

# expressions

Une citation qui m'inspire ou me motive... Noël 2012

## La persévérance est la clef

J'ai choisi la citation «Tomber est permis, se relever est ordonné», qui est un proverbe russe. Je peux toujours tomber, faillir à ma tâche, me buter à un problème et le trouver insurmontable. Si je ne le surmonte pas, si je ne me relève pas et si je ne franchis pas la porte qui me sépare de la solution, il me restera toujours quelque chose d'incomplet. Ce sera toujours là pour me rappeler que j'ai failli à ma tâche et je n'aurai pas ce sentiment d'être un vainqueur.

J'ai choisi cette citation parce que si je n'avais pas fait d'efforts, je ne serais pas là où j'en suis et je n'aurais pas le sentiment d'avoir surmonté mes difficultés.

Robert Gélinas, La Griffe d'Alpha, Mont-Laurier



## La confiance en soi

«La confiance en soi est le premier secret du succès.» Oui, je suis d'accord avec cette citation du philosophe américain Ralf Waldo. Sans la confiance en soi, on ne peut pas atteindre nos buts. C'est le secret de la réussite. La confiance en soi, c'est se connaître et croire en soi, en son potentiel et en ses capacités.

Linda Malette, Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Élever un enfant

«Il faut tout un village pour élever un enfant.» – proverbe africain

Un enfant, c'est comme une murale affichée sur la place publique, comme un chef-d'œuvre remarquable. Sa texture ou sa couleur de fond peut varier d'une toile à l'autre, mais on voudrait toujours y retrouver une représentation de bonheur.

Pour bien élever un enfant, il faut du temps, de la patience et beaucoup d'amour. «Il faut tout un village pour élever un enfant», car il faut s'entraider afin de le protéger contre les dangers de la drogue, de l'alcool ou de la prostitution. Il faut toujours chercher à l'entourer de modèles positifs et à lui éviter la critique, ce qui n'est pas toujours facile même avec beaucoup de bonne volonté.

Kuka Joseph, Centre À La P.A.G.E., Alexandria



## «Le bonheur, c'est de posséder plusieurs petits buts et de les accomplir.»

Personnellement, cette citation me motive! Par de simples petits gestes quotidiens, je réussis mon petit bonheur.

Chaque matin, en me levant, je vais voir mes petits-enfants; ça commence bien ma journée! J'aime aussi me promener avec mes amis en rêvant de voyages que nous pourrions faire ensemble. De plus, j'ai fait un grand pas en faisant une croisière, car j'ai vaincu ma peur de l'eau! Un autre but que je suis très fière d'avoir atteint, c'est d'avoir repris l'école et réappris des choses oubliées. Arrêter de fumer est aussi un objectif que je serais vraiment heureuse d'atteindre un jour!

Anne Tremblay, Plaisir de lire, Longue Rive

## C'est quoi, être volontaire?

«Un volontaire est un individu qui donne son temps sans question.» À mon avis, c'est une personne qui aime beaucoup donner de son temps pour aider. Peu importe ce qu'il faut faire, la personne devrait vouloir le tenter sans poser de questions pour atteindre son but. On peut se porter volontaire de plusieurs façons, par exemple, en offrant de conduire les aînés à l'épicerie et de transporter leurs paquets, de les conduire en auto à leurs rendez-vous médicaux, de leur rendre visite à leur résidence, d'organiser une soirée de musique canadienne ou encore de visiter des anciens combattants ou des handicapés. Comme vous voyez, ce n'est pas compliqué!

Marcel Nault, Centre de formation LCAML, Kirkland Lake



## Inspiration

Gandhi a dit : «Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde». Cette phrase m'inspire parce qu'elle me fait penser aux choses plus importantes que moi. Elle me rappelle les choses grandioses pour l'amélioration de la planète.

Nous nous contentons d'une vie confortable alors que la vie des autres et l'environnement sont des défis énormes. Cette phrase me rappelle qu'il est important de ne pas être complaisant. C'est maintenant qu'il faut commencer les changements pour l'amélioration de la planète. On peut commencer petit; chez nous, par exemple, nous participons au programme de recyclage du papier et des autres choses recyclables.

Tracey Watchurst  
Alpha Thunder Bay

## L'amitié

«L'amitié sans confiance, c'est une fleur sans parfum.»  
– Laure Conan

C'est important de se faire des amis, et j'aime passer du temps avec les miens pour avoir du plaisir. Pour moi, un ami de confiance, c'est quelqu'un qui est gentil avec moi, qui est de bonne humeur, qui sourit et qui m'écoute. Un bon ami, c'est quelqu'un qui est présent.

Serge Guay  
Centre de formation Le Tremplin  
des lecteurs, Gatineau

## Albert Einstein

Albert Einstein est un physicien allemand qui a dit ceci : «La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre».

J'ai choisi cette citation car elle explique l'importance d'avoir le désir d'avancer, de faire des progrès, de réussir et d'améliorer l'humanité. Pour ne pas perdre notre équilibre, pour ne pas perdre les bienfaits et les avantages d'apprendre, il faut garder notre curiosité et avancer dans la vie. C'est important de continuer à développer nos capacités d'apprendre pour atteindre nos rêves.



René Corbeil, Carrefour Options+, Sudbury

## Mon rêve le plus cher

«La sagesse suprême, c'est d'avoir des rêves assez grands pour ne pas les perdre du regard tandis qu'on les poursuit.» – William Faulkner

J'ai toujours voulu atteindre mes rêves, comme celui de retourner à l'école pour le simple plaisir d'apprendre et de m'enrichir. Plus jeune, j'avais des troubles d'apprentissage. Maintenant que je suis adulte, je crois que je peux me dépasser. J'aimerais finir mon secondaire 3 pour travailler avec les personnes âgées comme aide-préposé aux bénéficiaires. Je crois qu'il faut s'accrocher à ses rêves pour son propre bien-être mental et spirituel.

Brian Boutin

Centre de formation Le Tremplin des lecteurs, Gatineau

## La vie

«La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute.» Il ne faut pas s'en faire et plutôt se relever que de ne pas tomber et de penser seulement à soi. Notre vie est toujours importante. Il faut avoir le courage de remonter la pente.

Réjeanne Picard, Atout-Lire, Québec

## Meilleurs amis

«Un ami, c'est quelqu'un qui t'accepte comme tu es, mais qui t'aide aussi à devenir meilleur.» – Valentin

J'aime aider les gens à devenir meilleurs. J'aime mieux les aider que ne rien faire. Un ami, c'est quelqu'un qui ne veut pas te changer, qui t'accepte comme tu es, car tu es déjà bien pour lui. Tu peux dire ce que tu veux à un ami et ça va rester un secret. Un ami, c'est souvent pour la vie. Quand tu as des amis, ils sont là pour toi.

Benoit Léonard

Centre de formation Le Tremplin des lecteurs, Gatineau



## Es-tu consentante?

«Donne tes mains pour servir et ton cœur pour aimer.» – mère Teresa

Offrir mon amitié et donner beaucoup d'amour à ceux et celles que je croise est une chose que je fais naturellement. Toute mon enfance, mes parents m'ont appris à aider mon prochain. Faire des gestes simples et spontanés est enrichissant, stimulant et ne coûte rien. Rendre les autres heureux embellit ma vie et c'est merveilleux. Ces

moments sont uniques. Quel bonheur de les voir rayonner! N'attends pas d'être récompensé. Es-tu prêt pour une bonne action? Vas-y, quelqu'un a besoin de ta présence.

Carmen Lemyre, Centre de formation LCAML, Kirkland Lake

## Creuser des fosses

«Malgré tout, on devait creuser des fosses. On se demandait pourquoi. Mais c'était pour nous!» Une fosse peut être creusée pour de multiples raisons. Et si c'était pour enterrer des morts, des morts tués dans les camps de concentration durant la Deuxième Guerre mondiale?



