

Mot de la rédactrice

Bonjour,

Avril, c'est le mois où apprenants et tuteurs se disent au revoir pour des vacances bien méritées. L'équipe du Cébo félicite les apprenants pour leur persévérance et remercie tous les tuteurs pour leur don de soi.

Cet été, la ville de Gatineau, notre ville, est l'hôte d'une exposition d'une grande ampleur à l'occasion du 150^e anniversaire de la Confédération. Les mosaïcultures sont des œuvres d'art grandioses formées avec des fleurs et des plantes. Au parc Jacques-Cartier du 1^{er} juillet au 15 octobre 2017, sur une distance d'un kilomètre, les mosaïcultures nous émerveilleront par leurs différentes sculptures et couleurs. Cette exposition qui attirera des milliers de personnes est offerte gratuitement et la durée du parcours est d'une heure trente.

Vous voulez en connaître plus sur toutes les activités qui se passeront chez nous, chez nos voisins d'Ottawa et ailleurs, visitez ces divers sites: www.mosaicanada.ca, gatineau2017.ca et ottawa2017.ca



Bonnes vacances, prenez le temps de vivre cette belle expérience et au plaisir peut-être de se rencontrer au Parc Jacques-Cartier.

Berthe

«Le rire c'est une poussière de joie
qui fait éternuer le coeur.»



DANS CE NUMÉRO

Carnet de Nicole	2
Entre nous	3
Pédagogie.....	6
Petit coin de poésie.....	7
Point de vue	8
Céboroscope.....	9
Anniversaires	10
Actualités.....	11
Les trouvailles de Mado.....	12
Amusons-nous.....	14
Le défi du Goéland	16
Nous sommes concernés	17
Juste pour rire.....	18
Ça se passe au Cébo.....	19
Condoléances	21
La parole est à vous	22
Solutions	30

RÉDACTRICE EN CHEF

Berthe St-Pierre

MISE EN PAGE

Diane Moore

COLLABORATION

Daniel Lange
Mado Lacroix
Lise Lamothe
Reine Mailly
Nicole Patenaude
Micheline Périard
Apprenants
Tuteurs

PAGE COUVERTURE

La page couverture est l'oeuvre de la graphiste MARIE-NOËLLE MASSÉ.

La phrase inspirante de cette illustration: «Un lieu à explorer, une aventure qui ne fait que commencer.»



Les chandelles



La couleur des chandelles influencerait nos réflexions, nos prises de décisions et nos actes. Vous vous demandez quelle couleur agit sur quoi? Voici donc une liste des couleurs, de leur symbolisme et des influences qu'on leur attribue.

ARGENT: symbolise la protection des anges, exerce une puissante protection contre les agressions extérieures, aide l'individu à voir plus clair en lui et favorise les états de méditation et prière.

BLANC: symbolise la pureté des sentiments, provoque des états altérés de conscience, plonge l'individu dans une merveilleuse atmosphère et incite à prendre contact avec les énergies cosmiques.

BLEU: symbolise la créativité, donne de l'inspiration, favorise un sommeil bienfaisant et porteur de messages divins et augmente la réceptivité dans une recherche de vérité.

BRUN: symbolise la sécurité, crée un sentiment de bien-être, facilite la guérison des animaux domestiques et procure la tranquillité et le calme.

GRIS: symbolise la neutralité, exhorte à plus d'objectivité, entraîne la fin des conflits et neutralise les influences négatives.

JAUNE: symbolise l'intellectualité, accroît la capacité de concentration, favorise les travaux de l'esprit et éveille des aptitudes et talents cachés.

NOIR: symbolise la puissance, chasse les mauvaises vibrations, donne un sentiment de puissance et efficace pour se débarrasser d'une mauvaise habitude.

OR: symbolise la protection divine, procure un sentiment d'invincibilité, exprime le désir d'être guidé et éclairé.

ORANGE: symbolise la vitalité, augmente le dynamisme et l'endurance, favorise l'activité physique en stimulant l'énergie et tient éveillé.

ROUGE: symbolise l'amour profond, favorise la fertilité, provoque l'avènement du véritable amour, donne du courage, de la force et de l'énergie.

VERT: symbolise la santé physique et l'argent, favorise les dons du guérisseur, apporte l'abondance et accroît la prospérité.

ROSE: symbolise l'amitié et la tendresse, exalte tendresse et douceur, crée la bonne entente dans les réunions amicales, diffuse une lueur propice au romantisme.

VIOLET: symbolise la spiritualité, révèle la voie vers les sphères célestes, accroît le pouvoir de communication spirituelle et favorise les rêves prémonitoires et le voyage astral.

«Un bon fou rire et un long sommeil
sont les deux meilleurs soins
pour tous nos soucis.»

Nicole Patenaude



Entre nous ...

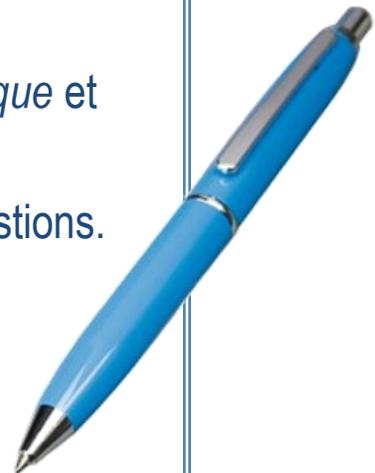
Le Cébo est là pour alphabétiser et chaque semaine, apprenants, tuteurs et membres de l'équipe se côtoient à l'École Secondaire de l'Île et à la Maison de l'Amitié.

À chaque parution du Goéland, notre journaliste vous fera connaître le côté un peu plus personnel de ces personnes.

Pour cette nouvelle entrevue, **Reine Mailly**, conseillère pédagogique et **Pierre Petit**, apprenant, ont accepté de répondre à mes questions.

