

# expressions

Les activités que j'aime faire pour me relaxer



Automne 2016

## Mes moments de détente

Voici quelques activités préférées pour me détendre. À différents moments de la journée, je réserve du temps pour ma chienne, Emma. Je suis toujours heureuse de la caresser. Après une journée remplie au travail, j'aime me détendre devant la télé et regarder mes émissions préférées quand j'en ai l'occasion. Chanter, ça me détend aussi. Tout en nettoyant mon appartement pour qu'il soit bien rangé, j'aime écouter de la musique et chanter des chansons du groupe Les Sœurs Marleau. C'est important pour moi de prendre le temps de me relaxer tout en faisant des motifs sur une toile plastifiée. Je prends aussi le temps de jouer à des jeux à l'ordinateur. C'est toujours agréable pour moi de regarder mes albums photo de famille. Ça me fait sourire et me rappelle des moments plaisants.



Suzanne Langlois  
Carrefour Options+, Sudbury

## La relaxation... bon pour la santé!

Pour me relaxer, je regarde des vidéos, j'écoute de la musique et je colorie des mandalas de temps en temps.

J'écris parfois à ma famille et à mes amies sur Facebook. J'aime regarder leurs photos, et je trouve que ça change le mal de place. On se sent moins seule.

En alphabétisation, je cuisine également et je fais du faux-vitrail avec mon groupe. Je me sens bien dans ma peau. Je trouve que j'ai de bonnes idées. Je fabrique moi-même des cartes de souhaits pour mes amis de l'alpha. Ils disent que je fais ça super bien!

Johanne Ladrie  
Centre d'apprentissage Clé, Saint-Cyprien



## L'automne 2016

Je ne sais pas trop de quelle manière m'y prendre pour écrire 100 mots pour faire mes devoirs. Je fais plusieurs activités pour me relaxer! Une de mes activités favorites, c'est d'aller faire des exercices avec mes amis, afin de nous garder en forme. Nous aimons y aller en après-midi, surtout par une belle journée d'automne! Nous sommes très chanceux en ce moment, car nous avons encore de belles journées ensoleillées. Il faut en profiter, car l'hiver arrivera assez vite!

C'est aussi important pour moi de me tenir en forme même en hiver, donc je fais de la marche et du yoga. J'aime aussi le tricot et la lecture, surtout pendant les longues soirées d'hiver.

Finalement, les parties de golf et le jardinage sont mes passetemps préférés en été. Tout ceci est ce que j'adore faire pour me relaxer!

Carmen Marleau  
Le centre de formation du Nipissing, North Bay

## Lire

Pour me relaxer, moi, j'aime regarder et lire les bandes dessinées.

Je lis les livres d'Astérix et Obélix et la série des MCU. Parmi ces livres, j'adore lire les «Gardiens de la Galaxie».

J'aime aussi travailler et fendre du bois avec mon beau-frère, Martin. À l'automne, j'aime beaucoup décorer la maison pour l'Action de grâce et pour l'Halloween.

Nicholas Quesnel  
Carrefour de formation pour adultes inc., Alexandria



## Comment je passe mes journées

Moi, pour bien me relaxer le matin, je fais des mandalas en prenant mon petit café. Il y a d'autres activités qui me font me relaxer comme faire le ménage de tous les jours et aller promener mon adorable chien.

Denise Despatie  
La Griffe d'Alpha, Mont-Laurier



## MÉTIER DE TISSERAND

Les activités que je préfère d'aussi loin que je me souviens... J'ai toujours eu un livre à la main, et aujourd'hui je continue à lire. À un moment donné, le bingo est apparu trois fois par semaine. Après, j'ai découvert le métier de tisserand. Quel plaisir de créer de belles choses, comme des linges à vaisselle, des couvertures de bébé ainsi que pour des grands lits, des napperons, etc. Et quel plaisir de me relaxer en travaillant...

NICOLE MORNEAU  
Centre de formation pour adultes de Greenstone,  
Geraldton

## Du plaisir et des jeux!

Je n'ai pas beaucoup de temps libre pour me relaxer. Je suis le seul parent d'une petite fille de sept ans et je travaille à temps plein. Cela dit, il y a quand même trois choses que j'aime faire quand j'ai du temps libre.



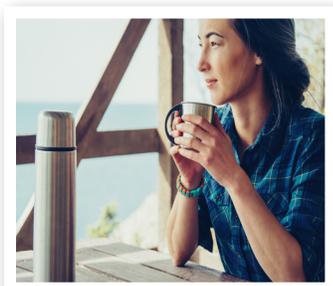
J'aime jouer aux cartes! Je préfère les jeux comme le cribbage ou le rami

(rummy), mais je joue aussi à plusieurs jeux de cartes solitaires. De plus, à longueur d'année, j'aime courir. Je cours une ou deux fois par semaine pour soulager le stress. Finalement, j'aime regarder le hockey à la télévision. Mon équipe favorite est les «Toronto Maple Leafs». Je n'ai pas beaucoup de temps pour aller les voir, mais chaque samedi soir, j'essaie de regarder la partie à la télévision.