Un film que j'ai vu récemment à l'émission de télévision *Les grands reportages* de Radio-Canada racontait l'histoire de survivants de la guerre. Ces hommes et ces femmes âgés qui avaient été faits prisonniers dès leur très jeune âge, que ce soit à 7 ans, 10 ans, 12 ans ou à un autre âge, racontaient comment ils avaient été faits captifs et obligés à faire des travaux forcés. Ces survivants de la guerre ont montré clairement l'angoisse qu'ils avaient vécue en tant qu'enfants, ne connaissant pas le motif de leur capture et de leur obligation à travailler.

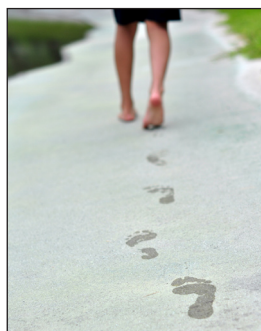
Ce film m'a inspirée à reconnaître la force innée de l'être humain, qu'il soit enfant ou adulte, lorsqu'il est soumis à de graves difficultés de la vie.

Colombe Régimbald, Centre À La P.A.G.E., Alexandria

## Se relever

«La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute.» – Confucius

Chaque coup dur peut nous faire tomber. Qu'il s'agisse de la perte d'un être cher, d'une faillite ou de la perte de son travail, se relever est le plus difficile! Se relever permet de continuer, d'avancer, de s'adapter ou d'apprendre. Ceux qui n'ont pas pu se relever finissent par devenir dépressifs, par consommer de l'alcool ou des drogues et par avoir des idées noires.



Eddy Lamarre, Popco, Port-Cartier

## La famille

La famille est à la base de notre société. Aucune richesse ne peut la remplacer. Elle fait partie de nos célébrations. Plus les familles sont nombreuses, plus les événements sont marquants. Nos ancêtres nous ont légué un bien tellement solide que nous sommes fiers d'y appartenir. Notre culture, nos valeurs et notre langue maternelle nous représentent à travers le monde, que ce soit au niveau politique, religieux ou culturel.

Dans les familles, il y a des ressemblances si frappantes qu'elles se transmettent de génération en génération, comme la couleur des yeux et des cheveux. La façon de marcher est aussi très révélatrice de notre hérédité. On peut même ressentir cela dans nos gènes. Quant au sceau qui symbolise notre famille, il est représentatif de la langue française au Québec.

Jeanne D'Arc Bérubé, Centre Alpha des Basques, Trois-Pistoles



## Merci!

La citation qui me motive est «Merci pour tout dans ma vie». Il est facile de voir les choses que mon voisin possède et de penser que ça me manque.



J'ai décidé il y a longtemps de dire merci pour tout ce que j'ai et de ne pas penser aux choses que je n'ai pas. J'enseigne à mon fils à dire merci lui aussi. Chaque soir après nos prières, je lui demande : «Qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui qui t'a donné des raisons de dire merci?» Je veux un esprit de remerciement et un comportement positif.

Vikky VanOosten, Centre de Formation LCAML, Kirkland Lake

## L'avenir

Voici ma citation : «C'est le moment, maintenant, de prendre votre vie en main.» – Guy Finley

Je veux me perfectionner pour l'avenir. La situation que je vis présentement ne me convient vraiment pas. C'est trop monotone et ça n'a rien de stimulant. J'aimerais avancer avec beaucoup plus d'efficacité dans mes démarches. Mon travail à l'école m'aide à accomplir mes tâches.

Michel Brazeau, Centre de formation Le Tremplin des lecteurs, Gatineau

## Sourire

«Un sourire coûte moins cher que l'électricité mais donne autant de lumière.» Un sourire ne coûte pas cher et ça fait tellement plaisir à celui qui le reçoit. Quand la journée va mal



ou que l'on a le regard terne, rencontrer quelqu'un qui nous fait un beau sourire nous remonte le moral et nous aide à retrouver notre bonne humeur. Souvent, un sourire fait oublier les moments de découragement et redonne de l'entrain à celui ou celle qui le reçoit. J'aime beaucoup rencontrer des gens qui ont le sourire facile. C'est tellement plus agréable de les côtoyer; ils semblent éclairer notre journée. Alors, prenons l'habitude d'adresser régulièrement des sourires à gauche et à droite.

Françoise Cadieux  
Centre À La P.A.G.E., Alexandria

## Mouvements de la vie

J'ai choisi cette citation de Stendhal : «Je ne veux désormais collectionner que les moments de bonheur». Je l'ai choisie parce qu'elle me parle et me dit de prendre toutes les belles choses qui vont m'arriver durant le reste de ma vie et de laisser tout ce qui est négatif derrière moi. Tout ce que je «verrai» et «attendrai» qui est bon pour moi me sera bénéfique. Je voguerai sur une mer de positivité et ne laisserai personne de négatif m'éloigner de ce qu'est ma vie maintenant, pour des siècles et des siècles. Merci à Stendhal.

Richard Gauthier Thibert, La Griffe d'Alpha, Mont-Laurier

## «Mieux vaut prévenir que guérir.»

Cette citation me motive. Nous pouvons prévenir beaucoup de problèmes de santé en nous motivant à bien manger et à bien dormir. Par exemple, si on se donne huit heures de sommeil, notre corps sera bien reposé et nous pourrions fonctionner avec plein d'énergie. Si on mange de la nourriture fraîche et naturelle, nos chances de développer des maladies mortelles seront moins élevées.



Nous pouvons prévenir des problèmes dans notre vie sociale en prenant soin de bien choisir nos amis. Par exemple, si on s'entoure de gens qui ne respectent pas la loi, cela pourrait nous faire beaucoup de tort et affecter notre avenir.

Nous pouvons aussi prévenir un mauvais mariage en observant la personne qui nous intéresse. Si cette personne ne respecte pas ses parents et les gens en général, il y a de grosses chances qu'elle nous manque de respect aussi. Alors faites attention avec qui vous tombez en amour!

Finalement, nous pouvons prévenir les problèmes financiers en faisant attention à nos dépenses. Il faut éviter les taux d'intérêt très élevés et les dépenses inutiles.

Natacha Larocque, Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Je me prends en main pour le meilleur

«Je mérite seulement le meilleur dans ma vie.» Je prends mon temps pour savoir ce que je veux. Je prends la décision par rapport à moi-même et je veux ce qu'il y a de meilleur pour moi. J'efface le passé et je recommence une vie meilleure pour mes enfants et pour moi. Je m'occupe d'être heureuse avec ma famille.

Lise Brouillette, Le Centre Alpha Haute-Yamaska, Granby

## Réussir

«Il faut accepter d'essayer et de faire des erreurs. On n'est jamais certain de rien. Il faut prendre des risques.» – Jean Coutu

Je suis d'accord avec le grand pharmacien Jean Coutu pour dire qu'il faut accepter de faire des erreurs. Quelquefois, dans la vie, il faut prendre des risques pour réussir son avenir. On apprend toujours quand on essaie et qu'on pratique.

Je veux connaître beaucoup de choses. C'est pour cela que j'accepte de faire des erreurs quand j'étudie pour apprendre le français. Je crois qu'il faut prendre des risques, car «Qui ne risque rien n'a rien».

Diomède Nganyirimana, Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Une journée à la fois

Quand j'étais adolescente, le temps semblait long et sans importance pour le futur. Maintenant, avec 19 ans d'expérience comme infirmière et avec un conjoint et deux adolescents, je vois l'importance de la vie. J'ai dû réaliser des choses très importantes : la vie est trop courte pour la passer au lit et vivre avec les deux yeux fermés; la technologie nous conduit dans un monde contagieux; la maladie et le cancer prennent des gens précieux. J'ai vaincu mes batailles personnelles et je vous dis : «Vivez une journée à la fois!»

