



MARS 2026

Ma plus belle histoire

**Recueil de textes publié par le Syndicat des enseignantes et enseignants des
Laurentides (SEEL-CSQ),
en collaboration avec la Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ)
et la Centrale des syndicats du Québec (CSQ)**

**Coordination nationale du projet
Mireille Faucher**

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 leur volonté.

Les textes que nous découvrons dans ce recueil témoignent de la diversité des expériences et des horizons. En effet, certains élèves ont choisi de raconter leur parcours, leurs épreuves et leurs victoires, offrant des témoignages bouleversants de courage et d'authenticité. D'autres préfèrent laisser libre cours à leur imagination, créant des histoires qui transportent le lecteur dans des mondes inédits.

L'écriture de leur « plus belle histoire » représente assurément un moment de fierté, une occasion de mettre en lumière leur cheminement et de partager un message porteur d'inspiration.

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

Handwritten signature of Richard Bergevin in blue ink.

Richard Bergevin

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

Handwritten signature of Eric Gingras in black ink.

Eric Gingras



Je suis extrêmement fier d'être associé au concours *Ma plus belle histoire*. Ainsi, j'ai animé plusieurs ateliers d'écriture où j'ai raconté mon parcours artistique, de mes premiers coups de crayon malhabiles à mes derniers coups de poing métaphoriques.

Lors de ces ateliers, j'ai été agréablement surpris par le nombre de textes présentés par les élèves, par leur authenticité et par l'envie de ces personnes, souvent comme moi, de se livrer, de faire réfléchir, ou de simplement jongler avec les mots. Par l'écriture, nous avons la chance de nous exprimer, et ce peut être un excellent moyen de surmonter une douleur qui ne reste plus piégée au fond de soi. C'est aussi une façon de mettre des mots sur nos maux ou sur notre joie.

Étant moi-même un ancien élève de l'école des adultes, je comprends les défis que représente un retour à l'école. Je ne peux pas dire que j'ai eu un parcours scolaire exemplaire; pourtant, je suis retourné à l'école des adultes. Ma mère l'avait fait avant moi. À force de persévérance et de ténacité, j'ai fini par obtenir mon diplôme d'études secondaires. L'écriture a transformé ma vie. J'aimerais donc féliciter tous ceux et celles qui, à force de travail, de volonté et de courage, tiennent bon afin de décrocher leur diplôme.

J'applaudis aussi toutes les personnes qui ont soumis un texte et les autrices et auteurs des textes publiés. Je vous encourage à poursuivre vos rêves pour une vie meilleure, à croire en vous et en votre potentiel, et à ne jamais perdre de vue votre objectif. Il faut se rappeler que même un échec doit être perçu comme un apprentissage.

En terminant, je désire souligner l'apport de tous les enseignants et enseignantes qui, par leur savoir, leur patience, leur dévouement, nous donnent l'envie d'élargir nos horizons, d'être imaginatifs, de stimuler notre créativité et de nous outiller pour la vie. Ancien décrocheur, peu motivé par l'école en général, j'aurai finalement fait de la poésie mon métier, ma plus belle histoire.

« Écrire, c'est une manière de vivre »

– Gustave Flaubert

Manu Militari

Parrain du concours *Ma plus belle histoire*



L'AREQ (CSQ), le mouvement des personnes retraitées de la CSQ, est heureuse d'être partenaire de la 23e édition du concours d'écriture *Ma plus belle histoire* de la Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ).

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 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.

Présidente de l'AREQ (CSQ),

A handwritten signature in black ink that reads "Micheline Germain". The signature is fluid and cursive.

Micheline Germain



Chères lectrices et chers lecteurs,

C'est avec fierté que le conseil exécutif du Syndicat des enseignantes et enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ) vous présente la cinquième édition du recueil local du concours *Ma plus belle histoire*. Vous y trouverez tous les textes soumis par les élèves de l'Éducation des adultes des Cimes qui y ont participé.

Décider de retourner à l'école alors que sa vie d'adulte est déjà bien entamée démontre une incroyable force de caractère et nécessite une détermination inébranlable. Ces élèves choisissent de miser sur leur réussite et c'est pour cette raison que nous sommes toujours heureux de souligner leur travail et leur courage à l'aide de cet ouvrage.

D'ailleurs, nous souhaitons féliciter Ana Maria Diaz et Milane Alary Fernandez qui verront leur texte publié dans le recueil provincial du concours *Ma plus belle histoire* de la Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ). Félicitations à toutes les deux!

De plus, nous tenons à remercier toutes les participantes et tous les participants de ce concours. Chaque texte, chaque mot nous transportent dans un monde où réalité et fantaisie se côtoient au fil des pages. C'est grâce à leur créativité que les auteures et auteurs nous font ainsi voyager et que nous en apprenons davantage sur leur imagination, leur passion, leur famille, leur histoire, et bien plus encore.

En terminant, nous profitons de cette occasion pour remercier aussi les enseignantes et enseignants de la formation générale des adultes. En effet, leur présence, leurs encouragements ainsi que leur expertise font quotidiennement la différence dans la vie des élèves. En transmettant leur savoir et leur passion, ils accompagnent les élèves dans l'atteinte de leur objectif.

Bonne lecture à toutes et à tous!

**Annie Domingue,
Présidente du SEEL-CSQ**

Remerciements

Le Syndicat des enseignantes et enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ) tient à remercier chaleureusement ses partenaires pour leur contribution à ce projet d'expression littéraire et de valorisation unique en son genre.

Nos partenaires nationaux :



Sommaire

1. Femme de coeur

Milane Alary Fernandez
Page 8

2. Perte de mémoire

Jean-François Asselin
Page 10

3. Une vie, est-ce vraiment une vie?

Hélène Baësa
Page 11

4. L'arbre des Bertrand

Jack Bertrand
Page 13

5. Le souffle noir

Lucas Bordoni
Page 14

6. Brûler le passé

Elody Carrière Bergeron
Page 15

7. Je veux triompher

Ana Maria Diaz
Page 16

8. L'amour selon l'oiseau

Ana Maria Diaz
Page 18

9. Trouve ton son

Xavier Drapeau
Page 19

10. Menaces latentes

Olivier Guertin-Palmer
Page 21

11. Le monde imaginaire d'Amélie

Florence Kennedy
Page 23

12. De l'argent à quel prix?

Kim Audrey L. Dumais

Page 24

13. Le petit chaperon et la forêt dangereuse

Lucka Moisan

Page 26

14. Une expression de soi

Noémie Picard

Page 27

15. Onyx : Une boule de poils pas comme les autres

Bess Radermaker

Page 28

16. Ma passion pour l'automobile

Jessey Raynaud

Page 29

17. Changer de pays, changer de vie!

Franchesca Reynoso Montilla

Page 30

18. La fleur jaune

Noah Richer

Page 31

19. La puissance d'une mère

Maëlle Wherry

Page 34

1. 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 de 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
Éducation des adultes des Cimes, Centre de services scolaire des Laurentides
Enseignante ou enseignant : Nathalie Marcoux, Syndicat des enseignantes et
enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ)

2. Perte de mémoire

Nous entendons le plus souvent parler du suicide en termes de statistique. Cependant, c'est aussi un thème de chanson. J'aimerais profiter de la tribune du concours de *Ma plus belle histoire* pour introduire une chanson touchante et mélancolique qui me fait réagir. Il s'agit d'*Amnésie* de Damso.

