Remerciements

Quelle année !

Votre formatrice : *Audrey Gravel*

Un petit mot pour remercier chacun et chacune des membres qui ont participé à mes ateliers cette année (2021-2022). Que de bonheur et de plaisir j'ai eus à vous côtoyer !

J'ai eu le plaisir d'animer des ateliers de « mémoire » à la résidence Ramsay de Saint-Félix-de-Valois, les lundis. Malgré les annulations dues à la COVID, nous avons réussi à nous organiser et pouvoir ainsi continuer à enrichir et entretenir notre mémoire (je m'inclus, car les résidents m'ont apporté tout autant d'apprentissage et ont favorisé la bonne santé de ma mémoire par le fait même). Sous forme de jeux et d'activité, nous avons consolidé nos apprentissages et entretenu nos acquis. **MERCI pour tous ces beaux moments**

J'ai eu la chance d'être la formatrice de 3 groupes en informatique les mardis, mercredis au C.A.P.M.E et les jeudis à Saint-Damien. La participation active de chacun des membres a enrichi les cours et nous a permis à tous (moi comprise) d'en apprendre davantage sur le monde informatique. Que ce soit pour expliquer le fonctionnement de Facebook, l'utilisation de la suite Office, comprendre le réglage de nos paramètres, la sécurité informatique et bien plus encore, le tout s'est toujours fait dans un climat de respect et de partage. Cela a été très bénéfique pour l'apprentissage de tout ce langage informatique et nous a permis de créer des liens uniques entre nous.

MERCI pour votre curiosité intellectuelle, votre bienveillance et nos moments cocasses

L'ajout de nouveaux cours au C.A.P.M.E m'a permis d'être l'heureuse formatrice de cours Android. Ces cours se sont donnés sur une période de 10 semaines. À l'automne, le groupe fut le premier à pouvoir participer à ce type de cours. Il fut bâti en grande partie par leurs questionnements, **MERCI de votre curiosité**. Étant donné l'engouement pour ce cours, une deuxième cohorte à suivi après les fêtes. Mon 2e groupe a eu la chance d'avoir une formatrice déjà un peu plus expérimentée grâce à la cohorte précédente. Ceux qui connaissent le monde Android savent que d'un appareil à un autre le fonctionnement diffère souvent. C'est pourquoi j'ai fait mon possible afin d'offrir à chacun un enseignement privilégié afin de répondre aux besoins. La plus grande force de ce cours est le partage entre les membres et leur patience afin que je puisse répondre aux questionnements de chacun. **MERCI pour tous ces partages et cette entraide**

Je tiens aussi à remercier mes **merveilleux** collègues : Virginie, Mathieu et Roxanne. Vous avez tous été inspirants et d'une grande aide dans mes apprentissages face à ce nouveau rôle de formatrice qui est désormais le mien, c'est grâce à vous. **MERCI pour tout, sincèrement !**

Pour conclure, je voudrais remercier chaleureusement **Marie-Josée Pepin** ! **MERCI** d'avoir cru en mon potentiel de formatrice et d'avoir soutenu ma candidature auprès du conseil d'administration (**MERCI** aussi au CA **qui nous soutient dans nos projets**). **MERCI** Marie-Josée, de nous permettre de travailler dans un climat si agréable et chaleureux ! **MERCI**, de ton leadership, de ton écoute bienveillante et de ton efficacité à nous soutenir dans notre rôle auprès des membres. **Tu es le cœur du C.A.P.M.E, j'en suis convaincu ! Tu fais partie de ces femmes inspirantes qui influencent positivement son entourage… tout simplement MERCI d'être TOI !**

MERCI

Félicitations !

Malgré la pandémie, le CAPME a trouvé les moyens de poursuivre sa mission et de maintenir la participation de ses membres, en 2020 et en 2021. C'était déjà une belle réussite. Bravo à l'équipe du CAPME, au C.A et aux apprenant.e.s des ateliers de français et d'informatique, qui ont persévéré cette année encore !

En 2022, le CAPME a vu augmenter le nombre de ses participant.e.s, dans tous les ateliers proposés. Bienvenue à ces nouveaux apprenants. Merci à eux pour leur motivation et leur participation active, qui nourrissent toute l'équipe du CAPME. Bravo à eux d'avoir entrepris ces formations, malgré les circonstances pandémiques.

