



MARS 2026

Ma plus belle histoire

Recueil de textes publié par le Syndicat de l'enseignement du Grand-Portage (CSQ),

**en collaboration avec la Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ)
et la Centrale des syndicats du Québec (CSQ)**

Coordination nationale du projet
Mireille Faucher

Secrétariat local
Lucie Tardif

Impression
Lucie Tardif

Ma plus belle histoire : un hommage à la persévérance et au désir d'apprendre



Chaque année, le concours *Ma plus belle histoire* nous rappelle que, derrière chaque mot, se cache un parcours unique, une victoire personnelle et un rêve qui prend forme. Ce concours, destiné aux élèves de l'éducation des adultes, est bien plus qu'un simple exercice d'écriture : c'est une célébration de leur résilience, de leur créativité et de leur volonté.

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

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

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

Un hommage particulier revient également aux enseignantes et aux enseignants. Leur accompagnement, leur écoute et leur passion pour l'éducation font toute la différence. Ils encouragent, motivent et créent un environnement où chaque élève peut s'épanouir et croire en ses capacités. Sans leur engagement, ces histoires n'auraient peut-être jamais vu le jour.

À travers *Ma plus belle histoire*, nous célébrons non seulement des mots, mais des vies transformées par l'éducation. Ce recueil est une invitation à reconnaître la valeur de l'effort, la beauté de la persévérance et la puissance des rêves. Félicitations à toutes celles et à tous ceux qui ont contribué à cette édition : vous êtes la preuve vivante que chaque histoire mérite d'être racontée.

Bonne lecture !

**Le président de la Fédération des
syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ),**

A blue ink signature of Richard Bergevin.

Richard Bergevin

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

A black ink signature of Éric Gingras.

Éric Gingras



C'est avec une émotion renouvelée que j'ai retrouvé mon rôle de porte-parole pour le concours *Ma plus belle histoire*, pour la quatrième année consécutive ! Parrainé par la Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ), ce projet me tient particulièrement à cœur, car il met l'écriture et la poésie à l'honneur.

C'est un privilège extraordinaire pour moi, en tant qu'ancien décrocheur, de revenir vers l'éducation des adultes pour y offrir des ateliers d'écriture. J'ai eu la chance de discuter, virtuellement, avec de nombreux élèves et d'entendre de nombreux textes et poèmes.

J'ai été ému par plusieurs de ces rencontres. J'y ai perçu des mots fragiles, des mots bruts, des mots d'amour, parfois violents, parfois drôles ; des mots qui veulent tout dire, des mots qui réinventent leur signification. Des mots qui n'ont rien à perdre. Écrire, c'est peindre, c'est donner vie. J'écris, donc je suis. Écrire, c'est se livrer, c'est jeter sur une page ce qu'on oserait à peine chuchoter. Écrire, c'est être soi, c'est s'affirmer, même quand la main tremble. Et ce courage-là, celui de la plume forte malgré la main chancelante, je le respecte énormément, je le célèbre et le salue.

Je salue aussi les enseignantes et les enseignants, sans qui rien de tout ceci ne serait possible. On oublie trop souvent à quel point leur profession est exigeante et à quel point leur dévouement peut transformer à tout jamais la vie d'une ou d'un élève. Merci d'être là et de permettre à ces histoires, à cette poésie et à ce concours d'exister.

Félicitations aux gagnantes et aux gagnants, c'est tout un accomplissement, il y a de quoi être fiers ! Félicitations aussi à tous celles et ceux qui ont pris le temps d'écrire, que vous soyez publiés ou non. L'important n'est pas tant la place sur le podium, mais ce que nous découvrons en nous à travers le chemin.

Continuez de tracer votre route, un mot à la fois.

« Écrire, c'est une façon de parler sans être interrompu »
– Jules Renard

Manu Militari

Parrain du concours *Ma plus belle histoire*



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

D'année en année, cette initiative met en lumière une richesse trop souvent sous-estimée : la force des parcours en formation générale des adultes et la créativité de celles et ceux qui reprennent la plume, parfois après une pause de plusieurs années, pour raconter, comprendre et transmettre. Écrire, c'est faire le point, donner un sens à son histoire, mais aussi ouvrir une porte vers l'avenir. À travers ces textes, on retrouve des élans de courage, de persévérance et d'espoir qui résonnent bien au-delà de la salle de classe.

Depuis longtemps, l'AREQ s'engage à soutenir la persévérance scolaire. Cet engagement s'incarne concrètement grâce à l'implication de nos bénévoles et de notre personnel, qui prennent part au concours avec enthousiasme, notamment en découvrant les récits soumis. Chaque édition nous rappelle à quel point l'éducation demeure l'une de nos plus grandes richesses collectives et un puissant levier d'émancipation, à tout âge.

Je tiens particulièrement à souligner la détermination des participantes et participants qui ont choisi de partager un morceau de leur vécu. Vos mots touchent, inspirent et témoignent d'une volonté remarquable d'aller au bout d'un projet, d'un rêve, d'un parcours. Félicitations également aux lauréates et lauréats des prix décernés par la FSE-CSQ.

Enfin, je souhaite exprimer notre reconnaissance envers le personnel de la formation générale des adultes. Votre travail, souvent accompli dans des conditions exigeantes, contribue chaque jour à créer un milieu d'accueil, de confiance et de dépassement pour les élèves. Merci pour votre générosité et votre engagement.

Bonne lecture, et bravo à toutes et à tous !

Présidente de l'AREQ (CSQ),

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

Micheline Germain



Vos plus belles histoires

Voici déjà la neuvième édition de ce recueil local et le même constat s'impose : les auteurs de l'éducation des adultes ont toujours ce profond désir de partager leurs récits avec les lecteurs. Au fil des années, ces histoires n'ont cessé de gagner en richesse et en ampleur au Syndicat.

Ces textes, empreints de vécu, d'émotions et de défis, abordent avec une grande sensibilité la santé mentale, l'anxiété, des maladies comme l'AVC ou encore le recours à la dialyse. Ils nous entraînent dans des amitiés parfois complexes, des amours sincères, la disparition d'un être cher, l'arrivée de nouveaux arrivants ou encore les ravages de la guerre.

Cette année encore, la lecture de vos histoires nous transporte vers la foi, la résilience, les liens familiaux, la persévérance, la différence, la liberté et la joie de vivre.

Je constate, édition après édition, à quel point l'éducation des adultes transforme positivement la vie de tant d'élèves et demeure véritablement l'école de la deuxième chance.

Chers auteurs, chers élèves, chers enseignantes et enseignants, vous avez toute mon admiration. Votre engagement et votre enthousiasme envers le concours d'écriture *Ma plus belle histoire* ne se démentent pas depuis ses débuts.

Bonne lecture !

**La présidente du Syndicat de l'enseignement du
Grand-Portage (CSQ),**

Natacha Blanchet

Natacha Blanchet

Le Prix

COUP DE POUCE

Caisse Desjardins de l'Éducation

Intitulé à juste titre Coup de pouce, **Caisse Desjardins de l'Éducation**, le nom de ce prix destiné aux équipes enseignantes fait écho au coup de cœur destiné à l'élève ayant soumis le meilleur texte. Ce prix vise à reconnaître et à encourager l'engagement, la créativité et les initiatives locales.

L'équipe de la FSE-CSQ ira à la rencontre de l'équipe gagnante, le 4 juin 2026, afin d'organiser un gala local qui mettra à l'honneur les enseignantes et enseignants et les écoles du centre.

Nous avons l'immense fierté de souligner le dynamisme, l'implication et le travail exceptionnel accompli par :

**L'ÉQUIPE ENSEIGNANTE DU CENTRE D'ÉDUCATION DES ADULTES DE
KAMOURASKA-RIVIÈRE-DU-LOUP, POINT DE SERVICES DE SAINT-
PASCAL, AVEC LE SOUTIEN DU SYNDICAT DE L'ENSEIGNEMENT DU
GRAND-PORTAGE (CSQ)**

Votre engagement, gage du succès de ce concours, est une véritable source d'inspiration.

Au nom de tous vos pairs, enseignantes et enseignants, félicitations!

Remerciements

Le Syndicat de l'enseignement du Grand-Portage (CSQ) tient à remercier chaleureusement les partenaires nationaux pour leur contribution à ce projet d'expression littéraire et de valorisation unique en son genre.



Sommaire

Texte publié dans le recueil national

Je t'aime mon chaton	11
<i>Morgane Gauthier</i>	

1^{er} cycle

Le jour où ma vie a basculé !	16
<i>Auralie Emond Ouellet</i>	
L'épreuve d'une vie.....	18
<i>Joanie Roy</i>	
Ma nouvelle maison	19
<i>Myriam Bélanger-Beaudry</i>	
La persévérance qui fait fleurir	21
<i>Marie-Soleil Cloutier</i>	
Dans le fond de mes pensées	23
<i>David Morin-Albert</i>	
Un crime sanglant	24
<i>Danielle Pichette</i>	
La disparition de Sofia	27
<i>Claudine Bourdeau</i>	

2^e cycle

Vivre avec un cœur amputé.....	29
<i>Youri Malenfant</i>	
Se libérer des chaînes	31
<i>Julie Dionne</i>	

Tout va bien aller	33
<i>Roxy Nini</i>	
Ce qu'on ne vous dit pas	36
<i>Roxanne Dubé</i>	
Mon envol vers le Canada	38
<i>Jeanne Biagui</i>	
Hanaba, une guerre que personne ne peut gagner	40
<i>Thomas Roussel</i>	
Ma différence, ma persévérance.....	42
<i>Eve-Marie Bélanger</i>	
Trahison douce	44
<i>Maïka Pelletier</i>	
Grandir (la suite) Ma reconstruction	46
<i>Jessy Raymond</i>	

Insertion sociale (IS) élèves avec défis

Un problème de perception.....	49
<i>Samuel Marchand</i>	
Le chien dans un jeu de quilles.....	51
<i>Denis Daris</i>	
L'épopée.....	54
<i>Anick Tremblay</i>	

N. B. Les textes ont bénéficié d'une révision linguistique respectant au mieux les choix de forme des auteures et auteurs.



Je t'aime mon chaton

**TEXTE PUBLIÉ DANS LE
RECUEIL NATIONAL
2026**

Joues rouges, visage effacé
On dit que la mémoire garde les visages importants,
Mais le tien, je ne l'ai retrouvé qu'après.
Comme si le destin voulait te cacher d'abord,
Pour mieux frapper quand il serait prêt.

Il paraît que je rougissais,

Que je me cachais derrière mes mains rouges
Moi, je ne me souviens que du froid...

Tempête aveuglée

Deux ans.

Deux ans passés comme des fantômes pressés,
Et pourtant, c'est dans une nuit banale
Que tu m'as retrouvée comme si tu m'avais cherchée depuis tout ce temps.
Un lendemain, entre les rires et le soleil trop franc,
Ta main a cherché la mienne pour m'empêcher de disparaître dans la foule.
C'est fou comme une simple main peut arrêter tout le bruit du monde.

Je crois que c'est là

Que mon cœur s'est souvenu de ton visage.

Incroyable mémoire

Ton lit, nos rires étouffés,
Les films qu'on n'écoutait pas vraiment,
La musique qui devenait un refuge.
On riait trop fort, on parlait trop tard,
Comme si la nuit nous demandait de ne jamais fermer les yeux.

C'était doux.

Trop doux pour que ce soit de l'amitié.
On était jeune, mais pas inconscient.
On savait que quelque chose s'écrivait,
Quelque chose qu'on n'aurait pas le courage d'avouer.

Eau-de-vie

Tu changeais de lieu comme on tourne les pages d'un livre,

Et pourtant, chaque mot de toi restait gravé en moi.
Tu partais, revenais, disparaissais comme le vent qui joue avec les feuilles,
Et pourtant, à chaque absence, je sentais ta présence encore et encore.
Les kilomètres ne pouvaient rien contre cette tension silencieuse
Qui nous tirait l'un vers l'autre.

Je t'aidais à grandir,
Te guidant doucement quand tu te perdais,
Mais c'était toi qui me montrais la voie vers la paix.
Quand je pensais que le monde était trop lourd,
Tu revenais, presque invisible,
Mais capable de me faire sourire avec un simple regard.

Maladresse et origine
C'était un été qui sentait le soleil brûlant et les secrets mal cachés.
Un été où on riait trop fort pour ne pas attirer les regards.
Tu te moquais de mes sandales qui sentaient la mort,
Comme si ce détail ridicule t'autorisait
À regarder mes pieds, mes jambes, ma façon de marcher,
Un peu trop longtemps.

Les gens nous observaient de loin,
Ils disaient qu'on avait une énergie étrange,
Celle de deux âmes qui se reconnaissent avant de se l'avouer.
On nous croyait amoureux.
On se défendait,
Mais nos gestes nous trahissaient.

On jouait comme deux enfants,
Avec ces grands morceaux de bois,
Comme si l'on se battait dans un autre monde
Où rien n'existait, sauf nos rires,
Et nos défis idiots.

Nouveau chapitre
Il y a eu ce voyage.
Je ne dirai pas où.
Ni comment.
Ceux qui ne savent pas ne sauront jamais.