Claudia Lockman, Alpha Thunder Bay

## «Carpe Diem»

Saisir le jour. Je suis au seuil de ma soixante-quatrième année. Je crois que plus j'avance en âge et un peu en sagesse, plus cette phrase prend une grande importance pour moi. Je me rends compte que tant de choses qui, hier encore, me préoccupaient ne me font plus rien aujourd'hui. Les angoisses que j'avais échafaudées au sujet de l'avenir se sont elles aussi évanouies. Je suis riche de ce moment présent si plein de signification et d'émotions. Vivre ici et maintenant est tout un programme.

Jean-Yves Girard, Atout-Lire, Québec

## Cuba

Ma citation vient de l'auteur Jules Renard : «Rêve de grandes choses, cela te permettra au moins d'en faire de toutes petites».



Je rêve d'aller à Cuba à bord d'un navire de croisière. Aussi, je rêve d'une maison avec un terrain plat, des fleurs et une piscine hors terre. De plus, je veux devenir une meilleure personne dans ma vie et à l'école.

Suzanne Aubin, Centre de formation  
Le Tremplin des lecteurs, Gatineau

## C'est puissant...

«Qui sème le vent récolte la tempête.»  
C'est la magie, un grain de folie. Pouf!

Louis-Frédéric Carrier,  
Atout-Lire, Québec

## La citation de Jack Layton

Jack Layton était l'ancien chef du Nouveau Parti démocratique du Canada. J'ai aimé ses belles paroles dans sa dernière lettre aux Canadiens : «Mes amis, l'amour est cent fois meilleur que la haine. L'espoir est meilleur que la peur. L'optimisme est meilleur que le désespoir. Alors aimons, gardons espoir et restons optimistes. Et nous changerons le monde.»

Les mots de cette citation, tels l'amour, l'espoir et l'optimisme, m'inspirent beaucoup parce qu'ils transmettent des sentiments de confiance et de passion. Nous, les Canadiens, devons avoir confiance en l'avenir du Canada et nous inspirer de nos rêves afin de changer pour le mieux notre pays et l'humanité.

Claudette Fongemy, Carrefour Options+, Sudbury

## «Le meilleur moyen d'économiser de l'argent, c'est d'en avoir.»

Je crois que pour économiser de l'argent, il faut bien entendu en gagner et en avoir. Cependant, il est possible d'économiser de différentes façons, comme les suivantes : faire du covoiturage avec une amie, parcourir de courtes distances à pied afin de ne pas utiliser la voiture, ne pas posséder de carte de crédit et n'avoir sur soi qu'un certain montant pour éviter d'acheter des choses superflues, utiliser des coupons-rabais pour faire l'épicerie, ne pas négocier d'emprunt à la banque, manger à la maison plutôt qu'aller au restaurant, ou jardiner pour récolter de bons légumes.

Avec toutes ces bonnes idées, il vous sera peut-être possible d'économiser des dollars et d'ouvrir un compte à la banque.

Lucie Roy, Centre À La P.A.G.E., Alexandria

## Activités de l'Action de grâce

Le samedi 6 octobre 2012, je suis allée au Centre de formation pour adultes francophones, puis à la Santé mentale pour dîner. Je suis allée au Réseau consommateur de Timmins. Je suis passée à la bibliothèque pour vérifier mes messages. Enfin, j'ai joué aux quilles et j'ai fait 242 points. Pour terminer ma journée, je suis revenue chez moi. Je me suis reposée de la semaine que j'avais faite. J'ai décidé d'aller souper chez ma mère pour l'Action de grâce et j'ai vérifié mes messages. Enfin, j'ai gardé mon arrière-petit-neveu, Jayden. L'Action de grâce est une inspiration.

Françoise Denis  
CFAF (Centre de formation pour adultes francophones), Timmins

## Réussir

«Pour réussir, il faut se concentrer, avoir de la discipline et développer son talent.» Je suis d'accord avec cette idée de Céline Dion, la grande chanteuse québécoise. Je pense que pour réussir dans la vie, il faut avoir une bonne éducation, avoir de la discipline, être ponctuel et respecter la loi.

Dans la vie, on a besoin d'une très bonne formation. Pour réussir ma vie, j'ai décidé de retourner à l'école afin d'enrichir mes connaissances.

Chilanne Dormeus  
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Comment bien vivre

«Apprends d'hier, vis aujourd'hui, garde espoir pour demain. L'important est de ne pas cesser de questionner.» – Albert Einstein

Cette citation est simple, mais elle est pleine d'idées pour nous aider à naviguer dans la vie. Quand on pense à nos expériences d'hier, on peut utiliser nos erreurs comme des occasions d'apprendre. Aujourd'hui, fais de ton mieux. Il faut toujours garder espoir que de bonnes choses peuvent survenir. C'est aussi très important de demeurer curieux et de ne jamais cesser de poser des questions.

Trudie Reid  
Alpha Huronie, Penetanguishene

## L'argent et le bonheur

La citation qui me motive le plus est «L'argent ne fait pas le bonheur».

Parfois, les gens riches ne sont pas heureux. Ils ne savent plus quoi faire une fois qu'ils ont acheté toutes les choses dont ils ont besoin. Que feront-ils pour profiter de la vie? D'après moi, ils devront prendre soin de leur santé, faire de l'exercice et participer aux réunions de famille afin de développer leur motivation. Aussi, peut-être pourront-ils aider les personnes les plus démunies. Donc, avoir de l'argent, c'est pratique, mais en avoir trop ne fait pas le bonheur!

Profiter sainement de la vie, c'est un cadeau de Dieu.

Pierre Viau, Centre Moi j'apprends, Ottawa



## «La mémoire est une faculté qui oublie!»

C'est la maxime qui me porte à travailler ma mémoire continuellement. C'est aussi, en partie, ce qui me motive à suivre la formation que je suis actuellement. Les mots cachés, les mots croisés et divers autres jeux qui activent les cellules de la mémoire sont au nombre de mes loisirs préférés. La lecture aussi est très motivante.

Dans mon travail, j'essaie de mémoriser le nom des clients, leur lieu de résidence et parfois leur numéro de téléphone. Souffrant d'apnée du sommeil, je dois faire un effort tous les jours pour demeurer alerte à chaque minute de ma vie.

Rita Leclerc, Centre Alpha des Basques, Trois-Pistoles

## Le rêve de Martin Luther King

Martin Luther King, un pasteur noir américain, a prononcé la phrase suivante : «J'ai le rêve qu'un jour mes quatre enfants vivront dans une nation où ils ne seront pas jugés pour la couleur de leur peau, mais pour leur caractère».

Cette citation m'inspire, car j'aime le grand rêve de cet activiste non violent qui a lutté pour les droits civiques des Noirs. J'aime un monde où on peut prendre connaissance des différences de caractère et des qualités morales de chaque personne. J'aime un monde où on peut vivre ensemble dans l'égalité, l'amour et la paix.

Daniel Chrétien, Carrefour Options+, Sudbury



## «Après la pluie le beau temps»

Même si pour moi ça ne va pas bien aujourd'hui, demain ça ira mieux. Quand ça ne va pas, il y a toujours une solution pour que ça aille mieux plus tard. Je suis d'accord avec la citation, car elle me dit que même si ça ne va pas, il y a toujours quelque chose qui va pour le mieux.

Mélanie Ouellette  
La Griffes d'Alpha, Mont-Laurier

## «Le temps est un grand maître, le malheur est qu'il tue ses élèves.»

Cette citation d'Hector Berlioz, compositeur romantique, m'inspire parce que dans une seule phrase, Berlioz nous dit à la fois quelque chose de vrai et quelque chose de comique. Dans cette phrase, on voit la logique qui dit que le temps donne l'expérience et qu'avec assez de temps, une personne serait capable de faire n'importe quoi, et on voit aussi que notre temps sur cette planète est limité. Pour beaucoup de gens, ce fait peut être décourageant, mais Berlioz, dans cette petite citation, nous donne toute cette information et au lieu d'être découragés, on a envie de rire.