Après une année et demi de révision, à raison d'un atelier de 3h par semaine, deux participantes de l'atelier TENS ont réussi leur pari : obtenir leur diplôme d'équivalence de niveau secondaire.
Toutes nos félicitations à Suzie Ménard, et à sa fille, Cloé Bellerose, d'avoir crû en elles et d'avoir travaillé sans relâche, malgré les circonstances. Chapeau pour leur complicité et leur détermination.
Le CAPME applaudit leur belle réussite !

L'année 2022 a proposé de nouveaux défis au CAPME, grâce aux demandes exprimées par deux personnes en particulier. Il s'agit de Nicolas Leblanc, en alphabétisation (voir page suivante), et de David Sotomayor, en francisation. L'un comme l'autre, le CAPME les félicite pour leur démarche courageuse et les remercie d'avoir franchi la porte de l'organisme.

Depuis plusieurs années, le CAPME a la chance de pouvoir compter sur le bénévolat de plusieurs personnes. Cette année, en particulier, le CAPME tient à souligner l'aide précieuse d'Élaine Dansereau, qui, en temps de pandémie, a parrainé un couple de membres en acceptant, exceptionnellement, de faire du soutien à domicile. Félicitations pour sa démarche! Merci de contribuer si généreusement à la mission du CAPME.

Histoire de courage

En septembre 2021, Nicolas a pris tout son courage pour contacter puis franchir la porte du CAPME. Depuis, ses visites lui ont permis de réaliser plusieurs défis : obtenir le permis poids lourd, envisager un retour en affaires et raconter son parcours. Encouragé dans sa démarche par son petit-fils, nous espérons que ce dernier sera fier de son grand-père. Le CAPME et le Journal des étudiants félicitent Nicolas pour sa démarche et le remercient pour son témoignage.

Je m'appelle Nicolas Leblanc.
J'ai été entrepreneur. J'ai déjà dirigé trois entreprises.
J'ai travaillé comme superviseur. Je contrôlais la production.
Pour devenir entrepreneur, j'ai tout appris sur le plancher des vaches.
Je suis monté marche par marche, étape par étape.
L'expérience, je l'ai dans la face.

Je suis un Gaspésien pure laine, né en 1957.
Chez nous, mon frère, ma sœur et moi, nous allions chercher le bois pour nous chauffer et pour cuisiner.
On charriait l'eau pour laver le linge, pour nous laver et pour boire.
On avait une petite ferme.
On a appris à tuer des animaux pour se nourrir.
Avec mon père, on allait à la pêche et "pagler".
Il était bucheron et il vendait du poisson en porte à porte.
Mon frère et moi, on l'aidait à nettoyer et préparer le poisson. Le soir, je nettoyais le camion.
À l'époque, il n'y avait pas l'électricité et pas de frigidaire.

J'ai appris qu'il faut se lever de bonne heure et se coucher très tard.
Le temps ne se compte pas. Et il faut faire des erreurs et être capable de les voir.
Les reconnaitre, ce sont des atouts.
Pour réussir, il faut travailler fort.

Quand mon père partait, mon frère ainé et moi, on s'occupait de rentrer le bois, l'eau et d'aller faire les commissions au magasin général.
J'ai commencé à participer vers l'âge de 6 ans. Mon frère en avait 8.
Ma mère avait besoin du bois et de l'eau le matin, avant qu'on parte à l'école.
J'ai commencé l'école à 7 ans.

Au commencement, ça allait bien. J'aimais bien mon professeur, elle prenait soin de nous.
Au retour de l'école, il y avait d'autres tâches à faire.
Par exemple, rentrer du bois.

Un soir, mon père sciait du bois avec une scie mécanique et je suis allé l'aider.
Je tenais les troncs sur le rack, mon père sciait.
Cette fois-là, j'ai fait un mouvement brusque : le tronc a frappé la scie, elle a tiqué.
La scie m'a frappé la face.
Ça m'a déchiré tout le côté du visage. Les os du front et du nez étaient coupés.
Je me suis ramassé à l'hôpital. Le médecin me voyait mort, mais toute ma tête était là.
Je me battais pour vivre.
Je suis resté 6 mois, à l'hôpital. J'ai été proche de perdre mon œil.
J'y suis retourné tous les ans, pendant cinq ans, pour des périodes de 3 à 4 mois.
Pendant ces années, j'ai subi huit opérations.

