

TOME 5

# NOS VOIX

*de la ville à l'océan*

RECUEIL JEUNESSE



Illustration : Jade Cousineau

# Préface

Certains livres racontent des histoires. Celui-ci ouvre des espaces. Entre ces pages, il n'y a pas qu'une suite de textes : il y a des élans, des silences, des prises de parole, des moments où l'on choisit d'écrire pour comprendre, pour ressentir, pour exister autrement. Chaque mot porte une intention. Chaque texte est une rencontre.

Les personnes qui ont contribué à ce recueil ont entre 16 et 35 ans. Elles viennent de partout au Québec, avec des réalités, des parcours et des sensibilités qui leur sont propres. Pourtant, un quelque chose les relie : le désir de dire, de partager, de laisser une trace sincère de ce qui les traverse. Écrire devient alors un geste vivant, parfois fragile, parfois puissant, toujours profondément humain.

Lire ces pages, c'est entrer dans des univers intérieurs variés, se surprendre à reconnaître des émotions familières et réaliser que, derrière chaque expérience unique, se trouve un écho qui nous rassemble.

Cette cinquième édition témoigne de la force de la parole jeunesse lorsqu'on lui offre un espace pour se déployer librement. Elle existe grâce à l'engagement des Carrefours jeunesse-emploi qui, partout au Québec, accompagnent les jeunes dans leurs parcours et soutiennent leur droit de s'exprimer, de créer et de prendre leur place.

Que ces textes te rejoignent, te touchent, t'interpellent ou simplement t'accompagnent un moment.

Bonne lecture à toutes et à tous !

# Les Carrefours jeunesse-emploi

Tu te demandes peut-être ce qu'est un Carrefour jeunesse-emploi (CJE) ? Ce sont des organismes communautaires présents dans toutes les régions du Québec. Chaque CJE est unique et te propose une foule de projets afin de te permettre de mieux te connaître, découvrir ton plein potentiel et prendre confiance en toi.

## Les CJE t'aident à t'épanouir!

Envie de trouver ta voie et de réaliser tes rêves? De donner un élan à tes projets, qu'ils soient personnels, professionnels ou scolaires?

Tu rêves d'un métier en particulier? Tu hésites entre plusieurs domaines? Tu as besoin d'un coup de pouce pour persévérer, avancer, reprendre ta vie en main ? Ou peut-être as-tu envie de t'impliquer dans ta communauté ou de réaliser des projets qui te tiennent à cœur? Peu importe où tu en es, les CJE sont là pour t'accompagner et t'aider à passer à l'action!

## Un réseau bienveillant à tes côtés!

Au CJE, tu seras accueilli.e dans un espace ouvert et respectueux, par des intervenant.es qualifié.es et à l'écoute. Ensemble, vous pourrez explorer différentes pistes pour identifier tes aspirations.

Pour t'offrir un accompagnement personnalisé, les CJE collaborent avec de nombreux partenaires dans différents domaines tels que l'éducation, la santé, l'entrepreneuriat et le bénévolat. N'hésite pas à franchir leurs portes, tu y trouveras le soutien nécessaire pour te propulser vers l'avenir!



# NOS VOIX

## *de la ville à l'océan*

CJE Vallée-de-l'or

CJE Mirabel

CJE St-Laurent

CJE Rosemont / Petite-Patrie

CJE Roussillon

CJE Nicolet-Bécancour

CJE Destination Carrefour

CJE du Granit

CJE Vallée-du-Richelieu

CJE Drummond

CJE Mékinac

CJE Charlesbourg-Chauveau

CJE Charlevoix Côte-de-Beaupré

CJE Kamouraska

CJE Mitis


CJE du Rocher-Percé





# CARREFOUR

DE LA VALLÉE-DE-L'OR

## Carrefour de la Vallée-de-l'Or

 819 825-5627

 [info@carrefourvo.ca](mailto:info@carrefourvo.ca)

 [carrefourvo.ca](http://carrefourvo.ca)

# **Mon voisin est un monstre**

*par Shawn-Philip Pomerleau*

Mon voisin est un monstre, je le sais!

Je l'ai vu, un soir, filer en douce, pour ne revenir qu'au matin. Je l'ai aussi vu se transformer, changeant de costume comme une vieille peau de lézard afin de faciliter ses envoûtements. J'ai prévenu mes parents du danger qu'il représente, mais ils ne m'écoutent pas. Ils croient encore que c'est ma puberté, même si je leur dis que c'est, en fait, la vérité.

Depuis que j'en ai la certitude, je surveille chaque geste de mon voisin avec l'aide de mon précieux télescope. Avec son aide indispensable, je peux vraiment garder un œil sur ce monstre qui habite dans la maison d'à côté. Le voilà! Prenant soin de se dénuder avant de s'étendre dans son cocon. Aucune pudeur, celui-ci! Si je ne connaissais pas sa vraie nature, je le prendrais pour un pervers, mais la vraie raison c'est qu'il ne veut pas déchirer ses vêtements pendant sa transformation. Je vois clair dans ton jeu, je connais ton secret. Tu te crois subtil, mais tu m'apparais aussi évident qu'une tâche sur mon chandail blanc.

Du mouvement! Le soleil s'est peut-être couché, mais pas mon regard. Où penses-tu t'en aller comme ça? Ne pense pas que tu peux te cacher éternellement dans ta maison, mon regard finira par trouver ton chemin. Zut! Mes paupières se font lourdes, mais je ne peux déroger à ma tâche, c'est une question de survie. Il va falloir que je te fasse confiance, monstre, pour ne pas m'achever d'ici demain.

Un bon chocolat chaud pour me réveiller, je peux me permettre de

me lever tard, car mon voisin est parti travailler. C'est ce qu'il veut faire croire, mais je ne suis pas assez naïf pour cette ruse.

J'ai longuement cherché une façon de me débarrasser des monstres : les bibliothèques, les archives, le sanctuaire et même l'internet, rien que des contes et légendes. Faut vous réveillez! Les monstres sont parmi nous! Je ne baisse pas les bras si facilement, je suis déterminé et prêt à tout pour que ce monstre tombe sous les projecteurs, que tout le monde voit ce qu'il est vraiment.

Pendant que je glande sur l'internet, une annonce pour une clef universelle m'apparaît, ça serait idéal dans l'instant pour moi, mais aussi pour lui. Je n'ai pas besoin d'expliquer en quoi cette clef serait parfaite pour lui, il pourrait s'infiltrer dans toutes les maisons qu'il veut et terroriser le monde aussi bien qu'un monstre seul sait le faire. Je ne puis me procurer cette clef, il faut une carte de crédit, mais je n'en veux pas non plus! Quelle personne normale chercherait à s'infiltrer chez le monde et pour quelles raisons?

De retour du travail? Pas trop tôt! Tu ne trompes personne avec tes sacs d'épicerie. Ils sont probablement remplis des restants dégoulinants de ton 'Lunch' de ce midi! Je peux voir de mon télescope, tu t'en lèches déjà les babines. La mise est faite! Mon téléphone est juste à côté de moi en cas de problème, car, lorsque tu as un monstre aux trousses, chaque seconde compte.

Il m'a regardé! Il s'est tourné légèrement dans ma direction. Ses yeux ont tranquillement balayé ma fenêtre d'opportunité et ont croisé les miens de l'autre embout du télescope.

J'ai eu juste le temps de percevoir le changement dans son air, de voir sa mine s'assombrir. Il sait que je sais qu'il sait! Ne fais pas mine de rien, tu n'échapperas pas à mon regard inquisiteur.

Mon père m'accompagne au magasin général, j'ai besoin d'une nouvelle paire de lentilles plus puissante pour mon télescope, pour des raisons tout à fait légitimes. Ce n'est pas comme si je ne pensais rien qu'au monstre du voisinage. J'ai une vie aussi! Je vais à l'école, j'ai des amis sympas et une passion pour l'astronomie, mais lorsque les rideaux sont tirés, je deviens un chasseur de monstres hors pair!

Hormis, je ne suis pas encore en mesure de me procurer tout le matériel d'un vrai chasseur de monstres. Il faudra encore attendre quelques années avant de vraiment pouvoir me débrouiller seul. Mes parents... tellement naïfs! On n'a pas le temps d'attendre! Les monstres sont parmi nous! Si on attend, il sera trop tard. Bref, il faut faire avec la main qu'on pige, il suffit juste de savoir bien bluffer. Alors que l'on se dirige vers les comptoirs-caisses, je le surprends en plein délit, mon voisin!

Qu'est-ce que tu penses faire ici? Le magasin général n'est pas ouvert aux monstres! Tu essaies de camoufler ta présence, pensant que de venir ici te fera paraître plus normal, la blague. En regardant de plus près, tu achètes des outils bien intéressants; une perceuse et des vis, je me demande vraiment ce que tu comptes faire avec ces outils...

Mais que dis-je, c'est évident! Tu vas les utiliser pour sceller tes boîtes bien fermées, avec quelqu'un dedans, bien sûr. C'est ce que je disais! Nous ne pouvons pas nous permettre d'attendre, il faut passer à l'acte, car ces monstres deviennent de plus en plus effrontés! Heureusement que j'ai ma nouvelle paire de lentilles. Je vais désormais pouvoir te regarder de bien plus près, fies-toi sur moi.

Comme les jours passent vite, on ne s'ennuie pas de dénoncer les monstres. Je fais seulement mon devoir de citoyen. Dire que le monstre s'est finalement procuré des rideaux, trop tard! Je connais

les méandres de ton cœur, rien ne sert de le draper à présent. Maintenant que tu es conscient de ma présence, tu paniques. Tu aimerais certainement te débarrasser de moi, mais je ne suis pas assujettie à tes règles.

Vampire! Boogiemán! Loup-garou! Frankenstein!

Tu restes un monstre et je sais comment m'en débarrasser. Tu t'en doutes peut-être avec tous tes regards par-dessus l'épaule, mais je t'ai suivi jusqu'à ton travail aujourd'hui. J'ai pu finalement voir ton repaire de haine, là où tu te caches tous les jours. Je peux voir la vermine grouiller d'ici, car il n'y a qu'un monstre qui accepterait d'en côtoyer un autre.

Moi? Je ne côtoie pas ces monstres, je les chasse à la place, ça tombe juste que l'un d'entre eux s'est aménagé à côté de chez moi, rien de plus.

J'ai souvent l'impression d'être le seul au monde à les voir pour ce qu'ils sont vraiment, mais cela ne m'empêchera jamais de faire ce qu'il y a de bien. Même si le combat semble perdu d'avance, je ne renoncerai pas, parce que ma famille et mes amis comptent plus que ma vie, je ne peux pas permettre qu'il leur arrive quoi que ce soit, surtout pas aux mains d'un monstre. C'est clair qu'il se passe quelque chose, une invasion se prépare et je dois être prêt, ce n'est pas le temps de flancher. Tant qu'à y être, il serait judicieux de regarder les autres piétons sur mon chemin, il se pourrait qu'un monstre s'y cache, ce sont de vrais caméléons ceux-ci, il faut vraiment l'œil entraîné d'un chasseur pour les dénicher, et c'est ce que je compte faire.

Un claquement familier me réveilla en pleine nuit, le claquement de la porte d'entrée d'un certain voisin. Ma fenêtre était légèrement entrouverte pour laisser entrer l'air frais. En regardant au travers

de mon télescope, je pus voir l'éclair de sa plaque d'immatriculation disparaître dans l'obscurité de la nuit.

Temps d'illuminer les mensonges, tes monstruosité s'arrêtent aujourd'hui!

Je n'ai pas réussi à convaincre mes parents de me procurer la clef universelle, ils disent que c'est immoral, mais je crois que laisser un monstre en liberté l'est cent fois plus.

Tant pis! Il me faudra improviser, ce n'est pas comme si j'en avais vraiment besoin.

Sa maison ressemble à n'importe quelle autre, rien de louche ne pouvait souligner les horreurs qui se passent à l'intérieur. Ma lampe torche ne permet pas vraiment de voir au-delà des rideaux. Malheur! Il faudrait vraiment que je sache ce qu'il y a, l'autre bord de la paroi vitrée... mais que dis-je!? Je sais ce qu'il y a l'autre bord! J'ai juste besoin de le prouver. Et puis zut! Les grands projets requièrent de grands moyens, et je ne vois pas plus grand que notre survie.

**CRASH!**

Ouch! Mon coude fait mal et je sens des morceaux de verre qui craquent sous mes souliers. Je balaye rapidement l'intérieur de la chambre avec ma torche, mais je ne vis rien d'intéressant. Des pas précipités se firent entendre de l'intérieur en même temps que mon coude se mit à brûler. Sur ce, je m'enfuis bredouille, mais je vais revenir et, la prochaine fois, je n'hésiterais pas.

Mon coude et mon avant-bras sont ensanglantés, tout ça par ta faute, monstre! Si tu n'étais pas si monstrueux, je ne me serais jamais blessé!

C'est avec mon bras enrobé d'un bandage de fortune que tu viens cogner à ma porte. Il fallait vraiment que tu viennes finir ce que tu avais commencé. Heureusement, mes parents ne t'ont pas laissé entrer, ils ont finalement compris la nature du danger qui vit juste à côté de chez nous. Tes amadouements ne fonctionneront pas, gracieuseté du charme que j'ai pris des jours à fignoler et aussi les nombreux avertissements que je n'arrête pas de répéter. Ils connaissent tous tes trucs, tous tes stratagèmes.

Pourquoi as-tu la mine défaite? Es-tu déçu de ne pas pouvoir m'atteindre? Moi, derrière la lunette de mon télescope? Ce n'est juste pas ton jour de chance d'être tombé sur moi, un expert chasseur de monstres! La fureur dans ton regard n'égalera jamais le dédain que j'ai pour les monstres dans ton genre, et bientôt, tout le monde suivra mon avis! Oh, que j'ai hâte! Depuis que je t'ai vu que je m'époumone, criant sous tous les toits quels risques tu présentes, en vain. Ton charme est puissant, convaincre tout un quartier de ta bénévolence requiert bien du pouvoir, mais la vapeur se renverse, bientôt, attend bien de voir ce qui t'attend!

Tu n'as aucun autre choix, je ne t'en offre pas d'autres, tu vas devoir me passer par-dessus avant d'atteindre ta voiture.

– Bouge de là, avant que je te bouge.

Immédiatement, de l'intimidation, tu cherches à affaiblir ma volonté pour me soumettre sous ton charme, cela ne marchera pas.

– Je te parie que tu n'oseras pas!

Un pari, mais un que je suis sûr de gagner à tout prix. S'il me laisse tranquille, j'aurais gagné la bataille d'optique que je suis plus fort que le monstre qui se trouve devant moi. Si, par contre, tu te sers de tes monstrueux talents pour me faire bouger, tout le monde n'aura

plus le choix que d'admettre que j'avais raison, faisant de moi un martyr, et je n'ai aucun problème à me sacrifier pour les autres.

Alors, cesse de me dévisager comme si j'étais un monstre! Que vas-tu choisir?

Tu te contentes juste de broser mon épaule sur ton passage? C'est une victoire optique pour moi!

– Tu n'es qu'une nuisance, si je te reprends à briser mes fenêtres, c'est la police qui va s'occuper de toi, petit.

Alors que tu embarques dans ta voiture comme si de rien n'était, tu ne te rends pas compte de la joie que m'apporte ta souffrance. Si je suis une nuisance pour un monstre comme toi, ça donne tout le sens à ma vie! Appelle-la, la police! Ils sauront tout de suite identifier un monstre tel que toi, parce que, contrairement à tous nos voisins, ils ne sont pas déjà sous ton charme. Peut-être que je devrais être policier quand je serai plus vieux? Histoire de punir les monstres, comme toi!

Tu as finalement décidé d'appeler la police? Quelle idée!

J'ai même pris la peine de ne pas fracasser tes fenêtres, mais tu ne pouvais pas t'empêcher de briser tes mots! Les policiers mangent du monstre pour déjeuner tu sauras.

Je ne comprends pas... Pourquoi n'es-tu pas sous arrestation? Les policiers ne devraient pas jouer avec leur nourriture.

Ces policiers ne voient pas... ils ne voient pas la vérité que je vois. Peut-être sont-ils trop incompetents? Ils se sont laissés charmer par un monstre comme toi, les bougres.

Tu gesticules, balançant tes bras en l'air et me pointant de tes mains de couteau, serait-ce un rituel? Tu cherches à envoûter les policiers pour qu'ils viennent m'arrêter à la place?

De futils efforts, tu devrais garder ton énergie pour le long chemin, celui que tu prendras inévitablement lorsque je te chasserai d'ici. Quoique ça me faciliterait la tâche, alors dépense toute l'énergie que tu veux, tu ne fais que me rendre plus puissant.

Les policiers s'en vont, et pourquoi? Parce qu'ils ne s'occupent pas des disputes civiles. C'est ce que j'ai appris sur le forum ultra-secret des chasseurs de monstres. Et oui! Je ne suis plus seul, j'ai maintenant des collègues qui me prêtent conseil. S'en est fini de toi, monstre! Capitule avant que mes amis ne viennent me prêter main-forte!

Tu n'as pas pu t'en empêcher. Tu aimes vraiment trop nous narguer en pensant qu'à cause de notre humanité, nous ne pouvons pas riposter contre tes affronts.

J'espère que tu as appris ta leçon maintenant. Est-ce pour cela que tu as appelé des renforts? Tu penses sincèrement avoir une chance contre une bande de chasseurs chevronnés?

Je sais que tu as une progéniture, tu cherches à dispenser ton influence, à assurer ta survie, je comprends. Nous aussi, les humains, cherchons toujours à assurer notre survie, c'est dans notre nature, dans notre instinct. C'est pour cela que nous devons nous débarrasser de tous les monstres avant que vous ne nous mangiez, c'est une question de survie, tu comprends? Après tout, c'est dans votre nature.

Le soleil se couche et tu n'as toujours pas fini de tourmenter ces pauvres démenageurs. Tu es vraiment impitoyable de les forcer à

travailler jusqu'à leur mort, mais plus intéressant, tu sembles avoir beaucoup d'ameublements dans cette maison. Es-tu certain de ne pas avoir de cachots sous tes marches? Je serais incroyablement curieux de découvrir ce qui se cache dans ton sous-sol, le nombre de serviteurs et prisonniers qui ne voient jamais la lumière du jour...

C'est décidé, j'ai appelé mes amis et nous allons te rendre une visite. Je ne peux pas garder mes yeux fermés devant une telle perversion. Ça aurait pu se finir autrement, si seulement tu avais renoncé à toutes tes monstruosité. Des fois, je me demande ce qui se passerait si je n'étais pas là pour mener le combat, et quand je pense à toutes les possibilités, ça revitalise ma vigueur. Je ne te laisserais jamais tranquille, sur ma peau, je le jure!

Je n'ai pas revu mon voisin depuis l'altercation, j'espère qu'il ne s'est pas sauvé trop loin, car je ne serais plus là pour surveiller ses moindre faits et gestes. Les policiers m'ont assuré qu'il ne ferait plus de mal, mais les monstres ne tiennent jamais leurs promesses. Où qu'il soit, j'espère que d'autres viendront à bout de révéler sa véritable nature, mais quoi qu'il en soit, je dois me concentrer à présent sur mes propres problèmes.

Mes parents m'ont obligé à me débarrasser de mon outil le plus puissant, mon télescope, pour que d'autres altercations ne surviennent pas. Ce fut dur pour moi de trouver une cachette assez bonne pour que mes parents ne le trouve pas, mon télescope. Que ferais-je sans lui?

Je l'installa dans ma fenêtre sous le rideau, puis braqua la lentille vers la maison de mes nouveaux voisins. Ils venaient tout juste d'emménager. Des boîtes encombrèrent chaque parcelle de leur maison, et le jeune homme, qui s'était aménagé dans la chambre d'en face, avait installé des rideaux pour bloquer mon regard.