C. Lespérance, Alpha Huronie, Penetanguishene

## Aller vers les autres

Je suis d'accord avec Isaac Newton, qui disait que «Les hommes construisent trop de murs et pas assez de ponts». J'aime parler avec les gens, parce que ça me fait connaître d'autres choses. J'aime manger de la nourriture qui vient d'autres pays. Les gens sont importants pour moi, tout comme la famille.

Lyne Lévesque  
Atout-Lire, Québec



## Amour infini

«Aussi loin que je me trouverai, je t'aimerai toujours.» J'aime beaucoup cette citation, car elle exprime l'amour qu'on a pour ceux que l'on aime. Ceci veut dire que peu importe que l'on soit proche ou loin, on a toujours une pensée pour les personnes qu'on aime. Cela me rappelle lorsque mes enfants étaient petits et que je les faisais garder par des gens de la famille. Ils se demandaient toujours si je serais de retour et je leur disais : «Ne vous inquiétez pas, maman n'arrête pas de vous aimer, de toujours s'inquiéter pour vous et de penser à vous». Je leur disais aussi : «Peu importe où maman va, vous êtes toujours dans mon cœur et je vous aime énormément».

Denise Lacombe  
Centre À La P.A.G.E., Alexandria

## Semer des pensées positives

«Toutes les fleurs de l'avenir sont dans les semences d'aujourd'hui.» – proverbe chinois

Cette citation me fait voir qu'on cherche toujours l'avenir, mais qu'il est déjà proche de nous. Il faut le bâtir et le voir positivement. Quand on a des pensées négatives, il faut les chasser parce que ça nous hante et nous rend malade. On ne veut pas semer ces idées négatives qui se cachent en nous. Bâtir son avenir positivement, c'est mettre dans son jardin de magnifiques semences comme de belles fleurs multicolores et des arbres avec de belles feuilles.

Nadine Brunet, Centre de formation Le Tremplin des lecteurs, Gatineau

## «Mieux vaut tard que jamais.»

Lorsqu'une occasion se présente, un rendez-vous par exemple, je dois m'y rendre à une certaine heure. Alors, si je manque mon autobus, je dois prendre le suivant, car je ne peux pas manquer ce rendez-vous important.

Si une personne doit remettre un rapport à la fin de la journée et est dérangée dans son travail, il est préférable qu'elle remette son rapport en retard plutôt que de laisser tomber. Alors, je crois que «mieux vaut tard que jamais».

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



## Citation de JFK

«Ne demande pas ce que ton pays peut faire pour toi, demande ce que tu peux faire pour ton pays.» – John F. Kennedy



Cette citation m'inspire et me motive, parce qu'elle encourage l'idée de faire passer les autres avant nous. Il y a beaucoup de gens qui sont pauvres et malheureux. Il y en a également beaucoup qui sont sans abri. Cette année, ma femme et moi avons donné nos noms pour aider dans le cadre du programme *Out of the Cold*. Grâce à Alpha Huronie, je serai capable de donner un meilleur appui en français aux personnes qui viennent chercher de la nourriture et un lit pour la nuit.

Paul Lacroix, Alpha Huronie, Penetanguishene

## «Mieux vaut tard que jamais.»

Je fais de bons progrès, c'est pourquoi je peux dire que ce n'est pas trop tard, même si ce n'est pas l'avis d'autres personnes.

Ce n'est pas facile quand on commence tard. Même si certains chemins sont très longs, il ne faut pas s'arrêter au milieu de son travail. Il faut continuer jusqu'au bout même si c'est difficile. Il n'y a rien de mieux pour arriver à résoudre un problème dans la vie. Donc, peu importe le moment, mieux vaut tard que jamais!

Wislin Xavier, Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Un jour à la fois

«Je sais avec certitude que le simple fait d'être en vie est une chose magnifique.» – Agatha Christie

Je dis merci à Dieu pour la belle vie qu'il me donne avec amour. Bravo pour la bonne nourriture et pour l'eau. C'est bon d'aller cueillir des fleurs et de les respirer. C'est merveilleux de regarder un documentaire instructif à la télévision. C'est enrichissant d'avoir une caresse et une poignée de main, de rire, de partager, de faire un don pour le cancer, etc. J'aime tous les animaux, les oiseaux et les gens. Je promets d'être un chrétien calme et fidèle.

Robert Piffard, Centre de formation Le Tremplin des lecteurs, Gatineau

## Réussir

«Fais ce que tu veux, mais va jusqu'au bout de ce que tu choisis de faire.» Je suis d'accord avec cette citation de Bernard Voyer. Je veux faire mes études pour aller loin. J'aimerais faire une formation en coiffure.

Pour atteindre mon but, je me suis inscrite au Centre Moi j'apprends. Après, je vais m'inscrire à la Cité collégiale pour ma formation en coiffure. Je veux me donner la force et le courage de terminer mes études.

Soumaya Aouad, Centre Moi j'apprends, Ottawa



## Toujours donner son meilleur!

«Le bonheur est de vouloir faire ce que je peux, de mon mieux.» Voici une valeur sûre pour moi. Dans ma vie, elle m'a bien servie, car en agissant du mieux que je pouvais, j'ai amélioré mon sort. Grâce à cette attitude, je réussis aujourd'hui à l'école et dans mes cours de cuisine. Lorsque je m'applique, mes efforts sont récompensés! Je peux maintenant payer mes comptes par Accès D téléphonique. Aider les gens fait aussi partie de mes valeurs, et je le fais toujours le mieux possible. Ma petite-fille, Audrey, m'encourage et trouve super d'avoir une mamie qui est capable!

Henriette Desbiens, Plaisir de lire, Longue Rive

## «Un homme sans tradition n'est plus un homme.»

Cette citation de Lancelot Hamelin me motive, parce que la tradition est parfois l'orgueil de la famille. Elle m'inspire parce que j'aimerais que mes enfants continuent de respecter les traditions que j'ai reçues.

Sofia Cuevas

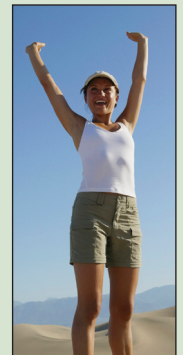
La Griffes d'Alpha, Mont-Laurier

## Émotion

«La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute.» Cette citation me ressemble. Je me retrouve dans cette phrase. Je tombe et je me relève pour mieux rester debout. Ça me rend plus forte.

Julie Rouillard

Atout-Lire, Québec



## L'amour, toujours l'amour

J'ai choisi pour vous la meilleure citation du monde, qui est un proverbe québécois : «On ne peut pas empêcher un cœur d'aimer». Que ce soit notre mère, notre mari, nos enfants, nos parents, notre chien ou notre poisson rouge, on aime tous quelqu'un avec raison. C'est ce qui m'inspire et me motive parce que j'ai besoin d'amour, d'amour toujours! Tout comme vous, sûrement, enfin je l'espère! Ne cessez jamais d'aimer. C'est merveilleux et nécessaire en ce monde. Avec l'amour, je me sens plus belle, plus forte et je suis plus heureuse, comme vous aussi vous pouvez l'être.

Stéphanie Lamonde

Popco, Port-Cartier

## Un rien suffit au bonheur, parfois!

«Le bonheur c'est de contempler un clair de lune.» J'aime regarder le clair de lune qui reflète dans la mer. En l'admirant, mes yeux brillent de joie et ça me fait rêver à toutes les merveilles que la vie nous offre et à bien d'autres choses encore! De petits plaisirs procurent souvent bien du bonheur!