À cause de cela, je devais quitter l'école régulièrement.
Mais j'apprenais bien. Mes professeurs étaient surpris que je réussisse les examens.
Madame Pelletier m'a donné des chances.
Malheureusement, j'ai changé d'école et mon nouveau professeur était un bourreau.

Elle avait des chouchous. L'un d'eux a dit que je l'avais piqué avec un crayon.
Alors, elle a pris son crayon, a mis ma main sur le pupitre et m'a percé la main de bord en bord. Elle a traversé ma main avec son crayon à mine.
Après ça, j'ai haï l'école et je n'y suis jamais retourné.
J'avais environ 11 ans.

J'ai commencé à travailler davantage avec mon père. Je l'aidais avec son commerce de poisson. Je nettoyais le camion, la morue. Je coupais de filets.
Mon frère et moi, on faisait la run avec mon père.
On marchait beaucoup à l'époque.
J'ai fait ça jusqu'à mes 14 ans.

Ensuite, j'ai fait de la plantation d'arbres.
J'avais pas l'âge et j'étais un peu petit pour faire la job. Aussi, j'avais besoin d'un numéro d'assurance sociale. J'ai questionné ma mère.
Elle m'a écrit un numéro dans la main et j'ai mis des torchons dans mes bottes.
Le lendemain, j'ai été embauché. À partir de là, j'ai commencé ma job.
C'était très difficile, mais j'ai tenu le coup pour terminer la run.
J'ai reçu
mon 1er chèque. J'ai donné de l'argent à mes parents. Je me suis habillé avec le reste.
J'ai compris à ce moment-là que je devais gagner de l'argent, pour me payer des bonnes choses.
Mes parents ont accepté la situation. Ils me croyaient capable de me débrouiller. Ils connaissaient mon caractère, têtu et décidé.

Après la plantation d'arbres, je suis allé travailler dans les champs ramasser les patates, et je m'occupais des animaux de notre ferme.
Le chien tirait le traineau avec le baril d'eau. C'était très lourd et ça chavirait des fois. Il fallait tout recommencer.

Un jour, un cirque ambulant est passé dans notre village. Ils embauchaient des jeunes pour travailler.
J'ai embarqué avec eux. Je me suis occupé du stand de tir. Les joueurs gagnaient des oursons.
On montait nos kiosques. On aidait les autres à monter les attractions.
On changeait de village aux quatre jours. On a visité la Gaspésie au complet.
On vivait en roulotte.
C'est là que j'ai appris ma confiance. J'étais capable.
J'ai appris de qui s'entourer et comment gagner de l'argent.
En quelques mois, j'ai ramassé assez d'argent pour partir à Montréal.
J'avais 15 ans.

J'ai pris le train en Gaspésie et j'ai débarqué à la gare Centrale de Montréal. Je me suis installé chez un oncle pendant un mois.
J'ai tout de suite pogné de l'ouvrage. Pour commencer chez Jolicoeur (linge d'hôpital), puis chez Cadbury.
Chez Jolicoeur, je gagnais 1,08$ / h – j'ai pogné un appartement. Je payais 20$ / semaine de loyer.
J'avais pas de couverture ni de vaisselle. J'achetais de grosses canes. C'était mon set de maison.
Avec mes payes, j'ai pu acheter les affaires essentielles pour mon logement.
Chez Cadbury, je faisais le ménage de nuit. Le salaire était meilleur à 3,25 $/h.
J'ai pu acheter des meubles et m'acheter du beau linge.
Je suis resté là plus ou moins 8 mois.
Suite à un manque d'ouvrage, j'ai trouvé une job temporaire, pour enlever le plomb des batteries.
La job la plus dangereuse que j'ai eue. 2,25$, c'était même pas payant.
On n'avait aucune protection. J'ai finalement été blessé au front.
Je suis retourné chez Cadbury pour 12 à 18 mois.