Oh! Que peux-tu bien avoir à cacher dans ta chambre, dans tes boîtes, dans ton cœur?

Je sais ce que tu as à cacher, je connais ton secret.

Je le sais, mon voisin est un monstre!




*par Emmy Boutin*





**CJE**  
MIRABEL

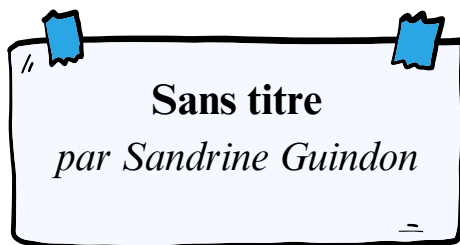
### **CJE Mirabel**

13 936, boul. Du Curé-Labelle  
Mirabel

 450 420-6262

 [info@cjemirabel.ca](mailto:info@cjemirabel.ca)

 [cjemirabel.ca](http://cjemirabel.ca)



Je ne suis qu'une femme de ce monde,  
Un jour je finirai à la tombe.  
Tous, s'observent et s'analysent,  
Mais personne ne se désiste.

Ils s'adorent ou se détestent,  
Tous, la même espèce.  
Je suis fatigué, épuisé,  
Des bombes lâchées.

Pourquoi ne pas se sentir libéré?  
Car je suis tellement, tellement épuisé,  
De tout endosser  
Et ne rien faire pour améliorer.

Je cueille une fleur.  
La plus belle,  
Dans mon jardin de bonheur.  
Je la pose derrière l'oreille de mon âme sœur.

Je dépose un papillon mort,  
Sur ta main,  
Pour te montrer  
Que ça reste une merveille et un trésor.

Je t'écris une lettre d'amour,  
En espoir que pour toujours,  
Tu ne te lasses jamais.  
Qu'éternellement tu me gardes près.

Près de la chaleur de ta peau,  
Près de la vie et de l'eau.  
Tout près de ton âme mature,  
Que notre pouvoir perdure.

Un oiseau se pose à ma fenêtre.  
Il me chuchote du plus bas de son bec;  
« Je suis là »  
Et je l'écoute, quand ça ne va pas.


Les étoiles du ciel,  
M'apportent réconfort.  
Celles de la veille,  
Étaient éternelles.


.


A large, decorative graphic on the left side of the page consists of several thick, light-green curved lines that swirl upwards and downwards. In the lower-left quadrant, there is a prominent green location pin icon with a solid green circle at its center.

### **CJE St-Laurent**

404, blvd Décarie, bureau 300  
Saint-Laurent

 514 855-1616 (poste 0)

 [cje@cjestlaurent.org](mailto:cje@cjestlaurent.org)

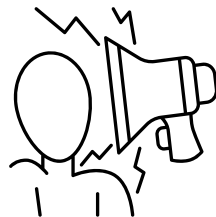
 [cjestlaurent.org](http://cjestlaurent.org)

## Il était une fois la lutte contre l'intimidation

par Priscille Raïssa et Prescillia Assani

Le harcèlement scolaire, un classique des plus banals. Une blague par-ci, un post par-là, une vie détruite au passage.

Un monde dans lequel la victime est le problème et le harceleur la solution. Une blague a pour but d'amuser la galerie, alors expliquez-moi en quoi rabaïsser, humilier, dénigrer ou exclure est un sujet de rigolade?



Lutter contre l'intimidation, c'est lutter contre ceux qui font la blague, mais aussi ceux qui en rient. La lutte commence par la reconnaissance du problème, l'acceptation de celui-ci et l'amorce vers une solution. Les conséquences étant horribles et destructrices, la lutte se doit d'être solide et engagée.

Le Non au Harcèlement Scolaire (NHS) n'est pas un héros, seulement un spectateur révolté; le NHS n'est pas un héros, seulement une victime qui en a assez; le NHS n'est pas un héros, seulement un témoin qui décide qu'être inactif, c'est cautionner le mal et y participer « aveuglément ». Et toi? Toi qui lis ce texte en ce moment, qui décides-tu d'être? La victime qui en a assez ou le témoin qui décide d'agir?

Le choix t'appartient! Et n'oublie pas : le monde ne va pas mal parce qu'il y a trop de mal, mais à cause de l'inaction des gens bien.



## **De larmes et de sang**

*par Alaa Benramadan*

Les hommes sont toujours prêts à se battre  
Ils sont toujours prêt à déclarer la guerre  
Peu importe les conséquences  
Peu importe la quantité de larmes et de sang à verser  
Un jour, tout peut basculer  
Tout votre univers peut être bouleversé  
Tant de mères chagrinées  
Tant de larmes versées  
Tant de sang a coulé  
Mais les hommes n'ont jamais écouté  
Le sang a toujours inondé nos rues  
Ils viennent et partent en nous laissant des séquelles impossible à effacer  
Dans leur sillage, les larmes ont coulé et le sang a été versé  
Les hommes sont toujours prêts à se battre  
Ils sont toujours prêts à menacer  
Par fierté ou par avidité  
Ils sont toujours prêts à attaquer  
Dans leurs traces de pas, les larmes et le sang sont à tout jamais enracinés  
Les hommes ne seront jamais immaculés  
Ils porteront toujours leurs armures souillées  
Souillées de sang autant innocent que coupable  
Les hommes sont tous pareils  
Ils n'abandonnent jamais leur orgueil  
Mais après tout, nous ne sommes que des êtres de larmes et de sang

## **Sans nom**

*par Black'R (Raïssa Assani)*

Marcher dans la peur de la solitude avec  
comme binôme la curiosité de l'inconnue,  
C'est tout moi.

Si je les y rejoint, vont-ils me rejeter parce  
qu'ils me trouvent bizarre? Tant pis, je veux  
goûter au drame qu'ils mangent tous dans  
cette énorme assiette donc j'y apporte mes  
couverts.

En route, je tombe et sombre sans aucune  
Lueur de subsistance.

Ils passent, me voient et me regardent sans  
lever le petit doigt. Quelle bande de  
dépravés vous faites.

Je disparaîtrai sans laisser des traces  
comme l'ont fait mes parents et nous  
deviendrons tous des « sans nom ».

# Compositions des élèves du Centre d'éducation des adultes d'Outremont

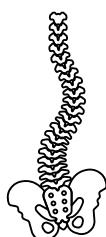
## Mon futur

*Par Gabriel*

Aujourd'hui je veux parler de mon futur.  
J'ai beaucoup de projets avec ma copine.  
J'aimerais me marier avec ma copine, avoir un appartement et aller au gym.  
J'aime beaucoup l'amour de mes amies, de ma copine et de ma famille.

## Ma scoliose

*Par Karine*



Le 7 mai 2007, j'ai eu une opération à l'âge de 13 ans et demi à l'hôpital Saint-Justine pour ma scoliose.  
J'ai encore des douleurs quand c'est humide.  
J'ai des tiges, des vis et des crochets dans la colonne vertébrale.  
Mon opération m'a amené une meilleure vie.  
Je suis différente des autres, mais acceptée comme je suis.

## Dessin

*Par Soundouss*



Je veux parler du dessin parce que j'aime le dessin.  
J'aime le dessin pour me calmer, j'aime colorier aussi.  
J'aime le dessin pour passer le temps.  
Dessiner est mon activité préférée.

## **Syndrome William**

*Par Krystal*



Je veux parler de mon syndrôme de William car j'ai été diagnostiqué dès ma naissance.

Mon diagnostic me fait vivre des défis tous les jours ; socialiser, être autonome, prendre le bus...

J'aimerais pouvoir aller à la caisse pour prendre de l'argent seule et avoir assez d'autonomie pour habiter dans un appartement supervisé.

Mon syndrome est un thème important dans ma vie.

Mon syndrome prend beaucoup de place dans ma vie de tous les jours et dans mon futur.

## **L'amitié**

*Par Willem*



C'est mieux d'être ami et très important de rester loin du toxique.

C'est important d'être ami et aussi d'être gentil.

Être gentil avec tout le monde et rester loin du toxique.

C'est très important de parler à tout le monde avec gentillesse.

Prendre 3 grandes respirations saines pour rester loin du toxique.

## **Carte opus**

*Par Huyliem*



Je veux parler de la carte opus.

La STM veut mettre la carte opus dans l'application chrono.

C'est un sujet important pour moi, puisque la carte opus doit avancer avec la technologie de nos jours.

# L'autisme

*Par Nayla*

Aujourd'hui, je veux vous parler de l'autisme, car j'ai été diagnostiqué à l'âge de 3 ans. Ce sujet est important pour moi parce que ça a toujours été une difficulté dans ma vie ; je suis née avec ce trouble neurodéveloppemental!

J'ai de la difficulté à communiquer, à comprendre les interactions sociales que je perçois et à réagir aux personnes qui m'entourent. Heureusement, j'ai toujours eu le support des gens que j'aime : ma famille, mes éducatrices et surtout les membres du personnel à ma ressource!

En résumé, l'autisme est un thème important pour moi puisque c'est un diagnostic avec lequel je dois vivre toute ma vie. C'est un TSA avec lequel on doit travailler, car c'est quelque chose de très créatif et spécial dans une vie.

## **Ma lucidité**

*Par Zenaba Mahamat Ali*

Ma lucidité est ma plus grande force,  
Quand tout s'éteint, elle me renforce.  
Dans l'obscurité, elle m'éclaire,  
Comme une mère.

Elle me chuchote sans me mentir,  
Elle me relève pour me bâtir.  
Elle trace des chemins vers abri  
Dans mes nuits pleines de pluie.

C'est mon seul pouvoir, parfois bizarre,  
Elle me regarde dans le miroir.  
Sans jamais détourner les yeux,  
Même quand le monde devient ennuyeux


Face au vide du soir,  
Elle prononce mon nom pour me voir.  
Elle m'oblige à renaître,  
Comme une lumière à la fenêtre.


Elle ouvre mes tiroirs,  
Libère mes pensées noires.  
Je veux fuir — elle me retient,  
Me protège quand tout devient incertain.


Dans mes saisons grises,  
Elle refuse que je me brise.  
Elle ne m'adoucit pas  
Elle révèle la vraie Zenab en moi.

**CJE Rosemont/Petite-Patrie**

1453 Rue Beaubien Est, bureau  
302, Montréal

 514 278-7211

 [accueil@gcsd.qc.ca](mailto:accueil@gcsd.qc.ca)

 [gcsd.qc.ca](http://gcsd.qc.ca)

# Bascules

*par Sébastien Chanoz*



Et voilà, il attendait encore sur le banc. Assis, presque tranquillement. Il s'était habitué depuis quelques semaines à cette salle. Les visages lui étaient devenus familiers, ou presque. Son odeur capiteuse d'encaustique mêlée à celle du simlicuir. Maintenant, elle le rassurait à chaque fois qu'il y revenait. Les discours sans fin et les dialogues obscurs, aussi. La course du temps se reflétait sur les lambris ; les rayons du soleil traversaient les rideaux diaphanes des hautes fenêtres. Au-delà des vitres crasseuses, la ville continuait le ronronnement de ses activités, scandées de klaxons et du passage des bus.

La sentence tomba.

Le silence. Entre les cris, la nuit. Plutôt des appels sans espoir. Le bruit des clefs et des serrures. Le métal froid et muet. Les murs nus et le néon aveuglant de son grésillement continu. La couverture trouée. Pas d'oreiller. Pas de meuble. Juste un seau sous un robinet. Des yeux inquisiteurs et froncés, découpés par une meurtrière horizontale apparaissaient parfois en haut de la porte. Plus rarement suivis de son entrebâillement momentané, à défaut de ne pouvoir la laisser fermée. Plus de fenêtre, ou si haute et si étroite qu'on n'y voyait pas le ciel.

Tic-tac. Tic-tac. Tic-tac.

Une litanie de jours identiques. L'attente, toujours. La patience, jamais. Il rêvait d'ailleurs. De chaleur, de confort, de contacts, humains. Le monde existait-il encore au-dehors ? D'autres devaient bien y vivre, mais quoi donc déjà ? Quels étaient leurs plaisirs ?

Sinon de le savoir là. Une piste de danse sous une musique trop forte ? S'aimaient-ils ? Ici, seul son calendrier de bâtons, sur le mur, semblait changer peu à peu. Trop lentement. Y tricher n'aurait servi à rien, sinon à le décourager. Et puis soudain.

Il était libre.

Personne ne vint le chercher. On l'avait oublié. Ou personne ne savait. Qui aurait pu venir ? Dans ses vêtements d'un autre temps et d'une autre saison il se sentait bizarre et à l'étroit. Ne devait-il jamais en sortir ? Bon, il n'y avait que cette route devant le portail aveugle qui venait de se refermer. Et le haut-parleur qui répétait : « il ne faut pas rester là ». De part et d'autre, des terrains en friches jusqu'à l'horizon. Une brise légère et sa poussière. Une bourrasque. Il avançait, mais au milieu de la route, et au soleil. Enfin. A lui, la vie, enfin ce qu'il en reste.

## **Je prends tout** *par Doris Buissereth*

Je sens la rage, encore  
Dans ses draps s'ouvre son âme  
Sandra, tomber dans mes charmes  
Wesh, wallou durant le temps mort  
Quand oim, l'épouvantail dehors  
Sauve qui peut, j'ramasse tout  
Jaloux diront, c'est du vaudou  
J'arrive comme mes ancêtres  
L'union fait la force, à force d'être  
Je vole son cœur avec mots doux

M ap ba ou yon avan-gou  
Pou fanmi sèlman, kè m' verrou  
Yo pat la avan les bijoux  
Fo frè yo, yo pa t vle pran kou  
Vol d'identité pour mes sous  
Couteaux dans l'dos, je tiens l'embout  
Dans tout ça, j'ai perdu beaucoup  
Un cœur noir qui n'a plus de pouls  
Maintenant c'est mon tour, je prends tout.

## Je me souviens

*par Maxime d'Astous*



Cette ligne de départ laisse place à un horizon rempli d'espoir. J'ai la forte conviction que le tyran des dernières années soufflera un vent de renouveau. Ici, je suis un humain parmi tant d'autres, portant avec lui un chapitre de vie différent.

Je me souviens d'où je pars, ce sont les mots que partage mon cœur à mes souvenirs.

Je me souviens qu'il y a à peine quelques années, j'ouvrais les yeux, me réveillant tout droit d'un cauchemar de longue durée, période que j'ai nommée Le Coma.

Je me souviens de l'époque où je ne pouvais à peine distinguer mes propres parents des autres gens futiles de mon entourage.

Je me souviens d'avoir été à l'hôpital et d'entendre les échos des spécialistes évoquer que je ne remarquerais plus jamais. Je me souviens d'avoir cru en moi.

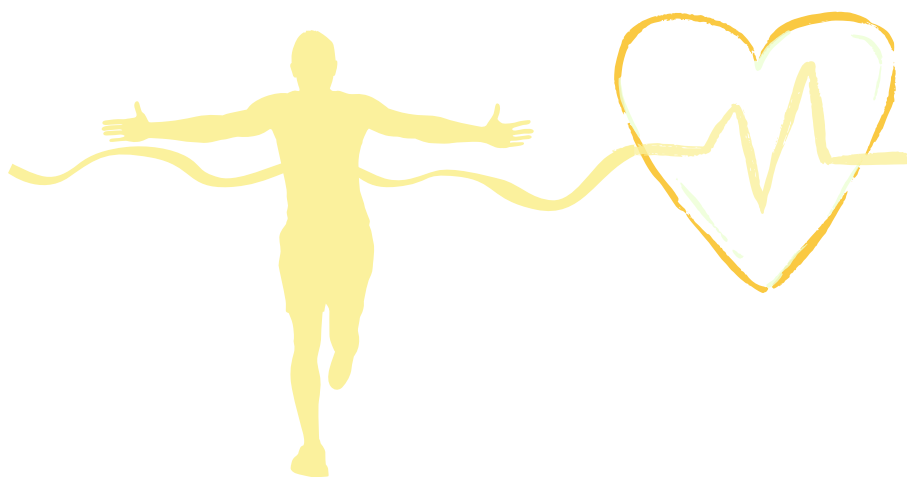
Je me souviens d'un soir d'hiver, être sorti de ma chaise roulante et avoir voulu avancer différemment. C'est d'ailleurs cette même soirée que j'ai reçu en promotion, une marchette en métal.

J'en ai fait des nuits blanches à visiter le corridor sombre de 20 mètres de long dans l'établissement clôturé tandis que les autres patients dormaient à leur rythme.

Je me souviens d'avoir déposé cette dite marchette pour avancer de façon différente. Je me souviens d'avoir cru en moi et d'être sorti prématurément du centre de réhabilitation en regardant droit devant.

Je me souviens avoir été rapatrié vers ma maison, près de la mer, pour entendre différemment la nouvelle vie qui s'offrait à moi. Comme un bambin, je me souviens des saisons passées, à tomber, à me relever et à apprendre. Je me souviens d'être sorti d'une séance de physiothérapie et d'avoir pensé « si je suis capable de marcher, cela veut aussi dire que je suis capable de courir quelques mètres ». Je me souviens de m'être inscrit à une course de 1km et de ressentir les gens se moquer de ma piètre condition physique.

Contre toute attente, je me souviens aussi d'avoir franchi la ligne d'arrivée en fixant le ciel pour m'envoler. Je me souviens d'avoir vécu avec des jambes d'handicapé et de me mouvoir avec celles-ci afin qu'elles deviennent des enjambées de coureurs. Je me souviens d'avoir terminé la distance de 21,1km et d'avoir aussitôt rêvassé à devenir un jour, marathonien. Je me souviens d'où je viens et surtout d'où je pars. Aujourd'hui, je célèbre la vie à ma façon, les larmes sur mes joues ont déjà pleuré du sang et maintenant, elles pleurent des rivières d'eau douce remplies de fierté. Le canon de départ est lancé. Dans 4 heures, je briserai les barrières de l'impossible pour devenir Marathonien. Et ça, je l'ai toujours su.







**CJE**


**CARREFOUR  
JEUNESSE EMPLOI  
ROUSSILLON**

**Carrefour jeunesse-emploi  
Roussillon**

45, boulevard Georges-Gagné,  
local 9, Delson

 450 845-3848

 [accueil@cjer.ca](mailto:accueil@cjer.ca)

 [www.cjer.ca](http://www.cjer.ca)

## Jésus t'aime

*par Rose Langlois*

Quand les policiers sortent de leur char, je ramasse mes affaires pis je me sauve. J'ai rien fait de mal, mais je sais que je dérange le paysage de tranquillité. Du monde comme moi, on veut ça nulle part. C'est laid, ça pue pis ça fait peur faque on met des pics à terre pour pas qu'on puisse se coucher.

J'observe la scène de loin parce que j'ai rien de mieux à faire. À défaut d'avoir de l'argent pis une place où rester, j'ai du temps. Beaucoup de temps. J'ai nulle part où être, personne qui m'attend.

Je regarde les policiers parler à une petite madame qui gesticule dans tous les sens. Elle finit par pointer un banc au loin où on distingue une masse. On dirait quelqu'un qui dort, qui veut pas être dérangé. Après un temps, les policiers secouent la tête, retournent voir la madame pis rembarquent dans leur char. Il y a rien à faire avec cette nuisance-là.

Pis moi, je suis fâchée parce que je sais que la masse sur le banc de parc, c'est Jésus. Pas le vrai, là. Juste une statue. Tout le monde le prend pour un itinérant qui dort pis la police débarque au moins une fois par semaine.

J'ai le goût de hurler pis de pleurer parce que la police, elle est juste là pour les riches. Les officiers sont venus à la rescousse de la petite madame spic and span, mais ils étaient où quand nous autres dans la rue on avait besoin d'eux?