Natalie Wilson  
Le centre de formation du Nipissing, North Bay

## Me relaxer, moi... Ah! Où? Quand? Comment? Pourquoi?

Où? M'enfoncer dans mon fauteuil préféré sur la véranda avec une bonne tisane à la camomille; il fait beau et chaud aujourd'hui et j'ai comme paysage ce magnifique lac Nipissing où les rayons du soleil font valser les vagues dans un va-et-vient miroitant.



Quand? Cette journée de congé est bienvenue; je peux laisser derrière moi la préposée aux bénéficiaires pour savourer ma journée et me consacrer à ce temps bien mérité.

Comment? Avec ce livre : un roman-policier qui se fait attendre depuis son achat; donc, j'ai hâte de dévorer son contenu.

Pourquoi? Parce que j'oublie tout autour de moi et que je m'évade. Je suis ailleurs et c'est du temps pour me faire plaisir tout simplement. Que la vie est belle!

Carmen Bouffard  
Le centre de formation du Nipissing, North Bay

## Les activités que j'aime faire pour me relaxer



Comme j'aime bien me relaxer, j'aime faire diverses activités, entre autres, les programmes d'activités à la piscine municipale. C'est aussi pour moi une rencontre sociale! De plus, je tricote des patrons simples en regardant mes émissions de télévision préférées et je fais partie d'un groupe de tricot qui devient un groupe social aussi. La marche, surtout par une belle journée d'automne, est une bonne façon pour moi de me relaxer. De temps à autre, je vais prendre une séance de massage et de relaxation. Un repas au restaurant avec des amis ou ma famille est aussi relaxant pour moi. Je trouve que jouer au SCRABBLE à l'ordinateur me permet de me relaxer tout en apprenant et en gardant mon cerveau actif. Mon prochain but d'activités pour me relaxer serait le travail avec aisance à l'ordinateur!

Prima Berry  
Le centre de formation du Nipissing, Sturgeon Falls

## Les activités que j'aime faire pour me relaxer

Les activités que j'aime faire pour me relaxer sont nombreuses. Une activité que j'aime parmi tant d'autres est le sudoku.

Les grilles du jeu nous font choisir entre trois niveaux : sudoku facile, moyen et difficile. On le joue sur une grille de 9 x 9, divisée en sous-grilles de 3 x 3 appelées régions. Il y a déjà certaines cellules de la grille qui contiennent des chiffres. Il n'y a qu'un seul et unique chiffre de 1 à 9 par case, par ligne et par région. Alors, un chiffre ne doit apparaître qu'une seule fois dans chaque rangée, colonne et région. Un jeu de chiffres sans calcul, voilà ce qu'est le sudoku.

Aurore Lafond

Le centre de formation du Nipissing, North Bay



## Mes habitudes de détente

Voici mes habitudes journalières de relaxation. Lorsque je fais des projets de tricot, ça m'aide à me détendre. Je ne pense à rien, je me concentre sur les mailles et ça me calme. J'aime faire de la marche tous les jours, car c'est bon pour ma santé. J'aime regarder le sport à la télévision, surtout le hockey et le baseball, car j'aime l'esprit sportif. J'aime aller prendre un café tous les soirs au Burger King pour rencontrer mes amies, socialiser et partager des blagues. J'aime lire de beaux romans le soir, car ça m'endort très rapidement. J'aime faire des mots croisés et des sudokus, car ça m'aide à améliorer ma mémoire.

Claudette Fongemy

Carrefour Options+, Sudbury



## Les antiquités

Bonjour à tous. Je suis une personne qui aime collectionner les antiquités.

Par exemple, je suis propriétaire d'un joli camion GMC 1953 appelé Dino, car il est vert (mousse). J'ai aussi une grande collection de pieds-de-roi (règles pliantes) et de galons à mesurer. Les pieds-de-roi sont de toutes les formes et longueurs.

Un de mes galons à mesurer est très spécial. Il indique d'un côté les pouces et les fractions, et de l'autre côté, la longueur des clous et des écrous, pour chaque épaisseur de bois en construction.

À tous ceux et celles qui aiment les vieilles choses, continuez à les préserver pour une génération future.

Gilles Mathon

Le centre de formation du Nipissing, North Bay



## Faire du yoga me détend

L'activité que j'aime faire pour me détendre est le yoga. Imagine-toi! Pendant une heure, tu es transportée dans un autre lieu, un lieu où tu te décontractes et relâches tes muscles, où tu t'étires et respires, où tu fais de la méditation et où tu es attentive dans le moment.