Dès la première ligne, nous apprenons la mort par pendaison d'une jeune femme qui aimait éperdument un garçon qui ne lui rendait pas en retour. Suite au passage à l'acte, il vit des émotions difficiles, il tombe dans la consommation afin de rayer ce souvenir. Dans la chanson, Damso démontre qu'il se sent parfois perdu et triste comme si tout était trop lourd pour lui. Le mot *amnésie* signifie une perte de mémoire et dans les paroles, il dit qu'il voudrait oublier ce qui lui fait mal.

L'ambiance de la chanson est lente et calme, ça montre bien la tristesse qu'il ressent. La musique n'est pas forte, mais on dirait qu'elle pèse sur le cœur, ça aide à comprendre comment le chanteur se sent à l'intérieur.

La chanson montre aussi que parfois les gens gardent tout pour eux, même quand ils ne vont pas bien. *Amnésie* nous rappelle que c'est normal de vivre des moments plus durs et que quelquefois on a besoin d'en parler ou de se changer les idées pour aller mieux.

En résumé, *Amnésie* est une chanson touchante qui montre comment quelqu'un peut se débattre avec ses souvenirs et qu'une personne vienne à poser des gestes irréparables sans aller chercher de l'aide. J'ai choisi de vous en parler parce que c'est un sujet grave et qu'un rappeur à la mode reconnaisse ses erreurs peut donner une leçon aux gars ou aux filles qui utilisent les autres de façon égoïste.

Jean-François Asselin, Présecondaire
Éducation des adultes des Cimes, Centre de services scolaire des Laurentides
Enseignante ou enseignant : Annie Trudeau, Syndicat des enseignantes et enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ)

3. Une vie, est-ce vraiment une vie?

Je suis mélangé... Je me sens toujours mélangé, pas à ma place... Je me sens perdu dans ce vaste univers de personnalités; par toutes ces caractéristiques qui définissent une personne, qui font qu'elle est unique et elle-même. Je suis perdu en boucle dans toutes ces analyses... le caractère, la manière de réagir, de bouger, de rire, de parler, de marcher, de regarder, de respirer, de concevoir une idée, de s'habiller, de se comporter, de demander, de s'exprimer....

POURQUOI?!

Qui a décidé de créer le concept de la « vraie » pensée, des « vraies » émotions, de la « vraie » opinion et j'en passe. Il n'y a rien de vraiment vrai, tout sera manipulé, tout sera orchestré, rien ne sera dans le « vrai ». Le « vrai », un mensonge, une illusion de notre réalité, tout ce qu'on a pu croire, est dans une permanence tenace et incrédule qui est un bordel à tout démêler.

MAIS QU'EST-CE QUE JE RACONTE?!

Le fait d'exprimer ses émotions, son opinion, ses idées, sa personnalité, ses rêves, son être, ses compétences... Est-ce que ça démontre vraiment qui je suis, est-ce que c'est vraiment mes « ses », mes « son », mes « sa »?

POURQUOI PENSER?!

À quoi bon penser quand tout est flou, rempli de trous, incorrect et insensé?

À quoi bon comprendre quand la minute d'après, j'aurai tout oublié. ***Je veux bien « vivre le moment présent », mais quand on te donne juste des séquences de « moment présent », il n'y a plus de futur avec ces moments-là, il n'y a même plus de souvenir du passé dans le futur.***

À quoi bon voir quelque chose quand on n'arrive même pas à l'exprimer?

À quoi bon voir quelque chose quand on n'arrive même pas à réagir?

À quoi bon voir quelque chose quand on n'arrive pas à penser « correctement »?

À quoi bon voir quelque chose quand la présence d'une autre personne serait plus utile, elle pourra exprimer ce qu'elle a vu, elle pourra réagir à ce qu'elle voit, elle pourra avoir des dizaines de pensées plus crédibles et légitimes que les miennes. C'est parfaitement normal, elle a eu la « BONNE » réaction à avoir, le « BON » fil à suivre et ce « BON » comportement est mille fois mieux que le mien.

JE PEUX RIEN FAIRE...

Je me cimente. Je me fais ligoter par les pensées, je ne peux plus bouger. Ma bouche reste ouverte, mais mes cordes vocales figent, ma langue fige ou tremble. Ma mâchoire se raidit ou tremble. Mon regard figé se remplit d'incompréhension et de larmes. Mon cœur enfermé dans ma poitrine, encastré dans celle-ci, il n'y a plus d'air, plus d'espace. Il ne peut pas figer, il est trop vital pour ça. Alors, il va s'alourdir, devenir lourd, très lourd. ***Avoir l'impression que ton cœur porte le corset le plus meurtrier de l'histoire, ce n'est pas la sensation la plus agréable à avoir.*** Et cette impression, ***tu restes pogné là à rien pouvoir faire,*** ce sentiment... tu te sens comme la personne la plus seule au monde. Une personne à côté de toi, un groupe attroupé autour de toi, une vie bien entourée... tout ça n'a plus d'importance. ***Tu te sens quand même seul au monde.*** Qui pourrait comprendre ce que tu es en train de vivre, même toi, tu n'en as aucune idée et ces questions te rongent, te prennent ton air, te prennent ta raison. Tu perds pied. Il n'y a plus de terre, plus de siège, plus de ciel... plus de repère.

Qu'est-ce qui t'arrive?

J'EN AI PAS LA MOINDRE PUTAIN D'IDÉE!?

Qu'est-ce que je peux faire... je ne peux que continuer à vivre, à avancer avec... ***il ne me lâchera pas, je ne peux pas m'en départir.*** Mon futur m'appelle, il faut que j'avance...

**Le mensonge de « la vie »,
Maintenant la vérité,
Voici la vie.**

Hélène Baësa, 2^e cycle

Éducation des adultes des Cimes, Centre de services scolaire des Laurentides

Enseignante ou enseignant : Simon Léonard, Syndicat des enseignantes et enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ)

4. L'arbre des Bertrand

Autrefois, mes ancêtres portaient le nom de Bertram. Quand ils ont immigré de la Suisse au Canada, ça s'est transformé en Bertrand. La famille Bertrand est une famille fière et travaillante, profondément enracinée dans l'histoire de l'Ontario. Je vais commencer avec Eugène Bertrand, né en 1883 et Marie Fortin, née en 1880. Ensemble, ils ont formé un couple solide et aimant, bâtissant une grande famille unie autour de valeurs essentielles : le respect, la persévérance et la solidarité. Leur foyer était rempli de vie, de rires et de travail bien fait.

Eugène et Marie ont eu plusieurs enfants : Anna, Lillian, Romain, Nelson, Philip et Lilly. Parmi eux se trouvait Joachim, un homme de courage et de détermination qui allait marquer l'histoire familiale.

La famille Bertrand a vécu et travaillé à Gracefield pour la forestière au « McFadden Lumber Yard », une petite communauté du nord de l'Ontario. Toute ma famille a travaillé là-bas, c'est un grand chantier de bois reconnu dans la région. Ce travail exigeait force, endurance et esprit d'équipe, des qualités de vie que les Bertrand possèdent tous. Travailler ensemble dans le même endroit renforçait leurs liens et faisait d'eux une famille unie par le travail autant que par le sang.