Je suis parti en vacances en Gaspésie. J'y suis resté plus longtemps que prévu, parce que je venais de rencontrer une femme.
Elle était plus âgée que moi, aussi j'ai menti sur mon âge pour me vieillir un peu.
À l'époque, j'étais un peu cowboy et joueur de tours.
Je me suis débrouillé pour avoir un char sans permis.
Quand je voulais avoir quelque chose, il n'y avait pas de limites. Par exemple, quand j'ai fait sauter mon moteur, j'ai pris le moteur du char à mon père.
Je suis retourné à Montréal pour voir la sœur de mon ami. Je suis finalement sorti avec elle et je suis resté avec elle jusqu'à aujourd'hui.

J'ai commencé à travailler dans les portes de garage, de l'automne au printemps.
L'été, j'ai travaillé dans une autre compagnie qui fabriquait des rouleaux de papier noir. On m'a donné l'emploi de contremaitre. J'ai alterné les deux emplois pendant quatre ans.
Ensuite, j'ai intégré une usine de fabrication de palettes, Palettes Montréal. Le patron m'a mis contremaitre. Je suis resté là au moins 3 ans.
Je produisais plus de palettes que les autres. Je cherchais sans arrêt de meilleures méthodes de production.
À chaque fois, la production augmentait. Je disais qu' il y a toujours une solution pour un problème. Je cherchais des solutions pour chaque problème.
Je suis devenu directeur de production. Je contrôlais tous les contremaitres, tous les employés, tous les matériaux qui rentraient pour la production.

C'est là que j'ai commencé à faire de l'argent. 600$ par semaine, dont 200$ de bonus.
Un jour, mon boss m'a dit : tu n'es pas fait pour travailler pour quelqu'un. Tu es fait pour travailler pour toi, pour avoir ta propre entreprise. T'as trop d'imagination.
La grosse récession du début des années 80 a obligé Palettes Montréal à fermer et à se déplacer à Thetford Mines. Un des boss m'a proposé de monter notre entreprise. Il trouvait des contrats. J'avais la responsabilité de produire.
C'est là que j'ai appris à me débrouiller à tous les niveaux, que j'ai appris à tout faire.
Je voulais toujours en faire plus, pour me prouver que j'étais capable. Ça a duré un gros 3, 4 ans.
Est venue l'époque où il n'y avait plus d'ouvrage ni de job nulle part. J'ai commencé à manger mes bas.
J'ai accepté un emploi pour vider les toilettes chimiques et pomper les égouts avec un vacuum.

J'ai acheté un camion. J'ai trouvé un contrat avec une société américaine pour installer des portes à rouleaux métalliques. On était 2 pour commencer, puis ça a grossi. Très vite, trop vite. J'ai connu une crise de croissance. Pas assez d'argent, pas assez de personnel. J'ai travaillé en conséquence. Je suis allé chercher tout ce qu'il fallait pour réussir.
J'avais 7 camions d'installation et de réparation. J'ai eu des contrats avec les minières du Nord, à Montréal et dans Lanaudière. En 1997, j'ai acheté deux entreprises en Gaspésie.
J'avais besoin de faire mes propres pièces de métal. J'ai acheté Jabé Soudure, à Matane; il y avait 6 employés, ils sont montés à 30. Et une entreprise de portes de garage à St-Eudric.
Je voulais être le seul sur le territoire.

Toutes les deux semaines, je faisais l'ouvrage dans les mines et le contrôle sur Lanaudière. C'était pas possible d'être partout en même temps. Les contrats étaient trop nombreux. J'ai fermé Lanaudière, j'ai conservé MNL et Portes-Go.
J'ai trouvé du financement en Gaspésie, pour investir dans l'entreprise gaspésienne.
Malheureusement, mon partenaire principal m'a lâché. Cela m'a mis dans la chnoute, dans une situation très difficile. J'ai dû racheter (renégocier) le financement de Portes-Go avec les banques. Ça a mis ma compagnie en péril. Je dormais plus, je travaillais 7 jours par semaine entre Lanaudière et le Grand Nord. Je suis venu à bout de m'en sortir.