Les distractions et les soucis disparaissent et ils sont remplacés par le calme, la paix et la tranquillité de l'esprit. Le silence remplace le bruit pendant un peu de temps et c'est ça qui me soulage.

Michelle

Pluri-elles (Manitoba) Inc., Centre d'alphabétisation Saint-Boniface

## Les sports

Pour me relaxer, j'aime regarder des parties de hockey de la LNH (NHL) et des parties de football de la LCF (CFL). Le vendredi en soirée, et tout au cours de la fin de semaine, j'assiste aux joutes de hockey des Glens au Complexe sportif à Alexandria. Mes amis et moi, nous les encourageons avec des acclamations, surtout lorsqu'ils remportent la victoire.

J'aime aussi aller danser au bar le dimanche.

Tous les ans, à la fin de l'été, j'assiste au festival Country.

Michelle Valade

Carrefour de formation pour adultes inc., Alexandria

## La «grande relaxation»

On dit qu'une petite pause est bien meilleure qu'un long moment qu'on n'arrive pas à caser dans notre vie. Donc, on met un temps de détente à notre horaire pour se défaire de notre manie d'attendre que la perfection règne avant de s'accorder cette pause. Moi, je me relaxe en prenant un bain chaud de 20 minutes, puis je me prépare un café. Plus tard, je regarde un film avec mes enfants en mangeant du popcorn et en riant. Quand le film est terminé, tout le monde va au lit, et ça, c'est la «grande relaxation».

Nariman ELHARMOUSSI

Le Collège du Savoir, Brampton

## Mes aventures d'hiver!

Chaque hiver, nous prenons des vacances à Puerto Plata en République dominicaine. Nous partons pour une semaine afin de nous éloigner du temps froid et de profiter de la chaleur. C'est une semaine extraordinaire où il n'y a pas de soucis ni d'inquiétude. Nous avons beaucoup de belles aventures en voyage que nous ne pouvons pas réaliser au Canada. Je vous admetts qu'il n'y a rien de plus satisfaisant que de s'asseoir à la plage et d'admirer le beau paysage. Quand la fin de notre voyage approche, c'est très difficile de revenir au froid ainsi qu'à notre routine. Cependant, nous avons eu l'occasion de profiter d'une expérience magnifique. J'ai tellement hâte d'y retourner!

C'est ce que j'aime faire pour me relaxer!

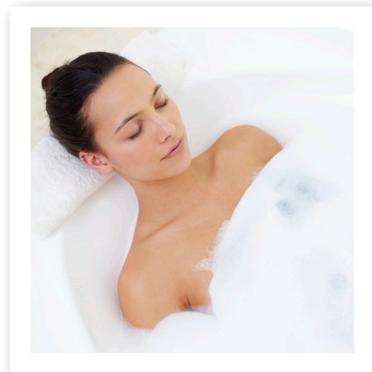
Cindy Plante

Le centre de formation du Nipissing, North Bay



## Prendre le temps

Je vais vous expliquer ce que je fais comme activité pour me relaxer. Lorsque je conduis mon auto, j'écoute ma musique préférée et ça me détend. Après avoir fait mes épicereries et d'autres commissions qui me font courir ici et là, j'arrive à la maison et je décide d'aller me



baigner dans ma piscine. Que ça fait du bien d'être dans l'eau! Le soir, j'aime faire une longue marche qui me fait faire de l'exercice et me fait dormir. Pour terminer ma journée, je prends un bon bain chaud et lorsque j'ai fini, je prends mon livre intéressant; je m'assois dans mon fauteuil et je lis. Quelle bonne détente! D'autres soirées, j'écoute mes émissions préférées à la télévision en savourant un bon café. Il faut prendre du temps pour soi-même pour donner la chance à notre corps et à notre esprit de se reposer.

Denise P. Lacombe

Centre de formation pour adultes inc., Alexandria



## LOISIRS POUR ME RELAXER



Au printemps, c'est si beau de marcher dans la forêt et de voir les bourgeons éclore. Le camping, c'est si calme avec un feu! Tous les soirs, on regarde les étoiles et la lune et si on est chanceux, l'aurore boréale, et on mange des guimauves.

À l'automne, j'aime marcher dans la forêt, regarder les feuilles de

différentes couleurs et sentir l'odeur incomparable, et les chants des oiseaux se font entendre partout.

L'hiver, je regarde la télévision et je tricote des vêtements pour mes enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants. C'est plaisant de marcher quand il fait un beau soleil.

Huguette Venne

Centre de formation pour adultes de Greenstone, Geraldton



## Les activités que j'aime faire pour me relaxer

Une des activités que j'aime faire pour me relaxer est les mots croisés. Pendant que je cherche un mot dans ma tête, je ferme les yeux et souvent je tombe endormie. Je fais un petit somme et si à mon réveil je n'ai pas trouvé le mot, je passe au suivant. Souvent, si je revois l'indice plus tard, le mot me vient facilement.