Le 9 août 1940, Joachim décida de s'enrôler dans l'armée canadienne pour participer à la Seconde Guerre mondiale. Poussé par son devoir, sa loyauté envers son pays, il quitta Gracefield, sa famille et son emploi au chantier de bois pour traverser l'océan et rejoindre les forces alliées en Europe, en Angleterre.

Cette partie de l'histoire familiale montre combien la guerre a bouleversé les vies, mais aussi comment elle a relié différentes branches. C'est dans ce contexte que Joachim a pris une décision qui allait changer le cours de sa descendance et lier deux mondes différents en ayant un enfant avec une Anglaise. Joachim, tout en servant courageusement dans l'armée, laisse ainsi une trace durable de son passage en Angleterre, ajoutant un nouveau chapitre à l'histoire des Bertrand.

Aujourd'hui, l'histoire de la famille Bertrand n'est pas seulement celle d'une lignée canadienne, mais aussi un héritage qui est retourné en Europe. Je suis fière d'être né dans cette famille d'amour, de mémoire dont les racines s'enfoncent profondément dans le passé et dont les branches continuent de grandir à travers le monde.

Jack Bertrand, 1^{er} cycle

Éducation des adultes des Cimes, Centre de services scolaire des Laurentides

Enseignante ou enseignant : Nathalie Marcoux, Syndicat des enseignantes et enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ)

5. Le souffle noir

Nous sommes en 1348. La peste noire frappe la ville d'Avignon de plein fouet. La maladie se propage comme une traînée de poudre tandis que les clochers de l'enfer sonnent sans cesse pour annoncer le trépas de chaque pestiféré. Les rues sont désertes et l'odeur de la mort flotte dans l'air.

Je m'appelle Louis et je suis médecin. Chaque matin, j'enfile mon grand manteau noir et mon masque en bec d'oiseau rempli d'herbes et de vinaigre. On dit que ça empêche le mal de pénétrer mon corps par les miasmes. Du moins, c'est ce qu'on me répète sans cesse et c'est tout ce qu'il me reste pour me protéger.

Je marche dans la ruelle où personne n'ose s'aventurer depuis que les ténèbres se sont abattues sur ma ville. Les malades couverts de taches noires gisent sur le sol. Certains prient le Tout-Puissant de sauver leur pauvre âme, d'autres pleurent de désespoir, d'autres encore hurlent de douleur. Je les regarde, je m'exaspère par l'inefficacité des traitements et leur impuissance face à ce fléau. J'ai envie de pleurer, de crier, mais le devoir m'oblige à garder mon sang-froid. Chaque jour, je soigne autant de personnes possibles, mais la plupart finissent par mourir.

Je me souviens d'un jeune garçon, Charles, qui n'avait que dix ans lorsque l'entité morbide s'est emparée de ce malheureux. Sa mère, en larmes, m'a suppliée de le sauver. J'ai tout essayé : saignées, herbes et prières. Rien n'a fonctionné. Le lendemain, il était mort. Ce jour-là, j'ai compris que même la médecine ne pouvait rien contre cette grande calamité.

Malgré cela, je persiste, peut-être par espoir. Certains prêtres disent que c'est une punition divine pour les péchés de l'humanité, mais je crois que c'est une épreuve. Un défi à notre bonté et à notre altruisme en ces temps difficiles.

Ces derniers jours, je tousse. J'ai de la fièvre et quelques taches noires apparaissent sur mon corps. Je sais ce que cela signifie. La mort m'a choisi, moi aussi. Ce soir, j'écris ces mots. Si quelqu'un a déjà lu ce journal, qu'il sache que j'ai essayé de faire le bien. Que, même dans l'obscurité, l'amour triomphera de la peste! Demain matin, je retournerai voir mes patients une dernière fois avant que je sois emporté par le souffle noir.

Lucas Bordoni, 2^e cycle

Éducation des adultes des Cimes, Centre de services scolaire des Laurentides

Enseignante ou enseignant : Nathalie Marcoux, Syndicat des enseignantes et enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ)

6. Brûler le passé

Tu restais là à me regarder brûler
Tu aimais m'écouter pleurer
Je ne peux pas dire de quoi il s'agissait vraiment
Je pourrais seulement dire l'effet que ça faisait

On dit qu'il vaut mieux prendre le flot de notre vie
Mais la lune ne te connaissait pas
Mes étoiles disent qu'aujourd'hui, c'est hier
Hier est passé, c'est un nouveau rivage

Ce silence n'est plus bruyant
Il devient un nouveau chant
Toucher la noirceur
M'a permis de revoir la lumière

Cette force qui m'apporte foi
Me remplit de joie
Guidée par la lune
Vers un monde merveilleux

Elody Carrière-Bergeron, 2^e cycle
Éducation des adultes des Cimes, Centre de services scolaire des Laurentides
Enseignante ou enseignant : Annie Trudeau, Syndicat des enseignantes et
enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ)

7. 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

Éducation des adultes des Cimes, Centre de services scolaire des Laurentides

Enseignante ou enseignant : Annie Trudeau, Syndicat des enseignantes et
enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ)

8. L'amour selon l'oiseau

L'oiseau vole et vole
Il chante, il crie de joie et de tristesse
Personne ne comprend ce qu'il veut dire

Certains n'ont pas le temps
Ils sont très occupés
Et ils avancent tellement...
Ils ne peuvent pas reculer.

Ils ont peur
Ils se croient trop grands
Ils volent, volent
Mais n'arrivent pas à dépasser l'oiseau
Plus ils montent, plus ils baissent

D'autres sont au sol
Ils aimeraient voler
Ils n'en sont pas capables
Mais ils sont plus heureux

Moi, je parle le langage de cet oiseau
Il crie de joie : « La vie est belle!
Dieu nous aime! »
S'exclame-t-il en volant dans le ciel bleu

Il chante sa tristesse
Parce que le monde ne s'aime pas
Il aimerait que tous s'aiment sur la Terre
Quelques-uns sont trop méchants
D'autres trop bons

Qu'est-ce qu'aimer?
Moi je t'aime et beaucoup

Ana Maria Diaz, 1^{er} cycle
Éducation des adultes des Cimes, Centre de services scolaire des Laurentides
Enseignante ou enseignant : Annie Trudeau, Syndicat des enseignantes et
enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ)

9. Trouve ton son

La musique peut nous atteindre de plusieurs façons, que ce soit par rapport à notre vision des choses, la manière dont on peut se sentir pendant ou après les avoir entendues, vues. Pour bien comprendre la musique on doit souvent se demander quels sont les messages que ces mélodies veulent nous dire? Leurs paroles, leurs instrumentations et même leurs vidéoclips peuvent nous aider à trouver la réponse à cette question.

Personnellement, j'aime les artistes qui parlent de choses réelles et de problèmes auxquels tout le monde pourrait avoir à faire face. Un artiste en particulier que j'écoute s'appelle Nathan John Feuerstein connu sous le nom de NF, un rappeur, chanteur, auteur-compositeur américain de 34 ans. En 2023, il sort son cinquième album : **HOPE** après un long combat avec ses peurs, ses insécurités et offre un projet rempli d'honnêteté et de vulnérabilité. Pour ses admirateurs, ce projet nous montre qu'il a réussi à trouver l'espoir après trente ans de recherches et de doutes. Deux ans plus tard, le 14 novembre 2025, NF sort son troisième mini-album **FEAR** qui décrit un état où ses émotions ne lui appartiennent plus pleinement, où il commence à douter des fondements de l'espoir qu'il avait bâtis et où quelque chose en lui tire à nouveau les ficelles comme une marionnette. Pour moi, ce mini-album parle de l'effondrement des anciennes identités, la fin des dichotomies simplistes (obscurité contre espoir), la reconnaissance que la peur existe toujours même après la guérison et l'idée que quelque chose de plus réel et plus équilibré est en train d'émerger.

