

# expressions

Automne 2015

Ma citation, mon dicton ou mon proverbe préféré.

## «L'habit ne fait pas le moine»

Ce proverbe me fait réfléchir. Au lieu d'attendre d'apprendre à connaître les gens, je fais toujours confiance au premier regard, au premier sourire ou à l'apparence. Quelle déception quand ils montrent leur vrai visage!

Moi-même, je n'aime pas qu'on me juge par rapport aux vêtements que je porte ou à l'image que je projette, car cela peut être trompeur. C'est difficile de rester soi-même et de ne pas juger par les apparences.

Manon Chrétien  
Centre Champlain, Verdun

## Pour mieux apprendre

«On ne fait pas toujours ce qu'on veut, mais ce qu'on peut!»

J'apprends mieux à écouter avec humilité et à faire ce que l'autre m'a demandé dans le respect. À ce moment, j'apprendrai et comprendrai ce que l'autre veut me faire voir en toute simplicité. Je dois faire confiance à l'autre même si cela n'est pas clair pour moi en ce moment. Avec mon peu de connaissance, j'ai à me laisser instruire par les personnes de mon entourage et quel bel avantage! Merci mon Dieu pour toutes ces bonnes personnes.

Marie-Denise Lafleur  
Centre Moi j'apprends, Rockland

## Aimer son prochain

Aimer c'est donner, soutenir, partager et grandir ensemble. Ça me fait penser à mon fils qui avait de la misère à payer ses affaires. Je l'ai hébergé jusqu'à ce qu'il se trouve un travail et qu'il ait économisé de l'argent. Je suis heureux parce que ça nous a rapprochés.

J'aime aider et soutenir les gens autour de moi. Je me sens bien d'aider mon prochain comme le faisaient mes ancêtres dans le passé. Ça me fait plaisir de donner un coup de main aux autres et de les voir moins stressés.

Daniel Vaudry  
Centre Alpha, Granby



## Le pardon

J'ai choisi la citation suivante : «Père, pardonne-leur, car ils ne savent pas ce qu'ils font», Luc 23, verset 34. Cette citation m'interpelle dans ma vie quotidienne.

Le pardon est une option du cœur qui va contre l'instinct spontané de faire le mal pour le mal, «dent pour dent, œil pour œil».

Il n'y a que l'amour qui pardonne. Le pardon découle de l'amour que nous avons dans nos cœurs. C'est pourquoi je m'efforce tous les jours de mettre en pratique ce précepte.

Apollinaire Kasongo  
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Où est le bonheur?

J'ai choisi le proverbe «L'argent ne fait pas le bonheur» parce que selon moi, le bonheur se trouve ailleurs. La bonté envers son prochain peut être une grande source de joie. Aussi, ne pas faire du mal aux autres serait une bonne attitude à adopter.

Il faut aussi avoir de l'estime de soi et ne pas avoir peur du changement. Il faut foncer dans la vie, pour le meilleur ou pour le pire. Dans la vie, faire le bien te revient un jour ou l'autre.

Un minimum d'argent est certes nécessaire dans la vie, mais ce n'est pas la source du bonheur.

André Groulx  
Centre Moi j'apprends, Ottawa

Note : Cette publication tient compte de la nouvelle orthographe.

## Un rêve d'enfant

«Les voyages forment la jeunesse» me répétait-on souvent. Sans savoir ce qui se cachait derrière ce proverbe, très jeune, je savais une chose : ce que j'attendais de la vie. «Que veux-tu faire quand tu seras plus grande?» me demandait-on. C'est à huit ans que j'ai commencé à dire haut et fort : «je veux voyager, parcourir le monde». Ce désir ne m'a alors jamais quittée. J'ai commencé à voyager assez tard. Entre l'université et les boulots d'étudiante, je gardais mes rêves en tête. Je savais que j'y parviendrais, un jour ou l'autre... Aujourd'hui, je vis au Canada.

Elisa L

Centre de formation des adultes La Clé, Barrie

## «Cherchez la femme»

À l'âge de 13 ans, en Allemagne, j'ai suivi des cours de français pendant trois ans. Dans notre cours, nous avons appris l'histoire de la Révolution française. J'ai appris la devise de la République française, alors trois mots très importants : liberté, égalité et fraternité.