Une autre activité que j'aime faire pour me relaxer, c'est de faire des casse-têtes en écoutant mes chanteurs favoris. Souvent, je m'aperçois que j'ai déjà dépassé le temps que je pensais m'allouer pour cette activité.

Voilà les deux activités que j'aime faire pour me relaxer.

Viviane Rochon

Le centre de formation du Nipissing, Sturgeon Falls

## Vive la relaxation!

J'aime faire de la marche à pied quand je suis très fatiguée. Je regarde souvent la télé dans ma chambre à coucher. J'aime bien magasiner, souvent pour acheter de belles choses. J'adore les robes, les pantalons, les chaussures et sacs à main, ainsi que le maquillage. J'ai beaucoup d'enfants, alors je fais cela, bien sûr, sans eux! J'aime pouvoir respirer de temps en temps. Je pense que toutes les mamans me comprennent. Cela me relaxe. Je bavarde avec des amies ou nous faisons des activités entre adultes.

Marguerite Kouadja

Le Collège du Savoir, Brampton



## Relaxation selon les saisons

Au printemps, je me détends  
Marchant clapotis, clapotant,  
Jouissant des derniers flocons  
Qui me chatouillent le menton.  
Je flâne dans mes draps de  
flanquette,  
Émerveillée par le gazouillis des  
alouettes,  
Alouette, gentille alouette!

L'été quelle gaité!  
Balançoire, rythme cadencé,  
Lecture, nature, aventure.  
Me rafraichir dans l'eau pure.  
Au soleil me laisser caresser.  
Quel agrément de jardiner,  
D'admirer l'éveil de la nature.

Promenade d'automne  
Quel spectacle panoramique!  
Fauteuils douillets, films comiques.  
Jouir, rire «c'est le fun».  
Cueillette, bonne franquette!

L'hiver, je frôle le foyer  
Les flammes me font rêver  
Je m'apaise, démêlant un casse-tête  
Je médite, dégustant des fraises.  
Vive la passion de la relaxation!

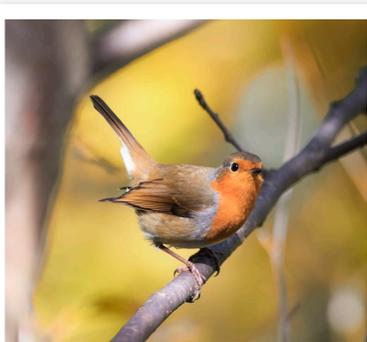
Noella Lachapelle  
Le centre de formation du Nipissing,  
North Bay



## Les activités que j'aime faire pour me relaxer

À cause du stress dans mon travail, je fais beaucoup d'activités qui m'aident à me relaxer. Pour moi, une heure de massage thérapeutique, c'est magique! Je ne peux pas penser à quelque chose qui me repose complètement. J'aime aussi faire du sport. Les exercices physiques sont une bonne façon de soulager le stress et les frustrations. Mon choix est habituellement la nage ou une randonnée. Pendant les jours plus calmes, je préfère lire un livre ou écouter de la musique classique. De plus, quand mon salon s'enveloppe de l'odeur de mes chandelles à la vanille, c'est très relaxant pour moi.

Nicole Van Woudenberg  
Centre de formation des adultes La Clé, Barrie



## L'activité que j'aime faire pour me relaxer

L'activité que je préfère pour me relaxer, c'est de faire une longue marche dans la forêt près de ma maison. J'aime la solitude pour penser, et j'aime la distraction qu'écouter les oiseaux et les animaux m'apporte. C'est un endroit très tranquille et c'est la chose parfaite pour me relaxer mentalement et physiquement. Quand j'ai une journée intense, je trouve qu'une marche me donne une interruption dans mes travaux et, quand je retourne, j'ai plus d'énergie, plus de créativité et je travaille plus fort avec beaucoup de détermination.

Sonya Anderson  
Centre de formation des adultes La Clé, Barrie



## Comment me relaxer?

Je tiens à exprimer ma passion intense pour la vie par l'écriture, par les arts plastiques et par l'exercice.

L'écriture est un défi intellectuellement satisfaisant. Cette activité exerce des parties de mon cerveau et demande l'organisation créative des pensées.

Les arts plastiques utilisent une autre partie du cerveau. Par les images, on peut communiquer des choses d'une manière qui transcende la langue.

L'exercice physique me rend joyeuse. J'aime aussi conduire ma voiture manuelle, car elle me rend physiquement plus engagée dans la conduite. J'aime danser quand personne ne peut me voir. J'aime aussi conduire un vélo.

J'aime avoir une vie équilibrée.

Beverly Pearl  
Centre de formation des adultes La Clé, Barrie



## Les activités que j'aime faire pour me relaxer

Qu'est-ce que le stress? Pour certains, le stress est quelque chose qui leur arrive. Pour d'autres, c'est un événement qui se manifeste à travers notre corps, notre esprit et notre comportement. Une réaction qui se produit pour moi à cause de mon stress est l'anxiété.