Réalisé par notre journaliste,

Mado Lacroix



Reine Mailly

1. **Lorsque vous étiez jeune, quel était votre plus grand rêve ?**
Valses sur les airs de Strauss habillée en robe de princesse.
2. **Un souvenir de votre enfance ?**
Je me souviens des yeux complices de mon grand-père qui me faisait signe de prendre une gomme balloune Bazouka dans la poche de son gilet de laine bleu marin en arrière de la porte d'entrée. Le tout devait se faire à l'insu de ma grand-mère.
3. **Quels emplois avez-vous occupés au courant de votre vie ?**
J'ai enseigné une dizaine d'années au primaire et ensuite travaillé comme fonctionnaire au gouvernement fédéral.
4. **Votre meilleur moyen de vous défouler ?**
Prendre une longue marche.
5. **Votre passe-temps favori ?**
Je pratique le tai chi et je chante dans une chorale.
6. **Votre mets favori ?**
Je me régale en mangeant un bon pâté chinois.
7. **Qu'est-ce qui vous irrite le plus ?**
Les personnes qui critiquent tout et qui ne sont jamais contentes.
8. **Un objet dont vous ne pouvez pas vous passer ?**
Sans ma montre, je suis perdue.
9. **Quelle tâche vous ennuie le plus ?**
Faire la vaisselle.
10. **Qu'est-ce qui vous rend le plus heureuse ?**
Faire des activités avec mes petits-enfants comme patiner, aller à bicyclette, etc...
11. **Un voyage que vous aimeriez faire ?**
J'aimerais bien aller visiter Vienne en Autriche.
12. **Une personne que vous admirez beaucoup ?**
Les personnes qui s'occupent des gens qui souffrent d'Alzheimer. Quelle patience elles ont.
13. **Un talent que l'on ne connaît pas de vous ?**
Je suis habile en couture.
14. **La plus vieille chose que vous possédez ?**
Un set de vaisselle de ma grand-mère.
15. **Une phrase qui vous décrit le mieux ?**
Je suis une personne patiente qui aime apporter sa contribution à la société.

Pierre Petit

1. **Comment avez-vous connu le Cébo ?**
Un ami qui fréquentait le CÉBO m'en a parlé.
2. **Quel était votre but de venir au Cébo ?**
Améliorer surtout le français écrit.
3. **Quand vous étiez jeune, quel était votre plus grand rêve ?**
Jouer au hockey.
4. **Quel est votre passe-temps favori ?**
Magasiner et écouter la télévision dont les parties de hockey.
5. **Votre chanson préférée ou votre programme de télévision préféré ?**
Ma chanson préférée est « Quand on est en amour » de Patrick Normand.
6. **Un objet dont vous ne pouvez pas vous passer ?**
Sans mes lunettes, je ne vois rien.
7. **Votre mets préféré ?**
J'adore le hamburger steak.
8. **Qu'est-ce qui vous fâche le plus?**
Quand les Canadiens gagnent parce que je ne les aime pas.
9. **Vous gagnez un montant d'argent, quelle est la première chose que vous faites ?**
Je le dépose pour économiser et j'achèterais une maison... une grosse maison!
10. **Une phrase qui vous décrit le mieux ?**
Je n'ai pas la langue dans ma poche.

Mado

Merci à Reine et à Pierre !

PÉDAGOGIE

Écouter, planifier, organiser, évaluer, ajuster

Suggestions pour apprendre à LIRE



PRÉLIMINAIRES

- Trouver les sujets/thèmes sur lesquels l'apprenant aimerait lire.
- Choisir un texte sur le sujet ou thème sélectionné.

MISES EN SITUATION / ACTIVITÉS

- Repérer un mot dans une liste ou un texte.
- À partir de mots connus ayant un son particulier, faire observer (découvrir) comment s'écrit le son et comment il se prononce.
- Utiliser des thèmes pour créer des listes de mots pour ensuite les regrouper par sons, lettres, syllabes etc...
- Changer une lettre d'un mot pour en trouver d'autres : ex : lame – rame – dame ...
- Apprendre globalement les déterminants, pronoms, prépositions, conjonctions et certains adverbes et expressions : ex : les – il – elle – car – et – souvent, qu'est-ce que ...

Allez-y de votre créativité pour stimuler votre apprenant à apprendre à lire. Il est toutefois important de vous assurer qu'il se sente à l'aise en travaillant avec du matériel qui l'intéresse.

Pédagogiquement vôtres,

Mado et Reine, conseillères

« Certaines personnes nous font rire un peu plus fort, rendent nos sourires un peu plus vrais et rendent nos vies plus belles. »

RIRÉ

Rire est bon pour la santé.

Pense santé : n'oublie pas de rire.

Le rire libère, l'humour détend.

Le rire est le meilleur cosmétique pour l'extérieur
et le meilleur médicament pour l'intérieur.

Le rire et l'humour ont des conséquences bienfaites
non seulement pour ta circulation sanguine
mais aussi pour ton entourage.

Le rire et l'humour déchargent.

Ils soulagent du poids des problèmes,
des soucis exagérés, du faux sérieux.

Tout à coup, le monde paraît différent.

Le rire et l'humour libèrent le chemin
vers une joie de vivre insoupçonnée.

Avec l'humour, même tes défauts
peuvent te faire sourire.

Qu'est-ce qu'une journée perdue ?

C'est une journée au cours de laquelle tu n'as pas ri.



La crise des migrants

Lors de la parution du Goéland de décembre dernier, Daniel Lange, membre du Cébo qui est décédé le 1^{er} octobre 2016, avait écrit un article dans Point de Vue où il nous parlait de la crise des migrants. C'est la fille de Daniel qui nous a fait parvenir ces deux articles qu'il avait écrit pour le journal de décembre 2016 et d'avril 2017.

Merci Daniel, tu as toujours eu à cœur le Cébo et tu es toujours dans nos pensées.

La seconde partie ci-dessous fait référence à mes premiers balbutiements en sol canadien.

Le mercredi 23 août 1977, j'ai laissé mon pays natal dans le but de venir étudier en électrotechnique, un domaine qui n'existait pas chez moi. Le visa étudiant se livrait sur place à cette époque. Le 25 août suivant, je suis arrivé à Hull et j'ai complété les démarches pour légaliser mon statut. Je devais apprendre rapidement le fonctionnement de la vie au Québec. La présence de mon frère aîné et de ma sœur m'a facilité la tâche en ce sens.