Le professeur nous a fait faire un test. Il m'a demandé «Helga, quelle est la devise de la République française?» Je ne m'en souvenais plus, alors j'ai dit : «Cherchez la femme!». J'avais entendu cette expression plusieurs fois lors d'un voyage en France. «Cherchez la femme» veut dire que lorsqu'on cherche quelque chose ou, quand il y a quelque chose qui ne va pas, on cherche la femme. Selon l'expression, elle est probablement responsable. Elle trouvera la solution. Malgré le fait que j'ai bien fait rire la classe, je n'ai pas réussi mon test.

Helga B.

Centre de formation des adultes La Clé, Barrie

## Les mauvaises apparences

«L'habit ne fait pas le moine»

La raison pour laquelle j'ai choisi ce proverbe est qu'un jour, j'ai rencontré une fille que mon père ne voulait pas que je laisse rentrer chez nous. Selon lui, la fille était vêtue comme une prostituée, donc elle était une mauvaise personne.

Voilà qu'un jour que j'étais sorti, mon père ne se sentait pas bien. Tout à coup, il s'est mis à vomir. Qui était là pour l'aider? C'était la fille qu'il n'aimait pas. Que serait-il arrivé si elle n'avait pas été là?

Avant de juger quelqu'un, il faut d'abord apprendre à le connaître.

Louis Bazin Vilgrain

Centre Moi j'apprends, Ottawa

## L'énergie de l'esprit ou de l'âme

«Je crois en une vie après la mort, tout simplement parce que l'énergie ne peut pas mourir; elle circule, se transforme et ne s'arrête jamais.» Albert Einstein

Je pense qu'Einstein parlait de l'énergie de l'esprit ou de l'âme. Si la personne décédée a des gens qui pensent à elle, son énergie est forte. Peut-être qu'elle est plus forte juste après la mort. Je sentais l'énergie de mon père quand il est décédé. Après sa mort, il nous observait, nous guettait, nous surveillait et nous protégeait. Son énergie prenait de l'espace et il était omniprésent. Je crois qu'il m'a sauvé la vie quand j'ai eu un accident de voiture. L'énergie de ceux qui meurent circule tout autour de nous.

Michelle

Pluri-elles (Manitoba) Inc.

## «Il va venter fort, car le chien se roule dans l'herbe»

Ma mère disait souvent ce petit dicton quand elle voyait notre chien se rouler par terre. Le dicton s'avérait exact à tout coup le lendemain.

En effet, le temps se gâchait et nous avions une journée difficile à écorner les bœufs. Les feuilles et même des branches tombaient des arbres.

Je n'ai jamais su d'où lui venait cette expression, mais j'imagine facilement que sa mère l'avait dit avant elle. Je partage l'expression pour garder ce beau souvenir de mon enfance.

Gemma Paradis

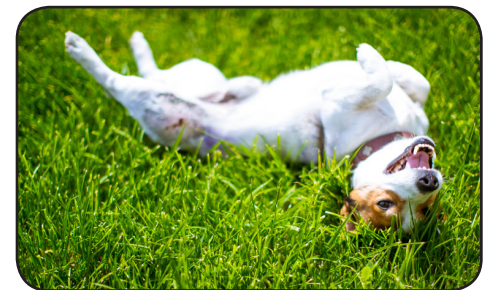
Centre Moi j'apprends, Rockland

## «Plus on est de fous, plus on rit»

Depuis ma jeunesse, j'aime rire. Je me souviens comment ce plaisir était fort apprécié en groupe. À l'église ou à l'école, un rien me faisait rire avec mes frères et mes amies. Aussi, j'aimais beaucoup rencontrer mes cousins et cousines; ces visites occasionnaient le grand rire. Encore de nos jours, j'aime les réunions d'amis remplis d'humour. C'est une chance de pouvoir rire, car c'est pour moi une raison de vivre. J'ai même suivi un cours sur le yoga du rire. Le rire est thérapeutique et très important pour être en bonne santé.

