

# CLÉ en tête

JOURNAL DES PARTICIPANTES  
CENTRE DE LECTURE ET D'ÉCRITURE DE MONTRÉAL

Numéro 22

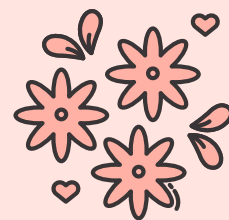
Printemps 2022

GRATUIT

1 **Apprentissage**



2 **Bien-être**



3 **Culture**



4 **Arts**



# À propos du CLÉ

## Notre mission

Le Centre de lecture et d'écriture de Montréal (CLÉ Montréal) est un groupe communautaire d'alphabétisation populaire.

Notre mission est d'aider les personnes analphabètes et peu scolarisés à...

- Développer leurs capacités à lire, à écrire et à utiliser l'informatique;
- S'informer;
- Défendre leurs droits;
- Prendre la parole et développer leur confiance en soi;
- Briser l'isolement et participer à la vie citoyenne.

Nous offrons des ateliers en petit groupe de lecture, d'écriture, de technologies, de journal et de vie citoyenne et défense de droits.

Nous utilisons l'approche d'éducation populaire en plaçant le vécu des personnes au centre de leurs démarches dans le but de favoriser la prise en charge et l'autonomie.

## Faire un don

Notre mission vous tient à cœur? Vous souhaitez soutenir nos actions? Nous vous invitons à faire un don.

### EN LIGNE

Via la page de CLÉ Montréal sur le site web Canadon :

<https://www.canadahelps.org/fr/organismesdebienfaisance/centre-lecture-ecriture-montreal/>

\*\* Un reçu aux fins d'impôts vous sera automatiquement envoyé par Canadon.

### PAR LA POSTE

En envoyant un chèque, libellé au nom de CLÉ Montréal, à l'adresse suivante :  
4450, rue St-Hubert, bureau 217, Montréal, H2J 2W9

\*\* Pour obtenir un reçu aux fins d'impôts, vous devez nous fournir vos coordonnées (prénom, nom, adresse postale et courriel). Le reçu vous sera envoyé par la poste ou par courriel.

Merci pour votre précieux soutien!

# Table des matières



## Apprentissage



<b>La semaine de l'alpha pop .....</b>	<b>2</b>
<b>Le groupe d'alphabétisation.....</b>	<b>3</b>
<b>Apprendre le français .....</b>	<b>3</b>



## Bien-être



<b>La santé .....</b>	<b>5</b>
<b>Les exercices .....</b>	<b>6</b>
<b>Ma famille me manque.....</b>	<b>7</b>
<b>Le printemps .....</b>	<b>7</b>
<b>Le bonheur .....</b>	<b>7</b>
<b>Les enfants .....</b>	<b>8</b>
<b>Les vacances .....</b>	<b>8</b>



## Culture



<b>La nourriture du Mexique .....</b>	<b>9</b>
<b>Pad Thai spécial pour 3-4 personnes .....</b>	<b>10</b>



## Arts



<b>Mon idole, Roch Voisine .....</b>	<b>12</b>
<b>Poème: Le pied.....</b>	<b>13</b>



# Apprentissage



## Semaine de l'alpha pop

L'alphabétisation populaire, c'est plus que des mots!

Pour souligner la 6e semaine de l'alphabétisation populaire (la semaine du 3 avril), on a voulu rendre visible le travail qu'on fait à CLÉ!

On a écrit pour expliquer pourquoi c'est important l'alpha pop. On a affiché le fruit de notre travail sur le grand babillard au 1er étage du Monastère où sont situés nos locaux!

## Les participantes





# Apprentissage



## Semaine de l'alpha pop

«Pour moi c'est important de lire et écrire. Je continue à m'améliorer pour le futur. Je suis contente.» – Ferozan

«Apprendre à écrire et lire en français, ça ouvre des portes.»  
– Esther

«Je suis contente de connaître CLÉ. Avant, je ne parlais pas le français. Maintenant, je parle un peu et j'ai rencontré d'autres amies.»  
– Kim

«L'alpha pop, c'est important pour apprendre le français, pour chercher du travail, pour apprendre à écrire et à lire, à communiquer avec les autres personnes, à utiliser l'ordinateur, pour comprendre le français!»  
– Sui Mu

«C'est important pour moi parce que CLÉ m'a appris beaucoup de choses comme apprendre à avoir confiance en moi.»  
– Fleurante

«Je change ma vie. Apprendre, c'est important pour moi. Ma vie est meilleure. Je comprends le français.»  
– Maria



# Apprentissage



## Le groupe d'alphabétisation

Le groupe populaire travaille pour aider les personnes à s'améliorer et transformer la société. C'est très important parce qu'il m'a aidé à apprendre le français pour lire et écrire.