Sur un autre plan, j'aimerais parler des deux premières bandes sonores du jeu vidéo **Minecraft**. Plusieurs joueurs reconnaissent Daniel Rosenfeld connu sous le nom de C418 celui qui a écrit et composé **Minecraft: Volume Alpha** et **Minecraft: Volume Beta**. Les deux albums ont paru comme quelque chose de très calme et paisible pour un jeu de bloc, mais sa spécialité, c'est sa simplicité et le fait que la musique soit jouée aléatoirement quand le joueur explore leur monde. Le style ambiance électronique lui donne un tout autre charme, ces morceaux jouent un rôle majeur pour rendre l'expérience du jeu plus vivante et expressive, ce qui peut rendre une tâche ennuyante en quelque chose de plus excitant. Un autre aspect unique avec ces **Volumes**, c'est qu'ils procurent tous deux un sentiment de nostalgie, car lorsque le jeu a explosé en popularité, beaucoup de gens ont commencé à y jouer et cette musique envoûtante, pour beaucoup de joueurs, s'est gravée dans leur mémoire. Notamment, **Minecraft: Volume Alpha** a été sélectionnée pour le Registre national des enregistrements par la Bibliothèque du Congrès en raison de son importance « culturelle, historique et/ou esthétique », ce qui en fait la deuxième musique de jeu vidéo à recevoir cet honneur après le thème de **Super Mario Bros**.

La musique, pour certaines personnes, peut également être thérapeutique. Les musiques nous donnent une autre façon de s'exprimer de manière constructive et artistique. N'importe qui peut écrire ses émotions sur un bout de papier, ça pourrait être un moyen par lequel on extériorise nos pensées et nos sentiments. Pour

plusieurs, la musique permet de se détresser. Pour ceux qui vivent de l'alexithymie (un trouble de la personnalité caractérisé par la difficulté à identifier, comprendre et verbaliser ses propres émotions et celles des autres)¹, écrire leurs émotions peut être plus facile que les verbaliser.

Dans le vaste catalogue musical, il y en a pour tous les goûts et pour tout le monde. La musique n'est pas simplement des notes ou des paroles, ce n'est pas juste de la vulnérabilité ou quelque chose d'instrumentale, c'est un arbre d'art avec plusieurs branches. Il faut simplement trouver l'agencement des sons qui nous convient le mieux.

Xavier Drapeau, 1^{er} cycle

Éducation des adultes des Cimes, Centre de services scolaire des Laurentides

Enseignante ou enseignant : Annie Trudeau, Syndicat des enseignantes et enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ)

¹ <https://www.sante-sur-le-net.com/maladies/psychiatrie/alexithymie/>

10. Menaces latentes

Le silence n'est jamais vraiment vide. Il est plein de murmures que l'on n'entend qu'à la lisière de la conscience, des échos de pensées jamais formulées, des ombres de peurs anciennes. Alors l'image d'une maison où chaque recoin semble séparer une histoire oubliée, perçue dans le temps. Les murs humides chargés de souvenirs et de cris étouffés. Des marques de griffes encore visibles gravées dans le bois sec. Des taches brunes dissimulées dans les coins. Chaque craquement de parquet n'est pas un simple jeu de bois, mais le pas hésitant de quelque chose qui ne devrait plus être là.

Les grincements des fenêtres mal fermées résonnent comme un crime silencieux du passé. Un meurtre froid, une fillette innocente condamnée à un sommeil éternel. Une mère réduite au silence. Une horreur sans cris, sans montrer son visage, mais qui s'insinue lentement entre les craquements de la maison autrefois habitée de vie et de chaleur. Elle est devenue le tombeau de deux âmes innocentes prisonnières entre ses murs. Une mère fragile paralysée de peur face à l'esprit de l'homme abimé par le néant, une famille d'apparences ordinaires, d'un père silencieux, d'une mère délicate et d'une jeune enfant remplie de vie et d'espoir. Une famille a fini par sombrer dans l'ampleur du mal pur pour toujours. Des vices dispersés, des secrets dissimulés, des pulsions cachées et des péchés inavouables marquent l'essence même de l'innocence.

Le 18 novembre 1953 à 4 h 56, des pas lourds montent l'escalier vers le deuxième étage. Hache à la main, le souffle court, l'esprit corrompu. Un silence avant l'effroi. Sa fille dort à l'étage. À présent, debout devant sa porte. Sa respiration s'accélère. Il tend le bras et tourne doucement la poignée. Puis il avance lentement d'un pas quasiment léger. Un petit lit se dévoile dans l'obscurité de la chambre. Des jouets, des poupées et des toutous sont visibles le long du sol. Il se déplace à travers cette pièce pleine de vie et d'affection. À présent, il se tient devant elle. Il tient fermement l'objet contondant dans ses deux mains. Il la contemple alors qu'elle est plongée dans un sommeil profond. Son dernier rêve, son dernier souffle. Sa hache est lentement levée au-dessus d'elle. Son esprit perturbé par l'alcool est incapable de faire la distinction entre la réalité et le rêve. D'une seule et unique frappe, il lui tranche la nuque. Des plumes blanches et rouges se déchaînent à travers la pièce. Seul un petit bruit sourd est perceptible. Un silence total s'installe, toute chaleur est absorbée dans le vide de l'obscurité de la noirceur de la nuit.

Les couvertures, qui étaient autrefois blanches, sont maintenant teintées d'un rouge vif. Il se redresse sans dire un mot, la laissant là. Il quitte la pièce. Il n'a pas l'air de réaliser le crime qu'il vient de commettre. Il ressent une sensation qui se propage dans son corps. Son souffle est perturbé, sa chair devient étrangère, ses os semblent vouloir se briser et son cœur bat de façon mécanique.

5 h 08 : Le dessous d'une porte laisse échapper une lumière. Une ombre traverse le long couloir sombre. Il avance d'un pas encore plus imposant. Du sang dégoutte sur le sol. De l'autre côté de la porte, une femme est allongée dans son lit. Elle parcourt son livre puis soudainement, elle ressent brusquement un changement dans l'air, un changement lourd. Son cœur se mit à battre plus vite, ses yeux verts se tournèrent machinalement vers la porte. Un sentiment l'envahit. Le même sentiment qui se manifestait lorsque son mari rentrait complètement saoul. Un écho des ténèbres résonne dans ses oreilles. Ses pensées sont hantées par des souvenirs cauchemardesques. La personne qui devait les aimer a toujours été violente à leurs côtés, mais elle gardait ce sourire faux devant les autres.