Jeannine Tremblay

Plaisir de lire, Portneuf-sur-Mer

## Le succès

«Le meilleur endroit pour atteindre le succès est celui où vous êtes, avec ce que vous avez.» Le défi le plus difficile à relever est d'être vous-même dans un monde où chacun essaie de faire de vous une autre personne.

Personne ne peut revenir en arrière et rendre ses débuts flamboyants. Mais n'importe qui, à partir de maintenant, peut démarrer et avoir une fin flamboyante. L'auteur de cette citation m'est inconnu, mais depuis plusieurs années, elle est ma source de motivation. J'ai pu retrouver mon estime de soi et j'ai trouvé le courage de reprendre ma vie en main.

J. Richard Desjardins, Collège Boréal, Nipissing

## «Mieux vaut tard que jamais.»

En 1974, j'ai quitté l'école pour prendre soin de mon bébé. J'avais seulement 16 ans. Aujourd'hui, j'ai 54 ans et je suis de retour aux études au Centre Moi j'apprends. Mes cours sont le français, le calcul et l'informatique. Maintenant, étant une adulte apprenante, je me concentre mieux et je suis plus attentive en classe.

On n'est jamais trop vieux pour apprendre. Voilà pourquoi j'ai choisi la citation «Mieux vaut tard que jamais».

Joanne Regalbuto  
Centre Moi j'apprends, Ottawa



## «Tomber c'est permis, se relever c'est mieux.»

Je suis allée à l'école quand j'étais enfant, mais je n'ai jamais fini mes études. Je me sens très mal à l'aise depuis. Ne pas être capable de lire ou écrire mal n'est pas très plaisant pour l'estime de soi. Toujours compter sur une autre personne pour m'aider à écrire ou à lire une lettre non plus. Mais aujourd'hui, j'ai pris mon courage à deux mains et je suis retournée aux études pour être capable de lire et d'écrire par moi-même.

Lise Manningham  
La Griffe d'Alpha, Mont-Laurier

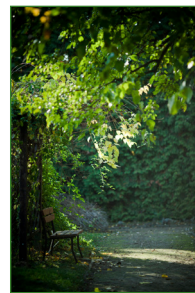
## La bonté du monde

«L'amour est un fruit qui se cueille à toutes les saisons et qui est à la portée de toutes les mains.» Pour moi, cette citation de mère Teresa veut dire que le fruit de l'amour se trouve dans la bonté de tout le monde.

Anonyme, Atout-Lire, Québec

## Ma mère disait toujours «le vert, c'est l'espoir».

C'est l'automne qui revient parmi nous. Pour moi, c'est le désespoir, car je vois les feuilles qui tombent. C'est la mort. Le temps qui raccourcit, je le trouve long et monotone. Mais il ne faut pas que je me décourage, car je sais que le beau temps du printemps s'en vient. Le printemps, c'est une nouvelle vie qui commence. La chaleur revient parmi nous et les feuilles sont vertes. Je retrouve alors enfin l'espoir.



Alain Gauvin  
Le Centre Alpha-culturel, Sudbury

## La passion

«Trouvons la joie et la gratitude dans les bienfaits que nous rencontrons sur notre chemin.» – William R. Miller

Moi, je trouve la joie dans les choses que je fais et que j'accomplis. J'aime ce que je fais à tous les jours, comme venir à l'école à chaque matin; cela me valorise. J'aime rêver aux choses que je veux avoir, car ça m'aide à avancer. Et chaque fois que je rencontre des petits bonheurs de la vie, ça me donne un surplus de joie pour recommencer à faire autre chose de spécial et à découvrir d'autres passions.

Jocelyn Renaud  
Centre de formation Le Tremplin des lecteurs, Gatineau



## «Regretter le passé, c'est courir après le vent.»

Quand on regarde le passé, on a souvent de la difficulté à tourner la page, mais ça ne donne rien de le regretter car on ne peut pas le changer. C'est comme courir après le vent; on ne peut le rattraper. Quand on commence sa vie, on ne sait pas comment les jours et les années passeront. Parfois, ça donne des larmes aux yeux.

Aujourd'hui, j'ai une belle vie et je suis heureuse. Depuis 28 ans, je suis mariée à un homme qui m'aime bien. Je préfère marcher dans le vent et laisser mes cheveux voler au vent sous un beau soleil et un ciel bleu que de courir après le vent et regretter le passé.

Jacqueline Socque  
Centre À La P.A.G.E., Alexandria

## Personne n'est parfait

«Mon amie n'est pas parfaite et moi non plus, de sorte que nous nous convenons parfaitement.»

Tout le monde a des défauts et des qualités. Personne n'est parfait. Quand on a une amie, il ne faut pas la juger et exiger la perfection. Il faut respecter la personne telle qu'elle est, car comme moi, elle veut être aimée comme elle est, avec ses forces et ses faiblesses.

Mélanie Guyon  
Le Centre Alpha Haute-Yamaska, Granby

## «On ne fait pas d'omelette sans casser d'œufs.»

Ma citation préférée est «On ne fait pas d'omelette sans casser d'œufs». Je l'aime parce que ça veut dire qu'on n'arrive pas à un résultat sans peine ni sacrifices. Par exemple, trouver un emploi est difficile. J'ai passé une entrevue et finalement, ça s'est bien passé et j'ai eu l'emploi. Il faut faire des efforts pour réussir.

Dana Bégin, Centre Moi j'apprends, Ottawa



## «Toutes les relations de ma vie baignent dans l'amour.»

Cette pensée m'inspire la vie à la campagne, avec une conjointe et l'amour entre nous. Elle et moi, on est bien ensemble, on marche dans la nature, on entend les oiseaux chanter et le ruisseau couler. Ma vie se déroule tranquillement, avec tout ce que j'aime. L'amour est présent dans ma vie.

Daniel Vaudry  
Le Centre Alpha Haute-Yamaska, Granby



## Pourquoi je me compare?

Bernard Grasset a dit «Aimer, c'est ne plus comparer». Je dis souvent à mes frères et à ma sœur qu'on se ressemble beaucoup. Je dis souvent à mes amies qu'on s'habille pareil. Je veux arrêter de me comparer aux autres.

Isabelle Tremblay-Gauthier  
Atout-Lire, Québec

## «Que Jehovah soit avec toi.»

Cette citation m'amène beaucoup de sentiments positifs. Par exemple, si je donne ma journée à une puissance supérieure, c'est certain que je vais passer une bonne journée. Même s'il m'arrive des situations qui semblent négatives, Dieu me parle d'une manière positive dans ces événements. Alors, si je remets ma journée à Jehovah et que je sais qu'il est avec moi, je reconnaitrai la main de Dieu là-dedans. Alors, «Que Jehovah soit avec toi» et passe une belle journée!

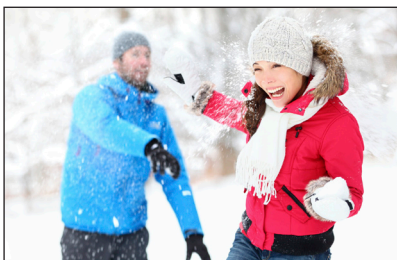
Dianne Demers, Popco, Port-Cartier

## C'est la vie!

Quand j'étais une jeune fille, je demandais à ma mère pourquoi elle disait non aux choses que je voulais et elle me répondait toujours «C'est la vie!».

Quand je suis devenue adulte, j'ai utilisé cette expression pour m'aider à faire face aux critiques. Je l'ai aussi utilisée pour aider mes enfants et mes petits-enfants à relever les défis de la vie. Je tolère mieux les déceptions mineures et j'accepte plus facilement les décisions tout au long de ma vie.