J'ai ensuite inventé une porte rapide en caoutchouc. Tout fonctionnait. J'ai même reçu un trophée pour mon invention. J'avais pour 2 millions de contrats d'avance.
Un entrepreneur a voulu me racheter pour produire des portes. La vente a eu lieu. Il m'a embauché pour contrôler la production. Il devait me payer une certaine somme (dividendes). Il a obtenu du financement pour ça, mais il ne m'a jamais payé.
Je l'ai poursuivi en cours. Ça a duré 4 ans. La cour criminelle m'a donné raison et les banques ont été remboursées.
La cour m'a donné raison. Il s'était servi de mon entreprise pour obtenir du financement. Les banques ont été remboursées, son entreprise a été fermée, mais je n'ai rien touché.
J'en suis tombé malade, d'une grosse dépression.
J'avais plus rien.
J'ai déménagé dans Lanaudière et j'ai recommencé à travailler en construction, puis à nouveau dans les portes de garage. Mais j'étais plus là. J'avais perdu ma motivation. J'étais détruit, ma chandelle s'était éteinte.
J'ai tout arrêté en 2017.

*

Aujourd'hui, j'ai repris du poil de la bête et j'ai entrepris des démarches pour m'ouvrir de nouvelles perspectives. C'est comme ça que j'ai contacté le CAPME, pour apprendre à lire et à écrire.
À travers ces épreuves, j'ai compris que si j'avais été plus longtemps à l'école, j'aurais eu plus d'outils pour me protéger et me défendre. Savoir lire et écrire m'aurait évité de me faire avoir par des personnes malintentionnées.
Savoir lire et écrire, ça aide à mieux réussir.

Nicolas Leblanc

Le trophée reçu par Nicolas pour son invention, en 2002, à l'occasion du XVe Gala de l'excellence Hydro Québec, dans la catégorie Innovation et Créativité. Un prix remis par la Chambre de commerce de la région de Matane.

Discussions du lundi matin

Thème : La vie des participantes et de leurs aïeules.

Quand on est jeune, on s'en fiche, on fait notre vie.
Plus tard, on voudrait avoir des réponses,
mais les personnes sont décédées.

On est à l'âge où l'on apprécie ce que nos parents
ont fait pour nous. Plus on fouille dans nos souvenirs,
plus on trouve de belles affaires.

Les grosses et grandes familles

Les femmes étaient usées. Les enfants étaient
« sérieux » ; chacun avait sa ou ses tâches.
Nous aidions les adultes, souvent de plein gré.

Chaque famille a son histoire et ses secrets.
Comme la honte, comme défroquer,
être fille-mère, les enfants abandonnés.
Comme l'histoire des 4 filles cachées
dans le grenier, à Berthier.
La haine est un nid à maladie !

Le curé s'invitait dans toutes les sphères de la vie. Par exemple, une famille pouvait avoir six enfants handicapés car il ne fallait pas « arrêter la religion ». Aujourd'hui, on découvre la vérité sur l'église et les prêtres ; ça crispe.

Tout le vécu est lié à l'enfance

Vécue dans le bonheur ou dans la violence,
l'enfance marque le reste de la vie. « T'es capable » ne donne pas le même résultat que « T'es pas capable ».
A-t-on élevé nos enfants comme nos parents nous ont élevés ? Quels savoir-faire ont été transmis ?

Mariage ou non mariage ?

Le droit de vote pour les femmes a été obtenu en 1940.
À l'époque, pour tout achat, le mari devait dire Ok.

En 1983-84, mon mari a dû signer pour que j'obtienne un prêt de la banque.

Quand l'époux décédait, les biens allaient aux enfants, rien n'allait à l'épouse. C'était encore le cas en l'an 2000.

Aujourd'hui, 1 veuf rencontre une veuve, chacun reste chez soi, c'est 50/50 pour les dépenses communes, chacun est autonome financièrement.

Le rapport Hommes-Femmes

Les hommes devaient signer pour tout. Ainsi, il gardaient le pouvoir et le contrôle. Une femme devenait intelligente quand elle était veuve. C'est humiliant !

La Bolduc, c'est elle qui enregistrait la musique mais c'était son mari qui recevait l'argent. Son parcours est un bel exemple d'indépendance et d'autonomie.