Un frisson lui parcourt le corps. Son instinct lui crie de s'enfuir. Des bruits de pas audibles se rapprochent. Avant de pouvoir agir, la poignée se tourne et dans un murmure, la porte s'ouvre en grand. Des bottes couvertes de boue franchissent le seuil laissant apparaître une grande silhouette. La pièce est rapidement envahie par une odeur de métal et d'alcool. Elle aperçoit l'homme qui, par le passé, lui avait promis les étoiles. Maintenant, il se tient devant elle avec une hache ensanglantée. Elle comprend : son enfant, sa fille est désormais partie pour l'éternité. Sous l'effet de la terreur, son corps si fragile se brise complètement. Son visage pâle laisse échapper des larmes, sa gorge se noue. Son cœur désire s'échapper de sa poitrine. Sans prononcer un mot, l'homme avance comme une ombre tout en levant sa hache. Il se précipite vers elle, ses yeux remplis de haine pure. Seul un cri faible s'échappe de sa bouche avant que la hache lui traverse le corps. Une dernière respiration avant le silence. À travers ses yeux, sa vie quitte son corps. 5 h 33, l'obscurité envahit complètement la maison, un silence de mort traverse les pièces une à une. Un crime sans mots et sans raison. Il a fallu 27 petites minutes pour réduire au silence une famille.

Vous voyez, la profondeur de l'horreur, c'est la prise de conscience que l'esprit humain peut accomplir la plus terrifiante des cruautés. Ce ne sont pas les monstres extérieurs qui nous hantent le plus, mais les parties sombres de notre propre esprit. La fragilité de notre raison, le voile si fin qui sépare la réalité de la folie. Pourtant, avant cet acte de folie, de nombreux indices se sont manifestés dans le comportement de l'homme : son silence soudain, ses murmures, les marques de déchirure sur ses bras. Malgré tous ces signes précurseurs, sa femme et ses proches les ont ignorés. Cela a abouti à un homicide de plus dans le monde. Deux vies qui ont été arrachées par un proche, un membre de la famille. Souvent, les homicides ne sont pas perpétrés par des inconnus, mais par des personnes qui sont censées vous aimer.

Olivier Guertin-Palmer, 2^e cycle

Éducation des adultes des Cimes, Centre de services scolaire des Laurentides

Enseignante ou enseignant : Nathalie Marcoux, Syndicat des enseignantes et enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ)

11. Le monde imaginaire d'Amélie

Amélie est une petite fille de cinq ans qui habite à Paris avec sa famille et son chat Sylvain qu'elle appelle chaleureusement : mon Sylvain Choupinet d'amour. C'est une jeune fille aux cheveux dorés comme le miel qui a également de beaux grands yeux bleus et beaucoup d'imagination.

Pendant qu'Amélie jouait gaiement avec ses poupées dans sa chambre, elle s'imaginait que ses jouets parlaient. C'est alors, que son imagination l'emporta dans un monde imaginaire avec son Choupinet d'amour. En ouvrant la porte de l'armoire à vêtements de ses poupées, elle traversa un portail.

En entrant dans ce nouvel univers, elle admira la beauté du paysage : un ciel couvert de coton, des banderoles suspendues un peu partout, une multitude de couleurs et de musique. Pendant qu'elle contemplait le paysage, elle entendit une voix qui disait : « Salut! ». Amélie cherchait d'où venait cette voix avec son Sylvain dans les bras. Elle trouva l'origine de cette voix : un jeune homme à l'allure un peu loufoque.

Amélie s'approcha de lui et lui dit :

- Allo?! Euhhhh! T'es qui toi!!!
- Je suis Pierrot le chapelier magique, car je crée des chapeaux magiques. Pendant que je créais un chapeau téléporteur, ma souris Guylaine est disparue comme si elle s'était téléportée. J'ai vraiment besoin d'aide pour retrouver Guylaine !!

La jeune fille lui répondit qu'elle était d'accord pour l'aider. Alors, ils partirent à sa recherche. Amélie partit d'un côté avec son chat et Pierrot de l'autre côté.

Ils cherchèrent partout : dans le village, dans le château et dans la forêt, mais aucune trace de Guylaine. Il retourna chercher chez lui pour la septième fois, mais sans succès. Il s'assit dans son entrée en pleurant, car le fait que sa souris soit perdue le rendait très triste. Amélie, après avoir fait sa partie de recherches revint voir Pierrot. En le voyant pleurer, elle s'approcha de lui en lui faisant un câlin pour le consoler. C'est à ce moment, qu'elle entendit un couinement. Elle se tourna brusquement et vit Guylaine dans la poche d'un des vestons de Pierrot qui était accroché sur la patère derrière eux.

Le jeune homme cria : « Guylaiaiaiaiaine!!! Tu étais là durant tout ce temps! » Pierrot ne finissait plus de remercier Amélie. En signe de gratitude, il l'invita à prendre un chocolat chaud réconfortant chez lui. Pendant qu'Amélie buvait sa dernière gorgée, elle entendit la voix de sa mère : « Viens souper Amélie! ».

C'est là que la jeune fille revint à la réalité. En souvant, elle raconta cette belle histoire qu'elle avait imaginée à sa famille.

Florence Kennedy, 1^{er} cycle

Éducation des adultes des Cimes, Centre de services scolaire des Laurentides

Enseignante ou enseignant : Annie Trudeau, Syndicat des enseignantes et enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ)

12. De l'argent à quel prix?

Ça va faire bien longtemps qu'il patiente dans la voiture. Le plan était pourtant simple : rentrer et ressortir avec l'argent. Avec le nouveau gardien de sécurité qui venait de débiter, ce braquage était du pain béni.

Il avait tant besoin de ce pactole. Vivre chez sa mère à 34 ans après une faillite en raison de mauvais investissements n'était pas le futur de rêve qu'il imaginait il y a toutes ces années. Et son regard lui pesait de jour en jour, il n'y voyait que de l'amour, de l'espoir et de la... pitié.

C'est ce regard qui le pousse à participer au braquage. Une chance partagée par son ami. Il avait juste besoin d'assez d'argent pour recommencer à zéro. Chauffeur désigné, il devait attendre dans la voiture et partir dès que les autres gars sortiraient. C'était son seul travail.

- Je garde les mains propres, se dit-il. Pas de contact avec les civils ni avec les armes. Je suis toujours une bonne personne.

Les extrémités du corps rendues moites par le stress et ses états d'âme, il continue son monologue intérieur pour se convaincre. Ce n'est pas lui qui menace ces innocents. Il ne tient pas l'arme et ne brutalise personne.

- Je suis une bonne personne, se répète-t-il en boucle.

L'alarme stridente et les bruits de balles qui retentissaient soudainement des portes de la banque ouverte à la volée le sortent de ses pensées. Avec seulement une demi-seconde pour allumer le moteur, les trois portes s'ouvrent dans une grande agitation.

- Conduis!
- Pars!
- Mais démarre bon sang!

Sous les cris de ses compagnons et dans son agitation, il part dans un dérapage.

Son cerveau était en ébullition. Pourquoi cette agitation? Les coups de feu? L'alarme? Entre les slaloms de dernières minutes et la peur viscérale d'entendre les sirènes de police, ses questions restaient sans réponse. Malgré tout son questionnement, ses coéquipiers restaient muets comme des tombes. Le plan qui paraissait si facile il y a une semaine venait de tomber à l'eau. Il avait de l'argent, mais des flics au cul qui venaient avec. Des intérêts qui ne faisaient pas partie de l'accord.

Rendus à leur point de « sûreté », les braqueurs se délient la langue, le petit nouveau à la sécurité avait de la compagnie pour une formation de dernières minutes. Pour se couvrir et détourner l'attention, ils avaient dû tirer à l'aveugle...

C'est seulement dans le confort de la maison de son enfance qu'il comprit vraiment les répercussions de cette fusillade. Dans le silence, plongé dans le noir, il ouvre son téléphone, l'appareil vibre, en continu, dans sa main. Message après message, de la famille, des amies, avec les mêmes mots-clés qui reviennent en boucle.