Nicole Proulx

Centre Moi j'apprends, Rockland





## Libérée et bien dans ma peau

Je me libère de mes vieilles blessures et je pardonne à chacun, y compris à moi-même. Il y a un an, je n'étais plus bien dans ma relation. Mes enfants étaient malheureux aussi. J'ai pris la décision de m'en aller, pour moi et ma famille. Aujourd'hui, je suis en logement et j'arrive bien. Je me sens libre de faire ce que je veux. Mes enfants sont plus calmes et heureux. Aussi, j'ai appris à pardonner et ma famille est de nouveau dans ma vie. Je me suis libérée de mes blessures et je suis très heureuse aujourd'hui.

Lise Brouillette  
Centre Alpha, Granby



## «L'équilibre, c'est notre affaire!»

L'équilibre est important pour nous tous, pour maintenir une bonne santé physique et mentale.

Pour arriver à maintenir un bon équilibre, je peux...

- manger plus de légumes et de bons fruits pour la santé;
- m'entraîner, marcher et danser tous les jours;
- relaxer dans la nature;
- planifier mes journées et fixer mes objectifs;
- faire plus de sorties comme aller voir ma sœur et mes amis;
- manger moins gras pour être plus en forme.

«Équilibre ton temps et ce sera la belle vie!»

Texte collectif des participants du Groupe 2  
L'Écrit Tôt de Saint-Hubert

## «Loin des yeux, loin du cœur»

C'est comme dans une relation à distance : un espace peut séparer deux personnes qui s'aiment, comme mon copain et moi. Il est resté dans mon pays d'origine. J'étais amoureuse de lui, mais maintenant, je ne l'aime plus. C'est comme s'il a disparu de ma vie parce qu'il est trop loin de mes yeux et de mon cœur. Je ne sais pas ce qu'il fait là-bas, et même si je lui parle tous les jours, ça ne me convainc pas qu'il est fidèle.

Bref, je n'aime pas les relations à distance. Je suis trop jalouse!

Gina Josil  
Centre Champlain, Verdun



## «Pas de nouvelles, bonnes nouvelles!»

J'aime bien ce proverbe quand il y a des gens de ma famille sur la route ou en attente d'un résultat à l'hôpital. J'entends ma mère dire souvent : «pas de nouvelles, bonnes nouvelles!» Je peux comprendre qu'il n'a pas eu de problèmes. Il est donc inutile de m'inquiéter. Cela me rassure d'entendre ma mère dire ça.

Claudie Vermette  
Popco, Port-Cartier

## «Il n'y a que le premier pas qui coûte»

Lorsque nous commençons quelque chose de nouveau, c'est naturel de se sentir nerveuse. On s'habitue à une façon d'être, on a toujours peur du changement et de l'échec. Peut-être que je ne serai pas assez bonne? Le plus difficile est de commencer. Nous devons sortir de notre zone de confort afin de réussir. Que ce soit la première journée de travail ou d'école, déménager à l'extérieur de sa ville, rencontrer de nouvelles personnes ou aller en voyage tout seul, une fois que nous commençons, tout le reste devient facile.

Mélanie Granger  
Centre Moi j'apprends, Cornwall

## Quelle déception!

Le proverbe que j'ai choisi est «Il ne faut pas se fier aux apparences». C'est mal de critiquer le physique d'une personne. On fait ça depuis des siècles. Ce proverbe se dit toujours aujourd'hui. Il y a des gens qui jugent une personne en raison de la couleur de sa peau, son habillement, son comportement habituel... sans vraiment la connaître. Même si aujourd'hui on est beaucoup plus instruit qu'autrefois, cette attitude persiste toujours.

Franchement, avant de dire du mal de quelqu'un, il faut apprendre à s'aimer soi-même et à découvrir l'autre.

Joanne Regalbutto  
Centre Moi J'apprends, Ottawa

## «À cheval donné, on ne regarde jamais les dents»

Une des raisons pour laquelle j'ai toujours aimé ce proverbe est qu'il me donne une image mentale très vive. J'imagine qu'un cheval énorme avec une longue crinière est debout devant moi et que j'essaie de ne pas le regarder.

L'origine de ce proverbe anglais n'est pas connue, mais on l'a vu pour la première fois dans un texte du XVI<sup>e</sup> siècle. Une des manières de déterminer l'âge d'un cheval est de regarder ses dents, car lorsqu'il devient plus âgé, ses dents deviennent de plus en plus longues. Donc, ça veut vraiment dire que nous devons reconnaître ce que nous recevons et non pas l'examiner pour trouver les défauts. Je crois que c'est vrai. Si nous apprécions tout ce qui nous a été donné : la santé, une famille, des amis, l'opportunité de nous éduquer, et si nous ne nous concentrons pas sur ce qui nous manque, nous serons plus heureux.