Les premiers contacts avec le milieu se déroulaient relativement bien, puis, ont surgi les chocs culturels. J'observais les comportements des gens pour comprendre le nouvel environnement dans lequel je me trouvais. J'écoutais leurs propos et je les questionnais sur le sens des mots qui me paraissaient nouveaux. Je parlais très bien le français pour entrer en relation avec les gens. Toutefois, je remarquais que ma définition de certains mots différait de celle du milieu. Par exemple, l'expression « juste pour le fun » qui devait vouloir dire « juste pour le plaisir » a abouti à la mort d'une personne et automatiquement j'ai conclu que c'était dangereux de l'utiliser. Je refusais donc de participer à toutes activités « pour le fun ».

Un fois j'étais assis dans l'agora rouge du CEGEP. C'était la fin des cours. Les étudiants devaient changer de classe et passer d'abord à leur casier. Je suis resté figé sur mon siège, de voir cette nuée d'étudiants blancs descendre l'escalier en ma direction. J'ai eu vraiment peur. Mes yeux ne pouvaient pas supporter le fond blanc, je me sentais étouffé. Il en est de même pour un de mes amis qui a eu la même sensation en face d'un groupe noir sortant du métro.

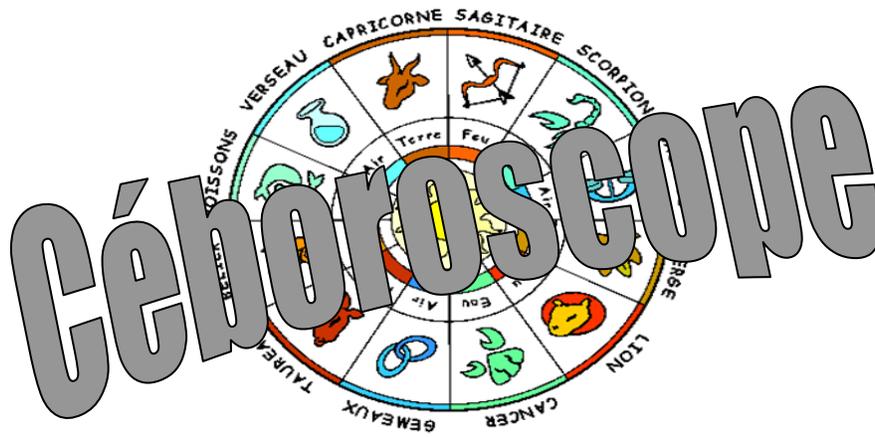
L'air était sec le matin. La rosée ne transpirait pas le même parfum auquel j'étais accoutumé. Il me manquait l'air de la mer.

Je me rappelle encore de ce premier midi à la cafeteria du CEGEP. J'ai donné un billet de 5 USD à la caissière. Elle m'a remis beaucoup de billets de différentes couleurs. Le plus surprenant est arrivé à table. Tous mes copains ajoutaient du sel et poivre. « C'est pour avoir du goût » répondaient-ils à ma question. C'est une habitude difficile à intégrer car j'étais habitué à une nourriture servie toute épicée.

Les nouveaux immigrants syriens ou autres vivent des expériences semblables à celles que j'ai vécues : les incompréhensions par rapport aux mots utilisés, l'adaptation au nouvel environnement, le regard des autres. Ils sont devenus des étrangers en posant le pied sur le sol canadien.

Je côtoie à l'occasion des nouveaux arrivants. Nous parlons de notre vision du pays. Nous discutons de leurs difficultés. Il leur arrive de me demander comment je m'y prenais dans une situation donnée. Je partage avec eux mes expériences passées pour les encourager à persévérer. Laisser son pays n'est pas chose facile peu importe ce qu'on laisse derrière, que ce soit la richesse ou la pauvreté, la paix ou la guerre. On nourrit un espoir avec un esprit. Cela nous porte à persévérer quand la réalité veut nous obliger à nous remettre en question.

Daniel



VERSEAU

(20 janvier - 19 février)

Vous aimez rire mais vous avez beaucoup de mal à finir vos blagues sans exploser de rire et vous ne savez plus comment réagir. Vous êtes fiers de vos réalisations et c'est avec vos amis que vous vivez ces bons moments agréables. Gardez votre forme, oubliez les soucis, le soleil brille dans

BÉLIER

(21 mars - 20 avril)

Vous aimez rire de vos propres blagues. La patience récompense toujours ceux qui ont su ne pas abandonner et le succès est au bout du chemin. Vous vivrez des sorties stimulantes et on apprécie votre présence. Le soleil illumine votre vie, profitez-en.

GÉMEAUX

(21 mai - 20 juin)

Vous êtes un bon imitateur et vous êtes doué pour faire rire votre entourage. Vous êtes bien chez vous. Acceptez les invitations et avec la belle saison, elles seront agréables. Vous avez entre les mains toutes les chances pour réussir un projet personnel. Soyez heureux.

POISSONS

(20 février - 20 mars)

Vous êtes une personne qui attire les gens par son humour et vous passez facilement du rire aux larmes. Ce n'est pas toujours facile d'avoir de la motivation mais avec votre persévérance vous réussissez haut la main. Vous êtes bien chez vous et vous aimez la compagnie de votre

TAUREAU

(21 avril - 20 mai)

Vous aimez répéter souvent les mêmes blagues afin d'être certain que tout le monde les ont bien comprises. Vous donnez toujours le maximum dans tout ce que vous entreprenez. Un changement inattendu vous rapprochera des gens que vous aimez. Souriez, la vie est belle.

CANCER

(21 juin - 22 juillet)

Votre sens de l'humour est contagieux et ça ne vous prend pas grand-chose pour rire ou faire rire vos amis. Votre famille et vos amis aiment être en votre compagnie. Si vous avez un problème, n'oubliez pas que la solution se trouve toujours en vous. Appréciez ces bons moments.



BONNE FÊTE !