Des chemins étroits,
Des dangers absurdes,
Des paysages qui semblaient vouloir nous avaler.
Et au milieu de tout ça,

Tu voulais absolument prendre des photos de moi,
Comme si l'instant devait rester quelque part,
Au cas où tu n'arrivais plus jamais à me retrouver.
Je faisais semblant de bouder,
Mais je posais quand même,
Parce que tes yeux sur moi me faisaient exister d'une autre manière.
Tu me disais presque :
« Garde ça. C'est nous. Même si on ne sait pas encore le reste. »

Je prétendais ne rien comprendre,
Mais dans tes gestes hésitants,
Dans ton rire cassé,
Dans la tendresse maladroite que tu cachais derrière les blagues,
Je voyais ce que tu refusais de dire.
Et plus tard, pendant ce voyage,
Tu as repris ma main, exactement de la même façon.
Et là encore, cette même paix m'a envahie,
Celle qui dit : tout est à sa place, même si tout est fragile.

Microdose
Un baiser sur la joue.
Le courage que tu disais avoir pris.
Un soir où rien n'était prévu,
Tout est arrivé.

Je ne décrirai rien.
Je n'ai pas besoin.
C'était différent.
C'était nous.

Offense naïve
Une image, une maladresse,
Et ta blessure d'enfant s'est ouverte dans mes mains.
J'ai cru que ça guérirait,
Mais tu as commencé à sortir,
À regarder ailleurs,
À te perdre dans des foules que je n'étais plus invitée.

Tu me disais encore « mon chaton »,
Mais ton cœur reculait déjà.

Corruption
Trois jours sans toi,
Et mon âme s'écroulait centimètre par centimètre.

Puis ta voix au bout du fil.
Douce.
Normale.
Comme si je n'avais pas pleuré toute la veille.

Tu m'as dit ce que tu aimais en moi,
Puis tu as ouvert la cage :
« J'ai ressenti de l'amour pour toi...
Mais je ne t'aime plus. »

Tu n'imagines pas comment ces mots m'ont tuée.
Pas parce que je t'ai perdu,
Mais parce que j'ai compris que tu ne t'étais jamais vraiment laissé aimer.

J'ai prié.
J'ai pleuré.
J'ai crié.
J'ai voulu crever.

Habitée
Deux mois.
Deux mois et ton nom de nouveau dans ma vie.
Je l'entends partout.
Dans les conversations,
Même dans la bouche de gens qui ne savent rien.
Tu revenais comme si de rien n'était,
Avec la même douceur,
Comme si tu ne voyais pas que tu marchais sur mes blessures.

Je mettais de la distance,
Tu la détestais.
Tu revenais, me réchauffais, puis repartais.
Toujours le même cycle,
Toujours la même tempête.

Et ta mère.
Je la croise.
Trop souvent.
Comme si la vie voulait me rappeler que je ne peux pas t'oublier.

Adorable tristesse
Tu m'invites encore,
Tu cuisines pour moi,
Tu fais rire ma mère,

Tu prends soin de mon frère.

Tu dis que toutes les femmes sont pareilles,
Et que moi, non.
Tu dis que tu veux une famille,
Mais pas l'engagement.
Tu me touches,
Tu me repousses.
Tu me cherches,
Tu refuses de me trouver.

Obsession naturelle
Je t'aime mon chaton.
Mais mon cœur saigne.
Je pourrais rester.
Mais je me perds.
Je pourrais partir.
Mais tu me hantes.

Si un jour tu lis ces lignes :

Je n'ai jamais voulu que tu sois parfait.
Je voulais être choisie.

Morgane Gauthier, 2^e cycle

Centre d'éducation des adultes de Cabano — Centre de services scolaire du Fleuve-et-des-Lacs (CSS)

Enseignante : Chantal Rousseau



Le jour où ma vie a basculé !

Tout commence en 2020 et 2021, à 12 ans et demi. Moi qui étais auparavant très en forme et en santé. Jamais je n'aurais cru que ma vie prendrait un tel tournant, moi qui suis une fille très tranquille et sage, qui ne consommait rien, je fus soudain le pion touché par cette maladie qui s'appelle AVC (accident vasculaire cérébral).

Tout m'est arrivé il y a quatre ans de ça. J'allais à l'école secondaire. Tout allait bien, on allait partir pour notre fin de semaine. Notre prof nous a souhaité de passer une belle fin de semaine et de revenir avec tous nos morceaux, sans savoir que moi, je ne reviendrais pas. Rendue chez moi, tout allait bien, je soupe, tout va bien jusque-là, comme dans mes habitudes. Je monte dans ma chambre, je relaxe dans mon lit en étant sur mon téléphone cellulaire, quand soudain, j'ai un mal de tête qui survient, il augmente petit à petit. Toute ma famille allait partir à la cabane à sucre, chez les parents de mon beau-père, et moi, je n'y allais pas, j'allais rester toute seule chez moi. Une chance que les parents n'étaient pas partis parce que, sinon, je ne serais pas ici en vie à vous raconter mon histoire.

Alors, reprenons quand j'étais dans ma chambre, alors que mon mal de tête avait continué à augmenter. Alors, j'ai décidé d'aller me prendre des Tylenol. Je me rendis quasiment à l'escalier et BAM ! Mes jambes me lâchent, mais vous allez vous demander pourquoi. Alors je vous explique : mon mal n'était plus un mal de tête, mais un mal dans la tête. Je criais à ma mère pour qu'elle monte, je souffrais et j'avais vraiment mal, mais dans la tête, c'était horrible. Je ne pouvais plus bouger, j'étais en train de paralyser du côté gauche. Ma mère arrive en panique, se demandant : mais qu'est-ce qu'il se passe ? Ma mère, ayant son cours de premiers secours, me fit les premiers gestes de secours. Ma sœur traumatisée, figée devant ma porte de voir sa grande sœur dans un tel état, décide de se tasser pour laisser place à ma mère. Revenons à moi : je suis allongée dans les bras de ma mère en train de partir ; j'étais entre la vie et la mort. Ma mère a fait appeler les secours par mon beau-père. Elle essaie de me garder éveillée pour que je ne plonge pas dans un coma naturel. J'avais aussi des crises épileptiques qui venaient avec cela. Un coup les ambulanciers arrivés, ils me prennent en charge et me mettent sur la civière. Ils me sortent de la maison et me mettent dans l'ambulance et go, on monte au CHUL à Québec. Mais entre-temps, ils étaient en train de me perdre, j'étais en train de partir dans un autre monde, comme on peut dire. Ils furent obligés de faire un arrêt d'urgence à Montmagny pour me faire intuber d'urgence.

Un coup intubée, je fus stabilisée et on continua la route vers Québec. Une fois arrivée à l'hôpital à Québec, je suis prise en charge et go, à la salle d'opération. J'étais en train de faire une hémorragie dans le cerveau. Dans le fond, c'était un caillot, une malformation de naissance dans mon cerveau qui a éclaté et qui a causé ce dommage. Le chirurgien fut obligé d'enlever une partie de mon cerveau, un petit bout où se trouvait l'étendue de sang. Ce qui était touché par le sang dans mon cerveau est mort. L'opération dura deux heures et demie de temps sur la table d'opération.

Plus tard dans l'année, j'ai eu une autre opération qui a duré huit heures de temps. Reprenons. Après, je fus placée aux soins palliatifs. J'ai passé un séjour d'au moins un an de temps : une partie passée à l'hôpital et l'autre partie au centre de réadaptation où j'ai dû réapprendre comment manger, marcher et autres... Comme si j'étais redevenue un ti-bébé. Je fus loin du restant de ma famille, mais ma mère resta avec moi tout le long. Un coup que j'ai recommencé à marcher, à manger comme tout le monde, parce que oui, dans le processus de remanger comme tout le monde, il fallait que je commence par manger avec de la bouffe semblable à de la purée. Après un an à tout réapprendre, je sors enfin de là avec encore une semi-paralysie, car mes membres ne pourraient jamais revenir à la normale. Je n'étais même pas censée remarcher, mais j'ai recommencé à marcher, donc je retournai chez moi ENFIN !

Aujourd'hui, j'ai repris ma vie normale et j'ai appris à m'adapter à vivre avec mon handicap. Je me suis fait intimider pour ma différence et j'ai voulu en mettre fin à ma vie. Mais si aujourd'hui je suis là à vous parler, c'est que je n'ai pas passé à l'acte et j'ai été aidée. Ce que j'ai retenu, c'est qu'une maladie, un accident, peut survenir n'importe quand dans la vie. Personne n'en est protégé.

J'espère vous en avoir appris avec mon histoire et je vous serais reconnaissante, si ça vous arrive, que vous restiez fort et ne vous laissez pas désespérer. S'il vous plaît, n'intimidez pas les personnes qui sont différentes de vous, car ça pourrait être grave. Moi, c'est Auralie, et je suis une survivante de cette maladie appelée AVC.

Auralie Emond Ouellet, *1^{er} cycle*

Centre d'éducation des adultes de Rivière-du-Loup, Point de services de Saint-Pascal, CSS de Kamouraska–Rivière-du-Loup

Enseignante : Maude Gamache-Bastille



L'épreuve d'une vie

Il y a 20 ans, mes parents ont appris qu'ils allaient avoir un enfant avec une maladie rare et ils se sont posé plusieurs questions dans leur tête.

Quand je suis née, les médecins m'ont apportée dans une salle spéciale où mes parents se demandaient si j'allais rester en vie. Quelques jours plus tard, les médecins sont revenus voir mes parents pour leur dire que leur fille allait avoir un problème de santé grave. Ensuite, les docteurs sont venus voir ma mère et mon père pour leur dire que je devais changer d'hôpital parce que celui de Rivière-du-Loup n'avait pas les ressources pour s'occuper d'un enfant malade.

Quand je suis arrivée au nouvel hôpital, l'hôpital de Montréal pour enfants, il y avait plein de docteurs autour de moi qui étaient là pour me donner les meilleurs soins possibles. Les nouveaux docteurs ont dit à mes parents que je devais faire de la dialyse. Quelques jours plus tard, on va au bloc opératoire pour me mettre un long tube pour commencer les traitements.

À l'âge de deux ans, après plusieurs traitements de dialyse, je dois retourner au bloc opératoire pour recevoir mon nouveau rein qui va changer ma vie. Après la greffe, je dois prendre beaucoup de médicaments pour aider ma greffe à bien aller. Quatorze ans plus tard, je dois refaire de la dialyse pendant deux ans parce que mon premier rein fonctionne moins bien. Donc, retour à la dialyse, plus de mode de vie, juste d'être à l'hôpital, pour une jeune fille de 16 ans, ce n'est pas facile.

L'appel d'une vie : après deux ans sur la dialyse, je reçois un appel pour mon deuxième rein. Le chemin a été long pour arriver à la vie que j'ai aujourd'hui. Finalement, je voudrais remercier l'hôpital pour les bons soins qu'on m'a donnés.

Joanie Roy, 1^{er} cycle

Centre d'éducation des adultes de Rivière-du-Loup, Point de services de Saint-Pascal, CSS de Kamouraska–Rivière-du-Loup

Enseignante : Maude Gamache-Bastille



Ma nouvelle maison

Bonjour, je m'appelle Myriam Bélanger-Beaudry, je viens de la Montérégie. J'ai 32 ans et j'ai 3 belles filles. Je suis présentement à l'école des adultes pour venir chercher mon cinquième secondaire. Pour moi, l'école n'a jamais été facile. À l'âge de cinq ans, j'avais un problème d'audition et j'ai subi une opération. Grâce à la chirurgie, mes problèmes d'audition ont disparu, mais cela m'a causé des problèmes scolaires durant ma jeunesse et dans ma vie. J'ai dû apprendre le langage des sourds et muets. J'ai aussi un TDAH.

Aujourd'hui, je souhaite partager avec vous ma plus belle histoire, une aventure marquée par des hauts et des bas, des moments de joie et des épreuves difficiles. J'ai rencontré Maxime pour la première fois à une exposition de voitures avec des amies. On s'est vus plusieurs fois en amis avant de tomber amoureux. Je ne croyais pas tomber en amour avec cet homme. Mon cœur battait chaque fois que mes yeux croisaient son regard. J'ai de la chance de l'avoir dans ma vie. J'ai le cœur qui bat toujours pour cet homme. J'avais 19 ans et lui 18 ans. Il vivait chez son meilleur ami, Marc-Alain.

On s'est laissé du temps avant de tomber amoureux. On a appris à se connaître avant tout. On a habité dans un quatre et demi ensemble avec ma fille, Amélia, qui avait deux ans. Ils se sont tout de suite aimés l'un et l'autre. On a passé plusieurs années dans ce logement. Il n'y a que de beaux souvenirs de notre départ ! Une belle surprise à laquelle on ne s'attendait pas du tout : je suis tombée enceinte de la belle Laura. Le logement s'en venait trop petit pour nous quatre.

Par la suite, on a décidé de déménager dans le Bas-Saint-Laurent avec nos deux enfants. La mère de mon conjoint nous a donné la maison de ses parents. La maison n'était pas très jeune, mais elle était en bonne condition. Maxime avait évalué la situation avant de décider de déménager. On a déménagé à l'été 2019. Dans notre vieille maison, on a effectué des travaux, comme enlever le tapis et mettre du plancher flottant dans toutes les chambres des enfants. En même temps, on a appris que j'étais enceinte d'un troisième enfant pendant qu'on effectuait des travaux dans la maison. On a donc décidé de faire une troisième chambre pour accueillir la belle petite Éva.