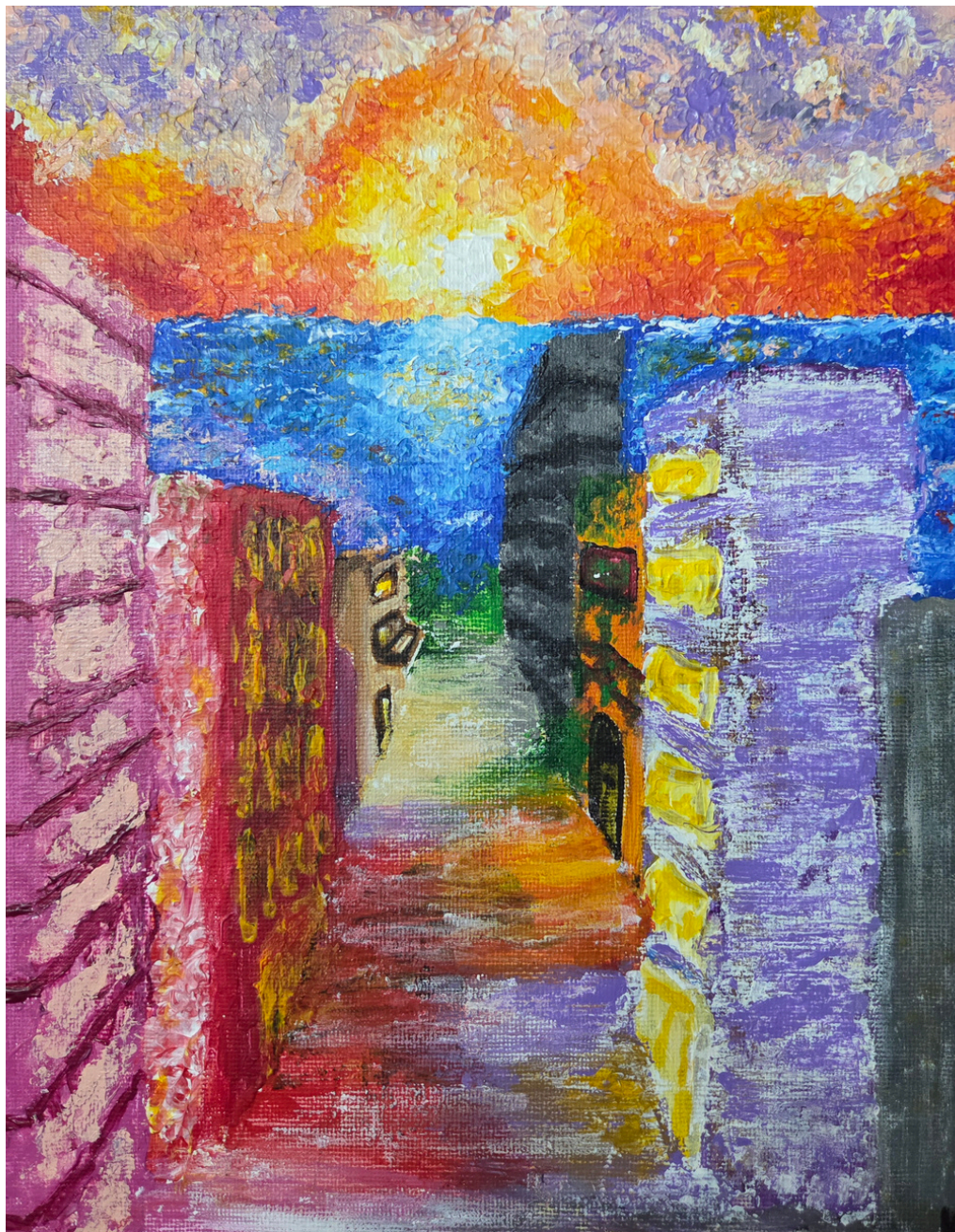
Ils étaient où quand Uapush s'est fait battre à mort, quand les affaires de Claude ont été volées, quand Jacynthe s'est fait violer proche de son campement?

Je respire un grand coup pis je me dis que c'est correct, que c'est pas grave. C'est pas grave parce qu'ils ont ramassé personne aujourd'hui.

C'est pas Rodrigo, qui a pas pu consulter quand il a fait une psychose, ni Fanny, qui s'est fait mettre dehors à 15 ans pis qui vend son corps pour survivre, ni Alex qui s'est mis à dealer pour avoir un peu d'argent. C'est pas moi. Mais la prochaine fois ça pourrait l'être. Ça pourrait être n'importe qui pis on y peut rien. Parce que si les gens appellent la police parce que Jésus dort sur un banc, les gens sont insensibles en maudit.



*Par Jade Cousineau, gagnante du concours de dessin*



*Par Mathilde Mongrain*




**INTÉGRATION  
COMPÉTENCES**  
EMPLOI • JEUNESSE • IMMIGRATION


**Carrefour**  
*jeunesse-emploi*  
Vallée-du-Richelieu


### **Intégration compétences**

287, boulevard Cartier, Beloeil

1282, avenue Bourgogne  
Chambly

 450 464-4481

 [info@integrationcompetences.ca](mailto:info@integrationcompetences.ca)

 [integrationcompetences.ca](http://integrationcompetences.ca)



## Mon fil d'Ariane

*par Mélodie*

Le gouffre m'appelle de nouveau, et je scande ton nom  
Ma force s'envole face à ces nuits blanches qui me  
cernent les yeux

Je tisse mes rêves sous la lune et danse avec mes démons  
Je revis milles scénarios et m'évade peu à peu

Dans ce labyrinthe, où tu es mon fil d'Ariane  
Mais je promets que je ne te laisserai pas tomber  
Comme Thésée, une fois sa mission terminée  
Car mon âme chavire face à ta silhouette diaphane

Dieu t'as envoyé sur la terre, et moi qui suis profane  
J'ai la certitude que mon âme est au septième ciel  
Tant notre amour est passionné et doux comme le miel  
Cupidon a remplacé son arc avec une sarbacane

Nous disons que l'Homme est déchiré d'avoir chuté du  
paradis  
Mais moi qui suis sortie des enfers, j'ai trouvé en toi mon  
unique sursis  
Fuyante, je ne veux, désormais, que courir entre tes bras  
Mon amour, emporte moi vers d'autres contés, ici-bas et  
au-delà

## **Larmes d'un phoenix**

*par Phoenix M. Monast*

J'me sens si seul, comme toujours.  
On est huit milliards mais personne n'est aux alentours.  
Ils ne pensent qu'à leur nombril.  
Jamais, je ne les ai compris.  
Ça me donne envie de pleurer.  
J'veux tout fuir, je veux m'échapper.  
Les larmes disparaissent aussi vite qu'un Geysir.  
Les gens ne font rien, alors c'est à moi d'agir.  
Petit à petit, je vais l'améliorer.  
J'vais prendre ma tristesse comme raison.  
On est beaucoup avec les mêmes pensées.  
Ensemble, nous le changerons.  
On va passer des années d'enfer.  
Je vais nous garder dans la lumière.  
Personne ne va nous en empêcher.  
Il a changé et personne n'est oublié.  
Malgré le monde aux alentours, je crains toujours la solitude.  
J'sens qu'ils vont me laisser en miettes.  
J'donne mais je ne vois pas d'espoir dans l'altitude.  
Si je veux plus souffrir lancer moi le sort oubliette.  
« Parfois, il suffit d'un simple sourire pour aider quelqu'un. »

# Souvenir d'une mamie exceptionnelle

*par Gaby*

Un jour, nous sommes enfants, et le lendemain, nous voilà devenus des adultes. Quand j'étais petit, chaque vendredi, ma grand-mère venait me chercher plus tôt, vers 15 h 30. Il n'y a jamais eu une seule fois où elle arrivait décoiffée ou avec des vêtements mal agencés. Elle revenait toujours de son rendez-vous chez sa coiffeuse, Johanne, toute rayonnante, avec son fard à paupières bleu et son parfum signature. Elle ne conduisait jamais sans ses petits gants de cuir et ses lunettes de soleil.

J'adorais être chez elle. Tout y était bien rangé, ordonné, et ses histoires d'Afrique me fascinaient au plus haut point. Elle m'a appris tellement de leçons de vie, des choses que je garderai à jamais dans ma mémoire.

Aujourd'hui, la relation que j'ai avec elle n'est plus la même. La dame élégante et distinguée que j'ai connue s'efface peu à peu, jour après jour. Nous devons maintenant cohabiter avec une nouvelle version de mamie, qui, malgré les hallucinations et les complots, parvient encore à nous offrir son affection.

Je t'aime, mamie.

Gaby

*Ma grand-mère a été diagnostiquée avec la maladie d'Alzheimer accompagnée de démence durant l'été. Depuis le début du mois d'octobre, elle est placée en CHSLD*

Niamey, Afrique  
juin 1967



Gaby et mamie,  
19 Décembre 2025

## **Le courage d'avancer**

*par Samantha Gonçalo-Durvis*

Il y a des combats qui ne font aucun bruit. Ils ne laissent pas de traces visibles sur la peau, mais ils marquent profondément le cœur. Mon thème, celui qui me tient le plus à cœur, est la résilience : cette force silencieuse qui pousse à avancer même lorsque tout semble trop lourd.

Je me souviens d'un matin ordinaire, où le soleil brillait comme si le monde allait bien. Pourtant, à l'intérieur de moi, tout était confus. J'avais l'impression d'être en retard sur la vie, de ne jamais faire assez, de toujours devoir prouver que j'étais capable. Chaque pas demandait un effort immense, et parfois, rester debout était déjà une victoire. Ce que les autres voyaient, c'était un sourire.

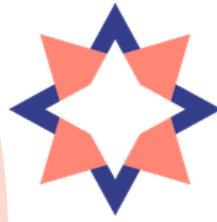
Ce qu'ils ne voyaient pas, c'était la peur de décevoir, la fatigue accumulée, les doutes qui revenaient chaque soir. Pourtant, jour après jour, j'ai appris quelque chose d'essentiel : avancer lentement, c'est quand même avancer. Il n'y a pas de honte à prendre son temps pour se reconstruire.

La résilience, ce n'est pas être fort tout le temps. C'est accepter d'être fragile sans se juger. C'est tomber, se relever, puis tomber encore, mais continuer malgré tout. C'est apprendre à se parler avec douceur, à reconnaître ses efforts, même les plus petits.

Un jour, j'ai compris que je n'avais pas besoin d'être parfaite pour avoir de la valeur. J'avais seulement besoin d'être vraie. Chaque cicatrice invisible racontait une histoire de survie, chaque hésitation prouvait que je faisais de mon mieux avec ce que j'avais.

Aujourd'hui, je marche encore avec mes doutes, mais je marche la tête plus haute. J'ai appris que mon parcours m'appartient et qu'il n'a pas à ressembler à celui des autres. La résilience n'efface pas la douleur, mais elle lui donne un sens.

Et si je continue d'avancer, ce n'est pas parce que tout est facile, mais parce que je crois, enfin, que je mérite d'aller mieux.



**CJE**

**nicolet —  
bécancour**

**CJE nicolet-bécancour**

1330, boul. Louis-Fréchette,  
Nicolet



819 293-2592

1 888 293-2592 | Sans Frais

Textos : 819 293-9769



[cje@cjenicbec.org](mailto:cje@cjenicbec.org)



[cjenicbec.org](http://cjenicbec.org)

# Un ange dans les nuages

*par Catherine Auger*



Tout en haut perché sur un nuage, un ange m'observe, en été ou en hiver, le jour comme la nuit, cet ange apparaît où que je sois.

Je l'entends qui murmure mon nom, c'est semblable à la mélodie du vent tout aussi doux que le bleu du ciel.

Ce joli petit ange bien installé sur son douillet nuage, il sème la joie et la paix dans les cœurs, comme un trésor que l'on veut garder précieusement.

Encore caché derrière le coton du firmament, cet esprit brille de toutes ses forces. Comme l'astre de feu rayonne dans toute sa splendeur.

Cette colombe sert à me rappeler que, même dans les moments les plus sombres, on peut trouver le bonheur, prenez le temps d'y croire au plus profond de vous

Que la journée soit ensoleillée ou obscurcie, l'ange perce les nuages de sa lueur chaleureuse.

Vous savez, on ne les voit peut-être pas, mais moi, j'imagine qu'il y a quelque part, une âme bienveillante qui veille sur chacun de nous.

Plusieurs déclareront que les anges ne sont que des personnages de notre fantaisie, d'autres prononceront que les esprits aériens n'existent point.

Tous différents, nous suivons la voie qui nous est destinée.

Toutefois, bien des individus aiment conserver leur cœur d'enfant, c'est mon cas.

Je vais vous confier un secret. Selon moi, les anges peuvent revêtir diverses apparences de façon à nous surveiller le plus discrètement possible. Par exemple, ils peuvent être sous forme d'un minuscule animal à plumes qui nous épie bien haut posés sur un arbre.

Les anges prendront la forme que vous souhaitez, vous les apercevrez peut-être. Mon ange à moi, il existe, j'y crois, je le sais qu'il m'observe depuis le ciel ou bien sous forme d'un petit oiseau.

Cet ange, c'est mon grand-père qui désormais se trouve parmi les nuages, il demeure près de moi, même si parfois je ne le vois pas. Un jour, je pense que vous découvrirez aussi votre esprit céleste.

## Merci...

*par Éliot Champagne*



Depuis que je t'ai vu  
Attendre ton retour m'empêche de penser  
Sans toi, c'est comme avoir perdu la vue  
Ne pas être proche de toi me fait douter

Tu es la première qui m'a fait aimer  
Tu es la première qui m'a choisi  
Tu es la première qui est venue me parler  
Tu es la première qui a réussi

Depuis tout petit, j'espérais trouver comme toi  
Après une longue réflexion, tu es mon premier choix  
J'ai grandi sans amour, tu es la seule à vouloir m'en donner  
Quand je chute, tu es la seule à venir me reconforter

Tu es la première qui m'a fait aimer  
Tu es la première qui m'a choisi  
Tu es la première qui est venue me parler  
Tu es la première qui a réussi

Perdu dans le noir, tu es ma seule lumière  
La seule personne à m'avoir autant aimé est ma mère  
Je ne suis pas très expressif, mais à toi, je te dirais tout  
Dans ma vie, la seule qui compte plus que tout  
C'EST TOI!

## Une nuit éternelle

*par Amanda Poitras-Miville*

Dans l'obscurité voilée d'une nuit sans fin, je me perds, âme errante en quête d'un rêve brisé.

Seul, face à l'immensité où le silence s'étend, sous le regard glacé des étoiles figées.

L'insomnie, douce et cruelle maîtresse, me tient éveillé dans ce désert intérieur.

Chaque seconde s'étire en une douloureuse tristesse, une solitude glaciale, un gouffre sans couleur.

Le ciel, vaste écrin de secrets et de mémoire, étreint mon cœur d'un froid d'éternité.

Les étoiles témoins muets de ma douleur, chuchotent des mystères dans l'obscurité.

La lune, solitaire reine, veille et se dérobe. son visage d'argent caresse mon âme égarée,

Et dans ce calme, mon esprit vagabonde, errant seul, face à la nuit qui ne veut pas s'éteindre.

Je suis l'éternel voyageur d'une nuit sans réveil, errant dans la pénombre, prisonnier de ses rêves.

Perdu dans l'infini, où chaque étoile, soleil, illumine la solitude, qui, sans fin, m'achève.

Et dans cette solitude infinie, je contemple la danse silencieuse des cieux en prière.

Une nuit sans fin où mon âme se rassemble, à l'éternel mystère, à la lumière éphémère.

# **Pas de nourriture : L'histoire d'Anaïs**

*par Romie Dargis-Boisvert*



## **Le retour à la maison**

Il est environ 16 h quand je rentre de l'école. Comme chaque jour, je m'installe directement dans ma chambre pour faire mes devoirs. C'est ma routine. Ce soir-là, quand l'heure du souper arrive, l'estomac creux, je descends à la cuisine.

Sur la table, il n'y a que des pâtes. Des pâtes nature, sans rien par-dessus. Une fois mon assiette terminée, j'ai encore faim. Je demande à ma mère s'il y en a d'autres. Sans hésiter, elle me tend sa propre assiette ; elle n'a rien pu manger pour que je puisse être rassasiée. Le lendemain, à l'école, mon dîner n'est guère plus riche : un simple jus et une tranche de pain beurré.

Je sens sur moi le regard des autres lorsque vient le temps du dîner. Je déteste cette période alors que presque tous les autres élèves, c'est ce qu'ils préfèrent durant la journée. J'arrive mal à le cacher, et ce, même à mes meilleures amies.

## **Une réalité quotidienne**

Je m'appelle Anaïs et j'ai 13 ans. Ce que je viens de décrire, c'est ma réalité de chaque jour, celle de mes sœurs, de mes frères et de mes parents. Pour nous, la vie n'est pas facile.

Pourtant, tout le monde travaille fort dans la famille. Mon père travaille le soir pour être présent le jour pour les enfants, ma mère est employée dans un petit magasin, et mon grand frère travaille dans un restaurant. Même moi, je fais du gardiennage pour aider. Mes autres sœurs, elles, sont encore trop petites pour travailler.

Malgré tous ces efforts, il manque toujours de la nourriture à la fin de la journée. Le salaire de tout le monde réuni ne comble pas toutes les dépenses. On vit dans un monde où tout coûte cher et, même si l'on travaille dur, pour montrer les bonnes valeurs, cela ne suffit pas.

### **Une lueur d'espoir**

Une semaine plus tard, un événement change les choses à l'école. Une femme vient dans notre classe pour nous présenter un organisme. Elle explique qu'ils sont là pour distribuer des dons alimentaires aux gens qui n'ont pas les moyens de subvenir à leurs besoins.

En l'écoutant, nous avons compris que nous n'étions pas obligés de rester seuls face à cette situation. Nous nous sommes inscrits pour recevoir de l'aide. Grâce à ce geste, nous avons enfin pu avoir de la nourriture sur notre table.

## Vicieuses vipères

*par Hugh Parent*

Le hibou du haut de son perchoir  
Scrute l'étendue de la foire  
L'hirondelle remarque qu'il jauge du regard  
L'hirondelle perçoit son doux égard



L'hirondelle déploie ses ailes vers le hibou  
Le hibou laisse tomber sa garde  
L'hirondelle voit qu'il est doux  
Les vipères regardent

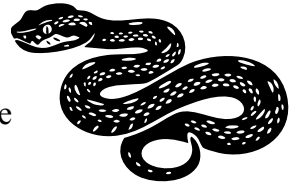
L'hirondelle sans le vouloir attise  
La convoitise

Les vipères tentent de s'immiscer

Les vipères jalourent l'hirondelle  
Les vipères manipulent l'hirondelle sournoisement  
L'hirondelle ne désire que épanouissement  
Les vipères veulent chaque prunelle

Les vipères parviennent à s'immiscer

Le hibou voit le jeu des vipères  
Les vipères promettent de l'aide à l'hirondelle  
Les vipères ne désirent que couper ses ailes  
Le hibou voit l'hirondelle sans repaire



Le hibou veut converser avec l'hirondelle  
Ses vigoureux refus le démantèlent  
Le hibou d'un plus haut perchoir  
Scrute l'étendue de la foire

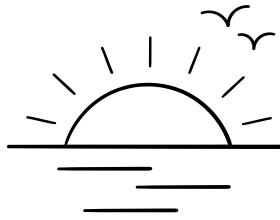
Les vipères opèrent  
L'hirondelle rencontre une oie  
Les vipères vocifèrent  
L'hirondelle retrouve la foi

L'hirondelle voit sous leur vrai jour les vipères  
L'hirondelle en l'oie trouve sagesse  
L'hirondelle en l'oie trouve tendresse  
L'hirondelle voit de nouveaux repaires

Le hibou scrute l'étendue de la foire  
L'hirondelle remarque qu'il la jauge du regard  
L'hirondelle perçoit un doux regard  
Le hibou descend de son perchoir

L'hirondelle déploie ses ailes vers le hibou  
Le hibou laisse tomber sa garde  
L'hirondelle voit qu'il est toujours doux  
Les vipères regardent

## **Je veux la plage** *par Flavie Lemire*



Bonjour mon nom est Florence et, toute ma vie, j'ai rêvé à la plage. J'habite dans le nord du Québec avec mes parents et mon petit frère Antoine. Chaque jour, dans ma chambre, je rêve à la mer. Dans trois jours, je fête mes vingt ans et, à cette date, je veux être à la plage. Je veux m'y rendre par moi-même, sans mes parents et sans mon petit frère. J'espère me faire des amis sur la route, car je n'ai quand même pas envie de passer mon anniversaire seule. Voici mon journal de bord :

### **Dimanche 25 juillet, le grand départ :**

Ce matin je me suis réveillée à 6 h, j'ai enchaîné avec une bonne routine matinale, une douche, un déjeuner, ma valise, puis j'écris un petit mot d'amour à mes parents.