Shanti

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



## «Incarnez dès maintenant le changement que vous voulez voir venir dans le monde»

J'ai choisi cette citation de Gandhi parce que pour moi, c'est très important de s'exprimer. C'est une des valeurs les plus importantes que j'enseigne à mes enfants.

Si on a une croyance en quelque chose, c'est nécessaire d'en discuter, de faire quelque chose, de prendre des mesures. Si on ne fait rien, les changements qui s'effectuent ne seront pas les changements désirés. Si on ne fait rien, il n'y aura jamais de changements dans le monde. C'est difficile des fois, car les résultats ne sont pas toujours ceux que l'on désire. Tout le monde ne sera pas toujours d'accord, mais ça nous donne de la fierté et de la force.

Si on veut un bon changement, c'est nécessaire de faire quelque chose de bon.

Rachel

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

## Je parle de ma vie

Aujourd'hui, j'exprime qui je suis réellement. Cette pensée m'aide à exprimer ce que je veux vraiment dans ma vie. J'ai appris à prendre l'autobus seule et à être plus indépendante quand je veux aller quelque part. Je pense plus à moi. Je me gâte plus. Je décide moi-même de ce que je veux faire. Pour la première fois, je suis allée passer une journée à Québec avec mes amies. En 37 ans de mariage, je n'ai jamais fait ça. Je m'occupais de ma famille. Aujourd'hui, je me sens plus légère et plus vivante.

Johanne Vaudry

Centre Alpha, Granby

## En paix avec moi-même

Je suis au cœur de la paix. Je veux la paix avec tout le monde. Je ne veux plus de commérage et de critique autour de moi. Quand les gens me critiquent, ça m'apporte beaucoup de stress et je ne veux pas souffrir d'anxiété. Je veux que les autres me respectent comme je suis. Quand ils ne le font pas, ma santé en prend un coup. Cette pensée me rappelle que je désire aussi que les gens arrêtent de me dire quoi faire, car je sais ce que je dois faire. Je veux la paix autour de moi.

Sonia Roberge

Centre Alpha, Granby

## Le vieux dicton de grand-mère

Tous les étés, j'allais passer deux semaines chez mes grands-parents qui habitaient sur une ferme. J'aimais m'amuser avec les chats. Une journée, à l'heure du repas, ma chère grand-mère m'a dit : «Bon, c'est assez de s'amuser, viens m'aider à faire le repas. Après avoir mangé, tu iras ramasser les tomates dans le jardin.» J'ai dit à ma grand-mère : «Ah non! Je veux retourner jouer.» Elle m'a répondu : «Je vais te dire ce que ma grand-mère me disait : Il ne faut jamais remettre à demain ce qu'on peut faire aujourd'hui.»

Yvonne St-Jean

Centre Moi j'apprends, Rockland

## Une ligne de conduite

Jeune, j'ai entendu : «Dis-moi qui sont tes amis et je te dirai qui tu es.» Cela m'intriguait, car je ne comprenais pas la signification. Adulte, au travail, une collègue est arrivée bouleversée. C'était quelqu'un de bien et une amie lui avait envoyé des paroles très déplacées. Elle se demandait pourquoi. En jasant, nous avons conclu que sa nouvelle amie avait un langage coloré et très osé, ce qui laissait croire à tous qu'elle était comme cette amie. Ma devise est : si tu ne veux pas être mal jugé, choisis bien tes amis!

Pierrette Sabourin

Centre Moi j'apprends, Rockland

## «Tôt ou tard, la discipline permettra de surmonter l'intelligence»

Aujourd'hui, il y a beaucoup de gens dans le monde qui sont très intelligents, mais ils n'ont pas de succès parce qu'ils manquent de discipline.

Les personnes intelligentes ont beaucoup de bonnes idées, mais si elles ne les mettent pas en pratique, ces magnifiques idées mourront finalement avec elles. Les personnes qui sont moins intelligentes, mais qui ont de la discipline, réussiront du coup. Elles prennent le temps d'apprendre et essaient des choses. Au bout du compte, elles arriveront à surmonter l'intelligence.