À quelle époque les femmes ont-t-elles eu le droit de passer le permis de conduire ? Denise a eu le sien en 1956. Marie Perle, en 1964. Ce n'était pas tout le monde qui conduisait.

Dans la famille, la mère menait la barque et le père était travaillant ; avec plusieurs enfants, les plus jeunes apprenaient rapidement.
La route était faite.

Je me rends compte que j'étais forte

Je n'avais pas de mal à trouver un emploi.
Et on apprend de l'expérience des autres.

Parler est nécessaire pour "changer"

Les informations peuvent nous « réveiller ». Aujourd'hui, nous sommes davantage curieux et informés. Nous avons davantage le droit à la parole. Un bel exemple ces jours-ci, l'émission télévisée Deuxième Chance.

Thème : La famille en 2022

À échelle humaine, il y a eu beaucoup de changements sociétaux en peu de temps· En 2022, de nouvelles questions se posent ·

Les femmes qui vont travailler, est-ce vraiment une évolution ?

•Oui, quand les enfants vont à l'école, il reste du temps pour faire autre chose.
•Pouvoir travailler représentait une libération, une autonomie (salaire) et permettait de fréquenter des sphères différentes que celles du rôle de maman.
•En quelle année, les femmes ont t'elles eu le droit d'avoir un compte en banque à leur nom ? Dans les années 1960 ?
•On peut mettre en perspective qu'avant que les femmes aillent travailler, l'homme avait un rôle bien défini : le pourvoyeur. C'était une question d'orgueil.
•Pour les hommes, cela a aussi été tout un apprentissage. Ils sont devenus des papas très différents et beaucoup plus impliqués dans l'éducation des enfants et le quotidien de la maison.

Les garderies : 50% pour, 50% contre

•On parque les enfants comme les vieux. Tout le monde est infantilisé.
oJe déteste quand quelqu'un m'aborde en disant « Ma chère ». Pour moi, c'est un manque de respect. Et « Ma p'tite dame… ».
•Les garderies, c'est bien ; on y rencontre du monde, différentes cultures. C'est nécessaire pour la socialisation de l'enfant et l'apprentissage du partage.
•Par contre, les places sont limitées et cela représente de vraies contraintes. Par exemple, il faut inscrire l'enfant en garderie, alors qu'il est encore dans le ventre de sa mère ! Et pour garder sa place, il faut payer les jours réservés, même si l'enfant n'y va pas.
•Financièrement, c'est un gros budget, en particulier pour les femmes monoparentales.

La garde partagée : les parents se reposent mais pas les enfants

•Ils ont des consignes partout ; parfois différentes d'un endroit à l'autre. Cela créé beaucoup de stress pour l'enfant. Est-ce mieux ou pire que la chicane ?

La tendresse père/enfant

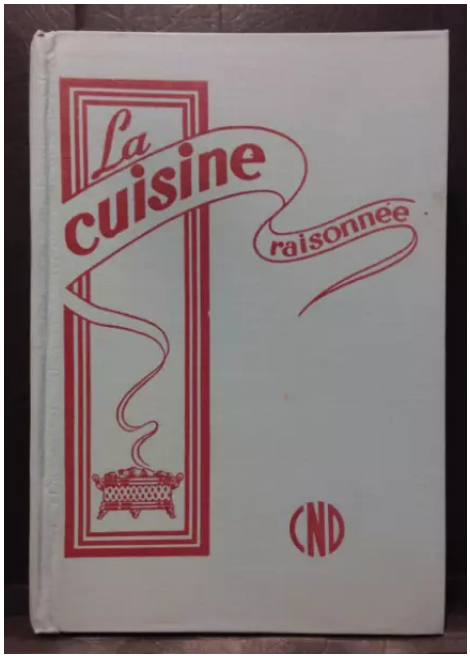
•À notre époque, ce n'était pas facile. À l'école, c'était la règle sur les doigts ; en particulier pour les gauchers. Puis, dans les années 1970, est né le « doute », à cause des histoires d'abus. Le moindre geste d'affection était « à risque » d'interprétation

Si les hommes avaient porté les enfants, comment aurait évolué notre société ?