7 h 45 : Je me place sur le coin de la rue principale et je commence à faire du pouce, car je n'ai pas de voiture.

10 h 30 : Le temps est long.

10 h 45 : Une gentille dame m'accoste et me demande où je veux aller. Je lui réponds tout simplement Montréal. Elle me demande de s'asseoir à ses côtés. Deux enfants trop mignons sont assis sur la banquette arrière. La dame, Julie, me nomme qu'elle a 40 ans et qu'elle se rend à Laval, donc elle pourra me déposer du même côté. Je lui raconte mon histoire tout au long du trajet.

19 h 45 : Enfin arrivée à Laval, je supplie Julie de coucher dans son condo.

20 h 30 : Enfin au lit! Bonne nuit

Lundi 26 juillet, une journée pleine de bonne nouvelle :

Une odeur onctueuse de crêpe me réveille. Martin, le mari de Julie est chef cuisinier, je me régale. Je me demande où est passée Julie. Martin me nomme qu'elle est médecin et qu'elle reviendra ce soir au souper.

10 h 30 : Alors je m'apprête à m'en aller, mais les enfants me supplient de rester. Alors je reste, mais pas pour longtemps.

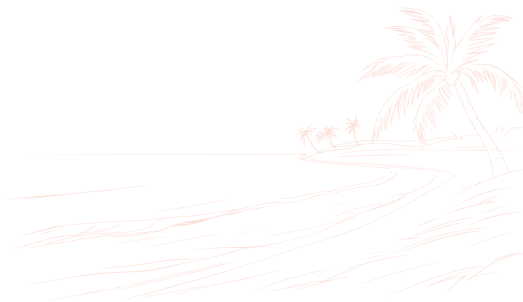
18 h : je suis restée toute la journée en fin de compte. J'ai eu trop de plaisir.

18 h 30 : Julie arrive et m'annonce une grande nouvelle. Demain, toute la famille part à Sand Banks, en Ontario, alors je pourrais les accompagner.

Mardi, 27 juillet : la meilleure journée.

Arriver à Sand Banks, un souper sur la plage et une nuitée dans un hôtel.

La meilleure fête de ma vie!



# **Le cours de français**

*par H.P*

Avoir le maniement d'armes,  
Mais ne point maîtriser le français.  
Ces mots qui font couler plus de larmes  
Que toutes mes armes.

J'entamais ce cours de mots,  
Ce qui fut le premier pas de la libération  
De cette nouvelle passion ;  
J'entamais ce puissant renouveau.

Délesté de toutes les injustices,  
Délesté de cette année de quatrième,  
Délesté de tous ces gens remplis de vices,  
Délesté de ces blasphèmes.

Délesté de toutes les chaînes,  
Délesté de ce lointain passé rempli de contraintes,  
Délesté de toutes les craintes,  
Délesté de toutes les haines.

Ce chemin qui se traçait,  
Ce chemin qui s'effaçait,  
Cette nouvelle branche qui poussait :  
Avoir le maniement du français.

De ces quelques derniers mots,  
Je serai libéré de tant de maux.

De ce français qui tranche,  
Prendre cette nouvelle branche  
Pour s'éprendre  
D'une âme tendre.

## Là où le vent me reconnaît

*par Mark-Daniel Lopez Berger*

Le début de l'automne approche à grands pas. Le feuillage des arbres change de couleur pour un teint orange vif. Il brille à l'aide des rayons flamboyants du soleil. Le vent passe avec douceur comme pour apaiser l'atmosphère qui règne tout autour de nous sans s'imposer.

Un petit garçon pédale à toute vitesse sur une petite pente de la route près de chez lui. Il ressent la liberté d'être à l'extérieur sans se soucier de tout. Ce petit garçon s'appelle Quill, il est très curieux, mais aussi très peureux. Il n'aime pas sortir de sa zone de confort. Ce petit garçon passe toujours près d'un chemin qui se dirige vers une forêt mystérieuse, mais il n'ose pas s'aventurer plus loin que la forêt. Ses parents lui disent toujours que, derrière la forêt, il y a des loups mangeurs d'enfants.

Un jour, pendant qu'il pédale, il voit au loin, derrière les arbres de la forêt, une route désertique. Mais cette route est très différente de ce qu'il s'est imaginé. Il s'avance tout doucement vers l'entrée de la forêt. Un bruit assourdissant d'une branche se fracasse en deux. Avant même de réagir, un hibou surgit et l'effraie. Quill paralyse de peur, il crie de panique et court vite chez lui, laissant derrière lui son vélo près de l'entrée de la forêt.

Quelques heures après ce petit imprévu, il mange avec ses parents pour le dîner. Anormalement, le vent devient plus fort dehors, il a même réussi à faire tomber des bouts de bois. Le petit garçon commence à avoir peur pendant qu'il mange.

Puis, il se souvient qu'il a laissé son vélo tout près de l'entrée de la forêt sans le vouloir. Quill hésite beaucoup à y aller, mais après réflexion, il se dit qu'il sera capable et très courageux d'aller le récupérer.

Il prend sa veste, met ses souliers, puis il sort de chez lui pour se diriger vers la forêt. Le soleil est plus fort, mais doux en lumière. Plus le petit garçon marche, plus son ombre devient plus grande. Le vent continu à ravager avec plus de force. Il sent comme si le vent voulait l'emporter dans les airs.

Arrivé près de la forêt, il retrouve son vélo, mais étrangement bien placé. Il s'approche de son vélo et, au moment où il touche la poignée, le vent le pousse avec toute sa force. Il n'a pas le temps de réagir, se sentant obligé de suivre le vent. Il embarque sur son vélo et pédale avec toutes ses forces pour changer de direction. Mais le vent refuse et continue à souffler avec ténacité. Il arrête de pédaler. Le vent l'emporte plus profondément dans la forêt et il commence à avoir très peur. Au fur et à mesure qu'il passe, la forêt devient moins dense et plus lumineuse. Au milieu du chemin, il voit de gros buissons qui bloquent la route. Par réflexe, il ferme les yeux, traverse les buissons qui lui bloquent le chemin.

Et là, plus rien. Plus de bruit, seulement les pédales de son vélo et du vent qui chuchotent sur l'oreille du petit garçon. Il ouvre les yeux, et il voit une longue route libre avec des milliers de champs de blé tout autour de lui. Les rayons du soleil illuminent les champs de blé et le vent le guide pendant son trajet. Qu'il est sous le choc, mais très émerveillé par la beauté qui règne devant ses yeux. Il se croit dans un conte de fées, mais en plus vrai. Depuis, le petit garçon continue son chemin, malgré les obstacles qui le bloquent.

Parce que chaque complexité vient de son trésor. L'oiseau tombe, l'oiseau vole. Et dans la répétition de ses battements, naît le cercle infini. Mais un jour, un souffle inattendu le soulève, plus haut qu'il n'a jamais osé rêver. Et dans son émerveillement, il grave son histoire dans les cieux, purs et nobles, comme une offrande à l'éternité.





**DESTINATION  
CARREFOUR**




**Destination Carrefour**

557 1re Avenue, Val-des-Sources

 819 879-7667

 [info@destinationcarrefour.com](mailto:info@destinationcarrefour.com)

 [destinationcarrefour.com](http://destinationcarrefour.com)

## **La mort, une beauté incomprise**

*par Krystel Levesque*

La mort ne crie pas toujours  
Parfois, elle arrive en silence  
Froide comme une pierre tombale oubliée sous la pluie  
Elle se glisse dans l'ombre, sombre et invisible  
Laisant derrière elle une noirceur difficile à décrire.

Autour d'elle flottent des fantômes  
Des pleurs étouffés, des fleurs fanées  
Des cicatrices que personne ne remarque vraiment  
Elle ne porte pas seulement le deuil  
Elle traîne avec elle la tristesse, la colère, le vide  
Comme un poison lent qui traverse les cœurs.

Pourtant, même dans cette tombe intérieure  
Il reste une délivrance étrange  
Un espoir fragile qui survit à l'enfer.

La mort n'est pas qu'une faucheuse cruelle  
Elle est aussi un passage  
Un souffle immobile entre deux mondes  
Dans sa noirceur, elle cache parfois une vérité  
Que la vie refuse d'admettre  
Tout finit, même la douleur.

Sous les pierres tombales  
Il n'y a pas seulement des corps  
Il y a des histoires inachevées, des mots jamais dits  
Des mains qui cherchaient encore la lumière.

Et nous, les vivants  
Nous marchons au bord du vide sans le voir  
Portant nos blessures comme des ombres  
Apprenant à respirer malgré le deuil.

Alors peut-être que la mort  
Dans sa tristesse et sa noirceur  
N'est pas une ennemie...  
Mais un miroir sombre qui nous rappelle  
À quel point la vie est fragile.

## Mon dragon intérieur

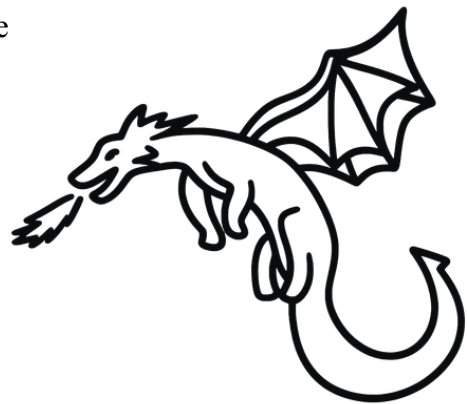
*par Mélissa Picard*

Mon dragon ne parle pas  
Il encaisse  
Encore  
Jusqu'à fendre  
La colère ne crie pas  
Elle serre la gorge  
Et ronge lentement

La bataille est interne  
Pas de témoin  
Pas de héros  
Juste moi  
Contre ce qui m'a brisée

Les ailes sont lourdes  
Tailladées par la confiance perdue  
Elles ne volent plus  
Elles tiennent  
C'est déjà trop

Le feu monte  
Pas pour brutaliser  
Pour ne pas s'éteindre  
Cracher le feu  
C'est respirer quand le silence étouffe  
Parce qu'un dragon éveillé  
Est une âme qu'on a brutalisée sournoisement



Mes écailles sont faites de coups encaissés  
Mon armure, c'est la douleur solidifiée  
Mes épines ne préviennent pas  
Elles piquent par réflexe  
Le grondement sourd reste imperceptible  
Il vibre  
Il fracture

La peur me tient  
Le courage m'empêche de tomber  
Je ne gagne pas  
Je ne perds pas  
Je tiens

Et mon dragon n'est pas beau  
Il est debout  
C'est suffisant



## **Dans la vie**

*par Kelly Bellerose Demers*

Dans la vie, il y a eu.

Dans la vie, il y a.

Dans la vie, il y aura.

Dans la vie, vérité et mensonge seront au rendez-vous.

Dans la vie, légèreté, joie et euphorie auront su être présentes à des moments précis de celle-ci.

Dans la vie, tristesse, anxiété et colère ont su hanter des instants précieux.

Dans la vie, encouragement et bienveillance sont tes alliés pour tout parcours présent et futur à surmonter.

Dans la vie, sanglots et douleurs feront de tes faiblesses une force.

Dans la vie, il n'y a pas que blanc et noir, il suffit de s'ouvrir pour voir toutes les nuances de l'arc-en-ciel.

Dans la vie, traumatisme, échec et combat te font croire que tu touches le fond, mais tu te relèveras tel un lever de soleil, puissant et plein d'espoir.

Dans la vie, être humain, c'est jongler avec ces tempêtes tumultueuses, tel un ouragan d'émotions.

La vie n'est pas simple et douce par moment. Mais dans chaque moment douteux rempli d'ombre noire, on peut y retrouver une étincelle de lumière réconfortante. Et grâce à celle-ci, on peut retrouver notre équilibre de nuances émotionnelles.

## La pie aux mille murmures

*par Mamma Nocturna*

Dans une forêt où les secrets poussaient  
plus vite que les arbres,  
vivait une pie nommée Silka.

Silka avait un talent rare :  
Elle savait tout.  
Ou du moins...  
elle savait écouter derrière les feuilles  
derrière les troncs,  
et surtout derrière le dos des autres.

Elle murmurait aux renards que le cerf se croyait roi,  
aux loups que la biche se moquait d'eux,  
aux hiboux que les corbeaux complotaient la nuit.

Partout où elle passait,  
les amitiés se fissuraient  
comme de la glace trop mince.

Et Silka riait,  
cachée dans les branches,  
nourrie par le chaos qu'elle semait.

Un jour, la forêt devint froide,  
plus personne ne parlait,  
plus personne ne riait.  
Chacun soupçonnait l'autre.

Alors Silka descendit, affamée de nouvelles histoires,  
mais cette fois...  
les regards se tournèrent vers elle.

Le renard parla :  
« C'est toi qui m'as dit que le cerf me haïssait. »  
La biche ajouta :  
« Et toi qui m'as soufflé que le hibou me méprisait. »  
Le corbeau hurla :  
« Tu as rempli la forêt de mensonges...  
Et maintenant plus personne ne te croit. »

Silka tenta de parler,  
mais ses propres murmures  
lui revinrent en écho  
comme un vent froid qu'elle avait elle-même levé.

Et pour la première fois,  
elle se retrouva toute seule  
dans une forêt devenue silencieuse,  
un silence qu'elle avait façonné  
plume par plume.

Depuis ce jour,  
les animaux disent aux petits oiseaux :

« Fais attention aux mots que tu lances derrière les autres;  
Le vent du Karma connaît toujours le chemin du retour. »

## La clé du succès

*par Anabelle Paquet*

Depuis notre naissance, on nous apprend l'importance d'avoir la clé du succès, cette logique que l'on cherche à résoudre pour s'épanouir dans un juste milieu. Et si la solution viable était en fait surprenante ? Imaginez un instant que la véritable clé de cette solution fondamentale soit celle de l'échec absolu et que nous soyons peut-être dans l'erreur depuis le début, que la solution se trouvait juste sous nos yeux. Il faut arrêter d'avoir cette folle envie de plaire à tous de façon inconditionnelle et sournoise, qui nous éloigne de ce but principal plus qu'elle nous rapproche de cette fameuse inéquation que l'on essaie de résoudre.

Cette course incontournable pour l'approbation universelle, qui nous pousse à masquer nos vraies couleurs derrière une fausse identité et à adapter nos opinions et nos actions pour correspondre aux attentes, est due à ce que l'on nous impose pour pouvoir naviguer dans la société.

À force de vouloir être le reflet de chacun et d'être ce qu'il désire, nous finissons par nous perdre dans un tourbillon malsain au point de ne plus connaître notre réelle identité, dans un labyrinthe de compromis où notre authenticité s'écroule peu à peu, nous laissant un sentiment de vide et d'insatisfaction bien loin de la réussite escomptée. Ceci est une sorte de décalage entre les efforts fournis et le sentiment de ce que l'on en retire.

Parfois, c'est au moment où tout semble s'écrouler que la vérité de cette énigme éclate. Pendant que le sol s'effondre sous nos pieds, ce sentiment de vertige peut sembler terrifiant. Cependant, c'est souvent lors de ces moments de fragilité que l'on parvient à distinguer ce qui est du roc ou de la poussière.

Voici un bel exemple d'une illusion créée par ce faux sentiment d'avoir la clé du succès, qui est en fait la clé de l'échec : croire au mirage généré par une fausse heure de gloire, comme avoir le bon statut social, le bon emploi, la bonne paye. En réalité, les barèmes de la société pour atteindre cet objectif nous imposent indirectement ce masque pour entrer dans les critères des moules de la société afin de plaire à tout le monde.


Ose être dans ton authenticité et crée ton propre moule, pas celui qu'on t'a infligé. Cela te permettra de retrouver ta force unique et le chemin le plus sûr vers l'épanouissement. N'écoute pas ce que le peuple attend de toi, crée ta propre identité sur cette fameuse norme non écrite. Allez, n'aie pas peur de briller à ton tour.





Intro-travail<sup>et</sup>  
**Carrefour**  
jeunesse-emploi  
du Granit

**Intro-Travail Carrefour Jeunesse-  
Emploi du Granit**

3639, rue Laval, Lac-Mégantic

 819 583-1101

 [infomegantic@introcje.ca](mailto:infomegantic@introcje.ca)

 [introcje.ca](http://introcje.ca)

## Ce qui me tient à cœur

par Louane Goulet

Ce qui me tient à cœur, c'est les *horreurs* qui se produisent partout à travers le monde. Toute la *terreur* qui s'étend comme une mer profonde, qui contient les atrocités les plus immondes.

Ce qui me tient à cœur, c'est cette petite fille qui vit dans une de ces villes habitées par des pauvres et des mécréants, qui marche l'été avec sa jolie poupée remplie de neige. Cette petite fille qui revient de sa *promenade* avec, entre les mains, des billets verts qui saliront les paumes de ses mains beiges. Cette petite fille qui risque *tout* au lieu de jouer avec ses toutous.

Ce qui me tient à cœur c'est ce jeune homme qui a des *piqûres* de moustiques sur les bras en plein *hiver*. Ce jeune homme qui, en échange d'un long *sourire*, se séparera de ses quelques billets verts. Il ne s'est pas nourri aujourd'hui, mais il sourit. Il n'a nulle part où dormir cette nuit, mais ce n'est pas grave, il sourit. La neige vient de se changer en pluie, il mourra sûrement d'une hypothermie. Peu importe, il sourit. Ce jeune homme qui aurait encore toute sa vie devant lui est sur le trottoir, assis, et il sourit parce que ça sera bientôt fini. Il sera *gelé* quand ce sera terminé.

Ce qui me tient à cœur, ce sont ces gens *innocents* qui ont tous les soirs, au-dessus de leurs têtes, un ciel rempli de feux d'artifice. Quand ceux-ci *explorent* dans le ciel noir, ces gens les regardent et les couleurs de leurs visages se ternissent. Cela fait quelques jours maintenant qu'ils n'ont pas dormi parce qu'ils ne peuvent tout simplement pas s'accorder ce caprice. Il *faut* qu'ils regardent les feux d'artifice.

Ce qui me tient à cœur, ce sont ceux et celles pour qui la douleur ne peut tout simplement pas être traduite par de belles métaphores; telle est la *tragédie* de leur sort. Ce qui me tient à cœur, c'est de faire comprendre à tous ceux qui diront que mon poème est beau qu'ils ont tort.

Car si je citais les sages paroles de Kait Rowoski : « Rien ne finit jamais de façon poétique. Ça finit et nous le transformons en poésie. Tout ce sang n'a jamais été beau. Il était juste rouge. »

Ce qui me tient à cœur, c'est tous ceux qui pleurent, qui meurent et qui vivent constamment dans la peur. Parce que, quand je pense à eux du haut de ma petite vie parfaitement normale, j'ai mal. J'ai mal en sale.

C'est l'enfer sur terre, parce que des démons en sont les propriétaires.

## Le travail invisible *par Shana Maheux*

Être maman à la maison,  
C'est souvent être regardée de travers.