JANVIER

- 10 Dalila Almonte
- 13 Marylène Dessureault
- 23 Elvira Borgellas

FÉVRIER

- 1 Benoît Maxwell
- 19 Chantal Lapointe
- 26 Nicole Patenaude

MARS

- 6 Roseline Brien
- 7 Micheline Périard
- 13 Jacqueline Pariseau
- 26 Camille Roy

AVRIL

- 8 Louise Cyr
- 10 Rais Wafa
- 22 Lamine Sakho
- 26 Danika Déry-Cyr
- 28 Berthe St-Pierre
- 30 Jacqueline Groulx

MAI

- 1 Ghislaine Marion
- 5 Madeleine St-Jacques
- 7 Gisèle Larente
- 9 Denise Brunet
- 24 Denise Blouin
- 27 Louis Philippe Bordeleau
- 31 Marcel Chartrand

JUIN

- 3 Colette Mangin
- 6 Madeleine Ngo Kana
- 11 Diane Samson
- 16 Marie Barbeau
- 26 Simon Pierre Ouellet

«Souris plus souvent, ris plus fort,
vis plus longtemps.»

Les trouvailles de Mado



VOICI 16 EXPRESSIONS QUE SEULS LES GENS DE L'OUTAOUAIS POURRONT COMPRENDRE



L'OUTAOUAIS N'EST SÉPARÉ DE L'ONTARIO QUE PAR UNE RIVIÈRE, SI BIEN QUE PLUSIEURS ANGLICISMES ONT TRAVERSÉ LE COURS D'EAU AU FIL DU TEMPS POUR S'INTÉGRER AU LANGAGE DE LA RÉGION.

VOICI DONC UNE LISTE NON EXHAUSTIVE D'EXPRESSIONS QUE VOUS RISQUEZ D'ENTENDRE SI VOUS VENEZ VISITER GATINEAU ET SES ENVIRONS.

- Si un piéton imprudent s'engage devant votre véhicule, «**tootez d'la horn**» (klaxonnez) pour l'avertir du danger, sinon il risque de se faire «**lutter**» (frapper) par votre «**char**» (voiture) . Surtout, «**prends soin** (fais attention) de ne pas «**prendre le ditch**» (aboutir dans le fossé) .
- Profitez des milliers de lacs de l'Outaouais pour venir «**piquer une duck**» (vous baigner) . N'oubliez surtout pas votre «**belling**» (costume de bain) et votre séchoir pour vous «**blower**» (sécher) les cheveux après coup.
- Avec les pluies abondantes des derniers jours, les «**sours**» (égouts) risquent de déborder. Comme le gazon sera détrempé, je ne pourrai pas «**passer le moulin à l'harbe**» (tondeuse).
- Ne buvez pas trop si vous sortez dans les bars, au risque de «**gaguer**» (avoir envie de vomir). Avec une telle haleine, aucune chance pour vous de «**péter une moche**» (embrasser avec la langue) à la fin de la soirée.
- «**Fais sûr**» (assure-toi) d'étudier, sinon tu vas «**faillir**» (échouer) ton test de français. Ça ne sera vraiment pas «**laugh**» (drôle).
- Pour demeurer en bonne forme physique ne prenez pas l'«**élévateur**» (ascenseur), pas plus que les «**escalateurs**» (escaliers roulants). Prenez plutôt les escaliers.

de Jadrino Huot

N'oublions pas que notre langue est constamment menacée par la langue dominante.

Quelques autres expressions typiquement de l'Outaouais recueillies ici et là et approuvées par des gens de la région. Amusez-vous à trouver la bonne façon de dire.

- Y me dit à moé
- Ch' peux pas afforder ça
- J'taller à chasse pis j'ai frappé un chevreu
- Se faire délivrer de la pizza
- Y shoot la puck
- Son père appartient le garage au coin
- Aller à la grocerie
- Chauffer le char
- J'ai hâte à nouel pour faire de la snow
- Je watch le voisin
- Je drive le char
- Slack
- Mon tire est flat
- Je coupe un hâbe avec le chienne saw
- Un nour
- Avoir de la luck
- Arriver short
- Plugger– Stouler- Toffer– Boulshitter– BotcheBitcher, etc...

AU QUÉBEC EN S'AMUSANT

Au Québec on ne blague pas, on fait des jokes! On fait attention à ne pas utiliser des mots anglais comme «e-mail», «shopping» ou «week-end». On va utiliser l'équivalent français : courriel, magasinage et fin de semaine.

Ne dites donc jamais à un québécois qu'il utilise des anglicismes, il est convaincu que c'est réservé uniquement aux français. Et pourtant, écoutez ce qu'il pourrait bien vous répondre : «Hey **man**, je te trouve **ben smart** mais **check ben**, je **catche** pas toujours tes expressions françaises. **Anyway**, c'est l'**fun** pareil **jaser** avec toi».

Eh oui, les québécois utilisent aussi beaucoup d'anglicismes.



Ce qui est super au Québec c'est qu'ils parlent français. En voici un exemple :

«Hey morgane, il m'est arrivé une ostie d'affaire l'autre jour. J'ai pogné un flat avec mon char, pis le tire y est resté jammé dans l'rim. Malade, j'capote en osti, je sais pas quoi faire man.»

Je pourrais vous entretenir encore et encore sur le sujet. À vous maintenant, soit en famille ou entre amis, de vous remémorer des expressions entendues dans votre région ou ailleurs.

J'vous r'viendrai à propos des expressions québécoises un d`ces jours .

À la revoyure !

Mado



AMUSONS-NOUS

On le voit dans les cirques ...