Un an plus tard, on a passé au feu durant la nuit du 19 novembre 2021 à 11 heures le soir. La caméra de mes enfants m'a réveillée et je peux vous dire que j'ai fait un saut. La caméra sonnait parce qu'il se passait quelque chose d'anormal. Par la suite, je suis montée à l'étage pour voir si les enfants dormaient. C'est là que j'ai remarqué de la fumée entre les chambres des filles. C'est en voyant la boucane que je me suis dirigée vers la chambre de ma plus grande. Ensuite, je suis allée réveiller Laura et Éva pour les sortir de la maison qui était en feu. On a tous vu la maison brûler, mais Amélia a plus vu la scène que les deux autres plus jeunes. Éva n'avait que six mois. Mon amoureux a eu le temps de sortir les animaux, un panier à linge et le médicament de ma plus jeune. Éva est un bébé prématuré, elle avait des reflux depuis sa naissance.

Il y avait la maison de ma belle-mère à côté de notre maison. On a été se réfugier chez elle. On a dû sortir de là, vu qu'il y avait beaucoup de fumée dans la maison. On est allés chez l'oncle et la tante de mon conjoint pour une bonne semaine. Pendant ce temps-là, des experts sont venus laver la maison de ma belle-mère à l'intérieur et à l'extérieur. On vit dans cette maison depuis ce moment-là.

Deux ans plus tard, on est devenus propriétaires de la maison. Je me sens bien, mais ce n'est pas la vieille maison que j'avais mise à mon goût. Ma belle-mère nous l'a vendue, vu qu'elle n'était pas bien seule dans une grande maison. Elle est décédée il y a un an et cela a été un moment très difficile à vivre.

Pour finir, je suis à l'école depuis deux ans. Je reste motivée à aller chercher mon cinquième secondaire ou mon troisième secondaire pour être préposée aux bénéficiaires dans le futur. Je veux montrer à mes trois filles qu'il ne faut pas abandonner, malgré les épreuves qu'on peut traverser dans la vie de tous les jours. Ce récit est ma plus belle histoire, car cette histoire est la mienne et j'en suis fière.

Myriam Bélanger-Beaudry, 1^{er} cycle

Centre d'éducation des adultes de Pohénégamook — Centre de services scolaire du Fleuve-et-des-Lacs (CSS)

Enseignante : Jade Thériault



La persévérance qui fait fleurir

C'était une journée normale comme les autres. J'étais en maternelle. Le soir, mes parents reçurent un appel de l'école et on leur annonça que leur fille d'à peine cinq ans devrait, l'année suivante, aller dans une école spécialisée pour les enfants en difficulté. À ce moment, leur monde s'écroula. Ils se demandaient ce qu'ils avaient fait pour que leur fille soit comme ça. Pourtant, ils n'avaient rien fait de mal. Ils se posèrent beaucoup de questions : « Pourquoi est-elle comme ça ? Pourquoi son frère n'a rien ? ». Puis, un jour, mes parents décidèrent de m'amener dans une clinique privée à Magog pour me faire évaluer. La neuropsychologue me diagnostiqua un trouble d'accès lexical, ce qui allait faire en sorte que mes apprentissages prendraient plus de temps qu'un enfant normal. J'allais donc avoir un parcours en montagnes russes.

L'année suivante, je fis mon entrée en première année dans une école spécialisée à Granby. Je trouvais que cette école n'était pas du tout adaptée à moi, je ne me sentais pas à ma place. Quand j'arrivais chez moi, je m'enfermais dans ma chambre en pleurant, en essayant de comprendre ce qui se passait avec moi, mais je n'y arrivais pas. Mes parents décidèrent de se rendre à l'école pour mieux comprendre pourquoi je revenais à la maison dans cet état. L'école leur expliqua que j'étais dans une classe adaptée pour des élèves ayant différents troubles, mais la majorité avait des problèmes plus sévères que les miens. Mes parents se rendirent compte que ce n'était peut-être pas une école pour moi. Je revenais le soir en leur disant que je n'avais pas vraiment appris aujourd'hui et que je ne savais pas lire comme les autres enfants normaux. Un jour, à mes sept ans, je dis à mon père que je voulais apprendre à lire, ce qu'il me montra chaque soir les jours qui suivirent.

À l'âge de huit ans, j'étais toujours dans la même école à Granby parce qu'il n'y avait pas d'autres écoles qui pouvaient me recevoir dans la région. Ça ne faisait pas mon affaire parce que je savais que ce n'était pas pour moi. Le soir, quand je revenais chez moi, je pleurais devant mes parents en leur demandant pourquoi ils m'avaient mise au monde.

À mes neuf ans, on me retourna à l'école de Cowansville que j'avais déjà fréquentée en maternelle. On me plaça une autre fois en classe d'adaptation. J'avançais à mon rythme, mais je posais toujours des questions en me demandant pourquoi j'avais de la misère à l'école. Je me disais qu'un jour, mes efforts allaient finir par porter fruit.

À 10 ans, je travaillais fort le soir avec mon père pour apprendre mes multiplications. À ma dernière année au primaire, à mes 11 ans, la pandémie arriva. Comme nous étions confinés pendant deux mois, ma tante eut la brillante idée de m'amener avec elle dans le Bas-Saint-Laurent pour passer du temps dans ma famille. C'est à ce moment que le gouvernement décida de fermer les frontières pendant deux mois. Je devais donc rester dans le Bas-Saint-Laurent pendant plusieurs semaines, loin de mes parents. Je pleurais chaque jour parce que je m'ennuyais d'eux.

Un jour, les frontières finirent par réouvrir, donc je pus retourner avec joie dans ma région et retrouver mon père et ma mère. Un peu plus tard, à 12 ans, je fis mon entrée au secondaire dans une autre nouvelle école. J'étais tellement stressée parce que je ne connaissais pas l'établissement, mais finalement, tout s'est passé mieux que je le pensais.

C'est à 14 ans que ma vie se cassa en mille morceaux quand j'appris que mes parents allaient se séparer et que mon frère et moi allions devoir vivre à 2 places différentes. Pour moi, c'était une catastrophe. En juillet, je déménageai avec ma mère à Farnham. C'était un nouvel environnement et je changeais encore d'école. Je fis donc ma rentrée en septembre avec beaucoup de stress et de nouveautés.

Vers 15 ans, on me plaça dans un programme qui s'appelle FPT (Formation préparatoire au travail), ce qui ne faisait pas du tout mon affaire. Je faisais beaucoup d'anxiété et j'étais frustrée d'être dans ce programme. Je devais rester deux ans dans cette classe. Je dis alors à ma mère que je n'allais pas survivre si je continuais et que j'allais finir par perdre le goût de vivre à force de souffrir autant. L'été de mes 17 ans, je partis avec ma mère dans le Kamouraska pour y emménager. Je dis à ma mère que je voulais m'inscrire à l'éducation des adultes pour finir mon secondaire. Arrivée aux adultes, je vécus beaucoup de déceptions, mais je me repris et je me dis que je ne me laisserais pas abattre.

Aujourd'hui, je continue de persévérer, malgré les difficultés. Au moment d'écrire ces lignes, je peux dire que je suis fière d'être encore aux adultes parce que je commence enfin à voir une petite lumière au bout du tunnel. Le meilleur conseil que je pourrais vous donner est de persévérer, même si c'est difficile, car la persévérance peut vous rapporter beaucoup.

Marie-Soleil Cloutier, 1^{er} cycle

Centre d'éducation des adultes de La Pocatière, CSS de Kamouraska–Rivière-du-Loup

Enseignante : Isabelle Labrecque



Dans le fond de mes pensées

Pourquoi suis-je aussi songeur, piégé dans mes pensées
J'aurais aimé avoir l'esprit libre de soucis et de préjugé

Ça me rend triste de ne pas être capable d'être heureux
Malgré le fait qu'il me reste toujours un peu d'espoir
La vie me rappelle que le bonheur, on ne peut le recevoir

Il m'arrive souvent de ruminer dans mes journées
Pourquoi autant de souffrance en permanence
On me dit depuis toujours que ça va passer
Mais je doute que les tribulations donnent des congés

Parfois, je regarde les gens qui arrivent à être heureux de la moindre chose
Ça ne me laisse pas indifférent, ça me rend surtout morose
Parce que j'aurais aimé être comme eux et, pourtant, ça me paraît invraisemblable

Je crains souvent d'être incapable, incapable de relativiser les souvenirs
C'est pourquoi il m'arrive régulièrement d'être absorbé et ça, c'est ma perspective

David Morin-Albert, *1^{er} cycle*

Centre d'éducation des adultes de Cabano — CSS du Fleuve-et-des-Lacs (CSS)

Enseignante : Chantal Rousseau

Un crime sanglant

En ce dimanche pluvieux, les sirènes de la police se mirent à résonner dans la ville de Montréal. « Un autre meurtre », se dit l'inspecteur Walker.

En arrivant sur les lieux, l'inspecteur fut mis au courant de la situation par l'un de ses pairs.

— Qu'avons-nous ? demanda Walker.

— Meurtre, je vous préviens. Ce n'est pas très beau à voir, lui révéla son collègue.

— Écoutez, monsieur...?

— Wali, inspecteur.

— Alors ! Écoutez, Wali. Je suis inspecteur depuis 25 ans, je crois que j'en ai vu plus que vous ne le pensez. Amenez-moi voir la victime ! lui ordonna Walker.

— Oui, pardonnez-moi. Par ici, inspecteur.

Ils se dirigèrent vers la scène de crime. En arrivant devant les rubans jaunes, ils montrèrent leurs badges et passèrent sous le ruban. Avant de continuer, l'inspecteur regarda les curieux présents sur place. Il inspecta les visages de tous ces gens. Peut-être le coupable était-il parmi eux ?

« Non ! Que des curieux », se dit l'inspecteur.

Il tourna les talons et alla rejoindre Wali dans la ruelle.

Il continua, malgré tout, son inspection des lieux. Peut-être, un indice avait échappé à ses collègues. Il remarqua une tache de sang sur le mur de brique. Il fit signe à un des policiers et au photographe de le rejoindre.

— Là ! Prenez une photo et vous, allez chercher les scientifiques pour qu'ils m'analysent ça. Ce sang peut appartenir au suspect. Refaites une inspection ! Je ne veux pas de traces laissées au hasard, parce qu'un idiot pense que ce n'est pas important ! Tout est important ! fulmina l'inspecteur.

— Oui, chef ! répondirent les policiers autour de lui.

L'inspecteur s'avança jusqu'à Wali.

— Bon ! Dites-moi tout Wali, demanda l'inspecteur.

— La victime s'appelait Rosa Salomé, 24 ans. Les témoins disent l'avoir vue entrer dans cette ruelle accompagnée d'un bel homme. Cet homme était grand, habillé avec un manteau long et noir. Il portait un parapluie rouge cendré, donc impossible de voir son visage.

Après 20 minutes, les témoins disent avoir vu un homme sortir de la ruelle en courant, l'air paniqué. Il n'avait plus son parapluie. Ils ont décrit le suspect, mais avec la noirceur, c'est difficile d'avoir des détails précis. Ils disent tous qu'ils sont certains d'avoir vu que le suspect était blessé au bras droit et qu'il est parti vers le pub avant de tourner à côté du magasin sur la rue Bellevue.

— Bien, alors commençons par ça ! Dites aux patrouilles de fouiller de fond en comble d'ici à la rue Bellevue. Il pourrait avoir laissé des traces un peu partout. Envoyez aussi une unité fouiller les hôpitaux, on ne sait jamais.

Il se pencha vers le drap qui cachait le cadavre de la femme. Il le souleva et découvrit une scène horrible. La gorge tranchée, des lacérations au poignet, des coupures sur les seins jusqu'à même avoir entaillé l'entre-jambes de la victime. Qui peut bien donner un tel châtiment aux femmes ? L'inspecteur soupira.

— Quel genre d'individu peut détester les femmes à ce point ? échappa le jeune Wali.

— Dans la plupart des cas, ce sont des hommes qui ont été battus depuis l'enfance par une femme. Peut-être était-ce leur mère, leur nounou ou même leur petite amie. Ce genre de cas finit souvent en tueur en série, en violeur ou en homme violent, expliqua l'inspecteur.

— Pourquoi ne retrouve-t-on jamais ce genre de dossier ? demanda Wali.

L'inspecteur remit le drap sur la victime, puis se releva et regarda le jeune prodige droit dans les yeux. Mieux vaut être franc avec ce jeune homme que de le laisser dans l'ignorance. Car tôt ou tard, il se retrouvera dans une enquête peut-être pire que celle-ci.

— Sachez, monsieur Wali, que les hommes ont leur fierté et leur honneur à protéger. Vous ne verrez jamais un homme pleurer ni se plaindre. Vous ne verrez jamais un homme aller au commissariat porter plainte pour agression, viol ou violence conjugale. Pour eux, c'est comme s'ils venaient avouer qu'ils sont faibles. Ils vont rester silencieux et se faire justice eux-mêmes, expliqua l'inspecteur Walker.

Le jeune baissa les yeux. Malheureusement, c'est la triste vérité de ce monde où l'injustice règne en maître. L'inspecteur commença à marcher vers la rue d'où il était arrivé. En voyant les journalistes, il lâcha un râle de frustration. Il détestait les journalistes ! Toujours là au mauvais moment ! Une fois, l'un d'eux avait gâché son enquête en révélant des informations qui devaient rester secrètes. À cause de ça, le suspect avait fui aux États-Unis. L'inspecteur soupira avant de continuer à marcher vers eux, prêt à répondre à leurs questions.