•Autre temps, autres mœurs. Aujourd'hui, il est possible d'avoir deux papas ou deux mamans.

Activités du lundi matin

Une dictée, choisie à l'occasion de la Journée internationale du droit des femmes, le 8 mars, a suscité quelques réflexions et questions intéressantes.



« On parle beaucoup de nos jours des droits de la femme, du rôle qu'elle est appelée à jouer, même sur la scène politique, pour le relèvement de la société. Les uns rient, les autres crient, le plus grand nombre gémit, devant le nouvel état des choses. La femme avertie comprend pourtant qu'elle n'a pas à évoluer sur un autre théâtre, ni à assumer d'autres charges, pour satisfaire aux exigences modernes sans s'attirer les anathèmes des traditionalistes. Elle se rend vite compte que nulle part elle ne trouvera à utiliser plus avantageusement les ressources de son cœur, de son esprit et de sa volonté, à satisfaire plus largement son besoin de se donner aux siens, d'être utile à la société, de servir son pays, qu'en son propre foyer. »

Source : *La cuisine raisonnée*, Institution Chanoine-Beaudet, Cinquième édition, 1926. Manuel approuvé par le Comité Catholique du Conseil de l'Instruction publique. Introduction de l'Avant-propos.

L'Apostasie, c'est quoi ?

•L'Apostasie, c'est l'excommunication, c'est-à-dire la sortie de l'église, l'exclusion de la communauté des fidèles (religion catholique).
•En relisant la vie des "audacieuses qui ont façonné le Québec", on constate que plusieurs devenaient religieuses. Cela leur donnait du pouvoir et la capacité de réaliser certains objectifs.

- **o**Certaines « rachetaient » les fautes d'autres membres de la famille.
- oPour les filles-mères et les veuves, c'était une façon de conserver une forme de dignité.
- oLe problème principal de la vie religieuse catholique, c'est la chasteté.

Le « relèvement » de la société, ça veut dire quoi ?

•Donner un coup de pouce.
•À ne pas confondre avec les « relevailles » de l'accouchement : on restait 9 jours au lit après l'accouchement.

C'est quoi, les anathèmes ?

• Les condamnations, les réprobations sévères ou les malédictions visant une personne, ses actes ou ses opinions. Dans le christianisme, synonyme d'excommunication.

Activités du lundi matin

Saluons ces femmes courageuses
qui ont aidé à bâtir
un pays dont nous pouvons être fiers aujourd'hui,
grâce à leur détermination.
(Roseline)

Souvenirs sur la ligne du temps

Les boudins guenilles (pour faire friser les cheveux).
Les jaquettes à trou.
Le trousseau de jeune fille. À l'époque, il n'y avait pas de télévision, on avait du temps pour tout ça !
Mon premier voyage au bord de la mer.
Mon premier voyage en bus vers les États-Unis.

Des qualificatifs pour parler des audacieuses

Aventureuses
Courageuses
Braves
Créatives
Déterminées
Patientes
Ambitieuses
Tenaces
Dévouées
Pieuses

Têtues
Avant-gardistes
Fortes, physiquement et mentalement.
Autoritaires
Meneuses
Autodidactes
Croyantes

Travaillantes
Délinquantes
Rebelles
Robustes
Admirables
Inspirées
Inspirantes
Talentueuses
Confiantes en elles, en les autres.

Révélatrices
Organisatrices
Inventives
Entrepreneures
Entreprenantes
Humanistes
Bénévoles
Débrouillardes
Pionnières
Vertueuses

Un grand merci aux participant·e·s des ateliers de français qui ont contribué, tout au long de la session, à la préparation du Journal des étudiants, en acceptant de discuter, de partager leurs connaissances et de réaliser les activités thématiques proposées. Merci pour leur confiance, leur générosité et leur créativité. Merci pour leur assiduité et leur persévérance. Bravo à leur audace et à leurs réalisations !

