

LE GOÉLAND

Avril 2014
Volume 29, numéro 2



Rédactrice en chef:
Berthe St-Pierre

Mise en page:
Diane Moore

**Collaborateurs et
collaboratrices:**

*Mado Lacroix
Lise Lamothe
Daniel Lange
Reine Mailly
Diane Moore
Nicole Patenaude
Micheline Périard
Apprenants
Apprenantes
Tuteurs
Tutrices*

Centre d'éducation de base dans
l'Outaouais (Cébo)
255, rue Saint-Rédempteur
Gatineau (Québec) J8X 2T4
819 771-6556

Table des matières

Mot de la rédactrice.....	2
Le carnet de Nicole	3
Entre nous	4
Pédagogie	7
Petit coin de poésie	8
Point de vue.....	9
Céboroscope	10
Anniversaires	11
Actualités.....	12
Les trouvailles de Mado.....	13
Amusons-nous !.....	15
Le défi du Goéland.....	17
Nous sommes concernés	18
Juste pour rire.....	20
Ça se passe au Cébo.....	21
La parole est à vous	26
Solutions	43



«L'école de la vie
n'a point de vacances»

Mot de la **RÉDACTRICE**



Bonjour,

On entend de plus en plus parler de personnes qui font un pèlerinage. Pour moi, un pèlerinage était une marche, des chants et des prières jusqu'à ce qu'un de mes fils ait fait le Chemin de Compostelle. J'ai compris à quel point c'était une démarche personnelle soit pour faire le bilan de notre vie, comprendre les accidents de parcours que nous avons vécus et se retrouver intérieurement.

Pour les gens qui aiment la marche, c'est de cheminer dans le silence, apprécier la beauté des paysages et faire de belles et riches rencontres.

Aujourd'hui, il n'est pas nécessaire d'aller si loin pour entreprendre un pèlerinage, il en existe une dizaine au Québec. Ici dans la région, du 25 mai au 18 juin, 6 pèlerins partiront chaque jour sur le Chemin des Outaouais pour un périple de 240 km qui les mènera à l'Oratoire St-Joseph. En vérifiant ce Chemin, j'ai été surprise de constater que sur 25 jours de départs, il ne reste que 3 jours où il y a encore quelques places, ce qui laisse à réfléchir....

L'équipe du Goéland vous souhaite durant les vacances, sans faire de pèlerinage, de retrouver une tranquillité d'esprit et de nous revenir en septembre bien reposés.

Berthe



«Être en vacances c'est n'avoir rien à faire et avoir toute la journée pour le faire»

Le carnet de Nicole



LES DOUZE CADEAUX DE LA NAISSANCE

Le premier cadeau c'est la **FORCE**...

Puissiez-vous ne pas oublier d'y faire appel à chaque fois que vous en avez besoin.

Le deuxième cadeau c'est la **BEAUTÉ**...

Que vos actes reflètent sa profondeur

Le troisième cadeau c'est le **COURAGE**...

Puissiez-vous parler et agir avec confiance et courage de suivre votre propre chemin.

Le quatrième cadeau c'est la **COMPASSION**...

Puissiez-vous être doux avec vous-même et les autres. Puissiez-vous pardonner à ceux qui vous ont blessé et à vous-même quand vous faites des erreurs.

Le cinquième cadeau c'est l'**ESPOIR**...

A chaque passage des saisons, puissiez-vous favoriser la qualité de vie.

Le sixième cadeau, c'est la **JOIE**...

Puissiez-vous garder votre cœur ouvert et rempli de lumière.

Le septième cadeau c'est le **TALENT**...

Puissiez-vous découvrir vos propres capacités spéciales et contribuer à un monde meilleur.

Le huitième cadeau c'est l'**IMAGINATION**...

Elle peut nourrir vos visions et vos rêves.

Le neuvième cadeau, c'est la **RÉVÉRENCE**...

Puissiez-vous apprécier la merveille que vous êtes et le miracle de la création toute entière.

Le dixième cadeau c'est la **SAGESSE**...

Qu'elle guide votre chemin : la sagesse vous mènera par la connaissance à la compréhension. Puissiez-vous entendre sa voix douce.

Le onzième cadeau c'est l'**AMOUR**...

Il grandira chaque fois que vous le partagerez...

Le douzième cadeau c'est la **FOI**.

Puissiez-vous croire.

«Dans la vie tu as deux choix le matin : soit tu te recouches pour poursuivre ton rêve, soit tu te lèves pour le réaliser»

Nicole Patenaude



Entre nous

Le Cébo est là pour alphabétiser et chaque semaine, apprenants, apprenantes, tuteurs, tutrices et membres de l'équipe se côtoient à l'École Secondaire de l'Île et à la Maison de l'Amitié.

À chaque parution du Goéland, notre journaliste vous fera connaître le côté un peu plus personnel de ces personnes. Pour cette nouvelle entrevue, **Jacques Lambert**, tuteur et **Gilles Monette**, apprenant, ont accepté de répondre à mes questions.

Réalisé par notre journaliste,

Diane Moore



Jacques Lambert

1. **Lorsque vous étiez jeune, quel était votre plus grand rêve?**
Être prêtre. Au dire de ma mère, si j'avais du talent, être évêque.
2. **Un souvenir de votre enfance?**
Un premier souvenir, naviguer sur le Saint-Maurice avec mon père.
3. **Quels emplois avez-vous occupés au courant de votre vie?**
Ingénieur.
4. **Votre meilleur moyen de vous défouler?**
Faire des mots croisés.
5. **Votre passe-temps favori?**
Lecture d'un livre intéressant pour moi.
6. **Votre met favori ?**
Le spaghetti d'Huguette avec un petit rouge.
7. **Qu'est-ce qui vous irrite le plus?**
Les gens qui parlent des deux côtés de la bouche en même temps.
8. **Un objet dont vous ne pouvez pas vous passer?**
Mon crayon.
9. **Quelle tâche vous ennuie le plus?**
Mettre de l'ordre dans mes papiers
10. **Qu'est-ce qui vous rend le plus heureux?**
Être au milieu de ceux et celles qui me sont chers.
11. **Un voyage que vous aimeriez faire?**
.Retourner à Paris.
12. **Une personne que vous admirez beaucoup?**
Benoît Lacroix, dominicain.
13. **Un talent que l'on ne connaît pas de vous?**
Le bricolage.
14. **La plus vieille chose que vous possédez?**
La photo de Victorine Lefèvre, une de mes arrière-grands-mères.
15. **Une phrase qui vous décrit le mieux?**
J'aime rendre service aux autres.

Gilles Monette

1. **Comment avez-vous connu le Cébo?**
À ce moment, je fréquentais l'école St-Patrick. J'ai entendu une publicité à la radio.
2. **Quel était votre but de venir au Cébo?**
Apprendre à écrire mon nom. J'ai aussi fait connaître le Cébo à d'autres personnes.
3. **Quand vous étiez plus jeune, quel était votre plus grand rêve?**
Je voulais devenir policier ou pompier. J'aurais été un policier assez « baveux ».
4. **Quel est votre passe-temps favori?**
Jouer et regarder le hockey. J'aime aussi écouter de la musique.
5. **Votre chanson préférée ou votre programme de télévision préféré?**
J'aime plusieurs genres de musique. Mais les chansons de Charles Aznavour sont mes préférées. Les documentaires du genre « Ruée vers l'or », « Convoi extrême » sont des programmes que je regarde.
6. **Un objet dont vous ne pouvez pas vous passer?**
Mon équipement de hockey. J'aimerais aussi avoir une moto Harley Davidson. J'en prendrai tellement soin qu'elle serait rangée dans mon salon !
7. **Votre mets préféré?**
Le lard ! « Chops » de lard, patates et carottes pilées.
8. **Qu'est-ce qui vous fâche le plus?**
Les gens qui prennent pour acquis qu'ils peuvent utiliser mes choses sans me le demander.
9. **Vous gagnez un montant d'argent, quelle est la première chose que vous faites?**
J'en donne à ma famille et à ma belle-famille. Je partirais un an en Croisière. J'aimerais aller en Alaska et en Grèce.
10. **Une phrase qui vous décrit le mieux?**
« Je dis ce que je pense » et « Je suis très généreux de mon temps ».