Comme si je faisais « moins ».  
Comme si je ne faisais rien.

On oublie que mes journées commencent avant le soleil et se  
terminent quand la maison dort,  
et encore.

Qu'ici, il n'y a pas de pause,  
pas d'horaire fixe,  
pas de reconnaissance officielle.

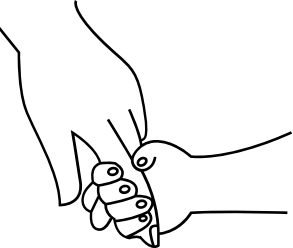
Être maman à la maison,  
ce n'est pas rester immobile.  
C'est tenir un foyer debout.

C'est organiser, soigner, rassurer, encourager.  
C'est être éducatrice, infirmière, chauffeuse, intervenante,  
gestionnaire, planificatrice,  
et refuge en même temps.

Et quand on a des enfants à besoins particuliers,  
Ce rôle devient encore plus essentiel.

Parce que chaque petit progrès demande du temps.  
Parce que chaque victoire passe par la patience.  
Parce que l'amour doit être constant, solide, rassurant.





Ce qui blesse le plus,  
c'est quand notre fatigue est minimisée.

Quand on nous dit, sans malice peut-être :  
« Tu es fatiguée, mais tu ne travailles pas ».

Comme si la fatigue devait être justifiée,  
comme si aimer, accompagner, soutenir,  
ne demandait pas d'énergie.

Comme si porter le poids émotionnel, jour après jour,  
ne laissait aucune trace.

Ce qui me tient à cœur,  
ce sont eux.

Les accompagner dans leur parcours scolaire,  
mais surtout bien au-delà de l'école.

Croire en leurs capacités,  
respecter leur rythme,  
et leur ouvrir, à ma façon,  
toutes les portes de la grande vie qui s'offre à eux.

Je ne suis pas « juste » à la maison.  
Je suis là où mes enfants ont le plus besoin de moi.

Je suis là pour traduire leurs silences,  
pour défendre leurs besoins,  
pour croire en eux quand le monde va trop vite,  
pour leur offrir un espace sécurisant où ils peuvent être eux-mêmes.

Je suis là pour les rendez-vous,  
les suivis, les crises,  
les petites victoires invisibles.

Je suis là quand c'est difficile.  
Je suis là quand personne ne regarde.

Ce rôle est souvent mal vu.

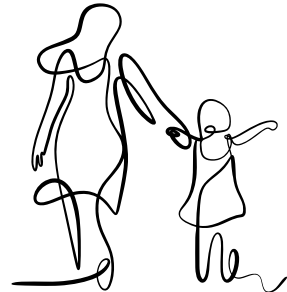
Mais pour moi,  
Il est l'un des plus beaux qui soient.

Parce qu'élever des humains avec douceur, respect et dignité,  
c'est bâtir l'avenir.

Même si ça ne se mesure pas en salaire.  
Même si ça ne se compte pas en heures payées.  
Même si ça ne se reconnaît pas toujours.

Ce qui me tient à cœur,  
C'est d'être présente.  
Réellement pour mes enfants.

Chaque jour  
et pour toujours.





A large, decorative purple graphic on the left side of the page. It consists of several overlapping, curved lines that form a shape reminiscent of a location pin or a stylized 'C'.

**CJE Drummond**

749, boulevard Mercure,  
Drummondville

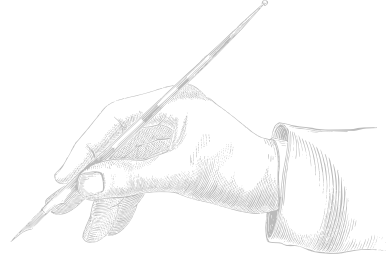
 819 475-4646

 [cjed@cgocable.ca](mailto:cjed@cgocable.ca)

 [www.cjedrummond.qc.ca](http://www.cjedrummond.qc.ca)

## Éloge de l'écriture

*Alex Rousseau*



Comme ses courbes sont délicates et fines, chaque lettre parfaitement tracée m'enchanté. À partir du moment où ma main s'agite frénétiquement, le graphite se détache de mon outil de bois, se dépose sur le papier et y dessine le miroir de la pensée. Regarde ces traits gracieux que l'esprit humain peut assimiler : lignes parallèles, contiguës, adjacentes, tangentes ou perpendiculaires, et ces courbes ondoyantes, sinueuses, flexueuses, qui ravissent mon regard. Chacune d'elles, lorsqu'unie à une semblable complémentaire, devient une lettre à part entière. Et dès lors que cette lettre rejoint ses compagnes similaires, aux vingt-quatre apparences distinctes, elle s'agrège à un mot. Lorsque ce mot en accoste un autre, soit en s'attelant par une apostrophe, soit en demeurant à distance, conservant un espace, il s'intègre alors à une phrase. Cette phrase, pouvant se lier de diverses manières à d'autres, incarne une idée, ou du moins un fragment d'idée, autrefois incubé dans un esprit et désormais partagé, ou laissé en guise de trace afin que, confronté à l'oubli ou à la sénescence, son auteur puisse s'en souvenir et se l'approprié à nouveau.

En cet instant, alors que mes doigts appuient sur diverses touches, tantôt tranquillement, tantôt avec célérité, selon le rythme de mes pensées, des mots s'inscrivent sur la surface plane qui s'érige devant moi. Par le biais de ce dispositif électronique, porteur de données numériques, j'encode mes pensées, les transformant en lettres intelligibles, afin que vous, lecteurs, puissiez y accéder. Ainsi, au moment même où vous lisez, ces phrases résonnent dans votre esprit, sont interprétées et associées à des concepts issus de votre expérience, se moulant en elle pour en devenir pleinement partie. Dorénavant, grâce à l'écriture, j'ai pu partager une idée, et celle-ci s'est répandue en vous.

Voilà le caractère fabuleux de l'écriture : sans contact entre l'émetteur et le récepteur, entre la source et le dépositaire, l'idée de l'un se transfère avec précision et justesse dans l'esprit de l'autre. Et lorsque moi-même j'oublierai cette idée fugace, ce texte pourra me la rappeler, permettant au moi antérieur de transmettre, ou plutôt de faire ressurgir, une pensée oubliée à la conscience du moi présent.

Autant sur le plan pragmatique qu'esthétique, l'écriture m'éblouit. Elle transporte et affine les idées, capte l'attention grâce à la diversité de ses mots, suscite l'émoi par la puissance conceptuelle qu'elle incarne, impressionne par sa finesse, et divertit celui qui s'y adonne avec allégresse.



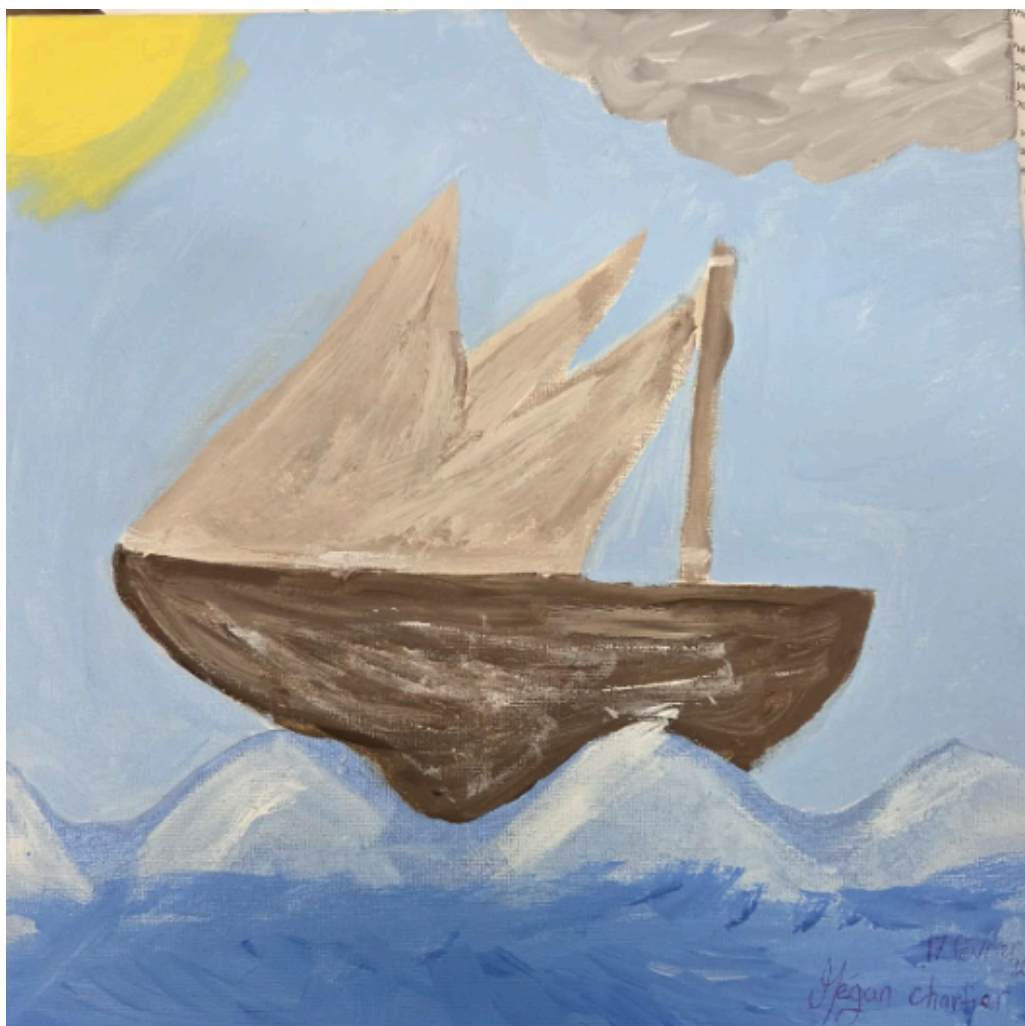
## **Le sable chaud les pieds dans l'eau**

*par Megan Chartier*

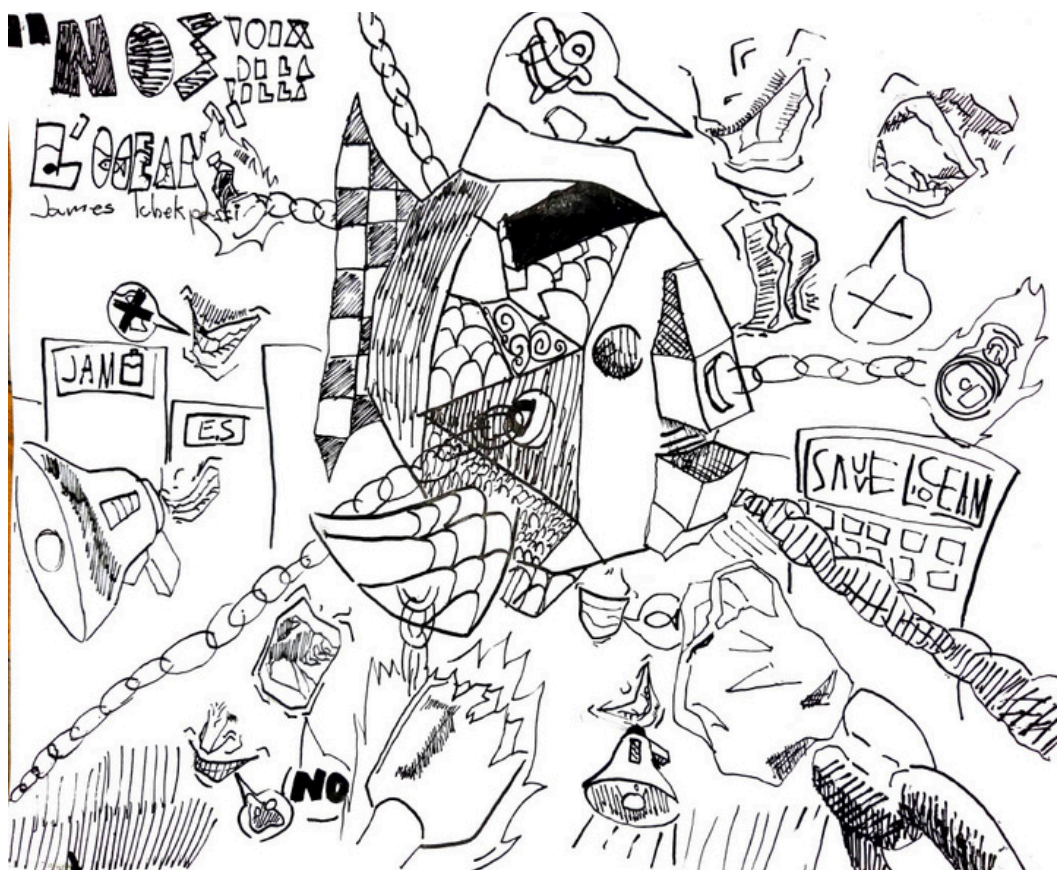
Déarrassée de ce manteau qui pèse comme un fardeau.  
S'éloigner du bureau pour s'approcher du merveilleux.  
Il n'y a que les envieux qui finissent malheureux.  
Le son des vagues efface mes frayeurs.  
Cette douche chaleur me remplit de bonheur.  
Quelle est cette lueur? Serait-ce mon heure?  
J'aimerais revoir ma soeur Au-delà de la noirceur.  
Son âme envolée, elle trouve sérénité,  
Dans ce monde qu'elle s'est créé.  
Ce qu'elle a toujours désiré devient enfin réalité.  
Maintenant soulagée, elle peut traverser de l'autre côté.



*Par Joanie Nadeau*



*Par Anonyme*



*Par James Check Passin*





# CARREFOUR EMPLOI MÉKINAC


Là pour tous.



**Carrefour emploi Mékinac**  
581, rue Saint-Paul, bureau 101  
Saint-Tite (Québec)

 418 365-7070

 [administration@cjemekinac.org](mailto:administration@cjemekinac.org)

 [cjemekinac.org](http://cjemekinac.org)

## Les trois sœurs du français

*par Maria Bournival*

Dans la famille du français, il y a trois sœurs qui sont triplètes. Il y a **Oral**, **Lecture** et **Écriture** que je connais presque depuis ma naissance.

Il y a **Oral**, que j'adore. On peut passer beaucoup de temps ensemble. On a plein de points communs.

Il y a **Lecture**. Au début, on se détestait. Mais avec le temps, on a appris à s'aimer. De plus en plus. Je ne dirais pas que c'est ma sœur préférée, mais on reste de bonnes amies.

Finalement, il y a **Écriture**. On se déteste vraiment. Ça ne marche pas. Mais, il n'y a pas si longtemps, on a eu une discussion. On va essayer de se comprendre. Partant de la base, pour se tolérer.

Qui sait, un jour, on va peut-être devenir amie. Avec le temps et beaucoup de patience, disons.

Voilà ma relation avec ces trois sœurs du français.



**La poésie de l'écriture -  
À la manière de Gilles Vigneault**  
*par Mile*

J'ai fait un bouquet d'écriture  
Il y avait une touche d'inspiration  
Une pincée de crayons  
Et une belle motivation  
Dans cette continuité il y avait des feuilles  
Blanches  
Prêtes à être utilisées et salies par les idées  
J'ai attaché tout cela  
Avec une touche de couleur  
Et j'ai offert, à vous chers lecteurs  
Ce bouquet de poésie de l'écriture



## **La résilience d'un champion**

*par Zachary Delisle*

J'adore Les Canadiens de Montréal et le hockey! Mes joueurs favoris sont Ivan Demidov, Lane Hutson, Cole Caufield et Sidney Crosby pour ne nommer que ceux-là. Je suis né fan du Canadien et du hockey en général. Malgré que j'aime aussi d'autres sports, c'est lui que je regarde plus passionnément! En bref, j'adore ça!

Le retour de Saku Koivu a été marquant, car il revenait après avoir combattu le cancer lymphome non hodgkinien intra-abdominal. La résilience est probablement la qualité première de ce joueur de hockey.

Pour ça et pour d'autres raisons, je resterai toujours fan des Canadiens de Montréal.

## Introduction de Tokyo Ghoul

*par L. B.*

Ça commence dans un café. L'Antique. Il y a Kaneki et son ami Hide. Kaneki attend des nouvelles d'une fille qui aime lire. Ils ont rendez-vous au restaurant. Une fois rendu, Kaneki remarque que Lize ne mange pas beaucoup. Elle est au régime. Elle lui demande de la raccompagner chez elle.

Ils marchent dans la noirceur de la soirée. Elle l'attire vers une ruelle sombre. C'est à ce moment qu'elle se révèle être une Ghoul ; une créature humanoïde carnivore qui ne peut se nourrir que de chair humaine (ou d'autres goules) et de café. Kaneki n'a pas le temps de réagir, car l'immeuble tout près d'eux s'effondre.

Lize est tuée sur le coup. Une poutre en métal s'est effondrée sur une partie de son corps. Kaneki est entre la vie et la mort. À l'hôpital, on lui transplante certains des organes de Lize qui sont encore intacts. À son réveil, il est désorienté. Quand il mange tout goûte le sang, même ce qu'il aime.

Arrivé chez lui, il découvre de belles attentions laissées par son ami Hide. Malgré tout, il ne se sent pas bien. À la télévision, on parle des Ghouls. Le présentateur annonce que ces derniers ne peuvent manger que de la chair humaine. Tout le reste a un goût immonde. Le goût de sang revient dans la bouche de Kaneki. Qu'est-il devenu ?

Pour connaître la suite sanglante, je vous invite à lire le seinen manga Tokyo Ghoul.



**La chambre de bain**  
*par Éliel St-Cyr*

Je me souviens encore du moment où on était tous les deux au sous-sol ensemble. Nous allions dans la vieille chambre de bain pour se faire peur. On courait ailleurs en voyant les corps d'araignées inanimées.

Maintenant, tu n'as plus besoin d'aller dans la chambre de bain pour ça; un seul regard de ton "père" fait le même effet. Sauf qu'avec lui, tu n'as pas demandé de jouer, et il ne t'écoute pas quand tu demandes d'arrêter.

J'espère souvent qu'un jour je pourrai te revoir sourire avec ton beau et joyeux rire.

Mais tout ce que tu souhaites à présent, c'est d'être comme les araignées, enfin en paix.

## **Madame**

*par M.P.*

D'autres te diront que tu es belle,  
Moi, je vais te dire je te vois,  
Elle a les cheveux en cascade et l'esprit défendu,  
Madame voudrait s'en aller et que dans son dos lui poussent des ailes,  
Madame est à 2g de la mort et n'a pas l'impression que je parle d'elle,  
Elle a déjà un pied dans la tombe,  
C'est à se demander si elle veut se voir vivre ou mourir,  
Elle n'a pas besoin de vos sourires, mais de perdre un kilo ou deux,  
Au bout du rouleau comme si elle pouvait encore tirer un peu,  
Elle se dit que demain, demain ça ira mieux  
Madame recommence à prendre confiance en elle,  
On lui répète tu es si belle,  
Entends-tu?  
Je te vois

## J'veux tripper encore!

*par S.P.*



Étant jeune, je voulais faire du snow. J'ai essayé un peu le skate, quand je pouvais. Ça m'intéressait mais je trouvais qu'il me manquait un truc. On m'a offert mon premier snow, mais il était trop grand pour moi; je n'ai pas pu l'essayer...

Au secondaire, j'ai pu essayer le snow à la journée blanche. Je ne me suis jamais autant plantée mais j'ai trippé. Je suis retournée en faire avec la Maison des familles.

Sinon, je trippe en quatre roues. On a commencé à en faire avec un 125 cc. On a maintenant de bons quatre roues et on trippe encore.

## Tout ce que j'aime

*par Mariska Blouet*

J'ai un chat qui s'appelle Paris et un chien qui se nomme Pirou. J'adore prendre des photos de moi, de mon chat, de la nature, du paysage et des animaux sauvages.