(mot de 5 lettres)

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

AMUSEUR
BADINE
BIZARRE
BOUFFONNERIE
COMIQUES
CRI
DÉRIDER
DRÔLERIE

ÉCLAT
FARCE
FOLIE
GAG
GAÏÉTÉ
HISTOIRE
HUMEUR
HUMOUR

HUMORISTIQUE
JEU
JOIE
JOVIALE
JUBILER
PLAISANTERIE
POUFFER
RATE

RAVIR
REJOUE
RICANE
RIGOLADE
RIGOLO
RISETTE
RUMEUR



Jeu des 10 erreurs





Défi du Goéland

CACHÉ SOUS LES CHIFFRES

On vous en souhaite beaucoup

Noircis les chiffres 1 - 3 - 9 pour découvrir le mot caché

2	4	4	5	2	7	7	2	5	5	5	4	2	4	7	4	5	7	7	7	7	5	4
7	7	2	5	5	5	5	5	4	7	4	7	7	7	7	4	5	5	5	5	2	2	2
7	7	2	5	0	5	4	4	5	7	7	7	5	2	2	2	4	7	7	5	7	7	7
4	2	4	5	0	2	4	4	4	2	5	5	0	5	2	4	5	3	0	2	2	0	0
4	4	5	2	0	2	5	5	5	5	2	2	6	0	7	7	2	2	2	2	5	0	0
2	9	3	3	2	9	9	9	5	1	8	6	6	3	3	3	4	1	8	3	2	7	5
2	9	0	0	2	3	8	9	7	1	8	5	7	3	7	7	4	1	8	9	4	7	5
2	1	1	3	4	3	8	9	5	1	8	6	7	1	3	4	4	1	8	9	4	7	5
7	0	0	3	4	1	8	3	0	3	8	6	5	1	7	7	4	1	8	9	5	7	0
7	9	9	3	4	1	1	3	7	3	3	3	0	9	9	9	4	1	8	3	3	3	0
4	5	4	4	7	7	5	2	2	5	5	4	4	0	2	4	5	0	7	4	4	5	5
4	2	7	2	7	6	6	6	2	0	0	0	4	6	6	6	5	5	5	2	2	2	5
7	2	7	0	5	6	5	0	2	5	4	7	4	6	5	5	5	5	0	2	2	0	0
2	5	2	5	2	6	6	0	2	5	4	7	4	6	6	5	5	7	5	2	2	4	0
5	7	4	5	5	6	4	0	2	5	5	4	4	6	2	2	2	7	5	7	2	5	5
5	4	4	5	2	6	6	6	2	5	0	6	4	6	6	6	2	7	5	7	2	2	4
2	2	7	0	4	7	2	4	5	5	5	5	5	2	2	5	7	7	4	4	4	4	2



CHARADE

Mon premier est un petit mot qui sert à lier.
 Mon deuxième est un bruit que l'on fait sec et fort.
 Mon troisième est la finale de confiture.
 Mon tout: on la dit faite parfois de pattes de mouche.



Nous sommes concernés ...

par le CHIALAGE !



J'ai lu il y a quelque temps un article qui avait comme titre « Chialer, mode d'emploi ». Ce titre a attiré mon attention. Il parlait d'un chœur de chant à Toronto et les personnes qui faisaient partie de cette chorale participaient à une série de concerts humoristiques qui visaient à mettre en chansons tous les petits malheurs quotidiens. Cette chorale appartient à la famille internationale des chorales de chialeur.

Au 19^e siècle, le verbe chialer avait 2 synonymes : aboyer (comme un chien) et pleurer. A bien y penser, ces deux mots, chialer et aboyer, peuvent se ressembler un peu. Beaucoup de gens chialent tout le temps et pour n'importe quoi. Certains le font par plaisir et d'autres par habitudes. C'est vrai que l'on chiale pour tout et pour rien. On entend souvent « je suis fatigué, le trafic me rend fou, personne ne m'écoute, ça fait tellement longtemps que j'attends et il y en a même un qui a passé en avant de moi, et plus, plus, plus. » C'est vrai aussi qu'il y a des chialeurs chroniques mais peut-on dire que nous faisons partie de cette catégorie, j'en doute et vous ? Souvent cela nous fait du bien et on peut même sentir une certaine pression nous quitter. Il est important de se défouler mais il est important aussi de ne pas répéter si souvent les mêmes rengaines.

Il est dit que chialer est le luxe de ceux qui s'ennuient. Certains ont une nature pessimiste et chialer fait partie de leur personnalité. Pour d'autres, c'est devenu un mode de vie en croyant qu'il est bon que quelqu'un les écoute. Mais attention, chialer peut briser une relation et certains peuvent décider de ne plus les côtoyer ou de les appeler moins souvent. Plus on chiale plus on se prédispose à chialer plus souvent et à la longue c'est mauvais pour notre santé physique et mentale et sur nos relations et on peut perdre des amis.

On ne doit pas toujours s'épancher sur nos petits problèmes, peut-être que la personne à qui l'on parle peut avoir de biens plus gros problèmes que nous.

Il est primordial de faire la distinction entre chialer ou se plaindre inutilement et exprimer une insatisfaction. Chialer n'apporte aucune solution tandis que s'exprimer peut au contraire être très constructif.

Pour ceux qui aimeraient modérer ou cesser de chialer on propose quelques moyens :

- Se comparer à pire que nous
- Chercher le bon côté de ce que l'on vit
- Ne pas s'attarder au détail
- Notez des choses positives qui peuvent nous aider
- S'entourer de gens positifs
- On pourrait peut-être se taire tout simplement



Quand pensez-vous?

JUSTE POUR RIRE !

Une femme dit à son mari « Chéri je trouve que notre fils n'a aucune ressemblance de moi et de toi et je ne comprends pas pourquoi ». Et son mari de répondre « Quand tu étais à l'hôpital et qu'on devait ramener notre fils à la maison, tu m'as dit : - Peux-tu aller le changer avant qu'on parte. Eh bien, c'est ce que j'ai fait »



*Je n'ai pas parlé à ma belle-mère depuis
18 mois, je n'aime pas l'interrompre.*

Depuis que j'ai appris à rire de moi-même
je ne m'ennuie jamais.



Pourquoi Ève a croqué la pomme ?

Parce qu'elle n'avait rien à se mettre
sous «l'Adam».

C'est l'hiver et l'éducatrice de Ti-Paul est en train de vouloir lui mettre ses bottes. Il en a déjà mis une tout seul et l'autre semble de pas vouloir rentrer. L'éducatrice a beau tirer et Ti-Paul à beau pousser, elle ne rentre pas et c'est difficile comme ça ne se peut pas. Finalement avec beaucoup d'efforts et de sueur, les bottes sont mises. Ti-Paul dit alors à son éducatrice: elles ne sont pas du bon pied. Elle s'arme de patience et ne dit pas un mot mais sa patience en prend un coup et elle entreprend de lui ôter ses bottes. La tâche pour enlever les bottes s'avère aussi difficile que de les mettre.