J'ai appris beaucoup de chose comme l'informatique pour faire une recherche comme chercher du travail. Clé Montréal aide aussi à trouver du travail.

Je suis très contente d'être participante à Clé Montréal.  
Je remercie Christine et Mélanie.

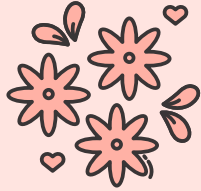
Fleurante

## Apprendre le français

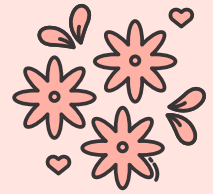
Je veux apprendre le français pour ne plus dépendre de personne. Ce n'est pas commode demander aux autres de traduire pour que les personnes comprennent quand je parle.

Adriana





# Bien-être



## La santé

La santé est très importante pour moi.

Le matin, je fais 240 exercices. Quand je parle, personne ne me croit. Pour moi, ce n'est pas grave.

Je me sens très bien à mon âge. Je suis très contente. Merci mon Dieu pour ma santé.

Esther

## Les exercices

J'aime la marche et les exercices.

Je suis active.

Ça donne de l'énergie et garde en forme.

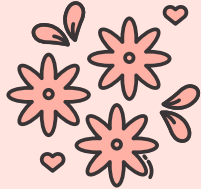
Je fais des exercices avec la musique deux jours par semaine.

Il faut boire de l'eau.

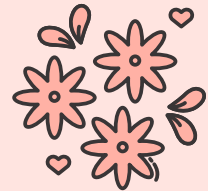
Maria

J'aime les exercices, mais pour le moment, je ne peux pas en faire.

Adriana



# Bien-être



## Ma famille me manque

Bonsoir tout le monde,

J'avais besoin de parler ce soir. Ma famille me manque depuis que je suis partie vivre au Canada à l'âge de 22 ans.

Mon pays de naissance est l'Algérie. Ma famille (parents, frères, sœurs, cousins, oncles, tantes) tout le monde vit là-bas. On est très proches. On faisait souvent de grandes soirées, de grands repas à la bonne franquette. C'était super.

Mais voilà, je disais que maintenant, toute ma famille s'est réunie au grand complet pour un barbecue et il ne manquait que moi. Tout le monde m'a envoyé un petit texto pour me dire que je leur avais manqué, même ma grand-mère. Et justement, à ce moment, j'étais toute seule, je déprimais trop.

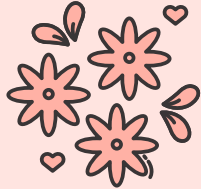
J'ai envie de revenir dans mon pays, mais en même temps, ça voudrait dire que je devrais faire une croix sur mon indépendance, que je devrais retourner chez mes parents. Je n'ai pas beaucoup d'argent, donc je ne peux pas faire de déplacement régulier pour aller les voir. Ça me pèse.

J'ai quatre frères et trois sœurs et je dois dire que je les adore. J'étais la dernière de la famille. Je vivais comme une princesse, mais une fois que j'ai quitté la maison, j'ai trouvé la vie dure.

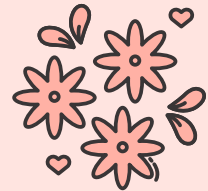
Oui, je vis ma vie, la responsabilité, les enfants et autres chose, mais la chaleur et l'amour dans la maison avec ma mère et mon père, mes sœurs et mes frères me manquent.

Nadia





# Bien-être



## Le printemps

J'aime le printemps pour marcher au parc.

J'ai vu les arbres. Dans la branche, le bourgeon pousse.

Sara

## Le bonheur

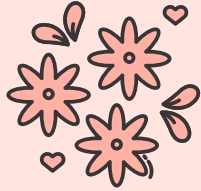
La santé aide le bonheur, mais on peut être heureuse même malade.