Cette citation est puissante parce qu'elle vient du Japon et parce que la plupart des gens de l'Occident pensent que les Japonais sont très intelligents.

Il n'est pas étonnant qu'au Japon la discipline soit très importante, car nous pouvons même voir comment les enfants japonais dans les garderies ou les écoles sont très disciplinés. Ils gardent cette qualité pour le reste de leur vie.

Christopher

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

## «Le chat parti, les souris dansent»

J'ai choisi de parler de ce proverbe parce que je l'aime. Je l'aime parce que ça parle de moi qui m'amuse dans la classe quand la professeure n'est pas là.

Je trouve que ça fait du bien de s'amuser parce que quand on est dans la classe, on reste toujours silencieux. Il faut bouger un peu et rire un peu aussi. J'espère que ma professeure est d'accord avec moi!

Reine Dimonekene

Centre Champlain, Verdun



## «Dis-moi qui sont tes amis, je te dirai qui tu es»

En fait, ce dicton est logique. Nos amis sont généralement des gens qu'on aime. Nous voulons faire plaisir aux gens qu'on aime. Et si on veut faire plaisir à quelqu'un, on va faire des choses pour atteindre ce but. Cela peut comprendre de petites choses pour commencer, mais plus on passe de temps avec quelqu'un, plus il est probable qu'on modifie notre comportement pour lui faire plaisir. On va fréquenter des endroits et faire des activités proposées par notre ami.

Alors, faites attention quand vous choisissez vos amis!

AYO

Centre de formation des adultes La Clé, Barrie

## «Il ne faut pas attendre le jour du marché pour engraisser sa poule»

Ce proverbe me plaît parce qu'il est utile pour l'école. Par exemple, un élève qui manque souvent l'école ne pourra pas faire des exercices comme les autres élèves et avoir les explications pour bien comprendre. Quand le jour de l'examen arrivera, il ne sera pas prêt. Il faut travailler tous les jours pour être bien préparé. Il ne faut pas attendre à la dernière minute.

Altanie Yurs

Centre Champlain, Verdun

## «Vouloir, c'est pouvoir!»

Si je veux réussir dans mon apprentissage scolaire, je dois faire les efforts nécessaires dans mes cours et je prends le temps de le faire. Si je n'ose pas, je ne saurai rien. Car si je dis «je veux», j'aurai de bonnes notes. Alors, c'est cela vouloir. Si je dis «je peux», c'est la réussite totale. Le succès dépend de la confiance en soi, tout dépendra de mon état d'esprit. Alors, si je veux et si je peux, je m'en sortirai vainqueur. Savoir lire et écrire, c'est le pouvoir.

Roger Denis

Popco, Port-Cartier





## «C'est l'intention qui compte»

J'aime ce proverbe parce qu'il exprime l'importance d'excuser l'échec d'une personne qui a voulu bien faire.

Cette expression me fait revivre des émotions vécues dans mon passé. J'ai le souvenir de vouloir aider ma tante à laver et essuyer la vaisselle du souper. Malheureusement, en essuyant la vaisselle, j'ai brisé une belle tasse élégante et utilisée lors d'occasion spéciale. Ma tante a été sympathique avec moi. Elle ne m'a pas grondé. Elle a pris le temps de réfléchir avant de me dire : «C'est l'intention qui compte».

Claudette Fongemy  
Carrefour Options+, Sudbury

## «Crois en toi!»

Va droit devant et ne laisse rien ni personne t'éloigner de ton objectif. Crois en toi!

Quand j'étais jeune, je trouvais difficile de faire tous mes travaux scolaires. Ma mère me disait : «Laisse faire les autres qui te découragent. Crois en toi et va de l'avant.» La même histoire s'est répétée avec mon fils. Lui aussi avait dans sa classe quelques jeunes qui se moquaient de lui parce que son anglais n'était pas parfait. Maintenant, c'est moi qui ai pris la relève de ma mère et qui encourage mon fils à croire en lui-même.