Geri Lachance, Alpha Thunder Bay



## Le bonheur est une petite chose

Ma citation a été écrite par Auguste Comte : «Le bonheur est une petite chose que l'on grignote, assis par terre, au soleil». J'aimerais avoir plus de plaisir avec mes amis. J'aime parler avec mes amis et avec mon copain; on rit comme des fous. Ensemble, nous faisons beaucoup de choses. Nous faisons des marches, nous regardons des films et nous parlons d'histoires d'horreur. Quand nous nous chicanons, nous nous pardonnons. J'ai le courage de dire la vérité à mes amis s'il arrive des choses.

Émilie Gagné, Centre de formation Le Tremplin des lecteurs, Gatineau

## Gagnante

«La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute.»  
– Confucius

Ma plus grande gloire, c'est de m'être relevée après chaque chute que j'ai fait dans ma vie. Je suis fière de m'être relevée gagnante.

Je me dis «bravo»!

Carole Gendron, La Griffe d'Alpha, Mont-Laurier



## «Je ne pense jamais à l'avenir. Il arrive bien assez tôt.»

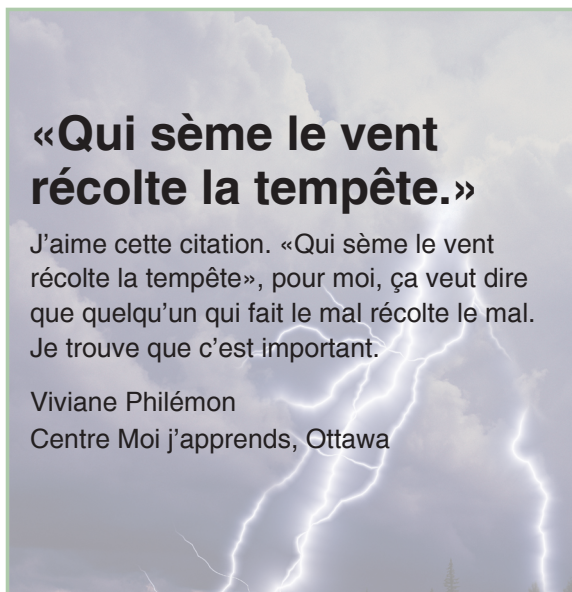
J'aime cette citation d'Albert Einstein parce que c'est une façon d'être que je développe depuis que j'ai mûri. Quand j'étais plus jeune, je vivais dans l'avenir et je pouvais me rappeler presque tous les événements passés sans rien oublier. Maintenant que je mûris, ça n'est pas dans l'avenir que j'aime vivre. C'est toutefois difficile de développer la capacité de vivre au jour le jour. Le passé est déjà passé et c'est le temps de découvrir le futur.

M. Robitaille  
Alpha Huronie, Penetanguishene

## «Qui sème le vent récolte la tempête.»

J'aime cette citation. «Qui sème le vent récolte la tempête», pour moi, ça veut dire que quelqu'un qui fait le mal récolte le mal. Je trouve que c'est important.

Viviane Philémon  
Centre Moi j'apprends, Ottawa



## Le bonheur dans son travail

«Choisis un travail que tu aimes et tu n'auras pas à travailler un seul jour de ta vie.» C'est difficile de choisir un métier. Pour certains, les longues études, l'éloignement et le manque d'argent ont été de gros obstacles. Je n'ai pas fait ces sacrifices, donc pas de gros salaires ni de postes de direction. J'ai cependant aimé mon travail. Il me donnait beaucoup de satisfaction en raison de ce que j'apportais aux autres et ce que les autres m'apprenaient. Le bonheur, c'est de se sentir aimée et appréciée. Voilà le plus beau métier du monde!

Louison Rouleau  
Centre Alpha des Basques, Trois-Pistoles



## Mon proverbe préféré

Mon proverbe préféré est «Chacun pour soi mais Dieu pour tous», parce qu'il dit que Dieu a de la compassion pour tout le monde. Il a tout créé. Il nous a créés et tout ce qu'Il a fait est parfait. Il a donné la possibilité à l'Homme de faire toutes les choses qu'il a envie de faire. J'ai confiance en Lui parce qu'Il a fait des merveilles dans ma vie. Oh, que j'aime mon Dieu!

Jean-Lyonel Hilaire, Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Un regard adorable

J'ai choisi la citation «Les caresses des yeux sont les plus adorables», d'Auguste Angellier, parce que se faire regarder avec des yeux adorables, ça nous fait du bien au cœur. Je le constate moi-même, car lorsque je communique avec ce type de regard avec ma fille, elle me renvoie le même regard irrésistible.

Myrienne Deschênes, La Griffe d'Alpha, Mont-Laurier

## Devenir le changement

«Devenez le changement que vous aimeriez voir dans le monde.»  
– Gandhi

Pour m'inspirer, j'aime rencontrer des gens différents et aussi aller à des ateliers pour me connaître davantage, être consciente et devenir plus positive dans ma vie de tous les jours. Je trouve important d'être honnête envers moi-même, d'exposer mes qualités, d'améliorer mes défauts et d'apprendre à pardonner pour vivre une vie heureuse. Je fais des efforts pour garder un équilibre physique, mental et spirituel dans ma vie quotidienne. C'est très important dans ma vie de tous les jours. Je trouve ça très intéressant de connaître différentes personnes, parce que ça m'inspire et ça m'aide à continuer de vivre une vie sereine.

Personne apprenante  
Le Centre Alpha-culturel, Sudbury

## Joie de vivre

Qu'est-ce que la joie de vivre? C'est une chose différente pour chacun.

Si tu es malade, pense à quelqu'un qui est encore plus malade.

Si tu es fâché, pense à quelque chose qui te fait rire.

Si tu es triste, pense à un moment dans ta vie où tu étais heureux.

Si tu es fatigué, prends du temps pour toi.

Quand tu es trop pressé, arrête et demande-toi où tu t'en vas, parce que tu n'y arriveras pas plus vite.

Souviens-toi de toutes les bonnes choses et dis «je t'aime» à ta famille et à tes amis.

Finalement, dis un gros merci au bon Dieu pour tout ce qui est vivant sur notre planète.

Louise Lespérance, Alpha Huronie, Penetanguishene



## Les amitiés

«Pour apprécier des amitiés solides, il ne suffit pas d'apprécier nos ressemblances, il faut aussi célébrer nos différences.» – James Fredericks

La vie est courte et il faut savoir l'apprécier et en profiter. Pour apprécier des amitiés, il faut apprécier les moments passés avec nos amis et notre famille. Si on était tous pareils, la vie serait plate. Être apprécié, c'est ça la vie. Célébrons nos différences!

Patrick Tremblay,  
Centre de formation Le Tremplin des lecteurs, Gatineau



## Beaucoup de courage et de persévérance

«La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute.» J'ai vécu des choses difficiles dans le passé, dont deux décès consécutifs, deux années de suite. Cela m'a donné beaucoup de travail. Il fallait que je règle ça toute seule et j'ai trouvé ça très difficile. J'ai rassemblé tout mon courage et toute ma volonté pour me mettre en forme et j'ai visité des endroits pour me changer les idées, pour me relever et en me distrayant. J'ai fait des activités et suivi des cours de français à Atout-Lire et aussi pris des cours pour améliorer ma mémoire à Charlesbourg.

Marie-Thérèse Guérard, Atout-Lire, Québec



## Tomber et se relever

«Le succès c'est tomber sept fois, se relever huit.» – proverbe japonais

Cette citation semble être avoir été écrite pour moi. Dans les dernières cinq années, j'ai fait face à toutes sortes de petits et de gros problèmes. Mon mariage s'est détérioré et je suis partie de mon village pour venir à Thunder Bay. J'ai perdu un emploi, j'ai eu trois accidents d'auto, je me suis presque retrouvée sans abri. Malgré tout, après avoir traversé ces épreuves, je commence chaque nouvelle journée dans un état de reconnaissance. Se relever après être tombé, ça n'est pas toujours facile, mais y a-t-il un autre choix? On met un pied devant l'autre et on continue, sachant que les bons moments seront plus savoureux après avoir traversé les moments difficiles.