**Un grand merci à Messieurs Lambert et Monette pour avoir accepté
de nous accorder cette entrevue**

Diane Moore

COMMENT SUSCITER LE GOÛT DE LA LECTURE

Mettez-vous à la place de votre apprenant ou de votre apprenante avant de lui présenter un texte. Celui-ci devrait être un texte significatif c'est-à-dire qui rejoint ses intérêts et contient de nouvelles connaissances.

AVANT DE PRESENTER UN TEXTE

- 1) faites-lui dire ce qu'il ou qu'elle sait concernant le sujet;
- 2) faites un remue-méninges sur les idées et les mots-clés qu'il ou qu'elle peut rencontrer dans sa lecture;
- 3) faites-lui exprimer les questions qu'il ou qu'elle se pose sur le sujet et anticipez les réponses

LECTURE D'UN TEXTE OU D'UNE REVUE

- 1) feuilletez le journal ou la revue jusqu'à ce qu'un titre attire son attention et qu'il ou qu'elle décide de le lire;
- 2) anticipez le contenu de l'article qu'il ou qu'elle a retenu.

Si en lisant, il ou elle rencontre 5 mots difficiles à lire avant d'avoir terminé sa lecture, le texte est trop difficile. Le tuteur ou la tutrice poursuit alors la lecture ou le fait en alternance avec son apprenant ou son apprenante.

Présentez à l'occasion des textes faciles pour permettre à l'apprenant ou à l'apprenante de voir ses progrès en lecture.

« Adaptez vos outils afin de les rendre plus agréables, plus accessibles et surtout pertinents pour votre apprenant ou apprenante »



Pédagogiquement vôtres,
Mado et Reine, conseillères



ÊTRE SOI-MÊME

*Des gens uniques, de par le monde,
Il en naît à chaque seconde.
Chacun de nous porte en soi
Une chose que les autres n'ont pas.
Les défauts et les qualités
Font un cocktail à mélanger pour
Obtenir ce petit goût, celui qui
N'appartient qu'à nous.*

*Les êtres humains sont si divers
Qu'il y a toujours sur la terre
Quelqu'un qui trouvera en nous ce qui
Lui manque par-dessus tout.*

*Certains recherchent leurs contraires
D'autres, c'est leurs semblables qu'ils préfèrent,
Mais l'important c'est d'arriver
À s'accepter tel que l'on est.*

*Et chercher à s'améliorer
N'est pas forcément tout changer.
Quand on commence à s'apprécier,
L'entourage l'a vite remarqué,
Il essaie de savoir pourquoi
On se sent sûr de soi.*



*Et tous ces gens qu'on admirait
Finissant par nous envier.
Car eux aussi, ils cherchent ailleurs
Ce qu'ils possèdent à l'intérieur*

POINT DE VUE

Des mots qui causent des maux

Nous entendons parler ces derniers temps de plusieurs mots les uns plus dangereux que les autres. J'ai consulté le dictionnaire Larousse pour en avoir l'esprit net. J'ai trouvé le sens, la signification et je suis sûr que ces mots ne nous causeront plus autant de maux. J'ai relevé ceci pour vous :

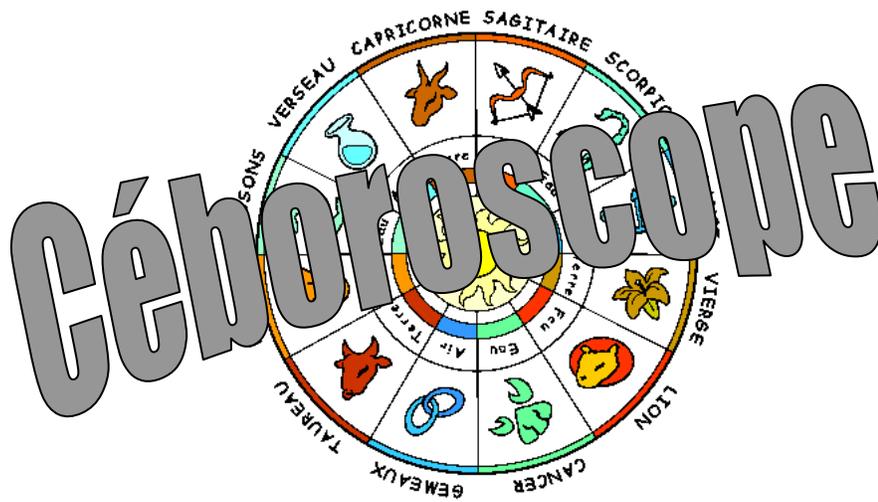
- Religion :** ensemble déterminé de croyances et de dogmes définissant le rapport de l'homme avec le sacré. Ensemble de pratiques et de rites spécifiques propres à chacune de ces croyances.
- Foi :** adhésion totale de l'homme à un idéal qui le dépasse, à une croyance religieuse. Ensemble doctrinal d'un système religieux.
- Croyant :** qui croit, a la foi religieuse.
- Croyance :** ce qu'on croit : opinion professée en matière religieuse, philosophique, politique.
- Mécréant :** personne qui n'a aucune religion.
- Fanatique :** qui est emporté par une ardeur excessive, une passion démesurée pour une religion, une cause, un parti, etc.
- Intégrisme :** attitude et disposition d'esprit de certains croyants qui, au nom du respect intransigeant de la tradition, se refusent à toute évolution.
- Culture :** ensemble des phénomènes matériels et idéologiques qui caractérisent un groupe ethnique ou une nation, une civilisation, par opposition à un autre groupe, une autre nation.
Dans un groupe social, ensemble de signes caractéristiques du comportement de quelqu'un (langue, gestes, vêtements, etc.) qui le différencient de quelqu'un appartenant à une autre couche sociale que lui.

Cette quête de sens me fait réaliser à quel point on peut être induit en erreur ou induire en erreur. D'où l'importance de parler le même langage en utilisant des mots qui ont un sens commun aux deux interlocuteurs. Je comprends davantage pourquoi certaines personnes testent volontairement le sens des mots qu'elles utilisent.



J'espère que cet exercice sera profitable à tout le monde pour mieux saisir la portée des propos véhiculés dans les médias actuellement ?

Daniel



VERSEAU

21 janvier au 19 février



La vie est un beau cadeau nous réservant des instants de bonheur. Profitons-en pour partager avec nos amis qui en auraient un grand besoin.

TAUREAU

21 avril au 20 mai



Il ne manque pas d'originalité et ses idées avant-gardistes étonnent. Très humain, il se dévoue souvent pour des petites et grandes causes. Il a des amis qui lui sont très dévoués.

POISSONS

20 février au 20 mars



Votre vitalité fait plaisir à voir, et cela tombe bien avec le printemps qui doit annoncer son retour bientôt. Préparez-vous à visiter des amis et fêter la nouvelle saison.

GEMEAUX

21 mai au 21 juin



Il cache un cœur d'or, capable de beaucoup d'amour. Il a toutes les raisons d'avoir foi en sa bonne étoile. L'avenir le prouvera.

BELIER

21 mars au 20 avril



Il est aimé de son entourage à cause de sa bonne humeur. Il aime créer, ce qui le rend très heureux. Il accepte facilement les changements et virements que la vie lui apporte.

CANCER

22 juin au 23 juillet



Son enthousiasme et ses convictions sont à ce point puissants qu'il arrive à surmonter tous les obstacles qui se trouvent sur sa route. Étant très sociable, il saura s'adapter aux conditions qui lui seront imposées.

Bonne fête !

JANVIER

- 1 Fayida Bibuka
- 13 Marylène Dessureault
- 15 Suzanne Duval
- 20 Gilles Monette
- 21 Lise St-Amour
- 23 Elvira Borgellas
- 27 Martin Giguère

FÉVRIER

- 1 Benoît Maxwell
- 4 Véronique Mukanzabarushimana
- 15 Louise Audet
- 19 Chantal Lapointe
- 21 Élodie Proulx
- 26 Nicole Patenaude
- 26 Claudette Guindon

MARS

- 7 Micheline Périard
- 13 Jacqueline Pariseau
- 20 Lyne Hamel
- 25 Monique Bonhomme Cétoute
- 26 Camille Roy

AVRIL

- 8 Louise Cyr
- 26 Danica Cyr Déry
- 28 Berthe St-Pierre
- 30 Jacqueline Groulx
- 30 Denise Cotnoir

MAI

- 1 Ghislaine Marion
- 5 Madeleine St-Jacques
- 7 Gisèle Larente
- 9 Denise Brunet
- 16 Gilles Lamarche
- 18 Lounis Lakhdar
- 26 Fernand Daigneault
- 31 Marcel Chartrand

JUIN

- 3 Colette Mangin
- 4 Liliane Gagnon
- 16 Marie Barbeau
- 22 Claudette Poulin



HABITUDES DE VIE

Dans cette édition du Goéland, on demande « Comment avez-vous réussi à changer une mauvaise habitude ? » Je répondrais que je n'ai pas « changé » une mauvaise habitude, mais que j'ai plutôt « adopté » de saines habitudes de vie.