J'aime faire plusieurs choses pour me détresser. Lorsque je vois qu'une chose ne fonctionne pas, je passe à la prochaine. Voici certaines activités que je préfère : cuisiner, faire de la couture, faire du crochet, boire un thé, contrôler mes respirations, rêvasser, mais le plus important pour moi pour gérer mon stress et pour me relaxer est de rejeter la perfection.

Émilie Lachapelle

Centre de formation des adultes La Clé, Barrie

## Un esprit sain

Les activités que j'aime faire pour me relaxer sont notamment : lire la Bible et aussi écouter la musique gospel. Après avoir passé un certain temps au travail, entouré des machines et de beaucoup de bruits, je suis complètement fatigué. Surtout avec un travail qui est, en plus de cela, difficile. En arrivant à la maison, quand j'écoute de la musique gospel, cela réveille en moi quelque chose de particulier. Quand j'écoute profondément la musique gospel, ça me pousse directement à lire ma Bible et à vouloir en savoir davantage. Donc, écouter la musique gospel et lire la Bible sont mes principales activités qui m'épanouissent.

Theo Balongi

Le Collège du Savoir, Brampton

## La paix du jardin

Pour me relaxer, j'aime m'asseoir dans mon jardin situé à l'arrière de ma maison et regarder l'eau dans la mare. J'écoute le son de l'eau et j'entends les grillons. Tout est tranquille. Le soir, il y a de belles étoiles dans le ciel clair. La nuit est chaude. Il fait beau avec une petite brise venant de la mare. L'air est frais, sans pollution. La journée de travail est terminée. C'est très paisible. Il n'y a pas de bruit fort, juste les bruits de la nature.

Trudy Harris

Le Collège du Savoir, Brampton



## Faire du bénévolat me relaxe

L'activité que j'aime faire pour me relaxer, c'est le bénévolat. J'aime rencontrer de nouvelles personnes, en particulier les enfants qui posent beaucoup de questions et, quand ils découvrent quelque chose de nouveau, l'expression dans leurs yeux me donne bien du plaisir. C'est arrivé une fois où je faisais du bénévolat durant le Festival du Voyageur avec mon groupe, La Société historique du Manitoba. J'étais habillée en costume pour représenter les personnes durant la traite de fourrures des Voyageurs.

J'étais à une table qui avait toutes sortes de différentes fourrures : lapin, castor, ours, etc., et ma tâche était d'expliquer aux gens l'origine des fourrures. Les visiteurs étaient invités à les toucher et il y avait dans le groupe une jeune fille qui caressait une des fourrures. Quand je lui ai dit que la fourrure appartenait à un lapin, la petite s'est mise à pleurer en disant : «Non, pas un lapin!»

Ça m'a laissée sans voix. C'était la première fois que ça m'arrivait et j'espère que ce sera la dernière.

Jacqueline

Pluri-elles (Manitoba) Inc., Centre d'alphabétisation Saint-Boniface



## Les promenades

Pour me relaxer, j'aime faire des promenades dans mon quartier; tous les jours et en toutes les saisons. Il y a beaucoup de lacs artificiels près de ma maison. En été, il y a beaucoup d'oiseaux à voir : les oies, les canards et les pélicans. En automne, les couleurs des arbres sont spectaculaires! En hiver, j'aime le son de la neige sous mes chaussures et l'air froid sur mon visage. Quand le printemps arrive, les rouges-gorges arrivent aussi! Chaque saison a sa beauté spéciale, et j'aime m'amuser et me relaxer en même temps. J'aime le soleil sur mon visage, le vent sur mon dos, les oiseaux, les arbres et les lacs. C'est l'activité la plus relaxante pour moi!

Liz

Pluri-elles (Manitoba) Inc., Centre d'alphabétisation  
Saint-Boniface



## La tranquillité

J'habite un très beau village qui est traversé par une rivière. Son nom est Pontmain et c'est agréable de vivre là.

Pour me relaxer, j'aime beaucoup regarder des documentaires sur toutes sortes de sujets. Comme je vis près de la nature, j'en profite pour observer les bateaux passer.

J'aime ma vie tranquille.

Paul Bisailon

La Griffes d'Alpha, Mont-Laurier



## Les activités que j'aime faire pour me relaxer

Cet été, c'est la première fois que je travaille dans mon jardin. Je réalise que cette activité me relaxe.

J'ai un petit potager pour cultiver des légumes et des fleurs. Chaque jour de l'été, je suis dans mon jardin. J'enlève les mauvaises herbes et j'arrose les légumes et les fleurs.

Il y a quelque chose de relaxant dans le jardinage. Il y a la satisfaction de voir mon travail et de voir pousser de belles fleurs.