- Ta mère a eu un accident, elle est à l'hôpital.
... Une fusillade l'a touchée.

Il avait eu l'argent dont il a tant rêvé.
Mais à quel prix ?

Kim Audrey L. Dumais, 2^e cycle
Éducation des adultes des Cimes, Centre de services scolaire des Laurentides
Enseignante ou enseignant : Nathalie Marcoux, Syndicat des enseignantes et enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ)

13. Le petit chaperon et la forêt dangereuse

Un jeune enfant prénommé Jorge se préparait pour le jour suivant, le jour le plus sombre de l'année. Le jeune courageux se dit que ce n'est qu'une nuit et que tout va bien aller, ce n'est qu'une randonnée. Il se dit qu'il a 10 ans, qu'il est grand et que si ça se passe mal, il sait se défendre.

Pendant cette nuit sombre d'octobre, le petit enfant se promena dans la forêt inquiétante. Celui-ci avait une mission : porter la carte au chasseur. L'enfant en direction de la cabane du chasseur fut distrait par un hurlement épouvantable. Celui d'un loup et soudain plusieurs cris de loups retentirent.

Le petit enfant tenta de courir pour s'échapper, mais il était trop tard, les loups le rattrapèrent. Il perdit espoir, mais tenta malgré tout de grimper à un arbre. La noirceur était omniprésente, il n'y avait plus que les loups et lui. Il pria pour un miracle. Les loups grognèrent et le même tremblait de peur tandis que les loups salivaient.

Celui-ci se dit que s'il patientait assez longtemps, les loups iront chasser des gibiers plus faciles. Donc, il fit ce qu'il dit, il patienta plusieurs longues minutes sur une grosse branche. Pourtant les loups restèrent à le regarder... Il se mit à pleuvoir.

Quelques instants plus tard, une explosion retentit. Ce qu'il croyait être le chasseur fut son désespoir lorsqu'un éclair fit éclater l'arbre. Il tomba et heurta le sol. C'est alors qu'il fut déchiqueté. Et depuis ça, plus personne n'entendit parler ni du gamin ni de la carte.

Lucka Moisan, 1^{er} cycle

Éducation des adultes des Cimes, Centre de services scolaire des Laurentides

Enseignante ou enseignant : Annie Trudeau, Syndicat des enseignantes et enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ)

14. Une expression de soi

J'ai fait le choix d'arrêter de parler à la famille du côté de mon père puisque je ressens énormément de jugements de leur part. Que ce soit dans mon plan de carrière ou même dans mon identité de genre, je ne me sens pas acceptée. Ils critiquent et dénigrent mes choix de vie ouvertement en ma présence.

Dernièrement, je suis retournée aux études pour enfin avoir un sentiment de réussite auprès d'eux, mais ça ne change pas le fait de ne pas me sentir accueillie dans mon genre. Mon père est probablement la personne qui me démontre le moins de soutien, ce que je trouve ironique puisqu'il reste mon père! À la suite de ces expériences de rejet vécues, j'ai fait le choix d'arrêter de me faire du mal par le jugement des autres. Donc, j'ai simplement continué mon chemin sans me soucier d'eux.

Je comprends leur difficulté à accepter mon identité puisque je reste le petit garçon à papa au fond. Cependant, après cinq ans, je ne vois pas de changement dans leur attitude, ils restent fermés et méprisants. Par exemple, ils m'ont encore offert des vêtements d'homme trois Noël après leur avoir dévoilé mon genre!

Avant de parler de mon identité, nous avions une bonne relation. Donc, leur blocage vient de mon changement. Les apprentissages que j'ai réalisés par cette situation de vie est que je dois faire ma vie sans m'arrêter ou être blessée par ce que les autres pensent ou leurs jugements. L'important est de bien paraître à mes yeux, pas dans ceux des autres!

Noémie Picard, Présecondaire

Éducation des adultes des Cimes, Centre de services scolaire des Laurentides

Enseignante ou enseignant : Annie Trudeau, Syndicat des enseignantes et enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ)

15. Onyx : Une boule de poils par comme les autres

Le meilleur ami de l'homme! dit-on. Pour certains, il s'agit d'un animal ordinaire; pour d'autres, il est un membre de la famille. Les chiens peuvent être petits ou grands, ne pas tenir en place ou passer la journée sur le divan, mais ils auront toujours une chose en commun : l'amour inconditionnel qu'ils nous portent. Malgré le chaos que certaines races peuvent apporter dans notre quotidien, d'autres sont beaucoup plus à l'écoute. Ma chienne Onyx est un mélange exemplaire des deux. Une boule d'énergie sur pattes qui rend la maison remplie de virevoltants composés de poils au lieu d'herbe.

Je me souviens encore du jour de l'adoption d'Onyx, elle était minuscule et calme. Je m'étais assise sur le plancher et elle était venue se coucher entre mes jambes, la tête sur ma cuisse, adorable comme jamais. J'étais loin de m'imaginer, à ce moment-là, que mon quotidien serait bouleversé à ce point. Quand on l'a fait stériliser, on nous a dit que son comportement pourrait changer et qu'elle n'aurait pas d'énergie durant le processus de guérison. Pourtant, aucun des deux ne s'est produit. C'était impossible de la garder en place, elle refusait de prendre ses médicaments me faisant courir derrière elle pour lui donner, comme à son habitude.

La petite boule de poils qui est maladroite et curieuse est également craintive et extrêmement vocale. Puisqu'elle est née durant la Covid, elle n'a pas eu l'occasion d'être socialisée comme il le fallait. Étant un mélange de berger allemand et de berger australien, elle est très protectrice de son troupeau. Pour elle, le facteur qui est de l'autre bord de la rue est un danger imminent pour lequel on doit faire sonner l'alarme. Comme Onyx est intelligente et futée, elle se rend rapidement compte qu'il n'y a aucun souci. Même si elle est gentille, elle peut faire peur à ceux qui ne la connaissent pas. Son côté fou et énergique est complètement différent de son côté calme et colleux.

On dit que les chiens ont un impact positif sur la santé mentale des gens, Onyx en est un exemple parfait. Ma grand-mère, qui est dans un fauteuil roulant, passe ses journées seule à la maison familiale depuis qu'on a placé mon grand-père en CHSLD (Il est malheureusement décédé cet été). L'unique compagnie qu'elle a, c'est notre chienne, avec qui elle joue et s'amuse constamment. Cette dernière affecte énormément son humeur et amoindrit le sentiment de solitude que ma grand-mère ressent, surtout depuis la perte de l'homme qui a partagé sa vie pendant 64 ans. Pour moi, Onyx, c'est ma fille beaucoup plus poilue que la moyenne, mais je ne la changerais pour rien au monde. La sensation de sécurité qu'elle nous apporte et les caresses qu'elle nous offre quand on est anxieux sont tout à fait agréables.

Une chose est sûre, c'est que peu importe à quel point elle met le désordre chez moi ou le nombre de souliers qu'elle a mangés, on l'aimera toujours. Malgré le fait qu'elle soit insouciante, il nous reste encore beaucoup d'aventures à vivre, des moments de joie, de rire, de colère, de tristesse et de peur.

À Onyx, la plus poilue des petites filles!