Souvent, nos horaires chargés font que nous nous occupons de tout, sauf de NOUS. Nous oublions alors l'importance de prendre soin de notre corps. Pourtant, la phrase « Un esprit sain dans un corps sain » est bien sage. Un corps en bonne forme aide à conserver un esprit alerte et aide également à conserver la santé.

Si vous êtes de ceux qui croient qu'ils n'ont pas le temps de faire de l'exercice physique ou de s'alimenter sainement, détrompez-vous !!

Il n'est jamais trop tard pour commencer à faire de l'activité physique. Vous vous croyez trop vieux ou pas assez en forme ? Regardez bien autour de vous : vous verrez des personnes de tous les âges qui pratiquent des activités adaptées à leurs capacités et à leurs besoins. Il y a autant de sortes de sports et d'activités qu'il y a de types de personnalités. Vous êtes à la recherche d'une activité physique qui vous permet de faire le vide, de réfléchir ? Optez pour la marche, le yoga ou la randonnée pédestre.



Vous préférez que votre activité s'intègre facilement à votre quotidien ? Le vélo et la marche sont tout à fait indiqués pour vous, alors que celui ou celle qui cherche à dépenser de l'énergie, et même à se surpasser, pourra choisir le ski alpin ou le patin à roues alignées.

Commencez lentement, faites-vous confiance et surtout ... changez votre discours ! Prenez votre courage à deux mains et allez-y, faites-le pour vous !

Bien s'alimenter est tout aussi important! Manger un petit peu de tout, c'est le secret du succès. Il n'existe aucun aliment contenant à lui seul tous les éléments nutritifs dont nous avons besoin pour rester en santé et déborder d'énergie. C'est pourquoi il est important de consommer à chaque repas des aliments faisant partie des quatre groupes recommandés par le Guide alimentaire canadien (http://www.jaime5a10.ca/upload/pdf/guide_alimentaire_fr.pdf). Vous pouvez facilement consommer des repas sains, même lorsque vous êtes occupés. Tout ce qu'il vous faut, c'est un bon plan. Consacrez quelques minutes par semaine à la planification de vos repas et collations. Cela vous permettra de servir vos repas plus rapidement tout en économisant du temps et de l'argent. Se permettre de petites gâteries de temps en temps, c'est tout à fait sain ! L'important, c'est de les consommer avec modération.

Vous trouvez que les fruits et les légumes sont trop coûteux ? Voici quelques astuces qui vous permettront de consommer fruits et légumes sans vous ruiner :

- Achetez des légumes et fruits de saison; ils sont souvent à bas prix.
- Lorsque les prix sont plus élevés en hiver, optez pour les produits surgelés, en gros formats. Vous pouvez également acheter des fruits en conserve dans leur jus naturel et non sucrés. Les prix restent bas toute l'année.
- En période d'abondance des fruits et légumes, faites des réserves en congelant des portions ou en faisant vos propres conserves.
- Ne jetez pas vos fruits et légumes légèrement défraîchis. Les légumes sont parfaits pour les potages et les fruits très mûrs sont idéals pour les compotes et les muffins.
- Faites-vous un petit jardin et cultivez vous-même vos légumes préférés durant l'été. Vous pouvez même faire pousser des plants de tomates et de poivrons sur votre balcon !



Une alimentation saine, accompagnée d'une vie active, voilà le secret pour vous aider à diminuer votre risque de maladies et à atteindre, et conserver, un poids santé !

Les trouvailles de

M

A

D



Avez-vous déjà tenté d'adopter de nouvelles habitudes pour enrichir votre quotidien ou vous rendre la vie plus facile ? Si oui, vous avez sûrement remarqué à quel point cela pouvait être difficile. En réalité, il existe 3 éléments clés pour former une nouvelle habitude avec succès. C'est ce que vous découvrirez dans cet article.

LES 3 ELEMENTS INDISPENSABLES POUR CREER UNE NOUVELLE HABITUDE QUI DURE LONGTEMPS

Pour la création d'habitudes, il faut les bons éléments. Trois choses en particulier dont vous ne pouvez vous permettre de faire l'économie. Sans cela, vos chances de parvenir à vos fins risquent de s'en trouver fortement diminuées.

Voici donc les 3 ingrédients indispensables qui vous donneront le maximum de chances d'ancrer une nouvelle habitude dans votre quotidien :

1 - UNE SEULE HABITUDE A LA FOIS

On est facilement tenté de courir plusieurs lièvres à la fois. Mais vous connaissez l'histoire. On finit bien souvent par n'en attraper aucun. Il en est de même pour les habitudes.

Si vous voulez vous mettre au sport, vous lever plus tôt le matin et devenir organisé en même temps, vos efforts seront dilués dans ces objectifs. Vous imaginez aisément la dose de motivation qu'il vous faudra pour y parvenir. Sans compter que les résultats seront bien plus longs à atteindre.

Au contraire avec une seule habitude en ligne de mire du début à la fin, vous multipliez vos chances de réussir. Votre attention est entièrement **focalisée vers cet objectif**. Les résultats sont donc plus rapides et plus faciles à obtenir.

Mais ce n'est pas le seul avantage. En remportant une première victoire, vous serez gonflé à bloc pour accomplir une nouvelle habitude la fois d'après. Et ainsi de suite créant ainsi un cycle vertueux où chaque réussite vous pousse un peu plus en avant.



2 - UNE ACTION EN REPONSE A UNE SITUATION

Si vous prêtez attention à la façon dont se déroulent vos journées vous allez remarquer que la plupart de vos actions sont faites sur **pilotage automatique**. Les gestes répétés se produisent du matin au soir et nous facilitent grandement l'existence. Imaginez si nous devions sans arrêt focaliser toute notre attention à chaque seconde de la journée!

De plus, chacun de ces automatismes se déclenche dans un **contexte précis**. Par exemple, le fait de vous lever le matin va déclencher toute une série d'actions : vous préparer un café, prendre une douche, vous brosser les dents...C'est pourquoi, lorsqu'on cherche à créer *une nouvelle habitude*, il ne suffit pas de le dire ou de s'en convaincre. En réalité la volonté même d'agir ne représente qu'une petite partie de la réussite.

Pour fixer une habitude, vous devez donc effectuer une action en réponse à une situation spécifique. Par exemple, lorsque vous avez fini de dîner (situation), faites la vaisselle tout de suite après (action). Ou alors, dès que vous vous levez le matin (situation) buvez un grand verre d'eau (action). Ou encore dès que vous rentrez chez vous à la fin de votre journée (situation), enfilez votre tenue de sport pour aller courir (action). Ainsi, vous allez créer **un lien** entre le nouveau comportement à adopter et votre quotidien qui peu à peu se renforcera jusqu'à devenir une habitude.

3 - DE LA REPETITION

Une fois que vous avez identifié la situation qui va déclencher le nouveau comportement à adopter, il va falloir répéter ce geste. Encore et encore, jusqu'à ce qu'il se transforme en automatisme. Au début, vous devez vous forcer pour passer à l'action. Résister aux tentations de laisser tomber. Mais peu à peu, semaine après semaine, **l'habitude prendra le pas sur la difficulté**. Vous aurez de moins en moins besoin d'y penser à mesure que ce nouveau comportement s'enracine dans votre quotidien.

Au début, quand on commence à courir, c'est éprouvant. Au bout de quelques temps, la difficulté cède la place au plaisir. Mais pour que cela se produise, il faut tenir le coup sur la durée. En refaisant le même geste, ou la même action chaque jour, lorsque la situation « déclenchant » se présente.

La répétition, c'est la clé pour faire d'une simple action une habitude



Voilà, vous connaissez maintenant les 3 éléments capitaux à prendre en compte pour développer des routines qui durent dans le temps.