Je prépare le dîner avec mes produits du jardin. Quand l'été est terminé, je planifie mon jardin pour l'été prochain.

Gosia

Pluri-elles (Manitoba) Inc., Centre d'alphabétisation  
Saint-Boniface



## Le vélo et les voyages

Mon activité principale est surtout le vélo, pour plusieurs raisons. Primo, je trouve que le vélo est très relaxant et ça me fait prendre de l'air. Secundo, c'est un moyen de transport économique qui me rend autonome financièrement.

Les voyages peuvent aussi être relaxants surtout ceux en train, en avion et en autocar de luxe. J'apprécie surtout le train, car on peut voyager debout ou assis à notre guise.

Jean-Marie Blais

La Griffes d'Alpha, Mont-Laurier



## La musique

L'activité que j'aime faire pour me relaxer, c'est écouter de la musique. La musique c'est la vie, parce que ça m'aide à bien réfléchir quand je lis mes livres et même quand je fais mes devoirs.

La musique me donne du courage. J'aime écouter de la musique la nuit avant de m'endormir et en fin de semaine, quand je suis à la maison et que je n'ai rien à faire, j'écoute de la musique et je danse pendant de longues heures. Et je m'arrête quand je suis fatiguée. La musique me fait plaisir.

Sarah

Pluri-elles (Manitoba) Inc., Centre d'alphabétisation  
Saint-Boniface

## Pour me relaxer



Par où puis-je commencer?

Préparer un repas délicieux, passer du temps de qualité avec ma blonde, faire une bonne partie de golf ou me rendre à une plage de sable chaud avec une bière pour regarder les femmes passer en bikinis?

Par contre, la préparation d'un repas délicieux n'est pas relaxante et ma blonde habite à deux heures de chez moi, je suis pourri au golf et conduire sur les routes occupées ne me dit rien.

Alors, la chose la plus relaxante pour moi n'est pas vraiment de faire ces choses, mais seulement de m'asseoir, de fermer les yeux et de réfléchir aux belles choses que j'ai!

Bill Williams

Centre de formation des adultes La Clé, Penetanguishene



## Les activités que j'aime faire pour me relaxer

J'aime la mer! J'aime les lacs, les rivières, les étangs... enfin, j'aime l'eau! Et pour moi, c'est le meilleur relaxant.

Donc, marcher sur une plage, en écoutant les vagues qui caressent le sable, me permet de me détendre instantanément.

Mais, si je ne peux pas aller dehors, spécialement en hiver, ma baignoire me plait! Je prépare un bain moussant, j'ajoute quelques gouttes d'huile essentielle de lavande avec un peu de fleurs, j'écoute de la musique zen ou quelques autres douces mélodies et voilà... la magie est complète!

Je soupire, la vie est belle!

Maria Regina Martins

Centre de formation pour adultes La Clé, Barrie



## Une semaine folle, folle, folle!

Je suis une femme très occupée. Je vais au Coin Alpha trois jours par semaine et je garde mes petits-enfants cinq jours sur sept. La semaine, j'écoute des téléromans, Unité 9, Ô, Mémoire vive et de nouvelles émissions à partir de septembre. La fin de semaine, je me relaxe, je lis un bon livre et j'écris. Le samedi, je prends un bon souper avec mon fils et sa famille et on joue aux cartes.

J'aime beaucoup jouer avec mon petit chien «Pou-Pou» (Pouki). Le dimanche, c'est un petit déjeuner au restaurant et un bon cinéma l'après-midi. J'ai besoin de ces activités de détente pour recommencer une autre semaine en étant plus reposée et plus calme.

Caroline Brunet

Le Coin Alpha, Saint-Jérôme



## Les activités que j'aime faire pour me relaxer

Dans mes temps libres, j'aime me promener en moto avec mon épouse. J'aime cuisiner pour ma famille et passer du temps avec mes petits-enfants. J'aime faire des rénovations comme des additions, des rénovations de sous-sol et presque tout ce qui est lié à un bâtiment. J'aime aussi regarder des films à la télévision avec un bon verre de vin!

Robert Laurin  
Centre de formation des adultes  
La Clé, Barrie



## Soirée cinéma maison

Pour me relaxer, ce que j'aime faire comme activité, c'est de jouer à deux jeux éducatifs sur mon ordinateur. Je regarde la télévision quand je ne vais pas à l'école et ce que j'aime beaucoup écouter, ce sont des films d'amour.

Claudie Vermette  
Popco, Port-Cartier



## Que faire dans une journée?

Je suis dans la mi-quarantaine. Ça fait trois ans que je suis au Coin Alpha. J'ai réalisé des projets, je suis des cours de conduite, j'ai un chien «Olive» et je me lève plus tôt. Les mardis, j'écoute un film à la maison dans mon La-Z-Boy et au bout de 10 minutes, je dors pendant au moins une heure. Les vendredis après-midi, je prends un bon bain chaud pour me libérer de ma semaine. Le dimanche, je flâne tout l'après-midi. Et tous les matins, je me détends en me préparant un bon café. J'ai deux livres de mots cachés et un livre de coloriage et ce sont mes activités de détente préférées. Je fais cela pour mieux passer la semaine et ça me fait du bien quand j'ai trop de choses en tête.