Bess Radermaker, 2^e cycle

Éducation des adultes des Cimes, Centre de services scolaire des Laurentides

Enseignante ou enseignant : Anick Lanthier, Syndicat des enseignantes et enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ)

16. Ma passion pour l'automobile

La plus belle expérience de ma vie, jusqu'à maintenant, a été de conduire une Mercedes AMG. Mon rêve ultime serait de conduire une Bugatti 300 super sport. Comme vous vous en doutez, j'adore les voitures de luxe. Il y a plusieurs compagnies qui produisent des automobiles haut de gamme. Je vous parlerai, dans ce texte, des marques suivantes : Porsche, Rolls-Royce et Bentley.

Tout d'abord, ma marque préférée est Porsche. Je les aime parce que j'adore leur luxe et la sportivité de la marque. Le modèle que j'aime bien c'est la Porsche GT3 RS pour la puissance qu'elle apporte. C'est incroyable : elle peut passer de 0 à 100 km/h en 3,2 secondes. Elle coûte actuellement 248 000 \$ canadien.

La deuxième marque de luxe que j'aime est Rolls-Royce. J'aime Rolls-Royce parce que son luxe me fait rêver, surtout le modèle Cullinan avec ses étoiles au plafond qui changent de couleurs selon la spécification du conducteur. Ce VUS de luxe a un moteur intégral réputé pour son confort inégalé et son moteur V12 bi turbo de 6,75 litres. Il peut passer de 0 à 100 km/h en 5,2 secondes. Elle est plus une voiture de luxe que sportive.

Ma troisième marque de luxe est Bentley. J'aime bien cette marque parce qu'elle est à la fois luxueuse et sportive, comme la Continentale GT. C'est une voiture pour grands passionnés de jeux vidéo. Dans le jeu vidéo *Grand Turismo*, la finition intérieure des voitures est souvent basée sur celle des différents modèles de la marque Bentley. La Continentale GT est aussi réputée pour son confort et sa puissance. La gamme a récemment évolué vers des motorisations hybrides rechargeables.

Je suis content d'avoir écrit sur ce sujet parce qu'il est plus intéressant que mon texte de mon cahier. Je vais tout de même continuer à travailler fort dans mes cahiers, car mon objectif est de décrocher un DEP en vente-conseil pour aller vendre des automobiles. Mon rêve est de travailler pour un concessionnaire de voiture de luxe comme Porsche. Avec beaucoup de détermination, j'y arriverai!

Jessey Raynaud, 1^{er} cycle

Éducation des adultes des Cimes, Centre de services scolaire des Laurentides

Enseignante ou enseignant : Annie Trudeau, Syndicat des enseignantes et enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ)

17. Changer de pays, changer de vie!

Bonjour, je m'appelle Franchesca. À l'âge de 8 ans, j'étais une fille vraiment extravertie. Je vivais en République Dominicaine, spécifiquement dans la ville d'Higuie. Je fais partie d'une famille nombreuse avec plus de gars que des filles. J'ai deux frères qui parfois sont dérangeants et ma mère est une des personnes que j'aime le plus au monde. Ma grand-mère est décédée en 2017 à cause d'un cancer des poumons, une maladie causée par le tabagisme. On lui disait d'arrêter, mais elle ne voulait pas. Je suis le genre de personne qui dit que rien n'arrive pour rien.

Deux mois après le décès de ma grand-mère, ma mère a décidé qu'on partait du pays pour avoir une meilleure vie. Pour moi, ça a été la pire des nouvelles qu'on pouvait me dire, j'ai pris beaucoup de temps pour le réaliser. J'ai tout laissé pour vivre dans un pays que je ne connaissais pas, maintenant je vivais à Laval, mais je ne pouvais rien y faire. Mon pays me manque, mes amis, la plage, la nourriture et le bon soleil. On m'a trouvé une école de francisation et j'ai commencé à parler un peu le français. Puis après, je me suis fait des amis qui venaient du même pays que moi. Je me suis sentie bien parce qu'il n'y avait pas juste moi comme Dominicaine à l'école. Les années ont passé et j'ai fini par parler français même si j'ai encore de la difficulté avec cette langue.

Maintenant, j'ai 17 ans, je viens de déménager à Sainte-Adèle. L'histoire s'est un peu répétée, j'ai laissé mes amis de Laval avec qui j'ai grandi. Je me sentais de nouveau triste, mais c'est moins pire parce que je peux aller les voir. Je suis à une école aux adultes, je trouve ça un peu difficile, mais je vais faire de mon mieux. Aussi, je travaille chez Uniprix comme caissière. Mes collègues de travail sont des super bonnes personnes. C'est là que j'ai rencontré mes deux bons amis avec qui je sors tout le temps.

Finalement, j'ai acheté le terrain de ma grand-mère. J'y pense y construire ma maison pour quand je voyagerai en République Dominicaine. J'ai deux autres terrains à Punta Cana et là je veux faire des petits hôtels pour les touristes qui viennent des autres pays, comme du Canada. Mais pour le moment, je me concentre sur mes études et mon travail. Maintenant, je suis une fille très contente parce que même si je ne suis pas dans mon pays, je me sens comme si j'y étais. Je vais au festival dominicain et je vais dans des magasins dominicains à Montréal. Cet été, je vais aller dans mon pays fêter mes 18 ans à Punta Cana avec toute ma famille et mes amis d'enfance.

Ça peut être difficile d'immigrer et démotivant, mais on peut y arriver en prenant une journée à la fois.

Franchesca Reynoso Montilla, 2^e cycle
Éducation des adultes des Cimes, Centre de services scolaire des Laurentides
Enseignante ou enseignant : Annie Trudeau, Syndicat des enseignantes et enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ)

18. La fleur jaune

Il y a quelques jours, ma famille a déménagé dans un nouveau quartier. Notre nouvelle maison est plus grande et il y a un peu moins de cour, mais ce n'est pas grave. Je vais toujours à la même école. Avec le temps, on s'habitue à la nouveauté.

Aujourd'hui, c'est mercredi. J'ai hâte à la fin de semaine. Je veux pouvoir jouer avec Pixel dans la nouvelle cour. Pixel, c'est notre chien. Il adore courir dehors et encore plus si je l'accompagne. La maison me semble parfois étrange. C'est probablement car je ne suis pas très adapté encore.

Ce matin, jeudi, c'était ensoleillé. J'ai mangé des Krave. Mes céréales préférées. Ensuite, je me suis préparé pour l'école.

À l'arrêt de bus, je ne me sentais pas seul. Comme si quelqu'un était là avec moi. En me retournant, j'ai pu voir d'autres personnes de l'école.

À l'école, je suis allé prendre des collations gratuites et regarder défiler les annonces sur les téléviseurs de la cafétéria. Sam est venu avec un chandail *Star Wars* et un GROS muffin en main. Comme chaque matin, on a parlé de notre soirée. Sam a raconté qu'il a fabriqué un bolide en lego. La cloche finit par sonner et marquer le début du premier cours.

Dans le bus, l'ambiance était calme. J'étais là à contempler l'horizon. Je me suis mis à marcher pour la maison et j'ai soudain remarqué que je m'étais trompé d'adresse. J'ai cru entendre une fine voix me disant : « c'est pas celle-là. C'est l'autre! » Et j'ai dit à voix haute : « ah oui! » Je crois que je suis perdu dans mes pensées. C'était bizarre. Bon, en tout cas, je suis rentré chez moi.