Vivianne Gratton, Alpha Thunder Bay

## Seule ma pensée compte!

«Il faut savoir que seulement ce que tu penses de toi est vraiment important.» Jeune, à l'école, j'étais jugée. On se moquait de moi. Comme j'avais des parents sévères, je n'avais pas le droit de suivre les autres et de sortir, jouer dehors, etc. Je devais aider à la maison.

Plus tard, j'ai continué de me sentir à part; c'était une vieille habitude. Avec les années et grâce à l'aide de mon mari, j'ai cheminé. Aujourd'hui, ce qui compte vraiment, c'est de savoir que c'est ce que je pense de moi qui est le plus important!

Johanne Tremblay, Plaisir de lire, Portneuf-sur-Mer

## «Quand le chat est parti, les souris dansent.»

J'aime ce proverbe. Quand le chat n'est pas là, les souris se promènent dans la maison comme moi quand j'étais petite.

Quand ma maman n'était pas là, j'étais contente, je mangeais tous les biscuits.

Solange St-Louis  
Centre Moi j'apprends,  
Ottawa



## Je me libère du négatif

«Je suis prête à changer et à grandir.»  
Je me sens prête à changer pour devenir plus positive. Je veux m'aimer assez pour prendre soin de moi et pour me faire plaisir. Cette pensée m'inspire à reprendre confiance en moi et à reprendre ma vie en main. Je veux grandir et être heureuse.

Diane Ménard  
Le Centre Alpha Haute-Yamaska, Granby

## Laissez vivre

Pour moi, c'est important que les gens laissent vivre les autres. Ma citation préférée est «Chacun pour soi et Dieu pour tous». Pour moi, ça veut dire qu'il faut que les gens laissent les autres vivre leur vie. Il ne faut pas se mêler des choses qui ne nous regardent pas.

Natacha Viens Bellefeuille  
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Carpe Diem

Cela veut dire «Saisir le jour». C'est une de mes citations favorites; d'origine latine, elle est tirée d'un poème d'Horace (65 av. J.-C.). Cette citation est devenue populaire dans le film *Dead Poet's Society* (*La Société des poètes disparus*). Elle m'encourage à profiter de la vie au maximum, à essayer de nouvelles choses, à saisir les occasions de développement à voir la joie dans les choses ordinaires, à ressentir profondément les émotions et à être présente dans le moment.

Bref, à ne pas vivre avec un pied dans la tombe. On ne sait jamais le nombre de jours qu'il nous reste à vivre. Donc «Carpe Diem» à tous!

Jana Coats  
Alpha Thunder Bay

## Inspiration colorée

J'aime ce que dit mère Teresa : «L'amour est un fruit qui se cueille à toutes les saisons et qui est à la portée de toutes les mains». Cela me rappelle que la vie est comme un fruit ou un légume du printemps ou de l'été. Un fruit qui contient de l'amour et de belles couleurs de printemps ou d'hiver, c'est agréable.

Nathalie Bédard, Atout-Lire, Québec



## «Ne remets pas à demain ce que tu peux faire aujourd'hui.»

Cette citation s'applique à toutes les actions quotidiennes : finir un travail comme engranger les récoltes, tondre le gazon, faire le ménage ou arroser son potager, dire à quelqu'un qu'on l'apprécie, etc. Quoi qu'il en soit, tout peut attendre, mais si tu le fais aujourd'hui, tu prendras de l'avance pour demain. Tu pourras donc faire autre chose car le travail pressant sera fait.

Cette citation, c'est mon père qui la répétait très souvent. Encore aujourd'hui, elle est très présente dans ma vie, et je l'ai sûrement transmise à d'autres sans le savoir. Tout bien réfléchi, aurais-je agi autrement? On ne le saura jamais.

Colette Rioux, Centre Alpha des Basques, Trois-Pistoles

## Mes rêves



Ma citation a été écrite par William Faulkner : «La sagesse suprême, c'est d'avoir des rêves assez grands pour ne pas les perdre du regard tandis qu'on les poursuit». J'aime replonger dans mes souvenirs d'enfance. C'était une période heureuse quand j'étais bébé.

J'ai beaucoup de rêves. J'aimerais préparer une fête, faire de la peinture et partir en voyage. J'aimerais me marier avec une fille riche et avoir un traiteur pour mon mariage. J'aimerais avoir un emploi à VRAK TV et finalement, j'aimerais aussi faire du théâtre.

Martin Giguère  
Centre de formation Le Tremplin  
des lecteurs, Gatineau

## Nos différences

«Nous avons tous une chose en commun : nous sommes tous différents.» – Robert Zend

J'aime bien cette citation, parce qu'il est vrai qu'on a tous une personnalité différente de celle des autres. Ce que je veux dire par là, c'est qu'il y a des gens qui sont sociables et d'autres qui sont renfermés. On s'habille différemment : l'un porte des jeans, l'autre des pantalons plus chics. L'un vient d'une famille divorcée, l'autre d'une famille unie, tandis qu'un autre est orphelin. Aussi, on a tous le choix d'un emploi : l'un peut devenir docteur, l'autre avocat. De même, l'un peut être riche et l'autre pauvre. Pour finir, je veux dire que si nous étions tous pareils, la vie serait plate!

Daniel Smith  
Centre de formation Le Tremplin des lecteurs,  
Gatineau



## «Rome ne s'est pas bâtie en un jour.»

Si tu as un rêve et que tu y tiens, malgré les embûches, accroche-toi et n'abandonne pas. «Rome ne s'est pas bâtie en un jour.»

Jessy Bazinet, La Griffe d'Alpha, Mont-Laurier

## Confiance

«L'amitié sans confiance, c'est une fleur sans parfum.» – Laure Conan

L'amitié d'un copain c'est bien, mais la confiance c'est plus important. C'est comme dans une famille, il faut de la confiance entre ses membres. Pour moi, la confiance est essentielle à la bonne entente entre les gens.

Réjean Beaudry  
La Griffes d'Alpha, Mont-Laurier

## La paix

Voici une citation qui m'inspire : «La paix n'est pas comparable à un objet précieux qui nous appartient. Il faut toujours la conquérir.»

– Nordhal Grieg

La paix est très importante pour tout le monde. Elle est importante en famille et en amitié. Il faut toujours se respecter les uns les autres, pour pouvoir s'entraider et se réunir. Toute personne doit aimer, être aimée et partager des choses dans la vie.

Geneviève R.-Jolicoeur, Centre de formation  
Le Tremplin des lecteurs, Gatineau

## Réussir sa vie et réussir dans la vie

«Réussir sa vie et réussir dans la vie, ce sont deux choses différentes.» – Kent Nagano

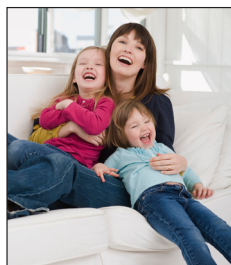
Je pense que j'ai réussi ma vie depuis que je suis au Canada. Avant, j'étais au Burundi. Le Burundi est un pays situé en Afrique centrale. C'est un pays mal organisé où on a tué beaucoup de gens.

Un jour, j'ai demandé des visas pour ma famille et moi à l'Ambassade du Canada au Burundi. Ma demande a obtenu une réponse favorable. Depuis ce jour, je pense que j'ai réussi ma vie.

Dieudonné Havyarimana  
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## L'humour pour la santé

Charlie Chaplin, un grand acteur et réalisateur au temps du cinéma muet, a dit : «L'humour renforce notre instinct de survie et sauvegarde notre santé d'esprit». J'aime cette citation, car elle veut dire que rire est important pour la santé.