— Dans ce cas-ci, nous avons un profil, un homme qui déteste les femmes ou qui craint les femmes. Il a dû avoir une enfance difficile et qui sait peut-être que mademoiselle Rosa était la source de ses problèmes ? s'écria le jeune Wali.

L'inspecteur s'arrêta net et se retourna vers lui.

— Qu'avez-vous dit ? demanda l'inspecteur pour être sûr qu'il n'avait pas rêvé.

— Nous avons le profil d'un homme détestant les femmes et ayant sûrement vécu quelque chose de difficile dans son enfance. Peut-être même que l'homme avec qui madame Rosa est entrée ici n'est pas le suspect, mais une autre victime du vrai tueur. Je crois que l'homme est venu ici avec madame Rosa, qu'un autre homme les a vus flirter et qu'il a sauté sur madame Rosa. L'homme avec elle a voulu la défendre, mais il a été blessé par le tueur et a pris la fuite.

L'inspecteur fut surpris par sa déduction. C'était la première fois qu'un jeune qui a un an d'expérience dans la police fait une telle remarque sur une scène de crime.

« Il a du talent », pensa l'inspecteur Walker.

— Viens avec moi ! lui ordonna l'inspecteur.

Les autres policiers les regardèrent partir, surpris que l'inspecteur ramène l'un d'eux avec lui. Qu'a-t-il fait de si surprenant pour que l'inspecteur le choisisse ? L'inspecteur Walker avait-il enfin décidé d'avoir un coéquipier ?

Danielle Pichette, 1^{er} cycle

Centre d'éducation des adultes de Cabano — CSS du Fleuve-et-des-Lacs (CSS)

Enseignante : Chantal Rousseau



La disparition de Sofia

Aujourd'hui, cela fait maintenant deux ans qu'elle a disparu. J'y pense tous les jours. Mais aujourd'hui, c'est encore pire. Moi, c'est Marine, la sœur de Sofia. J'ai 18 ans, l'âge qu'elle avait quand elle a disparu. Ça me fait bizarre de me dire que j'ai le même âge que ma grande sœur. Mais je n'en sais rien.

Tous les jours, je me pose toujours les mêmes questions. Est-elle toujours en vie ? A-t-elle été enlevée ? Si oui, par qui et pourquoi ? A-t-elle fugué ? C'est ce que les rumeurs disent. Il faut dire qu'elle ne se tenait pas toujours avec des gens fiables les derniers temps avant sa disparition. Dans tous les cas, cela me ronge de l'intérieur. Mes parents, encore plus. Leur divorce au début de l'été en est la preuve. J'ai l'impression de ne plus exister, de vivre dans son ombre qui creuse un plus grand vide de jour en jour.

Le froid de novembre me tenaille. Mon petit manteau vert-kaki ne me tient pas au chaud. Mes longs cheveux bruns ondulés dansent dans tous les sens à cause du vent. Mais je m'en fous. Tous les jours, peu importe la température, je marche. Je marche pour oublier. Pour oublier toutes ces pensées. Toutes ces pensées, toutes ces questions qui se tiraillent dans ma tête.

Et c'est là que je croise Mélodie, l'amie de Sofia. Je la croise souvent, mais jamais nous ne nous arrêtons jamais, nous ne prenons la peine de nous parler comme avant. Mais aujourd'hui, c'est différent. Elle s'arrête, me regarde droit dans les yeux, me prend dans ses bras et se met à pleurer. On se souvient de cette malheureuse journée éprouvante où Sofia a disparu. Je me souviens que les enquêteurs et la police s'étaient mis à interroger toute la ville pour savoir si quelqu'un avait vu, entendu ou soupçonné quelque chose. De tous ces jours et de toutes ces nuits où ils se sont mis en grand nombre avec leurs chiens entraînés pour peut-être réussir à traquer une piste dans les bois. Mais ils n'ont rien trouvé, même pas une trace. Rien du tout. Après quelques mois, ils ont tout abandonné. Sa disparition est devenue oubliée. Tout à coup, ma sœur est devenue comme une personne morte dont on ne parle qu'au passé.

Mélodie me dit que j'ai ce même parfum que Sofia portait tout le temps. Un mélange de vanille et d'oranges. Elle me dit que j'ai ces mêmes yeux verts doux, comme la couleur des arbres au printemps. On se souvient d'elle.

Tout à coup, mon téléphone sonne. C'est ma mère. Sa voix a un ton de soulagement, ce qu'elle n'avait pas eu depuis fort longtemps. Elle me dit qu'on l'avait retrouvée. Elle est vivante. Tout à coup, mon cœur se gonfle d'espoir.

Personne ne sait ce qui lui est arrivé. Personne ne sait ce qu'elle a vécu pendant cette absence cruelle. Je quitte Mélodie.

Puis je cours, je cours pour retrouver ma sœur. Cette sœur perdue que je croyais introuvable. Une chose est sûre, je serai là. Je serai là pour elle, pour l'accompagner et traverser cette épreuve qui nous a séparées pendant trop longtemps.

Claudine Boudreau, 2^e cycle

Centre d'éducation des adultes de Rivière-du-Loup, Point de services de Saint-Pascal, CSS de Kamouraska–Rivière-du-Loup

Enseignante : Maude Gamache-Bastille



Vivre avec un cœur amputé

Il y a des douleurs que les mots n'arrivent pas à embrasser. Des blessures si profondes qu'aucune prière et aucun poème ne parvient à contenir. Par-là, je parle bien de deux flammes qui se reconnaissent, d'amour réciproque, déchiré par les lois. Je me débats dans un océan qui est mon sang, éperdu d'amour et de chagrin. Le désespoir me submerge, mon corps anémique flotte à la dérive et mes pensées coulent vers un réveil orageux.

L'immigration est d'une complexité phénoménale. Je ne pensais pas un jour tomber amoureux d'un étranger, mais, lorsque mes yeux se sont posés sur toi, j'y ai vu quelque chose qui excède les nationalités. On connaît tous les deux la complexité de l'amour en 2025, de la culture du coup d'un soir qui n'adhère pas à tous. On est d'une communauté qui n'est pas encore tout à fait acceptée, les rencontres sont ardues et peu communes et pourtant, on s'est trouvés. Mais comme si ce n'était pas suffisant, l'univers a décrété notre déclin à l'avance. Le bonheur a pourtant la forme de tes bras. Dans tes yeux se reflète ma paix et le confort est la source même de ton essence. Tu es le premier. Non dans le flou des rencontres passées, mais dans l'absolu de ce que tu as su voir en moi. Le premier à effleurer mon ombre sans reculer. Le premier à s'agenouiller devant mes blessures sans pour autant exiger la lumière.

Lorsque le silence de mon âme s'échappe, tu essuies les larmes que je n'arrive plus à contenir. Tu accroches un sourire à mes lèvres même quand tout semble perdu, mais on sait tous les deux qu'aux notes de cette chanson qui nous est si familière, mon cœur se brisera à nouveau, qu'à l'approche du 13 de chaque mois, le nœud dans ma gorge s'accroîtra et que chaque lieu qui a forgé nos souvenirs me donnera envie de hurler. Je me souviens de notre première rencontre, de ta main qui s'est timidement enlacée dans la mienne, de notre première marche en forêt et de la marguerite que tu as cueillie pour moi et je me refuse à croire que tout ça peut être éphémère.

Ta souffrance est imperceptible, mais bien présente. J'aimerais t'embrasser et te promettre le monde, mais il y a des forces qui nous dépassent, qui nous poussent vers une chute des plus amères. Et d'autres qui ne nous atteignent plus, comme le soir où nos lèvres se sont rencontrées sous la pluie froide et opiniâtre. Un moment anodin qui s'efforce pourtant de revenir comme une chanson, dont on n'arrive plus à se détacher.

Je veux t'offrir les meilleurs instants, aussi limités soient-ils. J'essaie d'effacer la douleur, d'étirer le peu qu'on nous accorde. J'aimerais façonner chaque minute que nous partageons pour que tu y trouves refuge. Te porter dans mes bras et te dire que tout ira bien, mais je brûle en silence. Mes nuits raccourcissent à chaque lune montée et mon appétit périt dès que l'idée de te voir partir croise mes pensées. Alors, même si cela égale souffrance, je refuse de m'y préparer, car je veux que la douleur me frappe de plein fouet, qu'elle m'arrache le souffle, qu'elle me brise en morceaux.

Parce que si le train part et que tes pas s'éloignent, c'est tout ce qu'il me restera, ce gouffre au milieu de la poitrine. Ton absence serait un fantôme qui hanterait chaque recoin de ma vie. Ton rire résonnerait dans le silence, ton odeur s'agripperait à mes draps et, le soir, je tendrais la main pour te trouver, mais seul le froid me répondrait. C'est dans cette douleur que vivrait la preuve de notre histoire. J'errerais dans le pays comme une moitié de moi-même avec ton nom au bord des lèvres et les larmes qui n'attendraient qu'une chanson pour dévaler mes joues.

Ce permis, ce n'est qu'un bout de papier, mais, à lui seul, il sème l'anticipation de ce que nous aurions pu être et de ce que nous ne serons jamais. Je pleure tous les anniversaires annulés, les projets mort-nés ou encore toutes les nuits que nous passerons séparés. Alors, si aucune solution n'émerge et que la vie nous force des chemins à part, malgré le temps que nous versons à éplucher les lois à en perdre le sommeil, si l'espoir s'éteint et que nous succombons, j'espère transformer nos larmes en l'encre d'une histoire qui, bien qu'inachevée, ne cessera jamais de s'écrire. Et peut-être qu'à travers les continents, la douleur ne sera pas vaine, mais l'écho de l'amour que nous avons eu le courage de porter.

Youri Malenfant, *2^e cycle*

Centre d'éducation des adultes de Rivière-du-Loup, Point de services de Saint-Pascal, CSS de Kamouraska–Rivière-du-Loup

Enseignante : Maude Gamache-Bastille



Se libérer des chaînes

Mon histoire démontre que c'est possible de sortir d'une relation toxique et de se libérer d'une personne violente qu'on croyait être l'amour de sa vie. Alors, à mes 18 ans, j'étais une jeune femme épanouie, qui avait de belles ambitions dans la vie, malgré l'arrêt spontané de mes études, car je donnais naissance à ma fille et à mon garçon un an plus tard. Même avec deux jeunes enfants, j'arrivais toujours à trouver une solution pour subvenir à nos besoins, même si j'étais seule pour les élever. Un jour, j'ai rencontré un homme, en qui j'avais entièrement confiance. Toujours aux petits soins avec nous. Pendant les quatre premières années passées auprès de lui, c'était vraiment une belle relation. Durant ces premières années, il y a eu la naissance de notre garçon et de notre fille. Cela complétait notre belle grande famille, quatre merveilleux enfants en bonne santé qui mettaient du bonheur dans notre p'tit cocon. Quelques années plus tard, je voyais un changement drastique de son comportement. Cette belle histoire s'est vite transformée, en cauchemar. Il n'était plus l'homme que j'avais rencontré. C'était rendu un homme contrôlant.

Avec le temps, je devenais une femme qui vivait dans l'insécurité, qui traversait des épreuves très lourdes. Je subissais de plus en plus de violence verbale, d'abus sexuels, des mensonges et de l'isolement familial. Cette relation toxique et traumatisante m'a fait perdre confiance, j'ai commencé à douter de mes valeurs, de mes capacités et cela m'a poussée dans les moments les plus sombres de ma vie, au point d'avoir tenté de mettre fin à mon existence. Au cœur de ce chaos, il y avait mes quatre merveilleux enfants qui étaient devenus grands qui ont eux aussi été témoins de cette souffrance, de cette violence qui s'infiltrait dans notre quotidien. Ils ont vu ma peine, mes larmes, mon silence. Un soir, lors d'une conversation avec eux, avec courage, ils m'ont dit de partir pour me protéger. Leur conseil a été le déclic, le rappel que ma vie avait un sens et que j'avais le droit de m'enfuir. Partir n'a pas été facile, pour moi, c'était un échec, c'était d'affronter la peur de l'inconnu, le jugement des autres. Mais pour mes enfants, c'était un acte d'amour et de protection. Grâce à leur soutien et à ma propre force retrouvée, j'ai pu commencer un cheminement de guérison, avec le soutien de professionnels. J'ai appris, avec le temps, à ne plus culpabiliser, car ce n'était pas ma faute. J'ai compris aussi que ma tentative de suicide n'était pas la fin, mais plutôt un signal d'alarme, un appel à changer ma vie.

Aujourd'hui, je choisis de transformer ma douleur en message d'espoir. Je ne suis plus la femme qui a souffert, je suis celle qui a su briser ses chaînes, pour retrouver sa liberté et sa joie de vivre. J'ai fait ce texte pour briser le silence sur cette violence gratuite et destructive, pour aider celles et ceux qui vivent la même situation, pour qu'ils sachent qu'ils ne sont pas seuls : il y a beaucoup d'organismes qui offrent de l'aide, de l'écoute et qui donnent beaucoup de soutien. Mon histoire est celle d'une mère qui veut montrer à ses enfants et à celui qui lit ce texte que, même après des relations nocives et terrifiantes, il est possible de se reconstruire, d'aimer à nouveau et de retrouver la paix intérieure. Je suis une preuve qu'on peut renaître, même après avoir touché le fond.