Ma chambre était bien placée à mon arrivée. Sûrement ma mère qui était passée. J'ai entendu un « bonjour » dans ma tête. J'ai commencé mon devoir. J'avais l'impression d'être observé. En voulant continuer, mon casque et mon MP3 étaient à proximité de ma main...

Après mon devoir, la soirée cinéma a pu commencer. Équipé de couvertures, de popcorn et de boissons, on a profité du film en famille, tous collés ensemble. Je sentais quelque chose de froid être sur mon épaule. La fin du film arrivait bientôt, mais papa dormait déjà. Maman et papa sont partis se coucher et m'ont dit que je pouvais continuer à le regarder. Après mon retour des toilettes, tout semblait à proximité de moi. La télécommande, la couverture ainsi que mon popcorn.

Je me sentais bien. En sécurité. Je ressentais quand même un léger frisson.

Une fois le film terminé, je suis allé dans ma chambre et j'ai lu un livre. Et j'ai fini par dormir.

Avant de fermer les yeux, j'ai entendu un « bonne nuit ».

J'ai ouvert les yeux.

Je pouvais voir un coucher de soleil orangé et une plaine de fleurs. Une infinité de couleurs... Il y avait aussi une fille. Elle portait un chapeau et un short en jeans et un t-shirt fleuri jaune. Elle semblait m'attendre. Et en la rejoignant, elle m'a presque pris la main pour qu'on marche dans ce champ de fleur. Au même moment, mon réveil a sonné.

Un rêve étrange.

Vendredi. Pas d'école à cause d'une pédago. En famille, on est allés faire un pique-nique dans une petite clairière. Il y avait toujours cette présence, qui semblait être mon ombre. Partout où j'allais, le bonheur était là, tout comme cette sensation.

Je me suis demandé quelle était cette sensation... à voix haute, j'ai dit : « Montre-toi! ».

...

J'ai entendu : « t'es sûr? ».

- Oui, ai-je répondu.

...

- Promets-moi de ne pas paniquer. Je ne suis pas méchante.

- Ok.

- Je suis à ta droite.

À ce moment, j'ai regardé à droite et...

Ce que je voyais me semblait... irréal et vrai. Je voyais une sorte d'aura presque invisible. Je me suis approché et j'ai pu distinguer cette personne.

- Voilà mon apparence..., dit-elle.

- Tu es un fantôme?

- Oui. Avant j'étais comme toi. En chair et en os. Vivante...

- Tu es la fille de mon rêve. Dans mon rêve, tu avais un corps vivant, non?

- Oui, je m'appelle Maggie. Les rêves ne sont que des projections. Un moyen de voyager et de communiquer. Ce que tu as vu, c'était un de mes souvenirs les plus importants, de mon vivant.

- Tu es morte depuis longtemps?
- Oui.
- De quoi es-tu morte?
- D'une maladie du cœur. Et jeune en plus. Là, tu me vois en tant qu'esprit, mais mon vivant avait 14 ans.
- Et pourquoi tu ne vas pas où tu veux? Personne ne peut te voir.
- C'est compliqué, mais je vais t'expliquer du mieux possible. En tant qu'esprit, si on n'est pas parti, ça veut dire qu'on reste prisonnier d'un certain périmètre. Une zone spécifique qu'on ne peut pas franchir. Ma zone s'étend d'ici jusqu'au parc, à ton arrêt de bus. Pas plus.
- Existe-t-il un moyen de t'aider à partir? Ça doit être ennuyant d'être piégée sans interagir sans risque.
- Oui et non. Il existe une façon de me libérer. Mais de te voir heureux avec ta famille, de te voir faire ta vie, me donne aussi de la joie. Je participe à vos projets familiaux sans que vous ne vous doutiez de rien. Tu as une vie que j'aurais pu avoir si mon cœur était en bon état. Vous êtes ma famille. Vous êtes bons. Attentionnés et aimables. La famille, c'est ce qu'il y a de plus précieux.
- ... et veux-tu que je t'aide à te libérer?
- Tu m'aides déjà. Un fantôme prisonnier peut quitter ce monde si son souhait est réalisé.
- Et quel est ton souhait?

Maggie s'est approchée et m'a serré dans ses bras. Un contact froid, mais apaisant au toucher. Son aura diminuait de plus en plus et juste avant de disparaître et dit... « Merci! ».

Une larme a coulé sur ma joue, annonçant la fin d'un lien fort. Un au revoir final et fatal.

Noah Richer, 2^e cycle

Éducation des adultes des Cimes, Centre de services scolaire des Laurentides

Enseignante ou enseignant : Simon Léonard, Syndicat des enseignantes et enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ)

19. La puissance d'une mère

Aujourd'hui, j'écris ce témoignage à l'occasion de l'anniversaire d'une femme exceptionnelle, ma mère. Celle qui depuis toujours marche à mes côtés et parfois derrière pour me soutenir. C'est avec gratitude que j'écris cela, pour lui rendre hommage à travers trois aspects qui font d'elle une mère unique.

Tout d'abord, ma mère c'est celle qui ouvre ses bras sans même poser de questions. Celle qui est toujours à l'écoute pour n'importe quoi et surtout celle qui me rassure à tout moment. Celle qui a un regard bienveillant pour me rappeler que je ne suis jamais seule. Son amour et son immense cœur m'ont donné le courage d'être moi-même pour toujours lorsque je n'étais plus du tout moi-même à cause de certaines épreuves dans ma vie.

Pour poursuivre, elle a traversé des tempêtes sans jamais perdre son courage. Par exemple, avec son travail qui n'a pas toujours été facile, la vie familiale qui tenait avec du fil, le décès de nombreuses personnes et plus encore. Elle garde toujours espoir et continue d'avancer malgré certains obstacles qui l'entourent. Sa résilience m'a appris qu'on pouvait tout affronter lorsque l'on croit profondément en soi et en ceux qu'on aime. Aussi, sa manière de transformer les difficultés en apprentissages est un exemple que je garderai en tête pour toujours, car cela me fait énormément avancer dans la vie de tous les jours.

Dernièrement, chaque petit moment partagé avec elle est pour moi très marqué dans mon cœur et cela pour la vie. Que ce soit n'importe quoi, ces souvenirs sont les fondations de la personne que je suis devenue aujourd'hui. Je pense, entre autres, à la fois où elle m'a amenée faire un voyage humanitaire au Mexique pour me faire voir et me faire comprendre certaines choses autrement.

Pour conclure, je regarde toutes les épreuves que j'ai affrontées dans ma vie et je réalise que pour moi ma mère est une grande preuve de force et de persévérance.

Maëlle Wherry, 2^e cycle

Éducation des adultes des Cimes, Centre de services scolaire des Laurentides

Enseignante ou enseignant : Simon Léonard, Syndicat des enseignantes et enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ)

Ce recueil de textes est publié par le Syndicat des enseignantes et enseignants des Laurentides (SEEL-CSQ), en collaboration avec la Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ) et la Centrale des syndicats de Québec (CSQ). Il se veut une façon de saluer la détermination des adultes qui ont participé au concours d'écriture *Ma plus belle histoire* ainsi que de tous ceux et celles qui ont entrepris une démarche de formation. C'est également l'occasion de souligner le travail exceptionnel accompli par les enseignantes et enseignants qui œuvrent quotidiennement à l'éducation des adultes et qui y suscitent le goût d'apprendre.