Il n'y a pas d'âge pour aimer rire. Rire, c'est bon pour le moral! Les gens qui ont un grand sens de l'humour éloignent le stress et la tristesse. Rire, ça redonne de l'énergie. Parfois, je me rends au cinéma avec les enfants pour voir une comédie. C'est ma façon de garder ma joie de vivre.

Suzanne Langlois, Carrefour Options +,  
Sudbury

## Je prends le bon chemin

«La vie t'emmène là où tu peux trouver matière à évoluer, à aimer, à pardonner. Suis ta route avec confiance.»

La route que j'ai prise m'a apporté des épreuves que j'ai vaincues. Je ne suis pas inquiète, je sais qu'il y en aura d'autres, mais en dedans de moi, j'ai appris que j'ai tout ce qu'il faut pour continuer mon chemin de vie avec confiance, espoir et amour.

Johanne Vaudry  
Le Centre Alpha Haute-Yamaska, Granby



## L'apparence, est-ce si important?

«On attache une grande importance à ce que l'on est lorsqu'on a perdu notre apparence.»

Cette citation me touche. Dans la vie, bien des personnes jugent selon les apparences et j'en suis victime à cause de ma sclérose en plaques. Ça me donne bien de la difficulté, mais ça ne sert à rien de m'apitoyer sur mon sort! J'ai appris qu'il ne faut pas que je me sente abattu et j'ai trouvé en moi des forces insoupçonnées qui m'aident beaucoup. Cette maladie m'a permis de découvrir qui je suis et l'importance d'aller au-delà des apparences.

Gino Martel, Plaisir de lire, Longue Rive

## Volonté

«Concentrer toute sa volonté sur une victoire est important, mais la volonté de se préparer est essentielle.» – Joe Paterno

Je suis certaine que ceux qui me connaissent seraient surpris de voir que j'ai choisi cette citation. Je l'ai choisie comme exercice intellectuel. C'est rare que j'ose être aussi pratique. Comme femme, j'ai tendance à être émotive. J'ai presque ri quand je me suis rendu compte que mes exercices spirituels m'avaient permis de changer mes attitudes et mes idées. J'ai pu apprécier le message de la citation, qui adoucit le péché d'ambition. J'apprécie le sentiment direct, sans souci.

Jacqueline Asselin, Alpha Huronie, Penetanguishene

## Tourments de l'amour

«Il n'y a pas pire tourment que les tourments de l'amour.» – Albert Nobbs

L'amour amène beaucoup de choses dans la vie, comme la peur de regretter des choses ou de briser une promesse. Une personne est comme un beau paysage, comme l'amour.

Hugues Tremblay  
Atout-Lire, Québec

## Réussir

«La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute.» La plus grande gloire, c'est d'avoir la volonté de réussir dans la vie, de remonter, se relever de sa chute et rester debout.

Richard Doyon, Atout-Lire, Québec

### Joie de vivre

«Jouer c'est vivre.» – Michel Duchaussoy

J'ai choisi cette citation parce que je crois que si tu ne joues pas et si tu ne t'amuses pas dans la vie, tu ne peux pas avoir la joie de vivre.

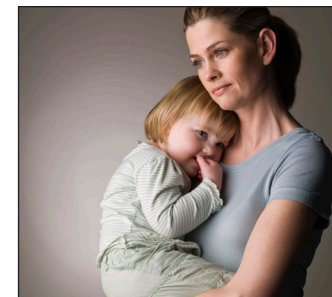
Sylvain Melançon  
La Griffe d'Alpha, Mont-Laurier

### «Ce qui ne nous tue pas... nous rend plus fort.»

J'ai surmonté plusieurs obstacles qui me semblaient très difficiles et pour combattre ces épreuves, je devais me dire «ce qui ne me tue pas me rend plus forte».

J'ai été pratiquement battue à mort et ce qui me gardait en vie, c'était ma petite fille qui était tout près de nous. Une petite voix me disait de tenir bon jusqu'à l'arrivée des secours. Pendant ce temps, je devais combattre le père de ma fille. Malgré la peur qui m'envahissait, j'ai pu traverser l'horrible soirée. Grâce à beaucoup de volonté, j'ai réussi à survivre.

Isabelle Bernier, L'ABC des Hauts Plateaux, Montmagny-L'Islet



### La grande bleue

«La vie se fuit de moi. Elle file entre mes doigts.» Ces deux phrases extraites d'une chanson touchent le plus profond de moi; je trouve que c'est l'histoire de ma vie. Je serpente sur les chemins les plus ennuyeux en espérant voir la grande bleue! Quand tous les autres sont partis et que le spectacle est terminé, être ici, c'est comme une maladie, une mauvaise manie. Il me reste peut-être à partir pour voir la mer Méditerranée, mais c'est la peur d'être enseveli par les vagues qui m'empêche de voguer vers cette immense grande bleue.



Michel Pigeon, Centre À La P.A.G.E., Alexandria

### La puissance de l'amour

«Vivre est une prière que seul l'amour peut exaucer.» Cette citation me touche, car celui qui aime vraiment ne craint pas de faire preuve de courage envers la parenté et les amis.

Denis, Atout-Lire, Québec

### La confiance

J'ai choisi la citation «Faire confiance est une preuve de courage, être fidèle, un signe de force», de Marie Von Eschenbach, parce qu'elle me donne des ailes pour continuer d'être fidèle à un seul homme et d'être la femme que je suis maintenant dans la vie de tous les jours.

Josée Gagnon  
La Griffe d'Alpha, Mont-Laurier

### Ma citation préférée

Ma citation préférée est «Malheur à l'homme qui se confie en l'homme». J'aime cette citation, parce qu'elle me rappelle que si je me confie en l'homme, il me laisse en cours de route. C'est pour cette raison que je me confie en Dieu. Dieu ne m'a jamais laissée tomber.

Rose-Edouarde François, Centre Moi j'apprends, Ottawa

### Je pense à moi

«La vie te donne tout ce dont tu as besoin pour comprendre la puissance qui est en toi.»

Quand je règle mes problèmes moi-même, je vois ma confiance remonter. La vie m'envoie aussi plein de gens qui m'apprécient comme je suis. Je me découvre et je me rends compte que je suis une bonne personne et je m'accepte telle que je suis.

Sonia Roberge, Le Centre Alpha Haute-Yamaska, Granby

### «Celui qui prétend savoir tout prouve qu'il ne sait rien.»

Certains diront qu'ils ne pourront jamais suivre cette maxime. Est-ce la peur du jugement des autres qui fait qu'on acquiesce d'un signe de tête? Faire croire qu'on a la science infuse et prétendre tout connaître, c'est frustrant, exaspérant et bien dommage pour les gens qui nous entourent. Ne pas savoir quelque chose ne fait pas de nous des ignares ou des imbéciles. On ne berne personne; les gens ne sont pas dupes. Ceux qui ont cette prétention témoignent de leur ignorance. Je sais qu'on ne sait jamais.

Francine Côté, Centre Alpha des Basques, Trois-Pistoles

### «Aide-toi et le ciel t'aidera!»

Nous étions une grosse famille et quand j'ai lâché l'école, j'ai commencé à travailler avec mon oncle dans le bois pour ne pas avoir à compter sur mes parents pour vivre. Je travaillais du mois de septembre au mois de mars. Nous faisons de la «pitoune» pour des cordes de bois de quatre pieds de haut par huit pieds de long. Avec ça, nous faisons des billots qui servaient à faire des planches pour bâtir des maisons. C'était exigeant comme emploi, mais ça ne me faisait pas peur. J'étais jeune et j'avais toute ma famille dans le corps.

Ghislain Cloutier, Le Centre Alpha-culturel, Sudbury