Maintenant, je choisis la vie et je n'accepte plus la violence, car aujourd'hui, j'ai appris à me respecter. Aujourd'hui, mes cicatrices me rappellent, non pas la douleur, mais la force qu'il a fallu pour guérir.

Julie Dionne, 2^e cycle

Centre d'éducation des adultes de Rivière-du-Loup, Point de services de Saint-Pascal, CSS de Kamouraska–Rivière-du-Loup

Enseignante : Maude Gamache-Bastille



Tout va bien aller

La vie de rêve

J'ai toujours eu une intuition hors du commun. La plupart du temps, elle apparaît avec une voix douce et mielleuse. En revanche, j'ai quelquefois l'impression qu'elle n'est pas mienne, car j'ai une voix plutôt grave pour une dame. Le pire dans tout ça ? Elle sait l'avenir, en plus de me prévenir de potentielles catastrophes qui peuvent se produire. Je suis, en mettant tout ça de côté, une femme ordinaire de 27 ans. J'ai un mari de 30 ans qui est camionneur et un chat noir qui se nomme Rufus. Nous vivons dans un magnifique appartement, dont les murs sont teintés d'un gris pâle assez voyant. Mon appartement se situe dans la merveilleuse ville de New York, là où les criminels sont assez présents. Heureusement, notre appartement est assez bien protégé. Du moins, je le croyais.

Le début de la fin

Ce soir-là, mon chéri est à la maison, nous préparons le souper, quand le chaos a commencé. J'entends, de nouveau, cette voix qui me prévient...

– Tu dois quitter cet endroit... Non, vous devez quitter immédiatement l'appartement, car des gens malfamés arrivent, dit-elle.

Je ressens mon corps qui s'alourdit, ma poitrine qui s'emballe, ensuite, je ferme les yeux et je me demande si c'est réel. Dans mes souvenirs, cette voix ne m'a jamais menti.

– Est-ce que je m'imagine des choses ? Est-ce que je dois m'enfuir ?

Ce sont quelques-unes des pensées qui m'ont traversé l'esprit. Prise de panique, je prends la main de mon bien-aimé. Les larmes commencent à couler, je lui ordonne de laisser la pizza de côté, de me suivre loin de cet endroit avec notre chat et de ne pas poser plus de questions. Il me regarde, confus. Cependant, le temps passe, je ne peux pas qu'attendre. Quinze minutes plus tard, il est prêt à partir. Sans moi... Alors, sans perdre davantage de temps, je prends mes jambes à mon cou, avec mon corps presque nu et mon teint clair se fait illuminer par les taxis passants. J'appelle ma meilleure amie Maya, elle me confirme qu'elle est chez elle, en plus de me confirmer qu'elle m'ouvrira la porte une fois arrivée.

La course vers la vie

Accompagnée de mon chaton noir dans mes bras, je cours jusqu'à en perdre le souffle avec cette idée qu'il va juste se faire tuer. Mon cœur bat dans tout mon corps, mes jambes deviennent de plus en plus fatiguées, mes pieds nus ensanglantés et mon chaton ronflant dans mes bras, nous arrivons enfin chez Maya.

L'arrivée

Une fois derrière la porte, elle m'arrache le chaton, somnolent des bras et regarde les larmes couler sur mes joues.

– Qu'est-ce qui s'est passé ? me dit-elle d'une voix inquiète.

Je lui explique tout. Sans oublier le moindre détail sur la situation. Maya a eu la preuve à laquelle peu de gens ont pu assister, la preuve que mes dons sont réels. Donc, elle sait que j'ai raison.

La révélation

À ce moment-là, ma psychologue me regarde avec les yeux grands ouverts, je me demande ce qui se passe. Je parlais à l'instant à ma meilleure amie, mais elle n'est plus là.

– Où suis-je ?

Je remarque que je suis dans une pièce de béton, il y a un grand miroir sur le mur, ma psychologue et un monsieur, que je ne connais pas, sont dans la pièce. Le monsieur me pose une question.

– Alors... l'avez-vous tué ?

Il poursuit d'un nom qui me semble familier... Le nom de mon chéri.
Je réponds.

– De quoi parlez-vous ?

Ma psychologue murmure quelque chose au bel homme aux cheveux bruns. Il est environ dans la quarantaine, propre de lui-même. Ma psychologue, quant à elle, est blonde, mince et a une forte poitrine qui attire les regards de tous les gens, même le mien. Elle sort un dossier, qui a mon nom en rouge sur la couverture. Elle confirme les doutes qu'elle pensait avoir à mon sujet.

– Elle est schizophrène, dit-elle. Elle n'est pas consciente des actes qui se passent autour d'elle, poursuit-elle.

Je suis confuse, mais en même temps intriguée. Cette voix, elle avait encore raison.

Mon chéri est décédé... mais je me suis enfuie. Le sentiment de culpabilité m'envahit.

– Pourquoi ne suis-je pas parvenue à le convaincre ?

Les larmes coulent de mes yeux.

La conséquence

Coupable ! crie un homme qui porte une toge noire avec une cravate blanche.

Je regarde ma mère, qui a laissé échapper un cri lors de la prononciation de ces mots.

Tout le monde se lève. Je me suis retrouvée dans une prison, je crois, je n'arrive pas à comprendre pourquoi. Tout est blanc ici, on me donne des pilules le matin, le soir et me laisse avec moi-même. Enfin presque, mon chéri, tous les soirs, me raconte sa journée. Il est là lui aussi, il se trouve sur le coin gauche de ma pièce sans couleur. Avant de me coucher, ma meilleure amie vient cogner à la porte. Elle est accompagnée d'une dame qui me donne mes cachets et Maya commence une discussion interminable sur son copain. Enfin, elle a commencé à aimer le mien. Mon chat, quant à lui, est le seul à me manquer. Je suis heureuse, tout va bien aller, ils sont presque tous là pour moi. Il faut juste un moyen pour retrouver mon chat.

Tout va bien, n'est-ce pas ?

Roxy Nini, 2^e cycle

(Roxanne Chénard)

Centre d'éducation des adultes de Rivière-du-Loup, Point de services de Saint-Pascal, CSS de Kamouraska–Rivière-du-Loup

Enseignante : Maude Gamache-Bastille

Ce qu'on ne vous dit pas

Lorsque les gens nous demandent si tout va bien, on a tendance à répondre « oui » parfois parce que c'est vrai, mais bien souvent, au fond, on connaît la réponse, mais on ne veut pas « écœurer » les autres avec nos problèmes. Aujourd'hui, on vit dans une société tellement égocentrique. Alors à quoi bon dire la vérité, de toute façon, les gens ne s'en soucieraient même pas, ils ne pensent seulement qu'à eux.

Quand je suis rentrée au secondaire, j'avais seulement 11 ans, donc j'étais jeune et quand même naïve. C'est mon père qui voulait que j'aille à cette école, puisqu'il travaillait là-bas, il était concierge. J'avais des problèmes avec mon père. Aussi, j'avais consulté la psychologue et je fuyais ces rendez-vous, car j'appréhendais les trucs qu'elle me conseilleraient. Je me rappelle même une fois où je m'étais cachée dans les vestiaires du gymnase, je m'étais infiltrée durant un cours d'éducation physique. Les filles du vestiaire me demandaient toutes si j'étais correcte et je crois leur avoir répondu en pleurs que je ne voulais pas aller à mon rendez-vous avec la psychologue. Aussi, une fois, je m'étais fait appeler à l'interphone pour mon rendez-vous avec elle.

Cependant, quand je suis montée à l'étage, la peur d'aller la rencontrer a pris le dessus. J'ai commencé à pleurer et je me suis arrêtée à la bibliothèque pour discuter avec la bibliothécaire, nous sommes allées dans une petite salle et nous avons jaser un peu. Ça m'a fait grandement du bien, elle était tellement sympathique et à l'écoute. Je me suis rendu compte qu'en fait, je craignais seulement de dire ce que je pense, de dire ce que je veux vraiment, de m'assumer, en fait ! Pour mon père, ce n'était pas facile non plus, car je rencontrais un travailleur social. Les objectifs de ces rencontres étaient que celui-ci m'aide à comprendre ainsi qu'à améliorer la relation que j'ai avec mon père. Une rencontre en particulier m'avait marquée : celle où j'avais écrit une lettre pour mon père. Le soir à la maison, je la lui avais donnée pour qu'il la lise, mais il trouvait ça bébé que je lui écrive une lettre plutôt que de lui dire en vrai, donc il l'a seulement déchirée. Ça m'a beaucoup marquée.

Ce fut une période d'adaptation assez *rough* aussi, puisque je n'ai pas eu l'occasion de faire ma sixième année au primaire, mais aussi, car c'était du nouveau monde, de nouveaux profs, les cours étaient différents de ceux du primaire, c'était une nouvelle école. Et, à cette époque, mon outil de divertissement était TikTok, anciennement appelée *Musicaly*. Je devais publier une dizaine de vidéos par jour, j'étais littéralement accro à cette appli. Je faisais même des *live* parfois et, même si je pouvais recevoir certains commentaires dégradants, ça ne m'affectait pas vraiment. Je ne me souciais pas du regard des autres. C'est en grandissant et une bonne partie à cause des réseaux sociaux que mon estime de moi ainsi que ma confiance en moi ont considérablement diminuée. Aussi, je ne me trouve pas très belle et, quand je me compare aux autres filles de mon école, je me demande sans cesse comment un gars peut m'aimer si je ne suis pas maquillée, ni habillée, ni coiffée comme celles-ci.

Avec les réseaux sociaux, j'ai l'impression que l'on a créé le stéréotype d'une fille « parfaite ». Ils m'ont brisée. Mais bon, je m'accroche au fait que je me fais souvent répéter que je suis super belle.

Eh puis, au fil des années, j'ai grandi, mais j'ai continué à avoir des rencontres avec une travailleuse sociale, une psychologue... Beaucoup de gens trouvent que je suis quand même très mature pour mon âge, ce que je ne comprends pas, car moi, personnellement, je me trouve très peu cultivée sur plusieurs sujets et j'en viens à me demander si je suis normale, mais j'apprécie le fait qu'on me trouve mature comme une personne de 25 ans alors que j'en ai seulement 20. Je dirais que la relation avec mon père s'est plutôt améliorée, même si j'ai hérité de son caractère, mais plusieurs questions qui sont, entre autres liées à mon anxiété tournent en boucle dans ma tête.

Par exemple, pourquoi ne suis-je pas capable de m'accepter telle que je suis ? Pourquoi est-ce que je me compare constamment aux autres filles ? Pourquoi ne suis-je pas comme les autres filles ? Pourquoi est-ce que je deviens rouge quand une situation me rend mal à l'aise et embarrassée ? Pourquoi ai-je une aussi mauvaise estime de moi ? Pourquoi est-ce que tout m'atteint comme si j'avais l'impression que, toutes les fois où je discute avec quelqu'un, mon égo est menacé et qu'on va forcément me juger dans ma façon d'agir, de m'exprimer ? Et j'en passe... ! Ces peurs, ces scénarios, ces questions me handicapent dans la vie de tous les jours, mais, malgré tout ça, j'essaie de garder le sourire et de rester positive. Ça a l'air que je suis un petit « rayon de soleil ».

Bon, je vous ai raconté une infime partie de ma vie, j'aurais pu en raconter longtemps encore, mais tout a une fin. Je voulais seulement sensibiliser les gens qui vivent une situation similaire à la mienne que vous n'êtes pas seuls, que vous n'êtes pas bizarres. Je crois qu'au fond, nous vivons tous avec des défis, des obstacles, des parcours différents et ce qui fait la différence, c'est la manière dont on se relève et qu'on les affronte. Il ne faut surtout pas oublier que ce qui ne se voit pas dans notre manière d'agir se reflète sur notre physique, alors ce n'est pas tout le monde qui a besoin de savoir, mais ce qui fait la différence, c'est d'être bien entouré. Il ne faut pas avoir honte d'en parler. C'est important de bien aller MENTALEMENT, pas seulement physiquement.

Roxanne Dubé, 2^e cycle

Centre d'éducation des adultes de Rivière-du-Loup, Point de services de Saint-Pascal, CSS de Kamouraska–Rivière-du-Loup

Enseignante : Maude Gamache-Bastille



Mon envol vers le Canada

Salut, je m'appelle Jeanne, aujourd'hui, je souhaite partager avec vous ma plus belle histoire.

Mon pays, le Sénégal, a été marqué par de violentes manifestations, des tensions politiques et sociales majeures. Ces événements ont conduit à la fermeture d'Internet. Les gens n'allaient plus à l'école. Au travail, tous étaient confus. Ainsi, les événements se passèrent. Après cette crise démocratique insupportable, mes parents ont décidé qu'on allait s'installer à l'autre bout du monde.

Mon parcours vers le Canada a été le fruit d'un projet familial mûrement réfléchi, motivé par la recherche d'une meilleure qualité de vie, d'opportunités et d'un environnement sécuritaire. Les démarches administratives ont nécessité une grande patience. Le voyage en avion a été très long. À l'aéroport de Montréal, l'accueil a été très professionnel. Un agent souriant a tamponné mon passeport en me souhaitant chaleureusement la bienvenue au Canada.

Sur le chemin de la maison, j'ai découvert la ville de Québec. C'était très différent de chez moi. Il neigeait beaucoup. La ville est charmante avec ses longues rues étroites. Au début, j'avais un peu peur à l'idée de vivre dans un nouveau pays, là où je ne connaissais personne, peur de tout reconstruire : nouvelles amies, nouvelles écoles.