Je me sens bien quand le soleil brille et que je peux sortir dehors.

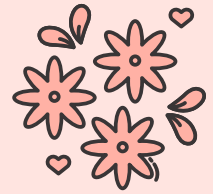
Quand il y a du bonheur dans la maison, on amène la bonne humeur dehors avec les autres.

Quand je me réveille le matin, que je sors dans mon jardin et qu'il fait soleil, j'ai beaucoup d'énergie.

les participantes



# Bien-être



## Les enfants

J'ai un truc pour calmer les enfants.

Quand les enfants sont fâchés, les parents ne doivent pas parler.

Quand on parle gentiment aux enfants, ils sont calmes.

Il ne faut jamais se fâcher contre notre enfant.

Je suis chanceuse. Mon garçon est très gentil avec toutes les personnes. Il parle toujours avec moi.

Ferozan

## Les vacances

Les vacances sont super, mais il me faut de l'argent.

Adriana



# Culture



## La nourriture du Mexique

Le Mexique est un pays dont la gastronomie est mondialement connue. Chaque région a son plat préféré.

Exemples :

La région de CHIAPAS a son plat de porc avec la sauce très épicée garni avec la laitue, les oignons avec un peu de vinaigre. On l'appelle COCHITO HORNEADO. C'est très bon.

La région de OAXACA a sa sauce noire épicée.

Partout au Mexique, il y a une grande variété de tacos (flautas, chorizo, de canasta, etc.)

Esther



# Culture



## Pad thai spécial pour 3-4 personnes

### Ingrédients :

- 400-450g de nouilles de riz thaïlandaises
- 1 bouquet d'oignons verts (ou bouquet de ciboulette)
- 3 échalotes émincées
- 4 gousses d'ail hachées
- 3 cuillères à soupe de pâte de crabe
- Navets sèches coupés (ou un demi-radis chinois coupé en juliennes)
- 4 cuillères à soupe d'huile végétale
- 2 tasses d'eau avec 1 ½ cuillères à soupe de sel
- 1/2 lb de crevettes (ou poulet coupé en juliennes)
- 1 lime coupée en 4 morceaux
- 3 œufs
- 2 tasses de fèves germées.

### Optionnel :

- 3 cuillères à soupe de sauce tamarin
- 3 cuillères à soupe de sauce de poisson



# Culture



## Pad thai spécial (suite)

### Préparation :

1. Faire tremper les nouilles sèches dans de l'eau tiède pendant 20-30 minutes. Après, égouttez l'eau pour la préparation.
2. Utilisez un wok. Mettez dans le wok chaud l'huile, l'échalote, l'ail, la pâte de crabe, le navet séché, le sucre, le sel, l'œuf, le poulet, les crevettes et la sauce tamarin.
3. Versez les nouilles et mélangez rapidement pour maintenir la température. Ajoutez 2 tasses d'eau. Les nouilles et la sauce devaient devenir un petit peu collantes.
4. Remuez-les jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Versez 2 tasses de fèves germées et oignons verts. Mélangez pendant 2-3 minutes. Voilà, bon appétit !

Sui Mu



# Arts



## Mon idole, Roch Voisine

Quand je suis arrivée au Canada, je ne parlais pas le français. Je n'avais pas d'amies et j'étais très solitaire.

Un jour, ma mère a ouvert la télévision. J'ai vu un chanteur. Il chantait en français. Je ne connaissais pas les paroles ni les significations, mais j'aime qu'il soit souriant et sa voix est douce.

Moi, j'aime toutes ses chansons. Il est mon idole au Canada.

Un jour, j'ai marché sur la rue Ste-Catherine. J'ai vu, au magasin HMV où ils vendent des DVD, Roch Voisine signer des DVD pour les fans. J'ai été très excitée toute la journée, mais je n'ai pas eu la chance de lui serrer la main.

Maintenant, je vais continuer à apprendre mon français, pour m'améliorer. Merci Dieu.

Kim



# Arts



## Poème: Le pied

Le pied est un allié.  
Il marche.  
Il danse.  
Il court.  
Il nous mène çà et là.  
On le torture dans les chaussures.  
On le monte sur des talons.  
Il subit nos folies.  
La mode l'incommode.  
Il tolère toutes les misères.  
Pitié! Pitié!  
Cajole ton allié.

Ferozan