L'été, j'aime faire des feux de camp; quand c'est permis!

Durant mes temps libres, j'aime bien scroller sur TikTok. J'aime beaucoup la mode actuelle. J'aime aller à des concerts comme ceux de Josh Ross et Johnny Orlando, ils sont mes chanteurs préférés.

L'été, je pars en France voir mes cousins et cousines. J'ai une villa à trois minutes de la plage, en Normandie, dans un village qui s'appelle Pirou-plage.

Malgré tout ce que j'aime, je déteste les bestioles à huit pattes!

# La psychologie

*par Laurence Ouimet*

La psychologie. Pourquoi une personne est-elle comme elle est ? À cause de son passé, de ses expériences, de ses croyances...

On ne peut jamais savoir totalement pourquoi une personne est comme elle est. Et, c'est souvent intrigant.

Les actions qu'elle fait peuvent être différentes de ce que toi tu ferais. Ce qu'elle pense d'un sujet est peut-être le contraire de ce que toi tu penserais. Tout le monde est différent.

Et, c'est ce qui fait de nous des personnes uniques.

À la place de juger l'autre, pourquoi ne pas penser à ce qu'elle a vécu.

Mets-toi à la place des autres.

## Némésis

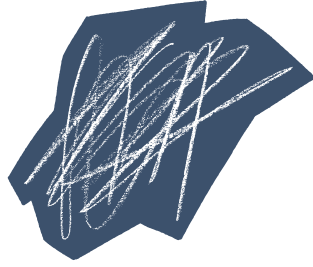
*par Lukas Harnois*

La juste rétribution ; un idéal d'harmonie fondé par l'honneur pour maîtriser le chaos.

Bravement créé par et pour l'humanité. Outil dont seules des créatures d'eau et de feu y voient un art ou d'autres ne voient qu'une subjective dualité.

Éclairé par leur curiosité et la compréhension du monde qui les forgea, l'inconnu devient un espoir où l'amour et la haine des humains se révèlent tels qu'ils sont ; une expression de notre liberté et une grande énergie vitale que l'on guide vers son plein potentiel grâce à Némésis.

**L'occuper**  
*par M.P.*



J'ai essayé de crier, mais il me répond qu'il était trop occupé.  
Occupé à vouloir, à espérer, à faire semblant d'être quelqu'un d'occupé.

J'aurais aimé que tu essaies de m'écouter.

Toi, aurais-tu aimé m'entendre?

Moi qui te fais à dîner, parce que la veille t'as trop consommé.

Tu nous répètes «laissez-moi me faner.»

Mon petit papa tout brisé a l'impression d'être seul dans un monde de géant.

Mais il ne sent pas ma main accrochée à la sienne.

Aveuglé par sa bière, il ne voit pas mes jambes fatiguées de courir après son bonheur

Sa ligne de tantôt lui bouche les oreilles quand je crie,

Il prend sa puff et il part dans son monde d'euphorie.

Comme maman et toi me l'avez si bien appris, je peux amener pépère aux toilettes, mais je ne peux pas chier à sa place.





*Par Maïka Pomerleau*



**CJE Charlesbourg-Chauveau**

8500, boulevard Henri-Bourassa,  
bur. 061  
Québec

 418 623-3300

 [reception@cjecc.org](mailto:reception@cjecc.org)

 [cjecc.org](http://cjecc.org)



**Mon monstre à moi**  
*par Laurence Boucher*

*Tu dois être la meilleure. Tu dois être à la hauteur.*

Cette voix m'embrouille sans cesse, sa rudesse et son impitoyabilité se cramponnant à ma chair sans répit. Chaque souffle glacé de celle-ci, comme s'il provenait des tréfonds de l'âme, apporte en moi ce malaise constant, ce désir malsain.

Je ne connais pas son prénom ni son origine, mais *il* me hante.

*Il* me hante d'une telle manière que je ne pense qu'à *lui*, même jusqu'à la tombée de la nuit, où seul le silence m'opprime.

Mes cauchemars sont tourmentés par son regard noyé de cruauté, ses griffes serrant ma gorge pour me tenir prisonnière sous ses yeux amusés.

*Tu dois faire mieux. Sans tes résultats, tu n'es rien. Aux yeux des autres, tu ne seras qu'un souvenir oublié.*

Rien. Je ne suis rien. *Il* ne cesse de me l'évoquer.

C'est une litanie, un sort auquel je ne peux échapper. Des mots qui forment un écho dans mes oreilles et qui résonnent si fort dans mes tempes que ça frôle l'insupportable.

À l'aube, je tente de lutter contre lui, ses crocs tranchants qui m'étouffent et qui m'affaiblissent. Le combat, bien que subtil, est perpétuel, tout comme son agonie me gardant cruellement captive. m'anéantir.

La nuit, lorsque mes forces m'abandonnent, le chagrin, la culpabilité et la honte prenant possession de mes pensées, je *le* laisse finalement m'anéantir.

*Tout ce potentiel, tu l'as perdu. Cette chance de te démarquer, envolée.*

*Tu es un échec.*

Chaque fois, ces mots me font l'effet d'un coup de poignard en plein cœur ; mes pleurs, tel un flot de sang rouge vif ; le vide en moi, tel le visage sans miséricorde de la mort.

Je devrais combattre davantage, chasser cette monstruosité de mon être.

Mais au fond de moi, alors que je succombe toujours un peu plus à cette voix acharnée et ses griffes menaçant de me pulvériser, je m'accroche tout de même à cette souffrance familière.

*Ce monstre, qui me possède.*

*Ce monstre, le seul qui me voit réellement sous ce masque ancré.*

*Ce monstre, qui me susurre rocailleusement :*

*Sans moi, ton reflet n'est réduit qu'à une ombre insignifiante.*

## **Le handicap invisible** *par Juliette Beaulieu*

Dans la vie, il faut jouer avec les cartes qui nous ont été données, comme mon père me disait. Tout le monde a sa carte perdante et moi, la mienne, je croyais ne pas pouvoir m'en débarrasser. Ma dyspraxie a toujours été un enjeu pour moi, car ce handicap a eu un impact sur toute ma scolarité. Cette carte a affecté ma coordination, mon équilibre et ma motricité fine, mais ce n'était pas ma seule carte qui était difficile à jouer. J'avais aussi d'autres diagnostics comme un TDAH, une myopie et une scoliose.

### **Mes défis :**

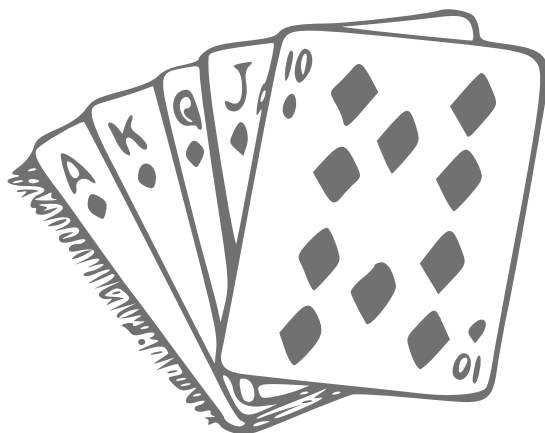
- Lancer un ballon et l'attraper
- Marcher
- Faire du vélo
- Nager
- Contrôler mon ton de voix
- Écrire
- Courir

### **Mes succès :**

- Descendre des escaliers
- Faire de la corde à danser
- Couper ma viande
- Découper du papier
- M'habiller
- Attacher mes souliers

J'ai ce jeu de cartes depuis que j'ai été diagnostiquée à l'âge de 8 ans. Grâce à ma persévérance et à l'aide de mes proches et de l'IRDPQ, j'ai réussi à voir la carte, non pas comme une faiblesse, mais comme un défi que j'étais capable de relever. Je suis fière de moi.

Rappelez-vous qu'une carte perdante peut être contrée avec de la persévérance. Jouez bien vos cartes et vous en sortirez gagnant.



## Noirceur et Envol

par Lyane Morneau

Tout est sombre et silencieux, comme si ni la vie ni le bonheur ne voulait habiter cet endroit. Son esprit était embrouillé, inapte à ressentir quoi que ce soit ou à penser correctement. Mais pourquoi était-elle ainsi ? En ouvrant un peu plus les yeux, elle observa des dizaines de lits, tous occupés par des êtres à l'apparence affaiblie dont elle ignorait leur identité.

Qui étaient ces gens et pourquoi portaient-ils tous le même accoutrement ? Elle se mit à faire un balayage rapide de cette grande et unique pièce. Des lumières tamisées presque en être éteintes, une odeur de moisi et d'humidité dans l'air, ce qui ressemblait à des instruments médicaux, des masques couvrant la bouche de chacun. Peu à peu, Sarah comprit qu'elle devait se retrouver dans un hôpital. Pourtant, aucune infirmière en vue, ni même un pauvre médecin.

Elle était sur le point de se rendormir quand, subitement, elle entendit son nom sous forme de chuchotement : « Sarah »

Sarah reconnut instantanément cette voix, celle de sa mère, elle en était sûre. Soudain, elle aperçut sa mère, cinq lits plus loin. Sarah ne comprenait toujours pas ce qu'elle fabriquait là, pourquoi sa mère était aussi dans cette grande pièce sombre, mais surtout pourquoi étaient-elles aussi loin l'une de l'autre ?

Sa mère, le visage dissimulé sous un masque, sembla faible, voire même éteinte.

— *Maman, pourquoi tous ces gens portent-ils des masques ?*

— *Ils sont malades ma chérie, comme toi et moi.*

Sarah se demanda alors pourquoi elles n'étaient pas à la maison comme à l'habitude lorsqu'elles étaient malades, mais elle n'osa pas poser la question à sa mère de peur de la réponse.

Puis, sans crier gare, deux hommes habillés de la tête au pied en noir surgirent de nulle part. Ceux-ci se sont immédiatement dirigés vers sa mère, qui avait maintenant une expression de peur au visage. Les deux hommes prirent alors la mère et l'apportèrent on ne sait où. Allaient-ils la ramener ? Sur le coup, elle se dit qu'elle allait revenir, qu'elle était seulement partie un instant.

Deux jours plus tard, sa mère manquait toujours à l'appel. Sarah se rappela alors de ce que sa mère lui avait dit quand son père s'était envolé la semaine passée : « Ton père est malade mon ange, nous le reverrons au ciel ». Elle commençait à comprendre ce que sa mère voulait insinuer à ce moment.

La fatigue commençait à se ressentir de plus en plus, la chaleur et la douleur musculaire devenaient insupportables, mais rien ne l'effrayait plus que le sang qu'elle avait commencé à cracher. Elle se disait que c'était à force de tousser, mais se doutait qu'il y avait peut-être une autre raison. Elle décida quand même de ne pas alerter les hommes en noir qui passaient, de temps à autre, prendre d'autres gens.

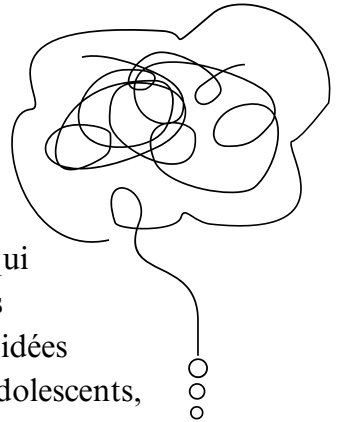
Les hommes, toujours inconnus à ce jour, n'étaient pas encore venus la chercher, pourtant elle se sentait partir. Elle ferma pour une dernière fois ses paupières et se dit à elle-même : « Maman et papa seront là au bout du tunnel ».

## Le TPL; un trouble peu connu

par *Mélodie Bouchard*

Souvent perçu comme une maladie impliquant la colère et l'impulsivité, le trouble de la personnalité limite (TPL) représente en fait une réelle souffrance chez plusieurs personnes de tous âges. Ce texte se veut une aide à votre compréhension de ce trouble relié à la santé mentale.

Le TPL est caractérisé par une instabilité chronique de l'humeur, des relations interpersonnelles, de l'image de soi et du comportement. Les personnes atteintes ont une peur intense de l'abandon et du rejet, ce qui peut entraîner une impulsivité et des réactions émotionnelles extrêmes. Ils peuvent avoir des idées suicidaires, même poser des gestes. Chez les adolescents, le TPL peut causer des comportements dommageables comme l'automutilation, la consommation ou des comportements sexuels à risque. Ils ont une vision des choses tout noir ou tout blanc.



Il arrive que ces personnes se fassent d'emblée diagnostiquer avec une problématique de santé mentale comme l'anxiété, la dépression ou le trouble du spectre de l'autisme. Elles souffrent, mais ne comprennent pas d'où ça vient ce qui peut créer beaucoup de détresse. Le trouble de la personnalité limite ne connaît pas de médication spécifique pour traiter les symptômes, mais les antidépresseurs et antipsychotiques peuvent aider à stabiliser l'humeur et rendre les hauts et les bas moins intenses.

La DBT (thérapie comportementale dialectique en français) est une forme de thérapie cognitive-comportementale qui enseigne des compétences pour réguler les émotions intenses, gérer le stress et améliorer les relations. Elle a été initialement développée pour les personnes souffrant de trouble de la personnalité limite.

La DBT se concentre sur l'équilibre entre l'acceptation de la réalité et la volonté de changer, en enseignant des compétences en pleine conscience, tolérance à la détresse, régulation émotionnelle et efficacité interpersonnelle. Selon le vécu et le travail qu'ils font sur eux-mêmes, ils peuvent ou non sortir avec un diagnostic à l'âge adulte.

Avant de porter un préjugé, renseignez-vous et mettez-vous à la place des personnes souffrantes. Si vous vous reconnaissez dans certains symptômes, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de spécialistes en santé mentale. J'en suis moi-même diagnostiquée. Sachez que ça ne vous définit pas. Le but est d'apprendre à se connaître et à vivre avec ce trouble.

**Vous n'êtes pas seuls.**

## Femme Forte

*par Emma Beneito*

Autrefois piégée,  
Autrefois sous-estimée,  
Vue comme un jouet,  
Dont se lasser n'était que normalité.

Exister pour faire jolie,  
Exister pour donner la vie,  
Elle n'était nécessaire que pour faire,  
Faire ce que les hommes ne faisaient guère.

Maintenant grande,  
Maintenant courageuse,  
On l'appelle aboyeuse  
Parce qu'elle transcende.

On l'appelle fille hostile,  
Parce qu'elle n'est plus docile.  
Détestée par tous,  
Elle donne la frousse.

À force d'avoir du caractère,  
On la considère masculine,  
Elle est seulement aventurière,  
Et loin d'être une bécassine.

Porter un décolleté,  
Ne devrait être reluqué,  
Car le corps d'une femme,  
N'est pas une invitation,  
Mais bien une bénédiction.



## **La santé mentale chez les ados**

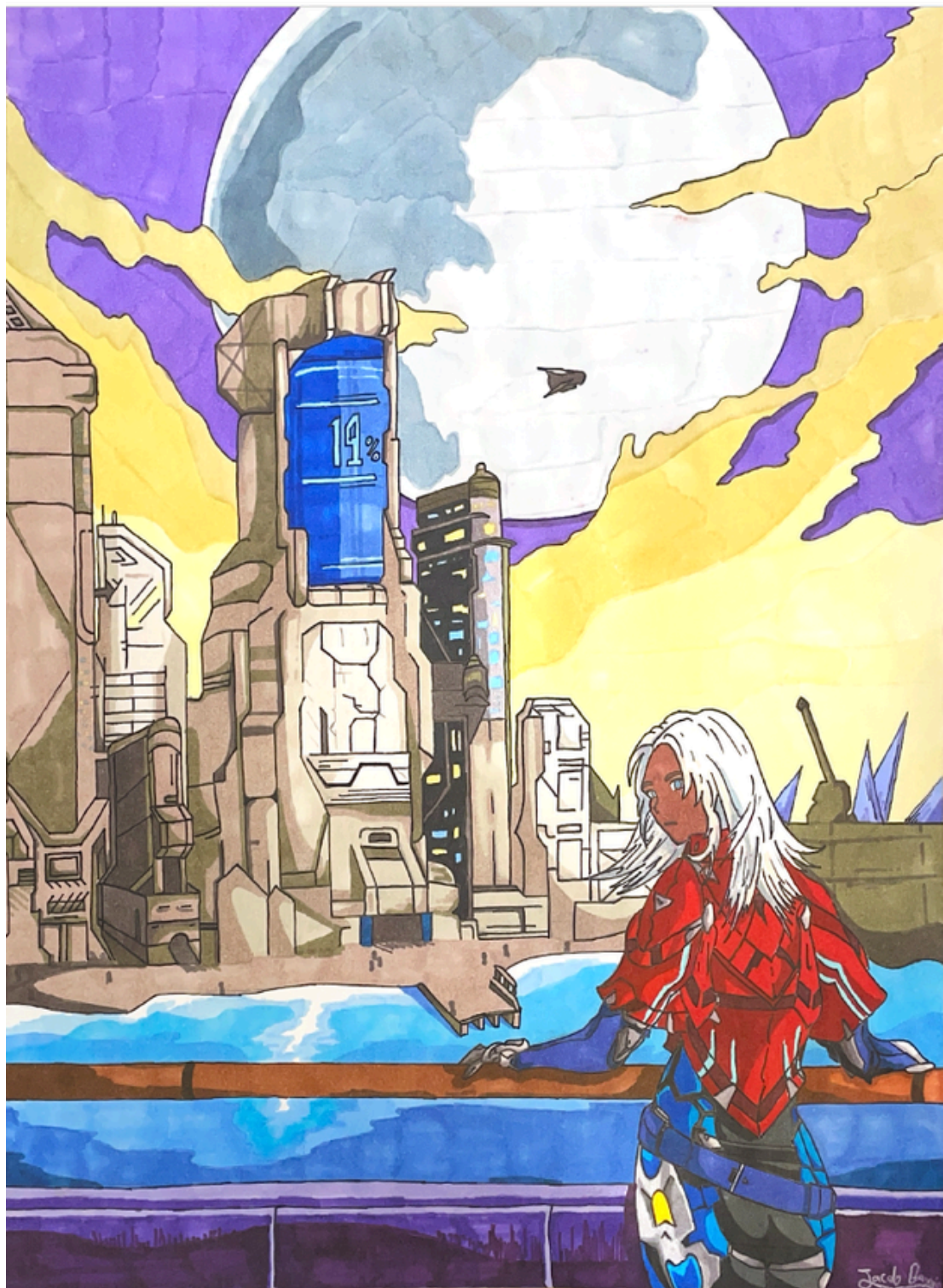
*par Bianka Bergeron*

Ce qui me tient à cœur, c'est la santé mentale pendant l'adolescence. C'est à cette période que les adolescents développent leur confiance en eux et leurs habitudes de vie, par exemple l'alimentation, le sommeil et les relations. Ils doivent gérer de nombreux défis comme les résultats scolaires, les changements physiques et les problèmes familiaux, et cela peut leur créer du stress ou de l'anxiété. Prendre soin de leur santé mentale leur permet de mieux comprendre leurs émotions, de trouver des solutions pour surmonter les difficultés et de demander de l'aide quand ils en ont besoin.

Améliorer la santé mentale chez les jeunes, c'est aussi de créer des endroits où ils se sentent en sécurité pour s'exprimer sans jugements. Les écoles, les amis et les familles jouent un excellent rôle lorsqu'il y a ouverture et bienveillance. Lorsque les adolescents se sentent soutenus, écoutés et compris, ils peuvent augmenter leur confiance et ils peuvent aussi s'épanouir. Quand ils apprennent que c'est normal de parler de leurs émotions et qu'il existe des ressources pour les aider, ils développent des outils pertinents à garder pour le reste de leur vie.

Ayant déjà vécu de la dépression, ça m'a fait du bien de savoir qu'il y avait des gens présents pour moi et à qui je pouvais en parler sans être jugée. Donc, ça me tient vraiment à cœur.