Alors, quel sera votre prochain défi ?

À vos nouveaux défis !

Mado



A M U S O N S - N O U S

Sentiment d'être content de ce qu'on accomplit

(mot de 6 lettres)

M	O	E	U	R	S	T	E	N	A	C	E
A	T	T	E	N	T	I	F	U	T	U	R
N	N	F	B	I	E	N	I	C	N	I	E
I	E	R	O	U	T	I	N	E	A	N	M
E	T	E	G	A	S	U	I	V	R	E	I
R	N	N	P	R	E	S	E	N	C	E	T
E	O	N	G	A	G	N	A	N	T	S	S
I	C	O	U	T	U	M	E	S	E	N	E
G	I	B	R	R	U	E	L	L	I	E	M
E	T	I	L	A	U	T	C	N	O	P	E
T	N	O	I	T	A	V	I	T	O	M	T
A	T	E	D	U	T	I	B	A	H	O	H
R	T	N	E	M	I	L	P	M	O	C	O
T	A	V	E	C	O	U	T	E	E	E	D
S	S	U	O	V	Z	E	D	N	E	R	E

attentif
avec
bonne
bien
compliment
content
coutumes
cran
estime

écoute
fin
futur
gagnants
geste
habitude
idée
manière
meilleur

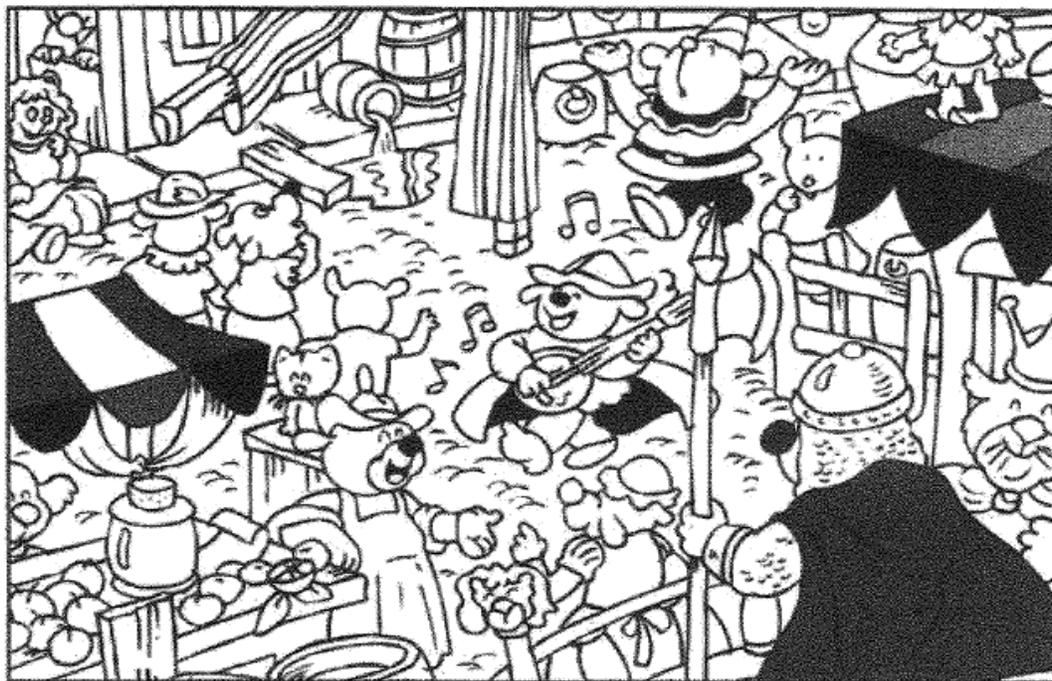
méthode
mœurs
motivation
nées
ponctualité
présence
rendez-vous
récompense
routine

stratégie
suivre
tenace
tic
usage
vécu

**Solution
page 43**



Jeu des 7 erreurs





Défi du Goéland

2 JEUX EN 1

1^{er} jeu : trouvez le bon mot avec chaque indice.

2^e jeu : les lignes A et C représentent ce qu'on aime lire.



	A	B	C	D	E	
1		E		A	L	<i>Concerne la loi</i>
2		M		U	R	<i>Passion</i>
3		O		U	D	<i>Corde nouée</i>
4		E		I	E	<i>Réuni</i>
5		S		G	E	<i>Action de servir</i>
6		R		E	R	<i>Embellir</i>
7		U		A	S	<i>Traître</i>



Nous sommes concernés par ...



NOS VIEUX DOCUMENTS ... GARDER OU JETER ?

Une liste des documents à conserver ainsi que le délai de conservation a paru dans le Goéland en 2003. Voici un tableau sommaire sur les différents documents et les derniers changements apportés.

DOCUMENTS	
Services publics	
Factures de gaz / de mazout	3 ans
Factures d'électricité	3 ans
Factures de téléphone / de cellulaire	1 an
Factures de télécâble / de satellite / d'internet	1 an
Logement et propriété	
Bail	Pendant la durée de sa validité
Lettre de modification de bail	Pendant la durée de sa validité
Reçus de loyer	Pendant l'année courante plus 1 an
Contrat d'achat (terrain ou maison)	Le temps que vous êtes propriétaire
Contrat de vente (terrain ou maison)	6 ans
Reçus de taxes	3 ans
Quittance prêt hypothécaire	6 ans
Finances	
Livrets de comptes bancaires	Au moins 3 ans
Relevés de transaction par guichet automatique ou interac	Jusqu'à la vérification dans le livret ou le relevé
Certificats de dépôt à terme et autres	Tant qu'ils ne sont pas échangés
Prêt et preuve de paiement final	Au moins 3 ans
États de compte des achats et services payés avec carte de crédit	Jusqu'à ce que le bien ou le service acheté soit payé ou la durée de la garantie
Biens personnels	
Preuve d'achat et certificat de garantie (appareils électroménagers, appareils électriques, meubles et autres articles coûteux)	Aussi longtemps que vous en êtes propriétaire
Factures de réparation et de service	Au moins 6 ans

DOCUMENTS	
Véhicules	
Achat	Le temps que vous êtes propriétaire
Factures de réparation	Au moins 6 mois
Documents de garantie	Pendant la durée de sa validité
Autres documents	
Police d'assurance (vie, habitation, véhicules)	Pendant la durée de leur validité
Certificat de naissance	Pendant toute votre vie
Diplômes et certificat d'études	Pendant toute votre vie
Testament	Pendant toute votre vie
Contrat de mariage	Pendant toute votre vie
Jugement de séparation ou de divorce	Pendant toute votre vie ou remariage
Carnet de vaccination et dossier médical	Pendant toute votre vie
Déclarations de revenus	Provinciales : au moins 3 ans Fédérales : au moins 6 ans

Prudence avant de vous débarrasser de vos vieux papiers !

Ne jetez jamais rien dans votre bac à recyclage sans avoir déchiqueté auparavant. Si vous jetez sans faire cette opération, vous donnez accès à toutes vos informations personnelles. En déchiquetant, vous éviterez ainsi la possibilité d'un vol d'identité.



Bon ménage !

Berthe

«Si l'on passait l'année entière en vacances ; s'amuser serait aussi épuisant que travailler»



Juste pour rire !

Une dame dit à sa meilleure amie « Malheur, j'ai perdu mon chien !
 - Passe une petite annonce dans le journal, propose son amie.
 - Inutile, mon chien ne sait pas lire ! »



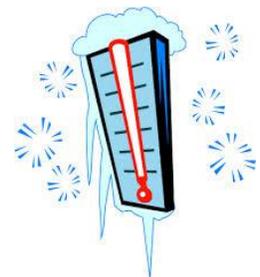
- Docteur, c'est la première fois que je mange des huitres et j'ai horriblement mal au ventre.
 - Elles ne devaient pas être bien fraîches. Vous auriez dû les sentir avant de les ouvrir.
 - Ah, parce qu'il fallait les ouvrir?