Après une bonne demi-heure de travaux forcés, elle a finalement réussi à enlever et remettre les bottes dans les bons pieds de Ti-Paul qui s'empresse de lui dire que ce ne sont pas ses bottes.....L'éducatrice passe du blanc, au rose, au rouge et finalement au mauve. Elle ravale et ne dit pas un mot parce que son statut d'éducatrice ne lui permet pas de se défouler comme elle le voudrait.

Elle s'affaire à les enlever ENCORE !!! Une fois les bottes ôtées Ti-Paul lui dit « Elles sont à mon frère mais ma mère m'a dit de les mettre parce qu'elles lui font plus ». L'éducatrice n'en peut vraiment plus, n'ose même pas dire un mot et repart de plus belles à se battre afin de remettre les bottes de Ti-Paul. Enfin, elle se sent revenir à la normale et comme c'est l'hiver et qu'il fait très froid, elle demande à Ti Paul « Mais où sont tes mitaines ? » et lui de répondre « Je les ai mises dans le fond de mes bottes pour ne pas les perdre ».

Nouvelles



La soirée de Noël du 11 décembre 2016 a regroupé apprenants, tuteurs, conjoints et membres de l'équipe qui ont rencontré le Père Noël, accompagné de la Mère Noël et de son petit lutin. Plaisir, danse et bonne bouffe ont agrémenté cette belle soirée.

Le 24 janvier dernier, le Cébo, en tant qu'organisme, avait un kiosque au Salon du bénévolat aux Galeries de Hull. Organisé par « Je Bénévole » qui fait partie du regroupement des Centres d'action bénévole de l'Outaouais, une trentaine d'organismes en ont profité pour promouvoir leurs activités.

La journée de l'alphabétisation familiale s'est tenue le 27 janvier 2017 sous le thème « Apprendre en s'amusant, tous les jours ».

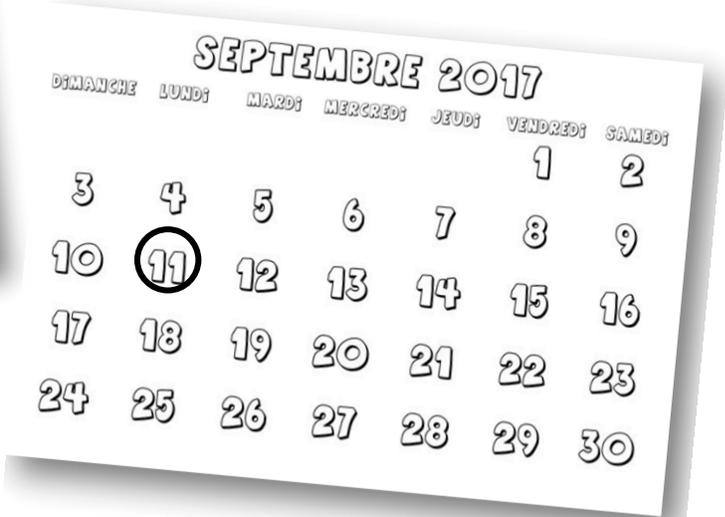
La 38^e édition du Salon du livre de l'Outaouais a eu lieu du 23 au 26 février dernier au Palais des Congrès de Gatineau sous le thème « Intime et Public ».

Une sortie le 17 mars 2017 au Cinéma 9 pour le film Lion a regroupé apprenants, tuteurs et membres de l'équipe. C'est l'histoire d'un jeune indien Saroo qui s'est égaré puis réveillé dans un train en marche à des milliers de kilomètres de chez lui. Son rêve et sa détermination de retrouver sa famille démontrent bien que tout est possible.

La semaine de l'Action bénévole 2017 se déroulera du 23 au 29 avril 2017 sous le thème « Bénévoles : Créateurs de Richesses ». Cet organisme se retrouve au sein de toutes les activités de la vie humaine.

Afin de souligner la fin de l'année 2016-2017, un souper pour les apprenants, tuteurs, conjoints et membre de l'équipe aura lieu au Vieux Duluth le 27 avril 2017.

Dates à retenir ...



« Une minute de rire correspond en calories à environ 15 minutes de marche. »



TOUTES NOS CONDOLEANCES

À **Hélène Gauvreau**, membre du CA pour le décès de sa belle-sœur **Thérèse Gauvreau**, le 4 décembre à l'âge de 73 ans et pour le décès de sa cousine **Thérèse Gauvreau**, décédée tragiquement le 18 janvier 2017.

À **Mado Lacroix**, conseillère pédagogique et membre du CA pour le décès de son frère **Jean Lacroix**, le 12 décembre 2016 à l'âge de 75 ans.

À **Claire Bond**, tutrice pour le décès de sa mère **Georgette Bond**, le 30 décembre 2016 à l'âge 97 ans.

À **Monique Fortin**, apprenante pour le décès de sa sœur **Madeleine Fortin**, le 26 janvier 2017 à l'âge de 62 ans.

À **Chantal Lapointe**, apprenante pour le décès de son neveu **Sébastien Lapointe**, le 1^{er} février 2017 à l'âge de 31 ans.

À **Madeleine Kana Ngo**, apprenante pour le décès de sa mère **Sara Kana Ngo**, le 10 février 2017 à l'âge de 82 ans.

À **Louise Cyr**, apprenante pour le décès de sa mère **Normande Cyr**, le 21 février 2017 à l'âge de 77 ans.

A **Robert Villeneuve** et sa famille pour le décès de son épouse **Madeleine**, ancienne membre de l'équipe du Cébo, le 22 février 2017 à l'âge de 81 ans.



La parole est à vous ... apprenants et apprenantes

Cette chronique permet aux apprenants de s'exprimer sur un sujet de leur choix ou de répondre à la question suivante :

«Qu'est-ce qui te fais rire ?»

ou

«Pourquoi et quand ris-tu ?»

Oui j'aime rire

Quand les personnes me racontent des blagues ou quand quelqu'un tombe de façon cocasse sans se blesser. Il m'arrive de rire quand je suis fatigué et pour rien.

Lisele Brente

2017-2-22

J'aime beaucoup
rire parce que
C'est bon pour la santé.