Yolande Labelle  
Centre Moi j'apprends, Rockland

## Les promesses

C'est facile de faire une promesse, plus difficile de la tenir. Parfois, une personne peut faire une promesse, mais elle ne peut pas la tenir parce qu'il y a des circonstances qui l'empêchent ou qui la dérangent. Parfois, on a peur de faire une promesse aux autres, car on peut tromper un ami. Parfois, les gens font une promesse de rendre quelque chose s'il y a une contrepartie. Aussi, une personne peut avoir des ennuis à cause de ses promesses, donc il est encore une fois difficile de s'y tenir. Je pense donc qu'il est important de ne pas trop faire de promesses. La vie n'est pas facile. Les promesses la rendent encore plus difficile.

Maxime Baraya  
Le Collège du Savoir, Brampton

## Reconnaitre des erreurs

Le chameau ne voit pas sa propre bosse, il voit la bosse de son frère.

Ce proverbe arabe veut dire que les gens voient les erreurs des autres, pas les leurs. Plusieurs personnes ne voient pas leurs propres défauts, mais ceux d'autrui, et ceux qui jugent toujours. Ou bien, on peut dire : c'est deux poids à deux mesures. On doit toujours être juste avec les autres. On doit ouvrir les yeux et faire attention à nos erreurs avant puis essayer de réfléchir et de corriger les erreurs des autres.

Chaouki Wafaa  
Le Collège du Savoir, Brampton

## Mes combats

J'ai choisi la citation de Will Smith «Si tu es absent lors de mes combats, n'espère pas être présent lors de mes succès.» Elle me fait penser au moment où j'ai perdu ma famille adoptive. Beaucoup d'amies m'ont abandonnée lorsque j'avais besoin d'elles. Maintenant, elles s'attendent à ce que je sois là lorsqu'elles éprouvent des difficultés.

Aujourd'hui, ma vie va mieux. Certaines veulent revenir dans ma vie, mais je ne suis pas sûre que je le veux.

Pour moi, la morale de cette citation est que si tu es une bonne amie, tu dois être là lors des combats et des succès de tes amies.

Chantal Bois  
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Fière de ma famille

J'aime le dicton «La patience est la clé du bonheur», car la patience est une des grandes qualités que je possède et que j'ai si souvent mise en pratique.

Pour commencer, j'ai élevé mes cinq enfants, ce qui demandait beaucoup de temps, d'amour et de compréhension. Dès leur naissance jusqu'à l'adolescence, j'ai tout fait pour prendre du temps avec eux pour les comprendre, leur parler et leur montrer les responsabilités de la vie. Lorsqu'ils étaient malades, je restais près d'eux pour les soigner. Lorsqu'ils avaient des problèmes ou besoin d'aide, j'essayais d'être là pour les appuyer. J'essayais toujours de trouver une solution à leurs difficultés. C'est pour ça que je veux vous dire que cette belle qualité qui est la patience est très importante dans ma vie. Je l'ai utilisée si souvent. Elle m'a conduite à la clé du bonheur, car je vois le résultat de mon travail accompli avec fierté pour ma famille.

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



## Qui est sage?

J'ai choisi le dicton «Sage comme une image» parce qu'il me fait penser à ma grande sœur. Elle ne parlait pas beaucoup. Elle était l'ainée de notre famille. Quand nos parents n'étaient pas à la maison, c'était elle qui devenait responsable de la famille. Elle avait le droit de nous surveiller. Parfois, nous faisons des dégâts, mais elle ne savait pas qui les avait faits.

Au retour, mes parents lui demandaient ce qui s'était passé. Avant de répondre, elle réfléchissait, puis disait qu'elle ne savait pas qui avait fait ces dégâts. Elle voulait nous éviter des problèmes. Même si elle savait qui était le coupable, elle ne le dévoilait pas.

Amissa Nzeyimana  
Centre Moi j'apprends, Ottawa

## L'arbre et l'ombre

Ton caractère est comme un arbre, ta réputation est comme l'ombre.

L'ombre est ce que nous pensons de lui; l'arbre est la chose réelle.

Dans ce monde où nous vivons aujourd'hui, notre caractère est souvent mis de côté. Nous préférons sortir de notre zone de confort pour nous tenir au même niveau de confort avec quelqu'un d'autre.

Notre ombre est notre réputation et elle reflète notre caractère. L'ombre reflète sur le terrain par une journée chaude. De la même façon, dans ce monde complexe, tout est mélangé, même les ombres.