Juste avant Pâques, une grand-mère discutait au téléphone avec son petit-fils adulte qui allait lui rendre visite
 - Quand tu arriveras, appuie sur le bouton 2B avec ton coude, lui explique-t-elle. Je t'ouvrirai. L'ascenseur est sur la droite. Entre et appuie sur le bouton 2 avec ton coude.
 - Très bien, grand-mère, répond le petit-fils, mais pourquoi dois-je appuyer sur tous ces boutons avec mon coude ?
 La grand-mère rétorque aussitôt : « Tu viens me voir les mains vides ? »



Après avoir acheté, avec mon mari, une vieille maison à deux étages, j'ai commencé à m'inquiéter de sa mauvaise isolation.
 « Si elles ont vécu ici pendant toutes ces années, on le peut aussi ! » a déclaré mon mari. Mais une nuit, au début de l'hiver, la température a plongé sous zéro et nous nous sommes réveillés en découvrant les murs de la chambre couverts de givre. Mon époux a appelé les sœurs pour leur demander comment elles arrivaient à garder la chaleur dans la maison. Après une brève conversation, il a raccroché.
 « Ces 30 dernières années, a-t-il murmuré, elles allaient en Floride pour l'hiver. »



ÇA SE PASSE AU CÉBO



LE SAVIEZ-VOUS ?

... Une rencontre organisé par Nathalie de la Maison de l'Amitié a eu lieu le 6 novembre au 81 rue Sanson à Gatineau. Les personnes présentes étaient très intéressées sur le fonctionnement du CÉBO. Comme toujours, le témoignage de Francine a suscité beaucoup de questions.

... La soirée de Noël qui a eu lieu le 13 décembre 2013 regroupait apprenants, apprenantes, tuteurs, tutrices et membre de l'équipe. La visite du Père Noël accompagné de Mère Noël et du petit lutin, les cadeaux, la musique, la danse et le magnifique buffet ont été appréciées de toutes et tous. Une pièce de théâtre ``Un complot au Pôle Nord``, initiative de Martin Giguère apprenant, a été présentée par une dizaine d'apprenants et apprenantes, de tuteurs et de tutrices.

... À la suite d'un tirage, le CÉBO a gagné un ordinateur portable offert par la Fondation Desjardins. C'est le Centre de documentation sur l'éducation des adultes et la condition féminine (CDEACF) qui a été mandaté pour les distribuer à des organismes d'alphabétisation du Québec

... Francine Guindon et Berthe St Pierre ont rencontré un groupe de bénéficiaire de la Soupe Populaire de Hull pour leur parler des services offerts au CÉBO. Beaucoup de questions ont été posé à Francine à la suite de son témoignage.

... À la suite d'une demande de Réseau Outaouais, Francine Guindon et Berthe St Pierre ont donné le 23 janvier 2014 de l'information sur le CÉBO à des personnes qui veulent réintégrer le marché du travail.

... Le CDEACF, Centre de documentation sur l'éducation des adultes et la condition féminine (spécialiste de la documentation et de l'information en condition des femmes, en alphabétisation et en formation des adultes) a fêté son 30^e anniversaire d'existence le 24 janvier dernier. Félicitations et longue vie !

... La Journée de l'Alphabétisation familiale est une initiative nationale de sensibilisation qui se tient chaque année le 27 janvier.

... Le 35^e salon du livre de Gatineau s'est tenu du 27 février au 2 mars 2014 au Palais des Congrès de Gatineau et avait comme thème « Viens voir le monde ».

... La 12^e édition de la Semaine québécoise des adultes en formation (SQAF) se déroulera du 29 mars au 6 avril 2014. La comédienne Sylvie Potvin et l'animateur et comédien Marc-André Coallier agiront comme porte-parole de la SQAF 2014.

... Dans le cadre de la SQAF, lors de la Soirée reconnaissance qui aura lieu le 1^{er} avril prochain à la Maison du Citoyen, une quarantaine d'apprenants et d'apprenantes, dont Louise Cyr, une des nôtres, recevront une attestation et une bourse de 100 \$ pour leur détermination et leur persévérance tout au long de leur formation. Bravo Louise ! Félicitations pour ta ténacité.

... C'est du 6 au 12 avril 2014 qu'aura lieu la semaine de l'Action bénévole sous le thème ``Bénévole de la Tête au pied``

... L'année 2014 marque le 50^e anniversaire de la création du Ministère de l'Éducation par Paul Gérin-Lajoie. La première ministre du Québec, Pauline Marois, la ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS)P, Marie Malavoy et le ministre de l'Enseignement supérieur, de la Recherche, de la Science et de la Technologie, Pierre Dufresne, ont dévoilé, le 28 janvier 2014 certaines des activités commémoratives soulignant ainsi la création du Ministère de l'Éducation. C'est le 13 mai prochain que l'Assemblée nationale soulignera officiellement le 50^e anniversaire de la création du Ministère de l'Éducation.

DATES À RETENIR ...

Les cours se terminent le **23 avril** 2014 et reprendront le **8 septembre** 2014.

Apprenants, apprenantes, tuteurs et tutrices et membres de l'équipe seront présents à un souper au restaurant Le Vieux Duluth le **24 avril** 2014 afin de souligner la fin de l'année.

L'équipe du CÉBO se rencontrera les **26, 27 et 28 août** 2014 pour 3 jours de planification et de perfectionnement.





Sincères Condoléances ...

C'est avec regret que nous avons appris le décès de **Maurice Poitras**, ancien tuteur, le 9 janvier 2014. Merci de ton engagement au cours des 6 années que tu as passées avec nous et merci Maurice pour tant de générosité.

Hommage à Richard Trépanier

Quand j'ai souhaité Joyeux Noël à Richard, je pensais qu'on se souhaiterait Bonne et Heureuse Année en revenant le 6 janvier. Mais non. Il était à l'hôpital... aux soins intensifs. Je voyais bien depuis septembre que Richard allait moins bien physiquement, mais il venait toujours au Centre. Il mettait beaucoup d'effort pour bien lire et bien écrire.

Richard aimait rire et faire des farces. Souvent il changeait les noms dans les histoires qu'il lisait et mettait mon nom ou celui de mon mari pour me taquiner et il pouffait de rire. Quand on allait avec lui aux pièces du Théâtre de l'île, il riait comme un bon et donnait des coups sur le bras de mon mari en disant : "Est bonne hein?"

Il était très reconnaissant envers tous ceux qui l'aidaient, les personnes du CÉBO et de la Maison de l'Amitié. Il me disait souvent merci.

Richard était aussi très sociable : "Tu diras bonjour à ton mari là. J'espère qu'il n'est pas trop jaloux, hi,hi,hi!"

Eh bien Richard, ton passage sur cette terre n'aura pas été facile mais tu as travaillé fort et tu as fait tout ton possible. Je suis certaine que ta nouvelle vie est belle, joyeuse et sereine. Maintenant, veille sur nous tous! On est encore tes amis!



Colette Mangin, tutrice
Janvier 2014



Félicitations !

Le Centre FORA est un éditeur et diffuseur qui produit du matériel éducatif à l'intention des intervenants en formation des adultes au Canada français.

Cette année le Centre Fora a invité les apprenants et apprenantes de tous les centres d'alphabétisation à soumettre un texte amusant, sentimental ou grave et qui se termine sur une leçon de vie

Le thème « **Écrire pour se raconter** ».

Félicitations à nos deux apprenantes qui ont soumis un texte.



Ma mère, une éducatrice formidable

Je suis la dernière d'une famille de seize enfants. Un jour c'était mon tour à faire la vaisselle. J'étais un peu gâtée et, ne voulant pas laver les casseroles, je les ai cachées dans le four du poêle. Après la vaisselle, ma mère me félicite de mon beau travail mais elle ajoute : Tu as oublié les casseroles. Je lui ai dit que non, je ne voulais pas les faire. Et c'est là que j'ai appris ma leçon de vie. Elle se met à laver les plats et me dit : Quand je frotte les plats, je rends grâce à Dieu. Cela m'a surprise et je lui ai demandé pourquoi. Maman ajoute : S'il n'y avait pas de plats à laver, vous n'auriez rien à manger dans votre assiette. Quelle bonne leçon de vie! Aujourd'hui, j'apprécie ce que la vie me donne et, à mon tour, je rends grâce.

Francine Guindon

Avec peu, on était heureux

Quand j'étais petite, j'allais chez mon grand-père écouter la musique des années 35 et 40, comme Maurice Chevalier, Tino Rossi et Monique Leyrac. Mon grand-père avait un gramophone avec une manivelle que j'avais à tourner pour faire jouer les disques. Quand l'aiguille était usée, je lui disais. Alors, il allait chercher une épingle droite, il coupait la tête de l'épingle et il l'installait à la place de l'autre pour que je continue à écouter la musique. Et ça marchait! Dans ce temps-là, on n'avait pas besoin de grand-chose pour se contenter de la vie!