Je veux que tous les jeunes sachent qu'ils ne sont pas seuls dans les moments difficiles et que leur santé mentale peut toujours s'améliorer.



*Par Jacob Bourgoïn*




**CARREFOUR**  
jeunesse • emploi  
Charlevoix / Côte-de-Beaupré


**Carrefour jeunesse emploi  
Charlevoix/Côte-de-Beaupré**

39 Rue St Jean Baptiste,  
Baie-Saint-Paul

-

460 Rue St Étienne  
La Malbaie

 1 877 702-7784 (sans frais)

 [info@cje-appui.qc.ca](mailto:info@cje-appui.qc.ca)

 [cje-appui.qc.ca](http://cje-appui.qc.ca)

## **Sous son regard, je me relève**

*par Justine Séverin*

Ce qui me tient à cœur, c'est d'être une bonne personne et de faire du bien autour de moi. Dieu compte beaucoup pour moi et j'aimerais partager les valeurs qu'il m'a apprises.

Aider les autres ou simplement les écouter est très important à mes yeux, car je crois que personne ne devrait être mis de côté. Selon moi, nous sommes faits pour aimer et être aimés. Le monde est rempli de merveilles et il est guidé par ce que nous sommes à l'intérieur et par les choix que nous faisons chaque jour. Dans ma vie de tous les jours, j'essaie de voir le côté positif et je me laisse guider par Dieu dans tout ce que je fais, car j'ai confiance en lui et dans le chemin qu'il a préparé pour moi.

## Ce qui me tient à cœur

*par Heidi Tremblay Lapointe*

Moi, ce qui me tient à cœur dans le monde, c'est que les gens autour de moi et mes alentours soient les plus heureux possibles. Quand le monde autour de moi ne se sent pas super, je suis toujours là à dire à tout le monde : « Venez me parler si ça ne va pas. » Je sais que je ne suis pas la meilleure conseillère, mais je vais toujours rester la plus rayonnante pour aider les personnes qui le méritent. Parfois, mes conseils ne sont pas les meilleurs, mais je ferai tout pour te rendre le mieux possible. Je suis fière surtout quand je vois que la personne est plus heureuse par la suite. Je suis fière de voir les gens autour de moi plus heureux grâce à mes efforts. Je peux croire à tous les efforts que moi je peux faire et surtout ceux des autres. Surtout, il ne faut pas oublier que toutes les choses que tu peux faire pour t'améliorer, je serai toujours fière de tous les efforts possibles. Reste comme tu es et n'oublies jamais que tous les efforts que tu peux faire vont finir par payer un jour ou l'autre.

## **Là où le silence des animaux m'a redonné espoir**

*par Mégane Cantin Savard*

Les animaux ont toujours été plus qu'une passion pour moi, ils ont été un point d'ancrage, un repère solide quand tout autour semblait instable. Dans les moments où le bruit du monde devenait trop fort, où le temps semblait s'étirer sans direction, leur présence m'a ramenée à l'essentiel. Ils ne demandaient rien, n'attendaient rien, et pourtant ils donnaient énormément, simplement par leur façon d'être. Quand je doutais, quand je me sentais perdue ou fatiguée de lutter, les animaux m'ont offert quelque chose de rare, le calme, un calme vrai, sans faux discours ni solutions toutes faites. Leur regard sincère m'a souvent rappelé que je n'avais pas besoin d'être parfaite pour mériter d'exister. Avec eux, je pouvais être moi, entière, imparfaite, humaine. Ils m'ont appris la patience, la constance et la force silencieuse. Les animaux ne dramatisent pas leurs blessures, ils les traversent, ils avancent malgré la peur, malgré la fatigue. Cette manière simple et ancienne de faire face à la vie m'a profondément marquée et m'a montré qu'il est possible de continuer sans tout contrôler, sans tout comprendre. Être avec eux, c'est ralentir, c'est revenir à un rythme plus naturel, loin des attentes, des comparaisons et de la pression. Le monde paraît alors moins dur, moins agressif, et je me sens reconnectée à quelque chose de plus grand que moi, mais aussi plus simple, une forme d'équilibre que je ne retrouve nulle part ailleurs. Les animaux ne parlent pas, mais ils écoutent mieux que quiconque, ils sentent les émotions, les silences, les failles, ils n'essaient pas de réparer, ils restent, et parfois rester, c'est déjà sauver. Ils ne m'ont jamais promis que tout irait bien, ils m'ont montré que même quand ça va mal, on peut continuer à avancer. Aujourd'hui encore, ils sont une source d'espoir discrète, mais solide, une présence fidèle qui me rappelle que la vie, malgré ses tempêtes, reste belle dans sa simplicité et que tant qu'il y a des animaux, du vivant et du vrai, l'espoir n'est jamais complètement perdu.

## Le désir de s'intégrer

*par Maude Genois*

Luna est une jeune femme de 22 ans.

Elle souffre de paralysie cérébrale et a toujours eu du mal à s'intégrer aux autres.

Ce n'était pas faute d'essayer bien au contraire. Maintes et maintes fois Luna essayait d'aller vers les autres et de se faire des amis, mais les autres ne voyaient qu'une fille étrange à la démarche maladroite.

Une fille faible qui serait un boulet à traîner dans leurs séances de jeux ou encore dans leurs sorties.

Au début, cela ne la dérangeait pas, elle était bien trop naïve et gentille pour constater la méchanceté des autres.

Les choses se sont surtout compliquées lorsqu'elle rentra à l'école secondaire. Les jeunes qui l'entouraient l'ignoraient complètement ou alors la regardaient avec pitié. Certains s'approchaient d'elle, mais c'était surtout pour profiter de sa grande gentillesse ou pour l'intimider. Au fil du temps et à force de se faire rejeter, Luna finit par arrêter d'essayer de socialiser et décida de se tourner vers quelque chose de plus agréable, une chose qui l'accompagnait depuis son enfance: la lecture.

Cette passion lui servait de refuge. Un endroit où elle pouvait s'évader complètement et se vider l'esprit où personne ne la jugeait. Elle resta cachée derrière ce « mur » pendant deux ans.

Mais un beau matin, alors qu'elle était en classe, la chance lui sourit enfin. Une autre jeune fille qui s'appelait Maélys s'approcha d'elle et semblait vouloir s'intéresser à cette dernière.

Elle commença à lui parler un peu et rapidement, Luna s'aperçut que cette personne ne semblait pas méchante et baissa sa garde.

Ce fut la meilleure chose qu'elle ait pu faire, car cette personne devint sa meilleure amie et le restera tout le long de sa scolarité jusqu'à aujourd'hui.

La morale de cette histoire, c'est qu'il ne faut jamais se fier à une personne sur son apparence ou encore, la juger à cause des différences qu'elle peut avoir.

Si je peux donner un conseil, n'hésitez pas à aller voir ces personnes parce qu'elles vous semblent différentes. Au contraire! Ces personnes ont autant besoin d'amour et d'être intégrées que n'importe qui d'autre ne les laissez pas de côté à cause de leurs différences ou de leurs difficultés.

## Les quatre guerriers

*par Julien Deschènes*

À l'aube des temps existaient quatre grands guerriers qui se disputaient le cosmos. Ils étaient en guerre depuis des temps immémoriaux. Chacun voulait prendre l'ascendant sur l'autre et ainsi être celui qui régnerait sur ses opposants. Les quatre combattants avaient tous des pouvoirs qui leur permettaient de contrôler l'un des quatre éléments, soit le feu, la terre, l'eau et l'air. Ils étaient tous aveugles du mal qu'ils faisaient étant donné la noirceur qui régnait dans le cosmos. **Ténèbre**, qui se tapissait dans l'obscurité environnante, ne cessait de leur murmurer d'infâmes vilénies pour attiser leur colère. Ainsi, il ne faisait qu'envenimer les choses, cultivant la haine et la colère qui renforçaient **Ténèbre**. Leur combat semblait éternel et nul n'avait espoir de régler le conflit à l'amiable.

Un jour cependant, une infime lueur fit son apparition dans le cosmos. Tous cessèrent de se battre, tant la lumière se faisait rare à l'habitude. **Ténèbre** continuait de clamer ses mensonges honteux dans l'espoir que les batailles reprennent de nouveau, mais les quatre guerriers étaient subjugués par ce feu follet venu de nulle part. Ils finirent par décider de partir à la recherche de ce qui les intriguait tant, mettant une pause à leur combat sans fin. Le chemin ne fut pas sans embûche, car dans le noir, chacun se heurtait aux dégâts et aux obstacles que leurs luttes sans fin avaient causés. Ils eurent tellement de mal à se frayer un chemin qu'ils n'eurent d'autre choix que de faire équipe pour traverser les obstacles qui se dressaient devant eux. Le chemin fut long et difficile, mais ils réussirent enfin à se frayer un chemin jusqu'au halo lumineux qui captait leur attention depuis si longtemps.

Ils arrivèrent devant une jeune femme à la chevelure si blanche et pure, qu'elle irradiait de mille feux. Ils avancèrent vers elle pour contempler de plus près sa beauté flamboyante, mais elle avait déjà constaté toute la destruction qu'ils avaient causée à leurs quatre. Ainsi, elle prit peur. Pour essayer de se défendre, elle se mit tellement à briller qu'elle illumina tout le cosmos. **Ténèbre**, qui se tapissait dans l'obscurité, croyait qu'il réussirait enfin à reprendre le contrôle sur les quatre gaillards, vu la réaction de la jeune femme. Cependant, quand il vit le visage des quatre guerriers, il en fut moins certain. Ils venaient tous de voir que les obstacles, qu'ils avaient surmontés ensemble pour retrouver la lumière, n'étaient rien comparés à tous les dégâts qu'ils avaient créés. Ils étaient tous rongés de remords d'avoir écouté **Ténèbre** et d'avoir autant causé de destructions.

**Espoir**, la lumineuse, vit qu'ils étaient rongés par les remords et se présenta à eux. Elle leur montra qu'il n'était pas trop tard pour réparer les torts qu'ils avaient commis. Elle continua de briller pour leur permettre de réparer tout ce qu'ils avaient brisé et ainsi ramener l'ordre dans le cosmos. Ainsi, en brillant de plus belle, elle gardait au loin **Ténèbre**, qui préférait l'obscurité. Une fois l'ordre revenu, les quatre guerriers voulurent offrir un cadeau à **Espoir**. Ainsi, ils unirent leurs pouvoirs pour créer un monument à la gloire de leur bienfaitrice. Ensemble, ils créèrent une immense boule de terre, d'eau, de feu et d'air. Ils la nommèrent **Terra** et en firent le nouveau domaine d'**Espoir**. Avant que les quatre guerriers ne partent, elle leur demanda une ultime faveur. Elle voulait pouvoir partager cette boule immense avec d'autres gens afin de ne pas se sentir seule. Ainsi, ils créèrent la vie et les humains pour lui tenir compagnie. Une fois leurs besoins achevés, ils prirent congé de la jeune femme et la laissèrent se reposer dans son domaine. **Espoir**, d'avoir tant brillé, était épuisée et était ainsi redevenue lueur..

**Ténèbre**, ayant été affaibli, n'avait plus assez de force pour suivre les quatre compagnons de voyage. Il décida donc de s'installer lui aussi sur **Terra**. Les deux firent connaissance et comprirent vite qu'ils n'avaient plus assez de force pour se combattre l'un et l'autre. En signe de paix, ils décidèrent de danser ensemble éternellement pour les humains qui vivaient avec eux sur cette nouvelle planète. Cette danse fut alors nommée **Liberté**.

## **Un jour à la fois avec toi**

*par Raphaël Leblond*

Parce que parfois, écrire une chanson pour la première fois, et en plus pour la personne qu'on aime peut être apaisant, même si c'est loin d'être parfait.

Je ne sais pas toujours comment aimer comme il faut.

J'apprends encore.

Je me trompe souvent.

Mais j'suis encore là.

Des fois, j'avance sans trop savoir comment,

Ou si j'fais les choses comme il faut.

J'essaie d'apprendre à rester calme quand tout roule à mille à l'heure.

J'essaie de suivre le mouvement

Sans toujours savoir où je vais

J'fais de mon mieux, même quand j'me perds un peu.

Des fois, j'parle trop vite ou pas assez.

J'garde des choses en dedans, en pensant bien faire

J'essaie d'apprendre à écouter.

Même quand ce n'est pas clair.

Même quand j'sais pas quoi dire ou quoi faire.

Je ne sais pas toujours comment aimer comme il faut.

J'apprends encore.

Un jour à la fois.

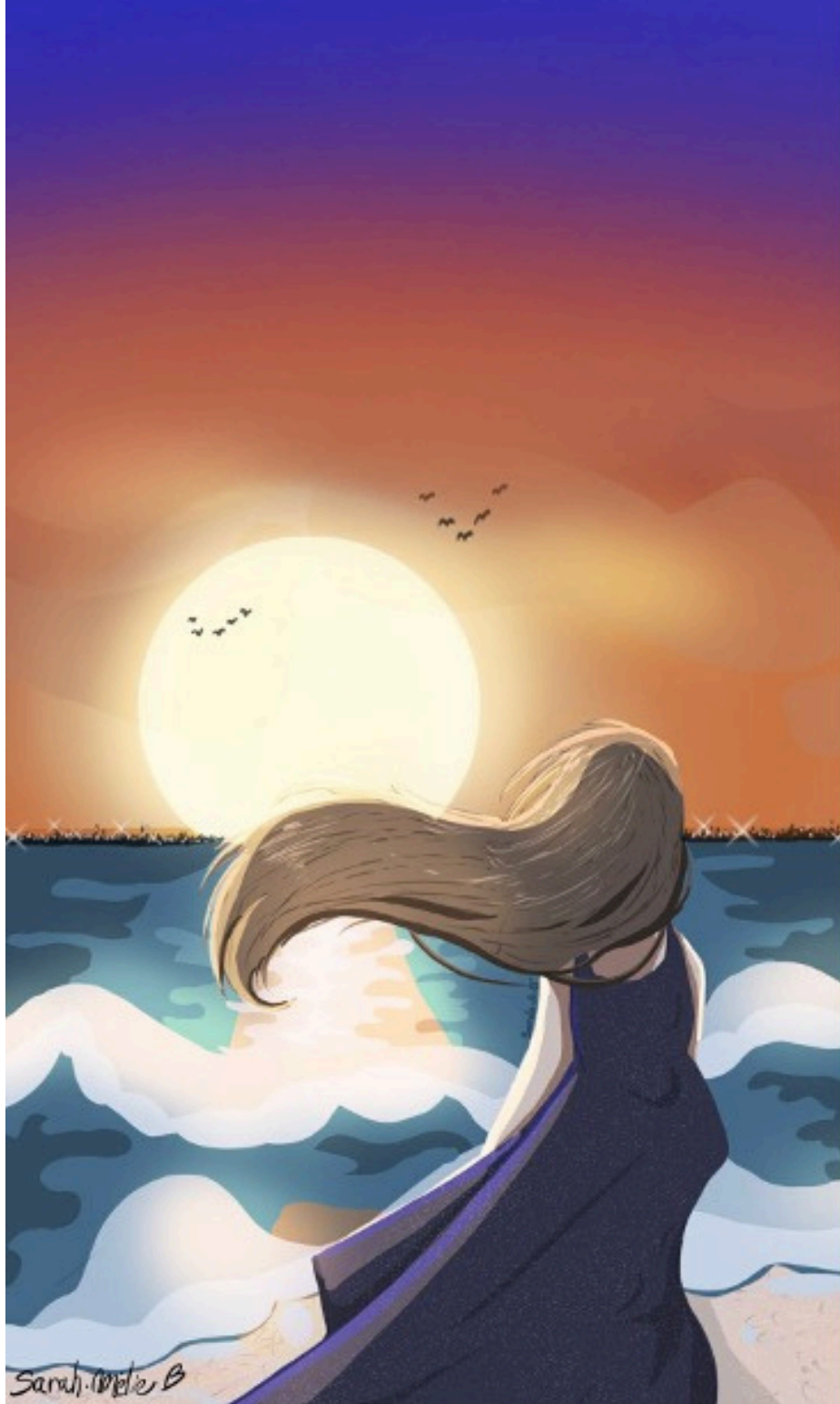
Je suis là pour toi.

Je ne sais pas toujours comment aimer comme il faut.

J'apprends encore.

Un jour à la fois.

Avec toi.



*par Sarah-Maude B.*



*par Félix G.*

projektion  
16-35




CARREFOUR  
jeunesse • emploi


### Projektion - CJE Kamouraska


580C, rue Côté  
Saint-Pascal

-

212, 4e avenue  
La Pocatière

 418 371-1377

 [info@projektion16-35.ca](mailto:info@projektion16-35.ca)

 [projektion16-35.ca](http://projektion16-35.ca)

## Ce qui me tient à cœur

par *Caroline Durand*



Je suis animatrice scout, un mouvement qui me tient très à cœur. Il y a des aspects que j'aime moins, mais il y en a plus de positifs que de négatifs. Un point que j'aime beaucoup est la loi scout : Protège la vie en combattant pour la justice et répands la joie. Sois le frère ou la sœur de tout le monde pour partager avec eux et recevoir du mérite et vous faire confiance. Sois maître de toi-même, respecte le travail pour faire une bonne équipe. Et finalement, fais le tout de ton mieux. Je viens d'écrire les 10 lois scouts sans les relier au mouvement. C'est pour démontrer qu'elles s'appliquent parfaitement à la vie quotidienne et à son bon fonctionnement. Ces lois sont transmises aux jeunes de différentes façons selon le groupe d'âge.

Avec les scouts, je peux me démarquer par mes connaissances et mon plaisir de les partager avec les autres. Je ne suis pas parfaite dans ce que je fais. Je peux me tromper et commettre des erreurs sans que ce soit catastrophique. C'est même souvent une façon de mieux apprendre et à ne pas les refaire. J'aime beaucoup éduquer par le jeu. Je leur montre de nouvelles techniques, des nœuds, des codes et des connaissances générales. Ce que j'aime, c'est faire une grande chasse (comme une chasse aux trésors) avec plusieurs étapes où je peux inclure différents éléments. C'est souvent beaucoup de préparation, mais c'est mon fun à moi. J'aime aussi participer aux jeux extérieurs ou intérieurs et pouvoir m'amuser avec les jeunes.

Les scouts, c'est aussi avoir une seconde famille. Entre les animateurs et les jeunes, on essaie d'avoir un bon esprit d'équipe, une bonne communication et du respect. On utilise les forces et les faiblesses de chaque animateur pour donner le meilleur de nous-mêmes et améliorer l'équipe d'animation.

Les scouts, pour moi, c'est aussi un défi personnel. Je dois me faire confiance pour prendre des décisions et être une bonne référence pour les jeunes. Je dois être constante dans mes dires et mes gestes afin d'être juste avec tout le monde. Je dois aussi faire attention de ne pas m'auto-juger trop sévèrement. Les scouts me permettent de faire des camps, de nouvelles rencontres, du bénévolat et de me réaliser. Bref, je veux continuer à m'impliquer comme animatrice, de pouvoir me surpasser dans mes réalisations et de recevoir des mérites qui m'aident dans l'amélioration de ma confiance en moi.

## Sans titre

*par Chanelle Lemieux Bélisle*

Je ne sais pas trop comment aborder ce sujet délicat. Quand j'étais jeune, autour de 8 -9 ans jusqu'à mes 14 ans, le père de mon beau-père a abusé de moi. À cet âge, je ne réalisais pas nécessairement ce qui était correct ou pas. Il disait que j'étais sa petite fille préférée et il me donnait toujours des cadeaux, mais il me disait aussi : « Ce qui se passe chez papi reste chez papi. » Il m'invitait toujours à dormir chez lui. J'étais toute confuse par rapport à comment je me sentais en sa présence. Je gardais tout pour moi. Je me renfermais. En même temps, plus le temps passait, plus je pétais des crises. Je frappais les meubles, les murs et mon beau-père. Comme si je voulais avoir de l'attention pour me confier, mais je restais muette. Inconsciemment, j'aurais aimé que mon beau-père et ma mère me protègent.

