux, ne dis rien, tu plies.

Certains silences sont trop lourds,
D'autres résonnent comme des tambours.
Et quand l'amour chancelle, ils laissent derrière,
Une brume étrange, douce lumière.

La tristesse apaise, mais elle ronge,
Elle te déchire et te prolonge.
Elle t'endurcit sans crier gare,
Elle fait danser tes peurs dans le noir.

Tu pleures, tu hurles, ta tête explose,
La mer ruisselle, mais rien ne s'oppose.
Elle t'emprisonne dans un doux drap,
Un écrin d'amour, de peine et de fracas.

Mais même là, une flamme veille :
L'espoir, discret et sans pareil.
Tu regardes à travers le désespoir,
Et tu espères... croire encore,
Tu redoutes la fin,
De l'amour, du matin.

L'amour te détruit,
Mais il te construit.
Tu tombes, tu reviens,
Et tu tends les mains.

Tous ceux qui sont partis,
Ont volé un bout de ta vie.
Mais tu continues à donner,
Et à apprendre, sans jamais abandonner.

Tu regardes en arrière, puis en avant,
Tu sais que les réponses fuient le vent.
L'amour ne se comprend qu'en le vivant,
La tristesse révèle des diamants.

Bianca Guité,
2^e cycle

Centre l'Impact de
Rivière-Rouge, CSS des
Hautes-Laurentides

Enseignant:
Frédéric Labrie,
Syndicat du personnel
de l'enseignement
des Hautes-Rivières

Et l'espoir, même quand il se brise,
Jaillit, explose, et rivalise.

Alors je m'arrête, pas pour fuir,
Mais pour respirer, pour ressentir.
Parce qu'au bout du compte, je suis encore là,
Prête à aimer, à tomber, à croire en moi.

Et peut-être que ça suffira...
Parce qu'après chaque fin,
Il y a toujours un début,
Et c'est tout ce que j'ai retenu.

L'espoir dans mon sac à dos

Jennypher Houle,
2^e cycle

Centre de formation
générale des adultes
de Drummondville et
La Rue'L, CSS des Chênes

Enseignante:
Magali Cournoyer-Dupuis,
Syndicat de
l'enseignement de la
région de Drummondville

J'pensais que l'école, c'tait fini pour de bon,
Mes vieux rêves dormaient dans un coin de poussière.
Mais j'me suis tannée de tourner en rond,
Pis j'ai rallumé ma flamme, j'en suis fière.

Retourner aux études, c'est courir sans repos,
Entre les lunchs, les factures pis les soirs à veiller tard.
Je cache mon stress sous des sourires un peu trop gros,
Pis mon cœur se rassure en fixant mon propre regard.

Autour de moi, les gens jugent sans savoir,
Ils comprennent pas que j'me bats contre mon passé.
J'traîne ma détermination comme un élan d'espoir,
Pis chaque note me prouve que j'ai progressé.

Un jour j'vais terminer, même si j'ai pris du retard,
J'vas marcher la tête haute, sans regarder derrière.
Changer sa vie, c'est pas un cadeau du hasard,
C'est un combat qu'on mène le cœur à l'envers.

Impression

Marquis Imprimeur inc.

Tirage

4 500 exemplaires

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

ISBN version imprimée: 978-2-89061-161-0

ISBN version électronique: 978-2-89061-162-7

FSE, CSQ, 2026

The FSC logo is a magenta rounded rectangle with the letters "FSC" in white, bold, sans-serif font.

Ce silence...c'était pire que les cris. Il était pesant, épais et viscide. On aurait dit que les murs respiraient lentement, comme des poumons fatigués. Parfois, il croyait sentir une chaleur émaner du plâtre. Un souffle tiède contre sa joue. Un battement.. Comme si un cœur se trouvait derrière le mur.

L'ÉCOUTE, p. 57

Maxime Giasson-Caouette, 2^e cycle

Ne fuis pas, ma belle.

Ne t'abandonne pas quand tu trembles;
ne laisse pas l'insécurité te consumer
ni t'enfermer.

La plage qui t'a sauvée tant de fois
ne t'abandonne pas;
tu la portes tissée dans ton âme.

Et tout comme tu as appris à aimer le soleil
et le sel,

tu pourras aimer le vent d'hiver.

*À CELLE QUE J'ÉTAIS, QUE JE SUIS
ET QUE JE SERAI, p. 16*

Lena Avila Morales, Francisation

La première fois que je suis descendu, j'ai cru que j'allais manquer d'air. L'odeur était lourde, humide, mélangée à la poussière du cobalt. On m'a montré comment gratter, comment remplir les sacs, comment remonter sans tomber. Depuis ce jour-là, mes mains ont changé. Elles sont devenues celles d'un grand, même si mon cœur est encore petit.

*LÀ OÙ LA POUSSIÈRE NOUS COLLE
À LA PEAU, p. 12*

Selly Dia, 2^e cycle

Dans la salle du trône, l'air est chargé d'une tension lourde, presque suffocante. Moi et mon frère sommes à genoux devant nos parents. Je peux sentir leur regard sur nous, des regards de dégoût, de rancune et de colère, mais on en a cure. On les fixe, nous n'avons pas peur de les défier.

L'AMOUR NOIR, p. 47

Gabrielle Roy, Présecondaire

Antidote

Des outils avancés pour une écriture inspirée

En plus d'offrir un puissant correcteur et de riches ouvrages de référence, Antidote exploite une intelligence artificielle basée sur 30 ans d'expérience linguistique.

C'est le compagnon de rédaction idéal pour donner vie à de « belles histoires » !



Essayez-le dès maintenant :

www.antidote.info/essai-gratuit