Gisèle Larente

Lors de la soirée de Noël, nous avons reçu la visite de madame Maryse Gaudreault, députée de Hull et **porte-parole de l'opposition officielle pour la condition féminine**, qui a adressé des félicitations à madame Nicole Patenaude à l'occasion du 35^e anniversaire de fondation du CÉBO. Le texte encadré et lu par notre députée a été remis à notre fondatrice.

EXTRAIT DU JOURNAL DES DÉBATS DE L'ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

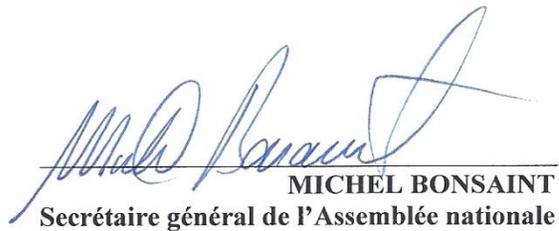
M^{me} Gaudreault : Merci, M^{me} la Présidente. Alors, il y a 35 ans, le Centre d'éducation de base en Outaouais, le CEBO, ouvrait ses portes et accueillait ses premiers apprenants et premiers tuteurs. Situé dans la circonscription de Hull, cet organisme se dédie à l'alphabétisation et aux besoins particuliers d'apprentissage de chacun des apprenants et apprenantes qui ont le privilège de le fréquenter. Depuis sa création, c'est plusieurs centaines d'apprenants qui ont pu améliorer leur qualité de vie en se rendant à ce centre d'alphabétisation.

Le CEBO, c'est aussi près de 50 tuteurs bénévoles qui transmettent avec passion leur connaissance de la langue et des mathématiques. Aucun permis d'enseignement n'est nécessaire pour enseigner au CEBO. Toutefois, la générosité de cœur, l'altruisme et le don de soi sont des valeurs partagées par les bénévoles tuteurs. Je souhaite de joyeuses célébrations à tous les apprenants actuels et passés, aux tuteurs, à l'équipe de direction, ainsi qu'à M^{me} Nicole Patenaude, la toujours aussi dévouée fondatrice de l'organisme. Merci.

COPIE CONFORME DE LA DÉCLARATION DE LA DÉPUTÉE DE HULL, MADAME MARYSE GAUDREULT, PRONONCÉE LE 26 SEPTEMBRE 2013 SUR LE SUJET SUIVANT : SOULIGNER LE 35^E ANNIVERSAIRE DU CENTRE D'ÉDUCATION DE BASE DANS L'OUTAOUAIS.

Québec, ce vingt-sixième jour de septembre 2013




MICHEL BOSAÏNT
Secrétaire général de l'Assemblée nationale



La parole est à vous ...

APPRENANTS et APPRENANTES !

Cette chronique permet aux apprenants et aux apprenantes de s'exprimer sur un sujet de leur choix ou de répondre à la question suivante :
« **Comment as-tu réussi à changer une mauvaise habitude ?** »

COMMENT J'AI ARRÊTÉ
DE FUMER

A L'ÂGE DE 37 ANS,
J'AI DÉCIDÉ D'ARRÊTER
DE FUMER EN ARRIVANT
AU CANADA. J'AI TROUVÉ
20\$ ET JE VOULAIS
ACHETER UN PAQUET DE
CIGARETTES ET DE LA
BIÈRE MAIS JE N'AVAIS
PAS ASSEZ D'ARGENT
POUR LES DEUX. ALORS,
J'AI LAISSÉ TOMBER LES
CIGARETTES.

J'AI FINI LE PAQUET
QUE J'AVAIS À LA
MAISON ET JE N'AI
JA MAIS FUMÉ APRES.

SIGNÉ
BERNARD



Je contrôle mon stress

Je fais de moins
de choses en même
temps, une affaire
à la fois.

André Ch.

Pour réussir à changer une mauvaise habitude il faut établir un plan et savoir ce qu'on veut changer. J'aimerais essayer d'être moins distrait. Voici mon plan :

- Faire de l'exercice quand je ne travaille pas
- Me détendre en regardant un film
- Manger un bon repas équilibré
- Me coucher tôt

M. Mazile



Comme je suis une personne très occupée au travail et à la maison je ne répondais pas aux invitations de mes amis et je me sentais seule... Un jour je me suis dit c'est assez et je me suis organisée pour que ça change. J'ai décidé d'aller voir mon amie tous les mois et j'en suis très heureuse

Chantal Lapointe



J'ai plusieurs mauvaises
habitudes malheureusement !
Mais une qui me préoccupe
beaucoup, c'est que je ne fais
pas attention à ma santé.

Exemple: je pourrais faire
de l'exercice physique, mais
pour moi c'est une corvée
très difficile, alors, je la
remets toujours au lendemain.
Cependant la marche c'est
un exercice que je pratique
quelques fois par semaine.

En espérant de découvrir d'autres
activités qui m'aideront à
améliorer mon bien-être physique

Natchia



Bonjour

mon mom est Julie. C'est
vrai j'ai une seule
mauvaise habitude ...
d'ailleurs très petite, c'est
d'arriver en retard
lorsque je suis invité
à une fête.

Chers lecteurs
Pourriez-vous m'aider.

O. Juliet

Une mauvaise habitude.
Pas encore changée

Ma mauvaise habitude est de ne pas manger, comme il le faut.
Je travaille fort pour me corriger de cela, je vais commencer un régime alimentaire j'entends d'ici vos commentaires;

Voici mon plan:
Je vais écrire un menu pour tous les jours de la semaine, je vais réviser les portions et les calories pour chaque repas. Entre les repas je vais faire attention à la quantité et aux calories. C'est très important pour le bon équilibre du reste du repas. Je trouve que c'est un bon plan. Qu'en pensez-vous?

Lise Bélisle



Hiver 2014

Cet hiver nous donne beaucoup de neige et du froid. C'est bon pour les sports hivernaux ou simplement une promenade dans son quartier. Je craquerais sous nos bottes nous rappelle nos gros hivers d'enfants, s'amuser à glisser sur une colline. L'air hivernal nous ravigote et nous donne l'énergie pour continuer à affronter cette saison.

Michelle St-Jean



Je veux changer
quelques mauvaises
habitudes. Je mange
trop tard. Je dors
trop tard. Lorsque
quelqu'un me fait
des choses qui ne sont
pas normales je
ne parle pas.

Je dois faire quelque
chose. Je parlerai à
des amis plus
souvent pour
améliorer ces choses.

ALLY ANNA



Ma mauvaise habitude
est de s'occuper.
Je remplace
le mauvais mot
par un bon mot
- Martin Miguel



J'ai changé une mauvaise habitude
Il y a deux ans, je ne faisais pas d'exercice.

Un jour, j'ai adopté une petite chienne.
Comme tous les chiens, Toffee devait
prendre une marche deux fois par jour.
Depuis ce temps je l'accompagne dehors.
Nous jouons à la balle beau temps,
mauvais temps. Je ramasse ses jouets
partout dans la maison.
Toffee adore cacher tous les jouets
sous mon oreiller.

Et voilà, mon problème d'exercice
est réglé.

Suzanne Cratter.



J'ai beaucoup de mauvaises habitudes.

Le matin je ne déjeune pas

parce que mes journées sont très

occupées je vais me réveiller tôt
pour améliorer

Monique B Cotoute

Avant, je mettais trois sucres dans mon café. Lorsque mamère croyait que c'était satasse et qu'elle prenait une gorgée, elle a dit: "C'est comme du sirop!"

Un peu plus tard, uné de mes tantes m'avait suggéré de réduire mon sucre graduellement. Et moi, entété que j'étais, j'ai tout enlevé le sucre et même le lait de mes cafés. En premier, je trouvais cela très amère mais je me suis habituée.

Yves St-Arnour



J'ai réussi à changer une mauvaise habitude, telle de bien me nourrir. C'est bien de prendre trois ^{par} repas ~~par~~ jours de vie seule donc j'ai pas toujours le goût de manger. Je mange souvent des fruits, légumes et parfois de la viande.

Suzanne Duro

Pour ne pas chercher
Je ne mets pas toujours
mes lunettes à la même
place.