Commentaires des participants aux ateliers sur la mémoire
(Résidence Ramsay à Saint-Félix-de-Valois)

Huguette Dubois : « J'adore le français, les activités sont variées pour plaire à tous et c'est agréable ! »

Huguette Fortin : « Ça me fait travailler davantage mon sens de l'observation. »

Carole Gervais : « J'apprends mon français. C'est le fun apprendre en s'amusant ! »

Louise Ross : « J'ai plus de difficulté dans les jeux d'énigmes, mais ça me fait travailler et j'aime ça. Il y a une bonne diversité dans les jeux. Ce que j'aime surtout, c'est apprendre en groupe ! »

Raymonde Latendresse : « Je vois des choses que j'avais apprises, puis oubliées et ça me remémore mon français.»

Hélène Simard : « J'aime apprendre en m'amusant. »

Marie-Clarisse Vizioz : « J'aime bien les jeux des différences à trouver, ça nous fait chercher et aussi les exercices de révision de la grammaire. On revoit des choses, mais on en apprend de nouvelles aussi. »

"C'est le meilleur moment de ma semaine!"
"J'ai déjà hâte à l'automne que ça recommence!"

Merci !

Quelques commentaires des participants aux ateliers d'informatique

On apprend un peu de tout. Nous ne sommes pas des spécialistes, mais au moins quand on a besoin d'utiliser nos ordinateurs, on a plus de connaissance générale et **nous avons moins peur d'essayer.**

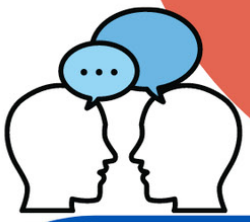
On est un beau groupe qui se tient et qui s'entraide!

Il est dit que nous commençons à vieillir quand nous avons fini d'apprendre. Avec les ordinateurs, nous ne vieillirons jamais!

Chaque chose que j'apprends me rend heureuse! Avec ce que j'apprends, ça me permet de me sentir moins déphasée quand je parle avec mes enfants.

Ce qui est enrichissant c'est le partage qu'on fait tous ensemble. La question ou l'erreur d'une personne nous amène tout autant à apprendre. Les cours tiennent nos cerveaux en action et c'est important.

La formation est vraiment adaptée aux besoins exprimés par les participants.



Un vrai plaisir! C'est un bon moyen de maintenir alerte notre cerveau et d'échanger avec d'autres personnes. C'est réconfortant.

Le côté humain du groupe, le fait que la formatrice puisse passer du coq à l'âne (d'un sujet à un autre) rend le cours très intéressant et dynamique.

Commentaire des participants

ATELIERS ANDROID et APPLE

SESSION HIVER 2022

Je comprends mieux mon téléphone et je peux mieux m'en servir!

De savoir que tu es là en backup, ça me rassure.

Un gros merci pour tout, j'ai adoré tes cours !

Tu as une patience en or, merci pour tout !

Je vais avoir de quoi pour m'amuser cet été, de l'étude en masse!

J'ai vraiment appris beaucoup de choses! Merci!

Ça a bien répondu à mes attentes !

Il y a plein de choses que je ne savais pas. Je vais avoir plus confiance pour me servir de mon téléphone.

Ce que je retiens de tout ce que j'ai appris ici et dans les cours informatiques, c'est qu'en essayant on peut tout faire. Je suis fière de ce que je peux faire maintenant !

Hommages à vous

Soucieuse, disponible, elle prend le temps pour bien nous répondre.

Elle nous amène dans de nouvelles découvertes.

Elle nous ouvre vers de nouveaux horizons.

Elle stimule notre dépassement de soi.

Merci Marie-Josée pour votre enthousiasme !

Je vous admire !

Brigitte Beaulieu

C.A
Direction
Équipe de formation
Apprenants et apprenantes
Partenaires et bénévoles

Le CAPME, des gens de cœur.

www.formationcapme.org

- ✓ *Je vais avoir de quoi pour m'amuser cet été, de l'étude en masse.*
- ✓ **Ça a bien répondu à mes attentes !**
- ✓ De savoir que tu es là en backup, ça me rassure.
- ✓ **Tu as une patience en or, merci pour tout !**
- ✓ **Un gros merci pour tout, j'ai adoré tes cours.**

COMMENTAIRES DES ATELIERS ANDROID ET APPLE- HIVER 2022

L'équipe du CAPME vous souhaite un bel été et vous donne rendez-vous en septembre 2022.
Au plaisir de vous retrouver !