Isabelle Racine  
Le Coin Alpha, Saint-Jérôme

## Un lit et des coussins!

Bonjour, j'ai 19 ans et j'ai fait un stage en toilettage parce que j'aime beaucoup les animaux. J'ai fait une recherche et j'ai trouvé Le Coin Alpha pour améliorer mon français. Quand j'arrive chez moi, j'aime me relaxer. Je m'installe sur un coussin dans ma chambre et je joue à un jeu vidéo; ça me met dans ma bulle. J'aime chanter et écouter de la musique comme AC/DC et Marie-Mai, avec mes écouteurs. Je regarde des films et ça m'aide à m'endormir. Je lis durant la journée ou avant de me coucher pour me détendre. Je préfère les romans d'amour et d'aventures parce que j'ai hâte de découvrir l'histoire et les intrigues qui m'attendent. Ça fait du bien de me relaxer, parce que ça enlève le stress d'une journée.

Audrey Charron  
Le Coin Alpha, Saint-Jérôme

## Les activités pour me relaxer...

Après une longue journée de travail, on peut faire beaucoup pour se relaxer. J'aime faire des randonnées avec mes amis ou ma famille. Parfois, je me promène à pied toute seule; ça me donne l'occasion de réfléchir plus profondément. De plus, quand j'ai besoin d'un peu de paix, j'écoute de la musique, je regarde des comédies ou je fais une sieste. Je trouve que la vie passe rapidement, et avec le travail ou l'école, il est facile de perdre la notion du bonheur et de la relaxation, donc on doit se reposer!

Jeyolyn Christi  
Le Collège du Savoir, Brampton



## J'aime me relaxer



Comme tout le monde, je m'énerve. Parfois, je suis très tendue, donc il faut que je me relaxe. Avec le temps, j'ai appris que certaines choses m'aident à me relaxer.

Le magasinage, par exemple, m'aide. Je me promène dans les centres d'achat comme tout le monde, et je ne pense à rien. La lecture m'aide aussi à me relaxer. J'aime lire des revues. Bien sûr, la musique me fait penser à beaucoup de choses de la vie. Je préfère la rumba et les chansons religieuses. Donc, je sais comment faire pour me mettre à l'aise. Et vous?

Annette Mayeye Mvubu  
Le Collège du Savoir, Brampton

## Les activités que j'aime faire pour me relaxer

Quand il y a trop de stress, la seule chose que tu veux faire, c'est te relaxer.

Personnellement, j'aime les choses calmes et tranquilles. J'écoute la musique douce qui aide à libérer mon esprit du bruit de la vie. Je m'étends dans mon lit confortable et je lis. Je ne remarque pas les heures passées quand je suis perdue avec les personnages de l'histoire. J'adore les choses créatives où je me concentre sur les détails : les photos que je prends, les petits bricolages que je fais pour mes enfants, les textes que j'écris ici. Je me relaxe avec ce qui se trouve dans mon cœur.

Kelly Cabana  
Le Centre Moi j'apprends, Cornwall



## La musique, ça me relaxe!



Ce que j'aime faire pour me relaxer, c'est d'écouter des films bien calmes à la maison. J'aime bien aussi jouer à des jeux sur la PlayStation durant les après-midis ou les soirées plus tranquilles.

Sinon, j'utilise ma tablette pour naviguer sur Internet. Je vais aussi prendre de l'air. J'écoute souvent de la musique pour ne penser à rien.

Simon Harvey  
Popco, Port-Cartier



## Les places où j'aime me détendre!

Bonjour, j'ai 50 ans et j'ai travaillé pendant 25 ans à la Fonderie Mueller de Saint-Jérôme. Maintenant, je suis à la recherche d'un autre emploi. J'apprends à lire pour trouver un emploi et pour améliorer ma situation. J'aime beaucoup faire de la bicyclette. Je vais souvent sur une piste cyclable parce que j'aime la nature. Je peux aller jusqu'à Mont-Laurier, au marché aux puces à Prévost, dans des auberges et dans beaucoup d'autres places où c'est très beau. C'est ça qui me détend. J'aime aussi me vider l'esprit au bord des Chutes Wilson pour regarder et écouter les oiseaux. J'aime découvrir de nouvelles places et je préfère me relaxer sous une chute d'eau à Sainte-Adèle. Ça m'enlève beaucoup de stress et ça me redonne de l'énergie.