Pour ne pas les chercher,
j'ai choisi de les server
sur le dessus du bureau
de ma chambre.

Comme ça, je n'ai pas
besoin de les chercher.

Marie Barbeau



Ça faisait 46 ans que je fumais sauf
quand j'étais enceinte. J'ai décidé
d'arrêter de fumer parce que mon
mari ne fumait pas. J'ai arrêté
d'un coup avec de l'eau et du
céleri. En ne fumant plus je
mettais les sous des cigarettes à
la langue pour me faire un petit
bas de laine.

Bisèle Prenté

12-02-2014

Ce qui m'a décidé à perdre du poids, c'est le mariage de la fille à l'amie de ma mère. Mon but était de rentrer dans une robe du magasin Le Château, et ce qui m'a aidé dans ma perte de poids a été de manger plus de fruits et de légumes, de boire beaucoup d'eau, de modérer les « Fast Food » et de faire de l'exercice, surtout de la danse Zumba.

Danica Dery-cyr ☺
2014



mercredi 5 février 2014.
Il m'arrive d'oublier
d'éteindre la lumière
quand je sors de la pièce.
Je dois retourner sur mes
pas pour vérifier et
l'éteindre.
Je n'ai pas trouvé de
solution. Connaissez-vous
des trucs pour m'aider
à changer cette habitude?

Richard Dulois

Comment j'ai réussi à changer une mauvaise habitude

Moi, ce n'est pas tellement avec les gens qui sont très proches de moi comme ma famille, mais plutôt les gens sur mon passage. Avec ceux qui étaient gentils avec moi, j'ai surmonté ma gêne avec beaucoup de difficultés et peu à peu j'ai réalisé que les gens appréciaient un compliment. Quand je vais me faire coiffer et que la coiffeuse me sourit, je lui dis que j'apprécie son sourire, même chose pour la serveuse et la caissière. J'ai compris, je crois, que tout le monde a besoin d'un compliment surpris de temps à autre. Cela m'arrive d'oublier, tout dépend de la journée et c'est souvent quelqu'un d'autre qui va me ramener à sourire. Je leur dis Merci

Lulu Magnon ♥



ma mauvaise habitude...
C'est que le matin en me
levant je ne fais pas mon
lit, mais les lits de mes
enfants je les fais.
si je fais une sieste
je ne ne fais pas mon
lit, il y a un peu
de progrès
un jour peut-être?

FAYIDA BIBUKA



Marcel NANA

La colère

La colère peut te rendre-
malheureux. Ce qui cause la
colère, c'est la frustration et les
injustices. Les gens ^{en} colère sont
souvent agressifs, car quelque-
chose au fond d'eux mêmes les
dérange. Celui qui parle peu a
souvent un problème à cacher,
qui le rongé de l'intérieur. Pour
pouvoir changer la situation, la
prière et la lecture sont nécessaires.
Ça change notre façon d'agir car on
comprend mieux la conséquence de la-
colère. Le bonheur et la paix ~~rem-~~
remplacent ainsi la colère.



J'ai une mauvaise habitude.
J'aime beaucoup manger
de la crème glacée. Il me
faut changer cette habitude,
comment? ne pas en
acheter! Maurice

Je suis allée souper chez
Lise à la fête des Rois.
J'étais la Reine de la
soirée. Tous les invités me
servaient. J'avais le
pouvoir de demander
tout ce que je voulais.
J'ai demandé tous les
bijoux. Je suis devenue
très riche. Je me suis
sentie accueillie avec
beaucoup d'amour. J'ai
dansé et je me suis
bien amusée.
souise en





La parole est à vous ...

TUTEURS et TUTRICES !

Cette chronique permet aux tuteurs et aux tutrices de s'exprimer sur un sujet de leur choix ou de répondre à la question suivante :
« Comment avez-vous réussi à changer une mauvaise habitude ? »

Amélioration dans mes fonctions

J'ai commencé à écrire des listes sur lesquelles je coche ce que j'ai fait. Ça me permet de me rendre compte de ce que j'ai fait dans ma journée.

Audrey Giguère-Marchal



J'ai changé une mauvaise habitude

Je dois prendre des médicaments pour éclaircir le sang. En jasant avec un frère cursilliste, ce dernier me raconte qu'il a changé sa manière de prendre un verre de vin. Il a décidé un jour d'offrir lui-même le vin à ses invités. Ce fut très difficile au début car il ne servait que de très bons vins réputés. Graduellement, il a pris plaisir à verser un bon verre de vin et de s'abstenir. Cette pratique a duré une année. Maintenant, il ne boit plus et il est très content ... et moi aussi.

Jean-Claude Vigneault

Changer une mauvaise habitude

Je pense toujours avoir assez de temps avant de partir à un rendez-vous. Je flâne et tout à coup, je réalise que je dois me dépêcher pour ne pas arriver en retard. Pour me corriger, j'inscris dans mon agenda l'heure du rendez-vous en le devançant de 30 minutes. C'est bébé, mais ça marche !

Louise Audet

Marche par marche

C'est un secret de Polichinelle dans ma famille. J'aime collectionner certains articles de journaux, de magazines et de revues, sans compter les avis de décès. Le problème n'est pas dans la collecte mais dans leur accumulation sur ma table de travail

Devant ce fait, je me souviens de ce haut fonctionnaire qui avait pour principe de ne toucher qu'une seule fois à la correspondance qui arrivait sur son bureau. Cette ligne de conduite m'aide à corriger l'habitude d'empiler mes papiers ou du moins d'en contrôler la hauteur.

Mon ami Mark Twain (1835-1910) m'encourage grandement dans mon cheminement. On ne se débarrasse pas d'une habitude en la flanquant par la fenêtre, mais il lui faut faire descendre l'escalier marche par marche.

Jacques Lambert
28 janvier 2014

Une mauvaise habitude!!! Moi??? Allons donc!!!

À part la cigarette qui devrait disparaître, je ne vois vraiment pas de quoi je peux vous parler. Je sais bien que je ne suis pas parfaite mais presque. Alors c'est difficile de mettre le doigt sur une mauvaise habitude que j'aurais contractée avec le temps. Un moment de réflexion s'impose, car c'est vraiment difficile d'identifier cette habitude qui agace sûrement les gens que je côtoie régulièrement.

À la lecture de ce texte, qui parmi vous a identifié cette imperfection ? Personne!!! Alors je vous le dit clairement, je l'avoue humblement, il m'arrive de parler sans rien dire. Eh oui, du placotage inutile. La solution, quand j'exagère, c'est ma fille Nicole qui me l'a donnée quand elle m'a dit, et je cite: "Wo là! On inspire par le nez, on expire par la bouche et on met les babines au neutre!" Et ça fonctionne.

Alors merci Nicole pour ce sage conseil... j'inspire par le nez, expire par la bouche et pose mon crayon....

Louise Plouffe

J'ai réussi à changer une mauvaise habitude chez moi en me servant de cure-dents après le repas. J'ai décidé de brosser mes dents afin de les préserver davantage. Ma mauvaise habitude revient à l'occasion car tout dépend de la nourriture et de l'endroit où je me trouve à certains repas.

S. Marie-Paule Clément

Mauvaise habitude ? Oh ! oui, « mauvaise habitude ».

Tous les jeudis ou vendredis, je fais mon lavage. Pendant que le linge est à sécher, j'arrose mes fleurs et fait mon ménage.

Dès que le linge est sec, je le dépose sur mon lit, je pars faire autre chose, au lieu de le plier et de le ramasser, ce qui veut dire que ça traîne dans ma chambre quelques heures.

Voilà ma résolution pour « 2014 », ça va même très bien ...

Une mauvaise habitude ça se corrige !

Hélène Gauvreau

Comment changer une mauvaise habitude : ne pas faire de compliment à celles qui me tiennent à cœur.

Je vis avec des personnes qui sont très patientes et aimables. Parfois, j'oubliais de le reconnaître, je le prenais pour acquis. Maintenant, je fais un effort pour dire que je me rends compte de la bonté et de la gentillesse de l'autre par un bon mot, un bonjour ou un sourire. C'est une joie pour moi de pouvoir ainsi manifester la tendresse et la miséricorde du Sacré-Cœur.