L'ombre est un reflet de notre caractère et l'arbre est une représentation directe de notre noyau, notre croissance dans la vie.

Audrey Manguma

Le Collège du Savoir, Brampton



### «Échanger quatre trente sous pour une piastre»

Cette expression a été très populaire jusqu'à la fin du 20<sup>e</sup> siècle et est encore utilisée aujourd'hui par les gens d'une certaine génération. Elle signifie simplement l'échange de quelque chose pour une autre chose équivalente, sans aucun profit ni perte.

L'expression «trente sous» était aussi très répandue afin de désigner une pièce de 25 cents. Pour en comprendre le sens, il est important de savoir que pendant le régime français, au Canada, la monnaie utilisée était la piastre et il fallait 120 cents pour faire une piastre. La piastre française est l'ancêtre de notre dollar canadien actuel, qui est équivalent à 100 cents. Si l'on multiplie quatre fois 30 cents, on obtient 120 cents, ce qui est équivalent à une piastre française. L'expression «trente sous» continue cependant d'être utilisée même après la transition au dollar.

Qui sait? Peut-être que c'était tout simplement une façon pour l'État de nous préparer au début du déclin de la valeur de notre dollar canadien!

Robert L.

Centre de formation des adultes La Clé, Barrie

### «Petit à petit, l'oiseau fait son nid»

J'ai choisi ce proverbe français parce qu'il exprime ce que j'expérimente dans ma vie. À ce moment, je travaille très fort pour améliorer mes compétences en calcul, en lecture, en rédaction et en informatique. Étape par étape, j'avance et je fais du progrès dans mes apprentissages. Avec du temps, de la patience et du courage, je vais arriver au but que je me suis fixé. Un jour, j'aimerais pouvoir me trouver un emploi convenable pour moi. À force d'être persévérante, je vais réussir, comme l'oiseau qui va mettre du temps considérable à construire un nid. Avec patience, il apporte à chaque fois un brin d'herbe. Avec persévérance, il parvient au but de construire un nid pour ses oisillons.

Suzanne Langlois

Carrefour Options+, Sudbury

### «L'appétit vient en mangeant»

J'ai choisi le proverbe «L'appétit vient en mangeant», car il me rappelle ma grand-mère. Quand j'étais petite, dans la maison de mes grands-parents, il y avait toujours un chaudron de soupe aux légumes sur le four. Plusieurs membres de ma famille allaient manger une petite soupe durant la journée. Mon père, mon oncle, etc. arrêtaient tous à leur heure de diner ou pendant leur retour à la maison. Tous les prétextes étaient bons pour aller manger un bon bol de soupe chaude. Aussi, la plupart du temps, un petit bol de soupe se transformait en un repas, car un bol de soupe ça ouvre l'appétit! Alors, nous restions à souper chez mes grands-parents. Que de beaux souvenirs que de nous voir tous rassemblés autour de la table.

Stéphanie Rae

Centre de formation des adultes La Clé, Barrie

### «Dans la semaine des quatre jeudis...»

Avez-vous remarqué que cette expression sert de passepartout à celui ou à celle qui veut s'éclipser face à une obligation qui lui incombe? Ainsi, il ou elle sait pertinemment que le résultat ne sera jamais obtenu.

Pour vous éviter de la pression supplémentaire, je vous recommande donc de truffier vos conversations de cette expression. Je suis à l'aise de l'employer et, savez-vous quoi? J'obtiens de résultats concrets. À vous d'essayer.

On s'en reparle dans la semaine des quatre jeudis!

Luce Beaulieu

Centre Moi j'apprends, Rockland

## Le bonheur

Un maître m'a dit un jour que le bonheur n'est pas une conséquence, mais un état d'être. Est-ce que ça existe vraiment le bonheur?

Il y a des gens qui pensent que le salaire d'un cœur propre ne s'obtient que lorsqu'on a de l'amour pour les autres. Certains pensent qu'il se trouve dans la connaissance de soi, dans la prise de conscience que l'être humain est précieux. Tout homme le cherche dans le monde, même les personnes très riches et puissantes. D'autres croient qu'ils l'obtiendront en volant. Pourtant on ne le cherche pas, c'est lui qui nous trouve lorsqu'on a brisé la barrière des tentations et compris la vie qui nous éprouve par ce qu'il n'est pas éphémère.