À mes 14 ans, il a posé un geste encore plus intime et dégueulasse à mon égard. Je lui ai demandé de me ramener à la maison et j'ai alors décidé de me confier à ma grand-mère, la mère de ma mère, ma confidente. Papi attendait son câlin dans le cadre de porte et ma mère m'appelait. Ma grand-mère a dit à ma mère de venir la voir. Elle lui a expliqué la situation dans la salle de bain. Ma mère m'a dit de quand même lui faire un câlin pour qu'il parte. J'ai un « black-out », je ne me souviens plus si j'y suis allée.

Quand le temps de Noël est arrivé, ce que j'ai vécu a fait le tour de la famille. Une des sœurs de mon père ne voulait pas que j'en parle ou que je le dénonce pour ne pas faire de chicane.

Tout au long de ces événements, j'ai vécu beaucoup de stress et de peur, ne pouvant pas parler et m'exprimer. Quand je le voyais, j'avais peur.

À mes 21 ans, alors que j'étais en appartement, j'ai eu le courage et la motivation d'en parler, alors j'ai fait une plainte. Je me suis dit c'était assez et je voulais aussi protéger mes cousines et ma sœur qui étaient plus jeunes que moi. Je ne voulais pas qu'il leur arrive à elles ce qui m'était arrivé.

Quand j'ai fait ma plainte, ça a éclaté dans la famille. Les sœurs de mon père ont arrêté de nous parler. Encore aujourd'hui, quand je repense à ces événements, ça me fait chier. Elles ne réalisent pas, mais c'est mal ce qu'a fait leur père, il n'avait pas le droit de faire ce qu'il a fait, j'étais une enfant. Même s'il a été reconnu coupable, elles continuent de nous ignorer et de prendre son bord.

Oui, ça m'a pris des années à dénoncer, mais je vous confie cette histoire, car si jamais vous avez été victime et que votre famille ou votre agresseur veulent vous dissuader d'en parler, faites-vous confiance et parlez-en à qui vous voulez, ami, professionnel ou police, en toute sécurité et à votre rythme.



**La vie « banale »**  
*par Rosemarie Dubé*

Ce qui me tient à cœur, ce sont les petites choses simples qu'on oublie ou qui se laissent oublier.

Le premier vent frais d'automne.  
Les racines des arbres qui s'accordent.  
L'eau en accalmie au rebord d'un lac.  
Le souper de famille presque redouté.  
Les moteurs qui sentent l'usure à plein nez.  
Le ciel noir entrelacé de flocons blancs.  
Les petits pieds doux d'un nouveau-né.  
L'odeur de l'épinette sur une chemise.  
Le coucher du soleil aux teintes chaudes.  
Le peau à peau avec l'être aimé.  
Le rire frivole d'une blague apprêtée.  
L'optimisme d'une personne convaincue.  
L'éternel 20 degrés lors d'une soirée d'été.  
La sérénité d'un chevreuil rencontré.  
La première truite qui donne espoir.  
Les bonjours d'inconnus en randonnée.  
La vieille horloge au tic-tac qui fredonne.  
La satisfaction d'une tâche terminée.  
Les personnes âgées qui prennent le temps.  
Le réconfort du lit après un dur labeur.  
Le café en tasse encore chaud à souhait.  
L'acidité d'un citron fraîchement pressé.  
Les réveils en pleine forme avant le cadran.

Ce qui me tient à cœur, ce sont les petites choses simples qu'on oublie mais qu'il ne faudrait pas oublier.



**CARREFOUR**  
jeunesse • emploi  
**MITIS**

**Carrefour jeunesse-emploi Mitis**  
1483, boul. Jacques-Cartier,  
Mont-Joli

☎ 418 775-6440

✉ [evenementcjemitis@hotmail.com](mailto:evenementcjemitis@hotmail.com)

🌐 [www.cjemitis.ca](http://www.cjemitis.ca)

## Je tiens à ma vie

*par E. B.*

Je vague et divague sur les parchemins,  
Où je me consume à l'écriture,  
Comme si je compose une sonate,  
Ou le verset d'une histoire,  
Mon histoire,  
En changeant quelques lignes,  
Pour que cela déplace peut-être en une fin heureuse en somme.  
Donc, je conte, de manière d'écriture,  
Une histoire qui n'a toujours pas fini,  
Et dont les lignes du manuscrit sont hasardeuses.  
Pourtant, cette partition n'est point finie,  
Mais je continue d'écrire ces notes de musique.  
Moi, je m'amuse à marcher entre ses pages,  
À naviguer sur ses syllabes,  
Parfois harmonieuses,  
Parfois cacophoniques.  
Je suis, je compose ces versets,  
Malgré ces vagues de notes horribles qui déferlent d'un coup,  
Toutefois, je reste à divaguer pour cette douce mélodie qu'il y a à  
traverser,  
Dans ces pages de concerto,  
Qui décrit un cœur qui veut vivre,  
Une âme brisée qui veut mourir,  
Et un esprit qui tient à une vie insoumise.

## **Je tiens à toi**

*par E. B.*

Quand je repense à tout,

Quand je ne pense qu'à ce qui m'a fait tenir tout ce temps,

...

C'est lorsque nos regards se croisent et qu'on part dans un fou rire  
des heures durant,

C'est lorsqu'on entend notre groupe préféré jouer,

Qu'on massacre dès lors les paroles et danse,

C'est chaque fois ces câlins que tu me fais pour me réconforter,

Et que je fais semblant de détester,

Ou encore lorsqu'on se couvrait quand on faisait une bêtise,

C'est aussi quand on se parle de tout et de rien,

Même si, maintenant, on est séparé par des milliers de kilomètres,

C'est de ces souvenirs que mon cœur se souvient,

Qui me font tant tenir à toi,

Et auxquels mon esprit tient tant à cœur.

## À cette normalité

*par E. B.*

À ces gens, à ces sots qui pensent pouvoir m'enlever l'écriture,  
Personne, au grand jamais, ne me privera de cette passion  
frénétique d'écrire.

À défaut de parler,

De savoir parler, dit correctement,

Je noircis les pages de mes mots de folle façon,

Je suis dite inhumaine de ne point me conformer à cette parole  
humaine choisie.

Mise à pied par la normalité,

Je préfère, de ce pas ironique, m'enfermer dans la passion.

Associée Marginale, si ça leur plaît,

Si cela les rassure de me titrer,

Je vagabonderai alors dans mon écriture,

Dans mon monde hasardeusement choisi,

Je brandis les écrits de mon cœur,

D'une vie que je tiens à vivre libre,


D'une vie choisie,


Une promesse à cette normalité, j'en fais.




### **CJE Option Emploi Rocher-Percé**

409 boul. René-Lévesque Ouest,  
Chandler

 418 689-6402

 [info@cjeoptionemploi.org](mailto:info@cjeoptionemploi.org)

 [cjeoptionemploi.ca](http://cjeoptionemploi.ca)



## L'amour au-delà de la douleur

*par Alyson Richard*

Être maman avec la maladie de Crohn, c'est vivre avec un corps qui ne suit pas toujours le rythme de l'amour que l'on porte. C'est se lever certains matins déjà fatigués, parfois douloureux, parfois inquiétants, et pourtant avancer quand même, parce qu'un petit être a besoin de moi. La maladie est là, silencieuse ou bruyante selon les jours, imprévisible, exigeante. Elle m'apprend l'humilité, la patience, et surtout l'acceptation.

Il y a des jours où je culpabilise de ne pas pouvoir faire autant que je le voudrais, où mon corps me rappelle ses limites alors que mon cœur, lui, n'en a aucune. Mais il y a aussi ces moments précieux, ces instants simples où tout s'efface, un regard, un rire, une main serrée dans la mienne. À cet instant, la douleur devient secondaire, et je me rappelle pourquoi je me bats.

Être maman avec une maladie chronique, c'est aimer autrement, peut-être encore plus fort. C'est apprendre à écouter son corps sans jamais cesser d'écouter son enfant. C'est montrer que la force ne se mesure pas à l'absence de fatigue ou de douleur, mais à la capacité de continuer malgré elles.

La maladie fait partie de mon histoire, mais elle n'écrit pas la fin du livre. Elle n'efface ni mon amour, ni ma détermination, ni la maman que je suis et que je deviens chaque jour.



# Ma vie, avec mes cicatrices

par Amylea Hunt Comeau

## *-Le poids des cicatrices*

Amylea est née dans un monde qui semblait déjà vouloir l'abandonner.

Les gens me disent souvent que j'ai l'air de quelqu'un d'heureuse. Je parle beaucoup pour oublier. Je souris parfois même quand je n'ai pas envie de sourire. Mais les gens ne savent pas, ils ne savent pas ce que c'est de se lever tous les jours avec ce vide dans le ventre, ce sentiment que, peu importe ce que tu fais, ça ne suffira jamais pour réparer ce qui est cassé. Ça fait partie de moi, ce vide. C'est comme si mes pensées étaient un brouillard, tout est flou. Je ne me souvenais pas de ces premières violences, mais mon corps en portait le poids Et mon cœur, d'une certaine manière, les sentait aussi.

À l'école, ce n'est jamais facile. Ce n'est pas juste une question de faire semblant que tout va bien. Quand tu es la cible de moqueries, tu apprends à être invisible, à passer inaperçue. Ça me faisait mal. Mais c'était plus facile de tout encaisser en silence que de dire ce que j'avais vécu. Parce que personne n'aurait cru une fille comme moi. Personne n'aurait cru que j'avais été brisée avant même de pouvoir apprendre à marcher.

J'ai encaissé. De mes 13 mois à mes 10 ans, je me faisais violer par mon frère; j'en n'en ai pas parlé à mes parents. À 10 ans, je savais déjà qu'il valait mieux cacher mes larmes, que personne n'allait les comprendre.

À onze ans, j'ai appris à sourire, même quand je voulais juste disparaître. À treize ans, je pensais que c'était normal d'être vide, de ne pas avoir d'espoir. Que ça faisait juste partie de la vie.

Mais ça a changé, en secondaire 2. C'est comme si, tout d'un coup, quelque chose m'avait frappée, pas physiquement, mais mentalement. Les idées noires sont arrivées, me broyant l'esprit. Je ne voyais pas le but, juste un jour après l'autre, comme une souffrance sans fin. Mais... mais je crois qu'il y a eu quelqu'un, ma meilleure amie, ou même une voix dans ma tête. Cette voix m'a dit : **« Tu mérites mieux que ça. »**

Je crois que c'est là que tout a changé. J'ai eu envie de croire que peut-être, je pourrais m'en sortir. Qu'il y avait une autre façon de voir les choses, en couleur.

Alors j'ai commencé un stage dans une école primaire. Ce n'était pas grand-chose, juste un petit boulot pour m'occuper. Mais quand j'ai vu les enfants, leurs sourires et leur innocence, ça m'a fait chaud au cœur. J'ai commencé à sentir des choses que j'avais oubliées. Comme des petites étincelles. J'ai même rêvé, pour la première fois depuis longtemps. Et ce rêve, il avait un goût doux, comme un peu de lumière.

Puis, j'ai postulé dans une boutique de cosmétiques. Ouais, je sais, c'est un peu bizarre, mais je voulais apprendre à donner confiance aux gens. Parce que si je pouvais apprendre à redonner confiance à d'autres, alors peut-être qu'un jour, moi aussi, je pourrais me reconstruire. Je voulais faire ça. Apprendre. Repartir de zéro. Comme si chaque jour était une chance de se réinventer.

Aujourd'hui, je suis plus qu'une fille brisée, une fille qui n'a plus peur de cacher ses cicatrices. Aujourd'hui, je suis quelqu'un qui choisit de vivre. Parce que, même si les cicatrices restent, même si elles sont visibles ou cachées, elles ne me définissent plus.

Je veux juste survivre. Je veux être une survivante.  
Je veux vivre. Et je vais me battre pour ça.

## Mon rayon de soleil; mon fils *par Anonyme*



***À toi, mon petit Matthew. À toi, pour toujours.***

Mon rayon de soleil, si aujourd'hui, tu n'es pas dans mes bras, sache que tu n'as jamais quitté mon cœur. La distance existe, oui... elle fait mal, elle pèse, elle brûle parfois. Mais elle n'a jamais eu le pouvoir d'effacer ce que je ressens pour toi.

Mon amour pour toi n'a pas été placé ailleurs.

Il n'a pas diminué.

Il n'a pas vacillé.

Il est là.

Toujours.

Entier.

Vivant.

Fidèle.

Je veux que tu saches une chose, même si tu es encore trop petit pour comprendre les mots; je n'ai jamais voulu que notre histoire prenne ce chemin. Jamais. Ce n'était pas mon rêve, ce n'était pas notre rêve. La vie m'a secoué fort, m'a fait tomber, m'a fait douter de moi... mais elle n'a jamais réussi à me faire douter de toi.

Chaque jour, je me relève.

Même quand j'ai peur.

Même quand j'ai mal.

Même quand je suis épuisée.

Je me relève pour toi.

Toujours pour toi.

Car tu es ma raison de continuer, ma raison de vivre.

Le jour où j'y croyais, plus tu m'as sauvé.

La première fois que je t'ai pris dans mes bras, j'ai su que ma vie serait changée à jamais et qu'elle serait meilleure avec toi.

Je sais désormais ce que veut dire le mot « complémentaire » : c'est toi et moi. Tu as une partie de moi, et moi, de toi, nous sommes fusionnels. Je ne laisserai jamais personne briser notre lien, je t'en fais la promesse. Tout ce que je fais, chaque effort, chaque changement, chaque combat intérieur, c'est ton prénom qui me donne la force d'avancer.

Je change, j'apprends, je grandis, je m'adapte. Non pas parce qu'on me le demande... mais parce que tu mérites une maman forte, présente, aimante et debout.

Je te fais une promesse, mon cœur : je ne partirai pas.

Je ne cesserai jamais de me battre pour toi.

Jamais.

Même fatiguée.

Même blessée.

Même quand le doute me serre la gorge et que les larmes montent.

Mon amour pour toi est plus fort que le passé, plus fort que les erreurs, plus fort que tout ce qu'on a voulu briser.

Je construis un avenir plus solide, plus doux, plus vrai.

Pour toi.

Pour que le jour où tu liras ces mots, tu puisses te dire : ma maman était là. Et c'est la vérité. Je suis là. Et je le serai toujours. Peu importe le temps, on se retrouvera à deux.

Tu es ma lumière quand tout devient sombre.

Ma raison quand je vacille.

Mon courage quand je n'en ai plus.

Je t'aime d'un amour qui ne fuit pas, d'un amour qui ne s'abandonne pas, d'un amour qui reste.



## **L'ombre de demain** *par Chloée Lantin*

C'est trop tôt, pas le moment  
Qu'est-ce qu'ils ont tous à vouloir avancer le temps  
Tout le monde se bouscule  
Pour être le premier à percer la bulle

J'ai peur de partir, de quitter mon enfance  
Ces prochaines années floutent mes pensées  
J'angoisse, vais-je suivre la tendance  
Avancer sans but, je crains l'idée

Que vont devenir nos étranges habitudes  
Changerais-je en bien ou en mal  
Je ne sais pas où je vais, la solitude me manipule  
Mon futur sera-t-il pour moi ou pas

Le destin est incertain  
Faites que ça se passe bien  
Le présent me serre le cœur  
L'avenir y plante sa peur

Je ne veux pas m'en aller, quelle est ma destinée  
On a grandi maintenant il est temps de quitter  
Je veux bloquer l'heure sur l'horloge  
Aujourd'hui j'ai fini enfin libre, je laisse ma loge

## La lecture, plus qu'un hobby

par Kelly-Anne Vallée



La lecture m'a littéralement sauvé la vie en 2025. Au début de l'année 2025, j'ai eu une période très noire. Puis au mois de mai, j'ai décidé de lire un livre pour le fun. Ça a commencé avec un, puis deux, puis plusieurs livres. C'est rapidement devenu mon échappatoire; c'est peut-être un moyen de fuir mes problèmes, mais quand ça ne va pas, je lis. Je fais de la lecture, peu importe ce que je ressens, et je me rends compte que plus je lis, mieux mon humeur est.

J'ai lu 184 livres entre le mois de mai et décembre, beaucoup disent que c'est beaucoup, ce qui est vrai, mais ce que personne ne sait c'est que sans ça, l'année aurait été désastreuse. J'ai toujours aimé lire, mais je n'ai jamais eu assez de concentration pour lire autant.

Ce que j'aime le plus de la lecture, c'est qu'il y a tellement de genres différents. Mes deux genres de lecture préférés depuis cette année sont la romance et la *dark* romance. La dark romance peut être *trigger*, mais dans mon cas ça me permet en même temps de me faire réaliser que d'autres personnes vivent des grosses périodes sombres et que je ne suis pas seule.

La romance, elle, me permet de me souvenir que les relations saines existent, même si aucune relation n'est parfaite. J'aime aussi beaucoup les thrillers, ça ce sont des livres qui me captivent et où je devine très rarement la fin. Le plus drôle, c'est que parfois en découvrant la fin je me dis : ben voyons, ça fait du sens maintenant, pourquoi je n'ai pas deviné... c'est rendu qu'on fait des blagues là-dessus ma meilleure amie et moi.

Je pourrais parler de la lecture tellement longtemps, parce que c'est devenu une passion bien plus qu'un passe-temps, c'est mon occupation principale et je sais que je ne serais jamais à court de livre !

## **Inséparables**

*par Océanne Gionest Lebreux*

« Quand le soleil reflétait dans tes yeux pendant que tes cheveux  
volaient dans le vent

Je suis resté figé devant ta beauté pendant un moment

J'ai ensuite compris que j'étais tombé amoureux.

Au début, nous n'étions que des copains,

Mais après tu es devenu mon Valentin.

Mon seul désir désormais

C'est de pouvoir exaucer tes souhaits. »

## **Amour glacial**

*par Océanne Gionest Lebreux*

« L'eau de la neige coule

Sur ma cagoule.

Je regarde mes mitaines, elles en sont pleines.

Je marche dans la tempête, ne laissant aucune trace.

Tu es pris dans ma tête

Comme un bloc de glace.

Tombe du ciel, de la grêle

Atteignant mon corps frêle.

Rien ne m'arrêtera de foncer

Tant que je vais t'aimer. »



*Par Charlie Lupien*

Ce recueil est rendu possible grâce au Secrétariat à la jeunesse dans le cadre de l'entente Créneau carrefour jeunesse



**CRÉNEAU**  
CARREFOUR JEUNESSE

**Secrétariat  
à la jeunesse**

**Québec**



Nous vous invitons à plonger dans cette cinquième édition d'un recueil collaboratif où se croisent témoignages, histoires de vie, poèmes, dessins et récits, tous porteurs d'idées, d'émotions et d'univers bien à eux.

Vous remarquerez que le recueil est divisé en sections, dont chacune est associée à un CJE participant au projet. De partout au Québec, ce sont 16 Carrefours Jeunesse Emploi qui ont contribué à cette nouvelle édition et soutenu les jeunes dans leur démarche d'écriture

Entre défis, réussites, remises en question et rêves assumés, ces pages révèlent des parcours vrais et inspirants. Des mots sincères, des fragments de vie et des élans d'imagination qui témoignent du courage de se raconter et de prendre sa place.

Merci de prendre le temps de les lire et de donner ainsi une importance à leurs voix.

Au nom de tous les CJE participants, nous tenons à exprimer notre reconnaissance et notre grande fierté envers chaque personne dont la contribution donne vie à ce recueil.

Bonne lecture !



**CRÉNEAU**  
CARREFOUR JEUNESSE

**Secrétariat  
à la jeunesse**

**Québec** 