Ce qui te fait rire?

une personne qui
raconte souvent
des blagues.

Elvira Bogella

Aimes-tu rire et qu'est-ce qui te fait rire ?

Oui j'aime rire parce que j'aime regarder des émissions à la télévision comme le "Rires à gogo" il y a aussi les humoristes.

Julia. 0

Oui j'aime rire beaucoup, d'ailleurs si on pouvait rire tout le temps sans vivre le moindre souci, la vie serait tellement merveilleuse.

Ce qui me fait rire : Les blagues de mes am(e)s et de mes parents, me faire chatouiller. Quelques fois, voir quelqu'un tomber, me fait rire, sauf si la personne s'est blessée, évidemment je ne trouve plus ça drôle.

Ce qui me fait rire aussi, c'est entendre des gens se chicaner pour des niaiseries. Le rire est le meilleur médicament naturel qu'on puisse avoir.

Danica.

Le rire pour moi

Le rire pour moi dépend de mon humeur.

La télévision surtout est ce qui me fait rire. Exemple : "Let's make a deal". Les costumes sont parfois très drôles!

Rire me fait décrocher et me rend de bonne humeur.
marie Barbeau

Le 8-02-2017

Oui j'aime rire. Je ris quand j'écoute les nouvelles avec Simon Pierre parce que je le connais. Je ris aussi en jouant aux quilles avec des amis.

Pierre Petit

Rire

Qui j'aime bien rire j'aime go
voir des personnes rire, ça me rend
de bonne humeur et heureuse.
Les actions des petits animaux me font rire
Qui je demeure il y a un petit chat
blanc qui me fait rire.

L'autre jour il a sauté sur
ma marchette pour essayer de fuir
les chiens et le chat qui couraient
après lui, tout le monde a ri.

Jacqueline Parisseau

J'aime le rire parce que ça
me fait penser à des poèmes.

Le Rire

Le rire me détend
Autour d'un feu c'est plaisant
Un doux calmant
Toujours réconfortant

Ma douleur est apaisée
Un enfant cesse de pleurer
En voyant mon chat jouer
Rire est bon pour la santé

Chantal Lapointe

Le rire.

J'aime rire aux éclats.
Avec mes amis quand nous
allons marcher ensemble.

Mes amis me disent :

Mouque veut mieux être en
retard qu'en Corbi Nord.

Monique Fortis

Vraiment je n'ai pas le rire facile, mais quand je ris c'est qu'il y a quelque chose de drôle. Ce qui me fait sourire spontanément c'est quand un enfant me parle ou un passant dans la rue me dit un bonjour joyeux. Alors ma réaction immédiate est de lui faire un beau sourire moi aussi.

Natalia

Aimes-tu rire et quand?

On dit que le rire est un moyen de se guérir de plusieurs maladies.

Moi, j'adore rire mais souvent je ris dans des mauvaises situations comme quand une personne tombe d'un trottoir ou d'une chaise. Heureusement, ensuite je lui demande si elle est bien.

Qu'est-ce qui me fait rire?

une bonne blague, regarder ^{TF1} Juste pour rire à la télé et aller voir des comédiens comme Lise Dion.

Quand nous sommes heureux, nous n'avons pas le raison de ne pas rire et de remercier la vie 😊

Syane Gauthier

Est-ce que j'aime rire ?
oui, j'aime rire parce que ça me détend et ça me fait du bien et j'oublie mes problèmes.

Qu'est-ce qui me fait rire ?

- les paroles et les gestes de mes enfants,
 - les humoristes
 - mes distractions et mes oublis
- ex: je me prépare à mettre la couche pour ma fille qui a 5 ans au lieu de la mettre à la plus jeune qui a 18 mois.

Fatima

La parole est à vous ... tuteurs et tutrices

Cette chronique permet aux tuteurs de s'exprimer sur un sujet de leur choix ou de répondre à la question suivante :
«Qu'est-ce qui vous fait rire ?»

ou

«Pourquoi et quand riez-vous ?»

Bien sûr, le rire fait partie de ma vie. Bien utilisé, il dédramatise, facilite les communications et nous rapproche des gens. D'ailleurs nous rencontrons tous des moments dans la vie qui font en sorte que l'on oublie de s'en servir. Heureusement que les gens autour de nous le partagent. On s'en fait cadeau sans le savoir! La vie est tellement meilleure lorsqu'on s'abandonne à rire, que ce soit en rigolant de nos maladresses, en se racontant des histoires, en grimaçant ou en se jouant de bons tours. Rire de bon cœur nous apporte de l'énergie et du bien-être! Ça revigore.

Voilà !

Claire Bond

- *Pour moi, le rire est le remède de tous les maux. Il vous transforme un chagrin en un tour de main et vous allège de tous vos tracas quotidiens.*
- *Je me surprend toujours de constater avec quelle rapidité le rire agit sur moi ... les tensions se dissipent, les soucis disparaissent et les amitiés se lient.*
- *Ayant une certaine facilité à deviner les indices d'un déroulement quelconque, ce qui me fait rire le plus c'est l'innattendu, à part peut-être d'entendre un enfant rire aux éclats.*

Suzanne Gauthier

J'aime bien rire car rire fait du bien. En général, ce qui déclenche le plus mon goût de rire ce sont les situations cocasses de la vie courante. Dans notre quotidien, il arrive toutes sortes d'occasions qui peuvent nous faire rire, si on a un bon sens de l'humour.

J'apprécie également les numéros d'humour lorsqu'on exagère ou on grossit les traits ou caractères de personnages publics. L'émission de télévision Laflaque ainsi que l'émission à la radio intitulée « À la semaine prochaine » sont de bons exemples de ce type d'humour qui me font beaucoup rire. Aussi, j'aime bien quand l'humour nous aide à réfléchir sur des problèmes ou enjeux sociaux. Yvon Deschamps a été le meilleur représentant québécois de ce type d'humour.

En général, je préfère donc plus l'humour subtil que la vulgarité quand j'ai le goût de rire. C'est pourquoi je fréquente peu les salles où on présente les nombreux spectacles d'humour car ceux-ci sont plutôt teintés de vulgarité.