Fabienne

Ma mauvaise habitude

Depuis plusieurs années, j'ai la mauvaise habitude de me ronger les ongles. À ce jour, je n'ai pas trouvé de méthodes suffisamment efficaces pour arrêter. Par contre, ma copine déteste quand je le fais et me dis d'arrêter aussitôt. Bref, l'avertissement de ma copine demeure le moyen qui a démontré la plus grande efficacité.

Jean-Philippe Bergeron

J'avais la mauvaise habitude de dire « Je n'ai pas le temps ». Ma première réaction était : je répondrai plus tard à ce courriel, j'irai voir mon amie plus tard, je ferai ce téléphone plus tard. Donc plus tard n'était qu'une fausse excuse. Ce n'était pas le temps qui me manquait, mais je ne prenais pas le temps.

Quand j'ai commencé à gérer mon temps et à me dire « je prends le temps », cela a changé beaucoup de choses dans ma vie, j'étais plus disponible pour entretenir de bonnes relations avec mes amies. Je vivais le moment présent, comme dans la chanson :

« Prends le temps, écoute le vent,

Il te dira que les rêves bien trop tôt s'achèvent

Prends le temps, gardes-le longtemps

Car la vie est bien plus belle quand on a le temps ».

Madeleine St-Jacques

À chaque parution du journal Le Goéland, nous vous transmettons la mission d'*infoalpha* qui en est une d'espoir.

Aujourd'hui, le sujet est : « Les obstacles à la formation »..

Lors de la parution du journal de décembre 2014, nous aborderons les pistes de solution à ces obstacles.

Obstacles à la formation

Malgré les nombreux avantages liés à l'entreprise d'une démarche d'alphabétisation ou de formation de base, les personnes analphabètes font face à des obstacles qui les empêchent souvent d'aller de l'avant. Pour ceux qui décident de prendre les moyens nécessaires pour changer leur condition, parfois au bout de plusieurs mois de réflexion, voire des années, rien n'est encore gagné. Ils doivent faire face à d'autres difficultés qui entraînent bien souvent l'abandon de leur projet de retour en formation :

- Problèmes relatifs au programme et à ses politiques, comme une personne-ressource qui ne rappelle pas, une longue liste d'attente ou des horaires qui ne conviennent pas;
- Contraintes et impératifs familiaux;
- Dispositions personnelles des individus, selon les expériences d'apprentissage passées (échec scolaire, etc.) ;
- Vision pessimiste et faible estime de soi;
- Manque de confiance en sa capacité à apprendre;
- Manque d'argent (situation précaire, de survie);
- Conflit d'horaire avec un emploi rémunéré;
- Éloignement géographique par rapport au lieu de formation;
- Préoccupations liées au programme lui-même : durée, degré de difficulté, inquiétudes sur la capacité à travailler à son propre rythme et la pertinence du contenu;
- Difficulté à faire face aux changements;
- Honte de voir leur problème dévoilé aux autres.

Constats tirés d'une recherche effectuée auprès des usagers ayant fait appel au Service de référence de la Fondation pour l'alphabétisation :

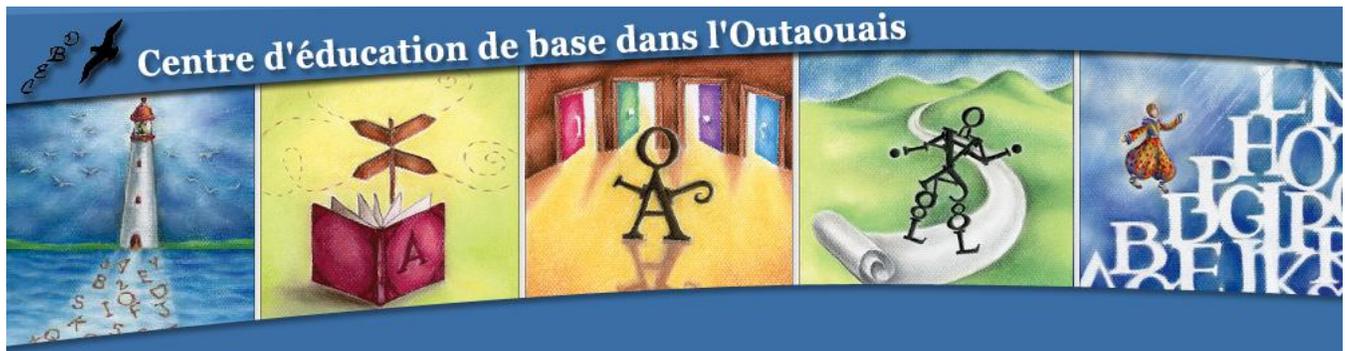
- Une proportion élevée d'entre eux (87 %) se dit satisfaite du service reçu aux lignes *Info-Alpha* et *Info Apprendre*;
- 80 % font des démarches auprès d'un centre de formation après avoir téléphoné au Service de référence de la Fondation;
- 50 % de ceux qui font des démarches auprès d'un centre de formation s'inscrivent à un cours;
- Ceux qui ne s'inscrivent pas à un cours décrivent divers obstacles personnels ou liés aux institutions :
 - ♦ ne pas avoir obtenu l'information dont ils avaient besoin;
 - ♦ ne pas avoir été rappelés;
 - ♦ le cours n'était plus offert, n'existait plus ou n'était pas offert en raison d'un manque d'inscriptions.

Le Cébo est fier d'annoncer la création
de son tout nouveau SITE WEB !
Entièrement refait, vous y découvrirez une multitude
d'informations ainsi qu'un album photos.

Consultez-le régulièrement !
Il deviendra vite un outil de communication essentiel.

Faites-nous part de vos commentaires ou
de vos suggestions.

www.cebo.ca



[Accueil](#) | [Calendrier](#) | [Horaire](#) | [Nous joindre](#)

Coordonnées

CÉBO
255, rue Saint-Rédempteur
Gatineau, Québec
J8X 2T4
Téléphone: 819 771-6556
Télécopieur: 819 777-1061
lecebo@hotmail.com

Mot de la direction

Bienvenue sur le tout nouveau site web ...



[Afficher l'album photo](#)

« On n'a jamais autant
besoin de vacances que
lorsqu'on en revient »



SOLUTIONS

Amusons-nous (page 15)	FIERTÉ																																																		
Jeu des 7 erreurs (page 16)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Couronne du roi 2) Ceinture du tablier de la vendeuse 3) Lame de la lance du guerrier 4) Collet du bouffon 5) Une note de musique en moins 6) Lampe sur la table de la vendeuse 7) Trottoir près de la petite fille 																																																		
Le Défi du Goéland (page 17)																																																			
Jeu 1 Jeu 2	JEU 1					JEU 2																																													
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30px;"></th> <th style="width: 20px; color: orange;">A</th> <th style="width: 20px; color: orange;">B</th> <th style="width: 20px; color: orange;">C</th> <th style="width: 20px; color: orange;">D</th> <th style="width: 20px; color: orange;">E</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>L</td><td>E</td><td>G</td><td>A</td><td>L</td></tr> <tr><td>2</td><td>A</td><td>M</td><td>O</td><td>U</td><td>R</td></tr> <tr><td>3</td><td>N</td><td>O</td><td>E</td><td>U</td><td>D</td></tr> <tr><td>4</td><td>R</td><td>E</td><td>L</td><td>I</td><td>E</td></tr> <tr><td>5</td><td>U</td><td>S</td><td>A</td><td>G</td><td>E</td></tr> <tr><td>6</td><td>O</td><td>R</td><td>N</td><td>E</td><td>R</td></tr> <tr><td>7</td><td>J</td><td>U</td><td>D</td><td>A</td><td>S</td></tr> </tbody> </table>		A	B	C	D	E	1	L	E	G	A	L	2	A	M	O	U	R	3	N	O	E	U	D	4	R	E	L	I	E	5	U	S	A	G	E	6	O	R	N	E	R	7	J	U	D	A	S	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #cccccc; text-align: center; padding: 5px;">JOURNAL GOÉLAND</td> </tr> <tr> <td style="height: 150px;"></td> </tr> </table>	JOURNAL GOÉLAND
	A	B	C	D	E																																														
1	L	E	G	A	L																																														
2	A	M	O	U	R																																														
3	N	O	E	U	D																																														
4	R	E	L	I	E																																														
5	U	S	A	G	E																																														
6	O	R	N	E	R																																														
7	J	U	D	A	S																																														
JOURNAL GOÉLAND																																																			