Mon premier jour à l'école était l'étape qui me stressait le plus. J'avais peur de ne pas me faire d'amis, de me sentir seule. À mon arrivée à l'école, j'ai été bien accueillie par un membre du personnel qui m'a orientée dans la bonne direction. Ma professeure parlait lentement pour que je puisse la comprendre et m'a assigné une marraine (une autre élève) pour m'aider durant les premières semaines. Je n'avais plus peur à l'idée de me faire des amis, j'en avais déjà une.

Mes camarades de classe se sont montrés plus curieux et amicaux. Ils me posaient beaucoup de questions sur mon pays d'origine. Pendant la pause, beaucoup d'entre eux m'ont proposé de dîner avec eux et en partageant avec moi beaucoup d'aspects de leur vie ici, comme m'apprendre à dire certaines de leurs expressions québécoises ; comme « Tabarnac » et aussi ils m'ont fait goûter l'un de leurs plats traditionnels à la cafétéria. La poutine, c'est un mélange de frites, du fromage et une sauce sirop. C'était trop bon ! Toutes ces nouveautés étonnantes pour moi, où la diversité est valorisée, a facilité mon intégration de manière significative et j'ai rapidement évolué. Mes résultats scolaires ont suivi.

Je me suis installée dans une ville lointaine de Québec : La Pocatière, qui se caractérise par son environnement sécuritaire et sa communauté solidaire. Les quartiers sont propres avec de nombreux parcs et un centre de jeux. Des bâtiments modernes et plus anciens offrent un paysage visuellement intéressant.

Chaque saison de l'année est exceptionnelle, contrairement de là où je viens, on se croit tout le temps en été. Ma saison préférée, c'est l'hiver. J'adore observer le paysage enneigé. On ne voit que du blanc dans la ville. Pendant l'hiver, le centre de jeux de la ville offre beaucoup d'activités à faire, comme le patinage, la randonnée en raquette. La ville est très bien équipée pour y faire face. J'adore patiner le long d'une piste en allant à l'école, j'écoute le son du vent glacial, je trempe mes mains dans la neige, pour faire des boules de neige. J'admire cet air glacial qui frôle mon visage, qui me donne soudainement envie de retourner sous ma couverture. Le Québec a aussi une odeur, celle de la poutine. On y mange les meilleures poutines du monde. Après plus d'un an de séjour ici, chaque rue de la ville est remplie de souvenirs forts, une émotion particulière.

Jeanne Biagui, 2^e cycle

Centre d'éducation des adultes de La Pocatière, CSS de Kamouraska–Rivière-du-Loup

Enseignante : Isabelle Labrecque



Hanaba, une guerre que personne ne peut gagner

Autrefois, Annaba était un pays porteur de paix. Désormais, la guerre fait rage et ravage tout sur son passage. Les nations sont aujourd'hui séparées, leur alliance brisée pour cause de méfiance et de soif d'argent et de pouvoir.

Dans l'ombre des conflits vit Sam, un jeune soldat prodige d'un petit village. Avant que cette guerre fasse rage, cet endroit était un havre de paix et maintenant, Sam a tout perdu : il a perdu des amis, de la famille et sa maison. Il porte à son cou un petit pendentif métallique gravé du symbole de sa communauté, un rappel constant du serment qu'il a fait pour faire en sorte que tout cela s'arrête, pas seulement pour lui, mais pour tout le monde. Malheureusement, Sam est jeune et naïf.

La guerre l'a arraché de son innocence. Sa première mission était d'aller en éclaireur et essayer de voir où le chef ennemi pouvait être. Malheureusement, lui et son escouade ont été repérés, car il a fait une erreur. L'ennemi engagea le combat, Sam avait survécu, mais le prix fut lourd : son mentor, tombé au combat en protégeant leur escouade pendant leur fuite.

Cette perte le rongea. Alors que les autres cherchaient la vengeance, Sam cherchait la paix. Il croyait que le cycle de la haine pouvait être brisé, mais ses idéaux pacifistes étaient souvent moqués par ses camarades, endurcis par les atrocités du front qu'ils lui disent que la guerre sera terminée quand le chef ennemi sera tombé.

Un jour, une percée majeure eut lieu. Les éclaireurs rapportèrent que l'emplacement du chef ennemi avait été révélé, non pas caché dans un bunker lointain, mais au cœur d'une zone de guerre disputée. Les armées sont mobilisées, prêtes pour un affrontement final, une bataille qui déciderait du sort de son pays. Sam, affecté à l'unité de reconnaissance, se retrouve en première ligne. Le champ de bataille était d'un chaos inimaginable. D'énormes obus créant une boule de feu à l'impact s'écrasent un peu partout sur le champ de bataille, les soldats éliminés par dizaines. Encore une fois, Sam voit les gens qu'il connaît disparaître devant ses yeux, sur un champ de bataille assombri par la fumée et la poussière.

Sam aperçut le chef ennemi, un colosse de la nation ennemie au loin entrant dans un bâtiment. Ignorant les ordres de sa hiérarchie de maintenir sa position, malgré qu'il a découvert la position du camp adverse. Il utilise le chaos pour se faufiler à travers les lignes de front, en rampant et longeant les maisons. Il savait qu'atteindre la cible et la capturer serait une victoire écrasante pour son camp.

Il finit par atteindre le bâtiment où il a vu le chef entrer. Il regarde à l'intérieur et le voit dans la pièce, lance une grenade flash, une détonation retentit, l'homme lança un cri et échappa son arme par terre. Sam entre dans la pièce et crie :

– À genoux tout de suite ! Je vais mettre un terme à cette guerre en te ramenant à notre camp ! Le général rit : — La paix n'est qu'une illusion, si je ne suis plus là, quelqu'un prendra simplement ma place. L'homme tente ensuite d'atteindre le « holster » sur sa ceinture pour prendre son arme de poing. Sam, n'ayant pas le choix, tira sur l'homme d'une balle dans le torse, puis il s'effondra au sol.

Sam se tient contre le mur, en état de choc. Les yeux rivés sur l'homme gisant par terre. Comprendant qu'il vient de faire la même chose que ce qu'il reproche aux autres. Il se tient là, pendant que le champ de bataille continue de faire rage autour de lui. Il ferme les yeux et comprend que la guerre ne se terminera pas de cette façon. Le chemin de la paix est long et seule la volonté collective d'y mettre fin pourra y faire quelque chose.

Thomas Roussel, 2^e cycle

Centre d'éducation des adultes de La Pocatière, CSS de Kamouraska–Rivière-du-Loup

Enseignante : Isabelle Labrecque



Ma différence, ma persévérance

Depuis mon enfance, je n'ai jamais compris pourquoi j'étais différente, car je n'ai jamais connu la vérité sur mon passé. C'est durant mon parcours scolaire à l'éducation des adultes, j'ai enfin trouvé les derniers morceaux du casse-tête qui me manquaient pour comprendre mon histoire. C'est grâce à une travailleuse sociale au CISSS qui m'a suivie que j'ai enfin découvert la raison pour laquelle je fais de l'anxiété. Elle a su mettre les bons mots sur ce que je vivais et j'ai compris pourquoi je suis comme ça aujourd'hui. Cette prise de conscience m'a aidée à faire des liens entre mon passé et mon présent, à recoller les morceaux du casse-tête et à comprendre enfin ce qui s'est réellement passé lorsque j'étais jeune.

Le suivi m'a permis de comprendre pourquoi, dans certaines situations, j'ai parfois l'impression de réagir comme un enfant de cinq ans, même lorsque cela peut sembler banal. Cela s'explique par une intolérance à l'incertitude. Ce sont des personnes comme moi qui ont tendance à anticiper le pire, à avoir peur de l'échec, du regard des autres. Nous avons du mal à nous rassurer seules, nous évitons certaines situations et nous avons besoin de stabilité, de repères et de prévisibilité. Tout cela explique pourquoi nos émotions peuvent être intenses et pourquoi nous avons un fort besoin de sécurité. Ça demande beaucoup de patience de notre part, mais aussi de la part des gens qui nous entourent. Nous ne cherchons pas à causer des problèmes ni à être perçus comme paresseux. Au contraire, nous faisons simplement de notre mieux pour avancer. Notre cerveau cherche seulement à se protéger et non à embêter les autres.

Récemment, je suis retournée voir mon médecin et j'ai décidé d'essayer la médication. Ce n'était pas un choix facile, parce que je n'aime pas cette solution, mais comme mon docteur m'a dit : il n'y a pas 50 options. Durant mon suivi, l'intervenante m'a expliqué que, même avec un suivi et la médication, une partie de mon intolérance restera toujours en moi. Ça peut m'aider à gérer mon quotidien, mais ça ne réglera pas tout, car c'est mon état et cela fait partie de moi.

Avant que je vous dise que j'ai une intolérance, je vais être honnête avec vous : je doutais bien qu'il y avait autre chose qui se cachait derrière. Je le sentais qu'il me manquait des morceaux pour compléter mon histoire. Je savais qu'il n'y avait pas uniquement ma déficience qui expliquait mon fonctionnement, car cela ne faisait pas de sens. Je l'ai ressenti tout comme la première fois que j'ai appris que j'avais une déficience, à 24 ans. Partager mon histoire aujourd'hui, c'est déjà une grande réussite. Ça demande beaucoup à mon hamster de respirer et ça me demande du courage, parce que m'exprimer est quelque chose qui est difficile pour moi à cause de ma déficience. J'ai toujours eu comme objectif d'obtenir mon diplôme de secondaire 5, comme tous les autres. Tout ce que je veux, c'est qu'on me laisse la chance d'essayer de l'obtenir, malgré mon état. Je veux que les gens comprennent que ce n'est pas à cause d'une déficience ni d'une intolérance qui me fera baisser les bras. Ce n'est pas parce que j'ai un diagnostic que je ne peux pas repousser mes limites, car cela ne définit pas ce que je peux accomplir.

J'ai toujours eu une tête de cochon, en bon québécois, et il faudra bien plus que ça pour m'arrêter ! Je suis consciente que peut-être je ne serai pas capable d'avoir mon diplôme et c'est correct. Une chose qu'il faut retenir, c'est que ce n'est pas impossible. Mais personne ne le saura tant que je n'aurai pas essayé jusqu'au bout. Je sais que les gens autour de moi veulent juste mon bien et ne veulent pas me voir vivre dans la misère. Mais il faut que vous sachiez que, peu importe les choix que je fais, ce ne sera jamais facile pour moi à cause de ma condition. Plusieurs travailleuses sociales que j'ai croisées me l'ont dit et même la psychologue qui m'a donné mon diagnostic.

C'est plate à dire, mais c'est ma réalité depuis que je suis toute petite de travailler fort pour avancer. J'ai dû apprendre à vivre avec d'une manière ou d'une autre. C'est pourquoi le mot « abandonner » n'a jamais fait partie de mes options, parce que c'est ce que je vis depuis le début. Et si je m'arrêtais à chaque fois que c'est difficile, je ne m'en sortirais jamais. Ce serait trop facile de tout mettre ça sur le dos de ma condition et prendre le chemin de la lâcheté. Mais je ne suis pas comme ça et je ne le serai jamais ! C'est pour cette raison que j'ai décidé d'accepter ma réalité et de ne pas me concentrer sur mes limites. Mais d'avancer du mieux que je peux avec patience, persévérance, détermination et courage. Chaque petit pas que je fais est une victoire. Ça me prend peu, pour que je sois fière de moi. Même les choses qui peuvent sembler banales aux yeux des autres sont de grandes réussites, car j'ai des difficultés.

C'est triste à dire, mais j'ai appris mon histoire seulement aujourd'hui à 31 ans. Depuis longtemps, la petite Eve-Marie en moi essayait de résoudre son casse-tête pour comprendre pourquoi elle était différente et ce qui s'était passé dès son jeune âge. J'aurais aimé savoir tout ça plus jeune... savoir que j'avais une déficience et une intolérance pour mettre les bons outils en place dès le départ. Ce qui m'aurait sans doute épargné plusieurs difficultés sur mon chemin. Mais malheureusement, à l'époque, le pédiatre avait dit que je n'avais rien. Je me suis toujours dit que je n'ai peut-être pas eu cette chance-là par le passé, mais aujourd'hui, je peux faire une différence.

Comme le dit le proverbe : mieux vaut tard que jamais. L'actrice principale de ma persévérance, c'est moi et je ne laisserai personne nuire à ma réussite.

Eve-Marie Bélanger, 2^e cycle

Centre d'éducation des adultes de Cabano — CSS du Fleuve-et-des-Lacs

Enseignante : Chantal Rousseau

Trahison douce

Vous allez sûrement vous posez la question : pourquoi fais-je ça ? Eh bien moi, je vais vous demander comment vous savez que ce sont de bonnes amies ? Comment ai-je réalisé que j'avais des amies qui prenaient avantage à ma générosité ? J'ai de la difficulté à dire ce fameux « NON ». Il y a sûrement des personnes qui sont comme moi ; incapable de dire non à des amies avec qui vous êtes presque toujours ensemble. Avec cette amie-là, vous pouvez avoir des moments de qualité, des fous rires et beaucoup de bons souvenirs avec cette personne. J'ai une de mes anciennes amies qui s'appelle Margot et, avec elle, j'en ai des souvenirs. J'en ai eu des bons et de mauvais souvenirs. Margot m'a fait sentir comme un bouche-trou depuis le début de notre amitié. Pourquoi me direz-vous ? Parce qu'elle voulait faire des activités avec d'autres ami(e)s et quand elle m'a dit :

« J'ai demandé aux autres, mais ils ne peuvent pas. Est-ce que tu veux toujours qu'on fasse quelque chose ensemble ? »

- Euh non, je n'ai pas envie d'être ton bouche-trou et, de toute façon, je suis déjà avec une amie », lui répondis-je clairement.