Claude Guindon



Aimes-tu rire et qu'est-ce qui te fait rire?

J'aime rire car ça met de la joie dans une journée. Ce qui me fait particulièrement rire ce sont les enfants avec leur belle naïveté, leurs mots d'enfants et leur façon unique de voir la vie avec leurs yeux d'enfants. J'aime également aller voir des films du genre comédie de même que des spectacles de certains humoristes. Les soirées entre amis sont aussi l'occasion de rire et de passer du bon temps autour d'un bon repas.

Francine M.



J'ai toujours aimé rire. Mais depuis que j'ai appris que le rire a de nombreux effets bénéfiques sur la santé, je m'assure de prendre ma dose quotidienne! En effet, en réduisant la pression artérielle, en améliorant la circulation sanguine et en favorisant la sécrétion d'hormones et neurotransmetteurs qui luttent contre l'inflammation, le rire renforce le système immunitaire, est bon pour le cœur, stimule la digestion, améliore le sommeil, en plus de stimuler la mémoire! Alors pourquoi s'en passer : le rire, ça fait du bien! Qu'est-ce qui me fait rire? J'aime beaucoup les caricatures et les émissions de télé comme 'Ici Laflaque'. Allez, rions un peu: c'est bon pour la santé! :)

Marylène



Oui, j'adore rire parce que ça fait tellement de bien, ça dilate la rate comme on dit, et ça crée des complicités étonnantes.

Ce qui me fait le plus rire, c'est d'entendre ou de voir les autres rire. À mon travail par exemple, une des directrices riait tellement fort et de si bon coeur que tous les voisins de cubicule s'arrêtaient puis se mettaient automatiquement à rire (silencieusement), ce qu'on a découvert au café en partageant les petites nouvelles de la semaine ...

Quand mon frère voulait rire à tout prix, il faisait d'abord semblant, en se forçant beaucoup, puis après quelques essais infructueux mais courageux, un fou rire irrésistible (et sans raison) nous envahissait, nous pliait en deux et nous donnait mal au ventre.

Une fois, je dis à ma collègue de travail, en chuchotant, que j'aimerais donc ça "brasser" un délégué syndical particulièrement amorphe, et je fais le geste en lui secouant les épaules. Et là voilà prise d'un fou rire que j'attrape instantanément. On riait tellement (sans trop savoir pourquoi d'ailleurs) que les collègues d'à côté sont venus voir car ils pensaient qu'on pleurait... !! Malheureusement, leur visite ne les a pas éclairés, car on riait tellement qu'on était incapable de parler ou de se déplier...!! Ah, souvenirs mémorables qu'on souhaite répéter le plus souvent possible!

Roseline Brien

J'aime beaucoup rire. Les histoires vécues ou racontées me font souvent rire. Je vais vous donner l'exemple d'un enfant de 5 ans nouvellement arrivé au Québec pendant l'été. À son premier hiver, il sort jouer avec ses amis par temps froid. Il voit de la fumée qui sort de sa bouche. Il court vers sa mère pour lui dire: «J'ai le feu dans le ventre.» Il explique à sa mère que lorsqu'il respire, de la fumée sort de sa bouche. Sa mère tente de le convaincre que ce n'est pas du feu mais de la vapeur créée par le froid d'hiver. L'enfant n'est pas rassuré et court chercher de l'eau pour éteindre le feu dans son ventre. Finalement, après avoir bu de l'eau, l'enfant s'aperçoit que ceci ne change rien à la situation.

Marcel



Le rire

Le rire c'est fait de bons moments
Quelquefois ça résonne comme un chant
C'est bon quand on l'entend
Et surtout à refaire très souvent

Le rire c'est comme la magie
Le rire éblouit notre vie
Le rire des enfants nous séduit
Les blagues des humoristes, on apprécie

Le rire nous fait du bien
C'est un p'tit rien
À pratiquer avec les siens
Dans notre quotidien

Denise Brunet

RIS MON JACQUES

Le quotidien me fournit maintes occasions de rire. Je peux rire seul ou en compagnie d'autres personnes. Je peux même rire de moi, avant que les autres ne le fassent, c'est moins douloureux et cela m'empêche de me prendre trop au sérieux.

Lorsque je suis seul, une émission de télévision drôle, la lecture d'un texte comique peuvent parfois me faire rire mais beaucoup plus souvent me faire sourire. La deuxième action est tout aussi bénéfique pour ma santé que la première. Seul, je ne peux pas rire à gorge déployée mais je peux rire dans ma barbe, c'est-à-dire intérieurement.

À la maison ou en groupe, j'aime bien rire ou faire rire. Devant certains aléas de la vie, il vaut mieux, comme dit le proverbe, en rire que d'en pleurer. Chez moi, les rides viennent avec l'âge. Le rire est un bon moyen de me «dérider».

Les réunions de famille ou entre amis autour d'une bonne table sont propices au rire. Chacun, chacune y va de son mot d'esprit ou de sa petite histoire. Le rire facilite la digestion et amène la bonne humeur. La convivialité, la détente sont au rendez-vous.

Continue à rire ou à sourire mon gars, mais jamais le faire au dépens des autres.

Jacques Lambert



Souper de fin d'année

Le jeudi 27 avril 2017

à compter de 17 h 30

au restaurant

Le Vieux Duluth

***Au plaisir de vous y voir
en grand nombre !***

Solutions



AMUSONS-NOUS

Page 14

C L O W N

DÉFI DU GOÉLAND

Page 16

Caché sous les chiffres:

SOLEIL

Charade:

1^{er}: Et

2^e: Cri

3^e: Ture

Tout: Écriture

JEU DES 10 ERREURS

Page 15

1. Poteau d'attache de droite différent
2. Corde non indiquée du couvre-moteur du bateau du milieu
3. Chapeau de la femme de droite
4. Bouée du bateau blanc
5. Roue du bicycle différente
6. Ceinture de la robe blanche de la fille
7. Poteau d'attache en plus à gauche
8. Un paratonnerre sur le toit de droite
9. Une barre noire de plus sur la cheminée rouge
10. Barre au-dessus des trois fenêtres de la maison mauve.