Et vous, êtes-vous heureux?

Clétus Nelson

Le Collège du Savoir, Brampton

## Les retrouvailles

J'ai choisi le proverbe suivant : «La patience vient à bout de tout» parce que j'ai vécu une expérience particulièrement troublante.

Je me suis rendu compte que le temps, la patience et l'amour aident souvent à régler un problème. Comme mère, il est difficile d'accepter de perdre contact avec un ou des membres de la famille.

Parfois, on connaît la raison de cette situation, mais on ne peut rien y faire. Il faut espérer que seul le temps règlera le problème. Dans mon cas, j'ai dû souffrir pendant une très longue année avant de rétablir la communication. L'amour était toujours présent.

Claire Nadon

Centre Moi j'apprends, Ottawa

## «C'est l'hôpital qui se moque de la charité»

J'aime ce proverbe parce que je le trouve vrai, surtout de nos jours. Il y a beaucoup de gens qui jugent les autres et qui se moquent de leurs défauts sans voir les leurs. Cela semble amuser les gens de rire des autres, mais ça peut les blesser. Aussi, les gens se moquent souvent des défauts des autres sans voir leurs qualités. Peut-être que la personne dont on se moque a réussi à faire de grandes choses dans sa vie et qu'elle est meilleure que les autres.

Soukaina Atif

Centre Champlain, Verdun

## L'œil et la dent

J'ai choisi «Œil pour œil, dent pour dent» parce qu'un jour, j'ai vécu une situation où ce proverbe s'est réalisé dans ma vie. Une mésentente avec quelqu'un m'a fait beaucoup de peine. Quelques jours après, je me suis vengée pour lui faire vivre la même déception. La personne s'est donc rendu compte qu'elle m'avait blessée. Alors, nous avons pu parler pour clarifier notre désaccord. Maintenant, tout va bien entre cette personne et moi.

Ce n'est pas toujours nécessaire de se venger afin de régler un problème. On doit prendre le temps de se calmer et de parler calmement à la personne qui nous a fait du mal.

Julie Scobie

Centre Moi j'apprends, Ottawa

## «L'argent ne fait pas le bonheur»

À mon avis, ce proverbe est seulement partiellement vrai. Bien que l'argent ne constitue pas la plus haute bonté de notre vie, il la facilite sans doute.

Bien sûr, on ne peut pas acheter le bonheur de la famille ni acquérir les vrais amis avec l'argent. Parfois, les gens pauvres peuvent avoir beaucoup d'amis et les gens riches en manquent. Souvent, les amis des riches ne sont pas de vrais amis. Ils restent avec eux tant que tout va bien et quand les choses vont mal, ils disparaissent. De plus, posséder beaucoup d'argent n'assure ni amour, ni santé, ni bonheur. En conclusion, je pense que l'argent est une chose qui va et qui vient.

Janina

Centre de formation des adultes La Clé, Barrie

## La vie est trop courte

Il faut apprendre à vivre heureux. Mon proverbe préféré est «La parole est d'argent, mais le silence est d'or». Souvent, c'est agréable d'écouter les gens parler, car on peut apprendre des choses vraiment intéressantes. Plusieurs personnes ont beaucoup de connaissances qui peuvent nous rapporter de bonnes choses dans la vie. Mais, garder le silence au lieu de dire des stupidités est parfois la meilleure chose à faire.

Mon expression préférée est «Relaxe tes hormones et mets tes babines sur le neutre». Pourquoi être sur les nerfs lorsque certaines personnes rencontrent des problèmes? Prenez le temps d'analyser la situation au lieu de dire des stupidités et vous allez vous apercevoir que tout s'arrange tranquillement.

Réjean Auger

Centre Moi j'apprends, Rockland

## «L'argent n'a pas d'odeur»

Tous les emplois, sales ou propres, donnent le même résultat : de l'argent. Quand on reçoit notre salaire, l'argent n'a pas l'odeur du travail qu'on a fait. Avec de l'argent, on peut faire des achats dans les magasins et payer nos factures. C'est pour cela qu'il faut être fier de travailler.

Salka El Ghoth

Centre Champlain, Verdun