Il y a eu une fois où j'ai été avec Margot pour aller rencontrer un gars. Il a fallu que je dorme chez le gars que je ne connais pas. Tout ça parce que madame ne voulait pas redescendre. Elle était trop fatiguée, tandis que moi, je n'étais pas fatiguée. L'excuse qu'elle voulait dire à sa mère, c'est qu'il y avait trop de neige sur l'autoroute. Moi, ce que j'ai fait, j'ai pris mon cellulaire et je suis allée sur l'application de 511 pour voir l'état des routes. (Mon père travail pour le ministère des Transports. Il regarde très souvent cette application-là). Je me doutais que mes parents allaient regarder ça eux aussi. Donc, je lui ai dit : « Margot, c'est à cause que je ne peux pas donner cette excuse-là, parce que y'a pas un flocon sur l'autoroute. » Le gars que Margot venait de rencontrer lui avait dit : « Ouais, c'est vrai que ce n'est pas vraiment une bonne idée. » Elle m'a dit de dire à ma mère que Margot était trop fatiguée pour conduire et qu'il fallait qu'on dorme là-bas. Je suis restée amie avec un bon bout de temps, mais, avec le temps, ma mère m'avait fait réaliser une chose. Elle m'avait fait réaliser que, quand Margot n'avait plus de *chum*, j'étais là pour elle. Quand Margot était en couple, là, par contre, je n'existais plus, j'étais simplement un fantôme.

Passons maintenant à ma deuxième petite histoire avec une autre amie. Cette amie s'appelle Laurianne. Elle et moi sommes amies depuis que nous sommes au primaire. Je vais vous parler d'elle aussi, car j'ai eu de bons souvenirs et de mauvais souvenirs qui me marquent beaucoup. Un soir, que j'étais en *FaceTime* sur *Messenger* avec Laurianne, Steven et Madison. (Chose à savoir, c'est que Laurianne et Steven sortent ensemble et qu'il était chez Laurianne.) Un moment dans l'appel, on s'est dit : « On pourrait se promener en char. »

Steven a dit : « Ouais, mais on ne peut pas prendre mon char parce qu’il fait trop de bruit. » Alors, j’ai demandé à ma mère et elle m’a dit : « Tu restes à Cabano. » Je lui ai dit : « Oui, oui, je ne sortirais pas de Cabano. » Donc, après avoir fait le tour du village, je suis retournée chez moi. On est resté dans la voiture à ma mère et Madison a dit : « Moi, je vais dormir dans le char. » Ils voulaient tous aller à Edmundston le lendemain parce que ma mère travaille à l’Université de Moncton campus Edmundston. Laurianne a rajouté : « Moi aussi, je dors dans le char. » Alors, Steven a dit : « On va aller chercher les choses dont Laurianne a besoin. » Entre ce que Laurianne a dit et ce que Steven a dit, moi, j’ai dit à Madison et Laurianne : « Moi, je veux juste aller dormir. Ça ne me tente pas de me réveiller de bonne heure demain. Parce que je me suis levée de bonne heure toute la semaine. » Steven a pris le volant du char à ma mère pour aller chez Laurianne et moi, j’étais assis en arrière du chauffeur. Laurianne et Steven n’ont pas dormi chez moi (ils ont dormi dans le char de Steven qui était stationné au terrain de baseball), mais Madison a dormi (sans même me le demander).

Le lendemain matin, quand j’ai ouvert les yeux, il y avait Laurianne et Steven dans ma chambre. Madison était allée leur ouvrir la porte. Quand ces trois « amis » là étaient partis pour que Madison puisse se changer, moi, je suis partie à la douche. J’ai donc texté Margot pour savoir ce qu’elle faisait. Elle m’a proposé d’aller avec elle et son « chum » à Québec et j’ai accepté. En route vers Québec, les trois amis m’ont écrit parce qu’ils m’attendaient, tandis que je leur avais dit que je ne voulais pas aller à Edmundston. Durant quelques semaines, Laurianne m’avait bloqué de partout sur Facebook, *Messenger*, *Pinterest*, Snapchat, TikTok et Messagerie. Je me tiens encore avec Laurianne, mais je reste distante avec. Avec Margot, je ne lui parle plus. Donc, je sais que ce ne sont peut-être pas de bonnes fréquentations. J’aimerais vous dire de faire attention avec les amies qui vous entourent et ce n’est pas pareil pour tout le monde. Il faut apprendre à reconnaître quand une relation nous fait plus de mal que de bien.

Maïka Pelletier, 2^e cycle

Centre d’éducation des adultes de Cabano — CSS du Fleuve-et-des-Lacs

Enseignante : Chantal Rousseau



Grandir (la suite) Ma reconstruction

Sans vulnérabilité

Jessy laisse place à la sensibilité

L'homme développe un sens critique

En se présentant à la clinique

Le jeune de 28 ans s'y inscrit et en ressortira assurément accompli

C'est l'endroit qui l'aidera à maintenir ses acquis

Avec de nouveaux outils

Jessy s'approprie enfin sa vie

De manière intelligente et réfléchie

Malgré le nom du programme : la clinique sans murs

Il sait que certains sujets pourraient l'amener à enlever son armure

Non sans heurter un mur

Jessy sait que c'est un investissement de trois ans

L'homme de 28 ans s'efforce donc à jongler, sans tumultes

Avec la transition du Projet Filet au Centre d'éducation des adultes

Lentement, mais sûrement...

Il se donne à 100 % dans toutes les sphères de sa vie

Il s'en réjouit

Sa conjointe est épanouie par cette stratégie

Elle lui rend le crédit

Jessy se dirige vers un accomplissement personnel et professionnel exceptionnel

À l'heure actuelle, la figure paternelle a un colonel comme modèle

Assigner à sa citadelle, il trouve irréal d'être devenu aussi formel

Toutefois, le père se doit de rétablir avec la mère de sa fille

Une relation démolie pour une meilleure synergie

Il prend pour la première fois de son existence ses responsabilités

Pour plus de stabilité, il compte compléter un DEP

Pour obtenir plus de possibilités

L'ex-criminel est constamment en ascension depuis la détention

Sa motivation ?

Démontrer à sa fille qui lui sert de combustible que tout est possible

Et que son père lui confère un amour indestructible

De fil en aiguille, pour la voir, il n'a plus à aller à la maison de la famille
Sa fille sautille devant un plat de myrtilles avec un regard qui brille
Ensemble, ils sont ce que la cédille du « c » est dans le mot leçon, soit une fusion
L'union dans la maison n'est pas à la division, mais plutôt à la conjugaison
Sans comparaison ni déresponsabilisation
Les résultats académiques du cerveau critique ne sont pas anémiques
Et ce, même si son enfance a été rachitique
Une lutte épique !

Avec surprise, ses efforts seront récompensés...
Gala et même invitation à l'Assemblée nationale à Québec pour les Prix Leviers
Le jeune Jessy n'a plus à envier
Ce dernier sort des sentiers pour poursuivre son chantier
Il veut rénover sa vie, s'affairer à aménager son avenir à grands coups d'outils

Le parcours, certes atypique, a fait de lui une personne empathique
Malgré ses problématiques, il reste droit comme un carré géométrique
Après 13 ans d'absence sur les bancs d'école publique
Le vieil élève croyait avoir de la difficulté en mathématique
Mais avec de la pratique, il est rendu systématique, avec l'arithmétique...

Le vieil écolier est maintenant devenu un nombre premier et rationnel
De criminel à figure paternelle, le jeune père deviendra bientôt un professionnel
Il est maintenant fonctionnel

Ce dernier réussit à trouver les solutions à ses équations
Bien entendu, il est un individu assidu malgré sa vie exigüe
Jessy s'apprête à vivre un conte de Cendrillon en dépit de ses conditions
Il a le cœur à la compétition contre ses démons
Le nouvel homme a des prédispositions, a des ambitions
Pour que sa vie de chenille devienne papillon

Il scintille, brille
L'élève ne veut plus partir en exil et ne se sent plus futile
Le père engagé devient un cristal d'opale
En se basant sur ses valeurs fondamentales et sentimentales, il devient son propre capital
Jessy ouvre enfin ses pétales sans scandale

Une fleur qui grandit dans les craques du trottoir
Finira certainement dans un sac noir au dépotoir
Toutefois, une fleur dans un présentoir
Terminera sur un comptoir
À tous ceux qui veulent me voir, à tous ceux qui veulent me croire, je sème l'espoir
À tous les Jessy de ce monde qui se morfondent, n'oubliez pas que les solutions abondent !

Jessy Raymond, 2^e cycle

Centre d'éducation des adultes de Rivière-du-Loup, CSS de Kamouraska–Rivière-du-Loup

Enseignante : Sarah Michaud



Un problème de perception

J'ai décidé de partager mon expérience avec toi dans ce texte. Le but est de susciter une réflexion sur les droits de la personne, la justice, la vérité.

Je suis retourné vivre chez ma mère en attendant de trouver un nouveau logement. Je suis sans logement, j'ai été expulsé par le Tribunal administratif du logement. J'ai une vision : je me sens capable de faire modifier la structure du Tribunal administratif du logement de manière démocratique en utilisant mes contacts à un parti politique, dont je suis membre, mais que je ne nommerai pas.

Ma mère ne connaît pas cette attitude, changer les choses extérieurement, ni même Dieu. Elle me dit de partir voler de mes propres ailes. Je suis à la rue. J'ai décidé de lutter contre mon stress en allant boire de la bière. Mais cette fois, ma carte n'a pas fonctionné, je n'avais pas d'argent. Révolté, je retourne chez ma mère. Comme elle refuse de me laisser entrer, je brise des vitres. La police m'arrête.

J'ai passé une semaine à Bordeaux avant de me retrouver à *Old Brewry Mission*, un organisme d'hébergement des itinérants de Montréal, avec des conditions à respecter, notamment ne pas m'approcher de chez ma mère. À *Old Brewry Mission*, j'ai démarré un groupe de lecture biblique. C'était ma première expérience d'animateur. Nous étions trois au total. Ils me révèlent leurs diagnostics, un bipolaire et un pervers narcissique.

Le pervers narcissique a réussi à amener plusieurs personnes en réunion aux alcooliques anonymes depuis que je lui ai dit de partager la foi avec son semblable en guise de traitement pour sa condition. C'est un miracle. J'ai passé le printemps et l'été à *Old Brewry Mission*, après j'ai déménagé à Sherbrooke pour y étudier la physique. Simon, mon meilleur ami, a assumé mon déménagement à Sherbrooke chez une prof de l'université de Sherbrooke. Je m'installe dans une chambre de sa maison, mais l'expérience aura duré un mois seulement. Elle me dit de partir en invoquant que je l'aurais trahi. J'ai fini par rater mon semestre, car, dans ma hiérarchie des besoins, j'étais en bas complètement, dans le besoin de me loger. Il y a eu un malentendu avec mon avocate. Elle devait organiser une audience à distance, elle ne l'a pas fait ni ne m'a averti non plus. Les conséquences, c'est que je me suis trouvé sous mandat d'arrêt pour absence à l'audience.

Quelle expérience traumatisante que d'être évalué en psychiatrie légale. J'ai réussi à convaincre le juge que Dieu ne m'a pas demandé de commettre d'actes répréhensibles. Il a accepté de me remettre en liberté. Je retiendrai toujours le témoignage de la psychiatre argumentant la nécessité d'un traitement antipsychotique ainsi qu'un internement. J'ai passé les fêtes de 2023-2024 à un refuge pour itinérant de Saint-Jérôme. J'attends mon audience de cours en anticipant la décision du juge. J'ai décidé de retourner chez ma mère en non-respect des conditions.

Je me suis fait réarrêter. J'ai passé quatre mois à Bordeaux avant d'être relâché avant procès. Je décide de quitter Montréal pour la Côte-Nord. Après une brève visite, je décide de traverser le fleuve et me rendre à Matane sans but précis. En situation d'itinérance sans revenu ou presque, je consulte à l'urgence d'abord à Matane à ma sortie du traversier. Ils n'ont rien trouvé, mais m'ont dirigé vers Amqui. Puis Gaspé. À Gaspé, ils n'ont pas trouvé de psychoses, mais j'étais toujours à la rue. Finalement, c'est à Rimouski que l'équipe a trouvé de la schizophrénie. J'ai dû être hospitalisé deux mois avant de me retrouver à Mon Parcours de Mont-Joli. J'y ai trouvé finalement de l'acceptation et du soutien, dont j'avais tant besoin.

Ma vision est que les rapports humains toxiques constituent la base des causes environnementales de la maladie mentale. Autrement dit, les gènes en lien avec les symptômes peuvent se désactiver au profit des bons gènes dans un environnement propice. C'est en décembre 2024 que l'histoire judiciaire s'est résolue. Je n'ai rien eu comme conséquence, le juge a accepté de fermer le dossier de harcèlement, tentative de commettre un crime et non-respect des conditions. Pour la première fois, j'ai l'impression que Dieu m'aime.

Ma vision est que le narcissisme constitue la base des délires de supériorité et que la paranoïa représente les délires d'infériorité dans les relations humaines. De telles dynamiques contribuent à l'étiologie diagnostique de la schizophrénie. Le déclencheur de toute l'histoire, c'est mon éviction au tribunal administratif du logement. J'ai été fragilisé par le manque de soutien. Ma mère m'a simplement dit que « c'est vrai que tu es cochon ». Le motif de l'éviction c'est insalubrité du logement. Laissez-moi vous expliquer comment toute l'histoire a commencé. Ma mère a rempli une demande de mise sous garde pour évaluation psychiatrique (P38) à Douglas.

La première psychiatre me demande ce qu'est mon rapport aux femmes. Je lui dis à ma discrétion. Je ne lui fais pas confiance pour parler de mes ruptures amoureuses. C'est tout. Je crie Jésus une partie de la soirée en chantant. J'ai même eu des compliments à l'intérieur pour mes chants. Le lendemain matin, le deuxième psychiatre me demande qui est Jésus. « C'est que vous avez dérangé le personnel toute la soirée avec votre Jésus ». « Je comprends, mais Jésus, c'est de l'amour », lui dis-je. Il me pose encore quelques questions sur mes aspirations et mon avenir, puis me laisse parler de Douglas. J'ai ainsi passé quelque temps chez ma mère avant qu'elle me chasse de chez elle.

En terminant, je veux susciter de futures réflexions sur les relations humaines, sur l'amour et sur la compassion. Je crois que le TAL n'a pas les compétences pour traiter les problèmes de droit humain, car ils ont un parti pris pour la rentabilité des propriétaires. Ce raisonnement se répercute sur les locataires qui se retrouvent à la rue assez fréquemment contre leurs droits au logement décent en effet, les palais de justice du Québec ont une meilleure neutralité.

Samuel Marchand, *insertion sociale (IS) élèves avec défis*

Centre d'éducation des adultes de Trois-Pistoles — CSS du Fleuve-et-des-Lacs

Enseignante : Carole Bérubé



Le chien dans un jeu de quilles

Il y a presque un an, j'ai vécu de gros changements. Moi qui viens de Rivière-du-Loup, j'ai déménagé à Saint-Jean-de-Dieu, au Bas-Saint-Laurent.

Nouvelle demeure, dans une famille d'accueil et de nouveaux milieux de vie, particulièrement le Centre d'éducation des adultes de Trois-Pistoles, qui fut un immense défi au niveau psychologique et émotionnel pour moi. J'ai eu l'impression de débarquer comme un chien dans un jeu de quilles, comme le dit la fameuse expression québécoise, qui signifie arriver à l'improviste dans un lieu où l'on n'est pas du tout attendu.

Mes premières rencontres avec mes deux enseignantes se sont bien passées et j'ai rapidement tissé des liens. Quelle fut ma surprise de trouver dans ma nouvelle école plusieurs activités reliées à mes plus grands intérêts : enfin, j'allais pouvoir exploiter mon côté artiste que je gardais enfoui au fond de mon être.

À Trois-Pistoles, à mon arrivée, j'ai trouvé mon compte au niveau des programmes proposés. Moi qui m'attendais à me faire de nouveaux amis assez rapidement et à vivre dans un environnement dynamique et valorisant pour moi, ce fut une grande déception. La majorité des gens m'ont mal accueilli, du moins, je l'ai perçu de cette façon. Heureusement, certaines personnes m'ont bien accepté parmi eux.

Les dernières années n'ont vraiment pas été faciles pour moi. Trouble anxieux généralisé et dépression sévère faisaient partie intégrante de ma vie qui déraillait complètement. La cause de cette si grande tempête : je suis tombé entre les griffes d'une personne toxique. Comme je suis naïf de nature, je me suis fait avoir comme un novice. Je le croyais mon meilleur ami, mais, en réalité, il m'a menti et faisait semblant d'être mon ami. Il s'est joué de moi durant plusieurs années. Ça remonte à mes études secondaires. J'ai basculé dans un véritable cauchemar. J'avais des sentiments pour lui et j'ai été profondément blessé.

À 21 ans, la vie m'a frappé de plein fouet. Une double trahison et une immense peine d'amour m'ont littéralement détruit. Je ne faisais que pleurer, la souffrance que je vivais était indescriptible. J'ai perdu du poids à une vitesse folle et mon cerveau s'est littéralement déprogrammé, ce qui m'a occasionné des douleurs chroniques. J'étais pratiquement paralysé d'un bras. En réalité, mon épaule droite s'est soudainement déboîtée, provoquant un rare syndrome, dont je préfère taire le nom, qui a provoqué mes douleurs chroniques et fort probablement mes blessures profondes à l'âme.

J'étais brisé. Je n'étais plus que l'ombre de moi-même. Je vivais dans une ressource d'appartements supervisés qui ne correspondait pas du tout à mes besoins.

C'est justement à ce moment-là que survint le double coup de grâce de celui que je croyais être un ami sincère. On a cru que je jouais la comédie. J'ai vécu dans l'incompréhension de mes différences et le mépris presque total durant l'année et demie où je suis resté dans ma ressource supervisée.

Heureusement, ma travailleuse sociale de l'époque et ma mère sont arrivées et m'ont sorti de cette prison qu'était devenue ma ressource supervisée. Je suis emménagé, par la suite, dans un coin tranquille du quartier de Saint-Ludger, dans une belle petite maison modulaire. Je me sentais un peu mieux, mais j'allais toujours mal au niveau mental, psychologique et émotionnel. J'étais lourdement déprimé : je ne faisais pratiquement plus rien de mes journées, je ne mangeais presque plus, je ne faisais que dormir.

Ma mère avait le cœur brisé de me voir dans un tel état. Je dois l'admettre : j'ai songé au suicide. Plusieurs fois plutôt qu'une. Mais, je ne le réalisais même pas, ma famille a toujours été présente pour me soutenir. J'étais à ce point en détresse psychologique que j'ai été admis à l'unité psychiatrique à l'hôpital où j'ai passé une semaine. Ce passage à l'hôpital m'a permis de fuir un peu le monde extérieur qui pesait trop lourd sur mes épaules. Je commençais à me sentir beaucoup mieux lorsqu'une météorite que tout le monde connaît heurta le monde entier : la COVID-19. Je me souviendrai toujours du moment où j'ai appris à la télévision que nous étions désormais en pandémie mondiale.

Comme tout le monde, je me suis retrouvé en confinement total. La distanciation sociale et toutes les restrictions sanitaires extrêmement strictes qu'il fallait respecter ont eu un effet désastreux sur moi. Je suis retombé dans la dépression et j'ai commencé à avoir des problèmes d'humeur et de comportements. J'ai aussi connu la cyberdépendance, mais, heureusement, grâce au soutien de mes proches, je n'ai jamais basculé jusqu'à l'obsession totale des écrans. L'année 2024 fut l'année la plus difficile de ma vie. Je croyais que j'étais condamné à la souffrance éternelle. J'avais perdu tout espoir d'un avenir meilleur.

Le miracle arriva alors que j'étais de retour au département psychiatrique de l'hôpital : dans le plus grand souci de mon bien-être, le travailleur social de l'hôpital a su m'écouter, comprendre ma souffrance sans jugement. Tout ce soutien et cette aide que j'ai reçus m'ont grandement aidé à retrouver un peu d'espoir. C'est ma rencontre avec ce travailleur social bienveillant qui déclencha le processus de la recherche de ma nouvelle demeure, en collaborant étroitement avec mon entourage. Aujourd'hui, je me relève de toutes ces épreuves. J'ai beaucoup appris. J'ai compris que, malgré les épreuves, souvent terriblement difficiles, il faut continuer d'avancer et se battre.

Je tenais à raconter cette histoire, mon histoire, qui peut paraître sombre pour plusieurs, mais il est si important de parler et de sensibiliser les gens à la santé mentale, qui est toujours aussi taboue encore aujourd'hui.

Me voici aujourd’hui à l’éducation des adultes de Trois-Pistoles, la tête remplie de rêves et d’espoir. J’aurai toujours cette étrange impression d’être un chien dans un jeu de quilles, mais aujourd’hui, je regarde de l’avant, vers un avenir meilleur...

Denis Daris, *insertion sociale (IS) élèves avec défis*

Centre d’éducation des adultes de Trois-Pistoles — CSS du Fleuve-et-des-Lacs

Enseignante : Carole Bérubé



L'épopée

Moi, Bérangère, historienne de profession, je suis nouvellement arrivée dans les Basques avec un intérêt en théologie, en sachant qu'ici, à Trois-Pistoles, une légende démoniaque prône une église non terminée, qui a causé beaucoup d'émois... ha ! Je prends donc un grand respire. Ce que j'ai pu constater sur les écrits, il manque une pierre à l'église. Elle est dans le fleuve, mais où est-elle ? Savez-vous pourquoi cette pierre s'est retrouvée là ? Je sais que je pique votre curiosité et que l'impatience vous habite. Le dénouement va vous sidérer... et susciter chez vous un certain intérêt pour le côté mystérieux et paranormal de mon histoire.

Les églises du Québec manquent d'adeptes. Sa vocation première à prier s'est développée et est devenue un besoin d'innover. Désolée, je sais que ce n'est pas trop le temps de faire de l'humour noir. Donc, je me donne comme mission de retrouver cette pierre. C'est la seule pièce qui manque à sa finition. Je vous invite à entrer avec moi dans ses eaux troubles à saveur surnaturelle...

À quelle porte devrais-je cogner pour réaliser ma mission ?

À première vue, je devais me renseigner sur les faits historiques de cette légende et surtout le site de cette pierre. Je devrai donc me déplacer à plusieurs endroits. Surtout ceux où je pourrai consulter certains manuscrits ou archives visuelles qui sont en lien avec cette quête.

Pour ce qui est du côté topographique, j'aimerais rencontrer un océanographe à l'Institut des sciences de la mer de Rimouski. Si je suis chanceuse, je ferai deux pierres d'un coup : rencontrer quelqu'un qui pratique le métier de chasseur d'épaves. Pourra-t-il devenir complice de mon périple ? On pourrait s'improviser chasseur de pierre ! Tout un mystère ! Après de longues recherches et de nombreux documents, je reviens bredouille. Je me sens démunie, car mon but ultime est de terminer cette infrastructure. Je vais me tourner du côté du clergé pour un éclairage divinatoire. Où va m'amener ma foi ?

Tout en regardant la sculpture du cheval noir, située dans le parc annexe à l'église, je m'incline devant lui en lui demandant de l'aide, sans me soucier des représailles. Est-ce que le pacte de 1882 est encore d'actualité ? Peu importe, j'ai la foi, mais qu'en reste-t-il de celle-ci ? Devrais-je la mettre à l'épreuve ou la conserver ?

Soudainement, le craquement d'une porte se fait ressentir ; une voix me dit : « Que fais-tu à t'incliner ainsi devant lui au lieu de te prosterner devant mes lieux saints ? Quelles pensées t'habitent en ce moment, chère étrangère ? » Je me présente l'étrangère Bérangère du nom, historienne et volontaire pour une escapade. Êtes-vous courageux, téméraire pour le pèlerinage de votre vie ?

Un autre pacte est de mise. Va-t-il venir pour moi ? Le clocher se fait entendre, pourtant, il est plus tard que 18 heures... Le prêtre devient nerveux et commence à prier en latin. Vous voyez pourquoi je m'inclinais. Vous avez votre réponse. Avez-vous entendu cet appel ? Venez, on perd du temps, le bateau nous attend.

Arrivé au quai, un matelot me dit : « Vite, la marée est en train de descendre et là où on l'on va, c'est difficilement navigable. Ici, les courants sont instables. »

Pendant que l'équipage en profite pour faire leurs besognes, je décide d'aller à la rencontre du capitaine au gouvernail. Quand soudain, une brume intense enveloppe notre navire et une odeur de bois brûlé me vient au nez. Le ciel couleur de feu nous laisse apercevoir une lueur noire qui se déplace de manière effrénée, des bruits de sabots, un hennissement infernal et plus rien.

Un tourbillon nous propulse à une hauteur qui nous donne le vertige. Le navire s'agite dans tous les sens et me fait basculer dans les airs. Je cherche quelque chose pour m'agripper, mais en vain. L'eau arrive vite et *splash* : la froideur et la noirceur de la profondeur. En un instant, la noirceur devient la lumière et la lumière devient repère. Voici la pierre !

Anik Tremblay, *insertion sociale (IS) élèves avec défis*

Centre d'éducation des adultes de Trois-Pistoles — CSS du Fleuve-et-des-Lacs

Enseignante : Carole Bérubé

Ce recueil de textes est publié par le Syndicat de l'enseignement du Grand-Portage (CSQ), en collaboration avec la Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE-CSQ) et la Centrale des syndicats de Québec (CSQ). Il se veut une façon de saluer la détermination des adultes qui ont participé au concours d'écriture *Ma plus belle histoire* ainsi que de tous ceux et celles qui ont entrepris une démarche de formation.

C'est également l'occasion de souligner le travail exceptionnel accompli par les enseignantes et enseignants qui œuvrent quotidiennement à l'éducation des adultes et qui y suscitent le goût d'apprendre.