Serge Villeneuve  
Le Coin Alpha, Saint-Jérôme

## Moi ce que j'aime pour me relaxer

Pour me relaxer, moi je marche en écoutant de la musique. J'aime aussi regarder la télévision.

J'adore me promener en voiture avec mon copain. Aller prendre un café chez des amis est pour moi très agréable.

Finalement, faire des mots croisés, cela me relaxe.

Lindia Samson

La Griffe d'Alpha, Mont-Laurier



## Les activités que j'aime faire pour me relaxer

Pour me relaxer, j'aime faire des promenades au parc avec mes enfants. J'aime quand ma fille rit avec son frère. Ils rient beaucoup ensemble.



J'aime quand mes enfants jouent à cachecache souvent. J'aime passer du temps avec eux, car c'est très amusant. Ils m'enseignent beaucoup de patience.

J'ai appris de mes enfants; tous les dimanches, j'aime quand ma fille parle des noms d'animaux et de fleurs. Elle aime les fleurs jaunes pour les mettre dans ses cheveux. Et j'aime

la prendre en photo. Mon fils aime jouer au football. Ça me fait plaisir d'être au parc avec eux.

Nagwa

Pluri-elles (Manitoba) Inc., Centre d'alphabétisation Saint-Boniface

## Vive l'automne!

Moi, j'aime aller à la chasse, écouter les oiseaux chanter et observer les écureuils courir. Cela me fait me relaxer. J'aime faire des promenades en côte à côte (véhicule tout-terrain), regarder le paysage et les feuilles changer de couleurs, et l'hiver, voir la neige tomber à gros flocons.

Lire un bon livre sur une histoire vraie m'intéresse beaucoup. Je fais le vide et je pense à autre chose.

J'aime aussi faire des voyages, visiter de nouveaux pays, connaître les coutumes et avoir la chance de goûter à de nouveaux plats. Parcourir de belles plages où le soleil est chaud, assise dans le sable les pieds dans l'eau, cela est formidable et reposant.

Lucie

La Griffe d'Alpha, Mont-Laurier

## Une détente

Une activité que j'aime faire pour me relaxer, c'est la couture. J'aime aller à la Maison Marie Louise pour faire de la couture avec d'autres femmes qui, comme moi, s'y intéressent.

Je préfère sortir de ma maison, car je ne veux pas rester seule. Je m'ennuierais beaucoup.

À la Maison Marie-Louise, je couds des vêtements congolais pour les femmes et pour les hommes. Cette activité m'a appris à partager avec les autres. Quelle belle activité!

Mwana Abétina

Le Centre Moi j'apprends, Ottawa

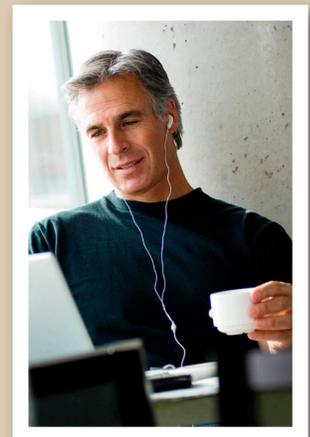
## Une bonne journée

Moi ce que j'aime, c'est faire de la marche et écouter de la musique country. J'aime bien aussi aller au restaurant et prendre un café.

Jaser avec un ami et faire une randonnée me relaxent aussi.

Denis Teck

La Griffe d'Alpha, Mont-Laurier



## Ce que j'aime faire

J'aime faire des activités qui contribuent à mon bien-être. Tout en me relaxant, j'apprécie beaucoup la gymnastique pour me garder en forme et en santé.

J'aime aussi passer du temps à pratiquer des activités sportives comme le soccer, le tennis et le basketball. Ces moments sont précieux pour moi. Souvent, je joue avec des amis et je regarde la télévision avec eux.

J'aime me promener dans la nature, visiter des zoos et des musées. Ma passion est de lire des livres et des articles qui me renseignent sur les événements historiques.

Connaitre l'histoire antérieure m'intéresse beaucoup.

Divenal Kouyampia

Le Centre Moi j'apprends, Ottawa



## Le kayak

Après vingt ans, j'ai été réintroduite au kayak. WOW! Quelle belle activité de relaxation.

Le sentiment d'être caressée par la nature, le vent qui m'embrasse pendant que je flotte!

Rame rame! Rame rame!

J'appuie mes jambes sur le devant du kayak et je me sens enveloppée par les rayons du soleil qui brillent sur moi.

J'absorbe les chants des oiseaux auprès de moi. Je respire l'air frais.

Je ferme les yeux et je me laisse libérer de mon stress.

Rame rame! Rame rame!

Je me sens au paradis, rien ne peut me faire sentir autrement. Quelle tranquillité!

Chantal Bois

Le Centre Moi j'apprends, Ottawa



## Mes activités relaxantes

J'aime vraiment jouer à des jeux sur ma tablette (iPad), car je veux atteindre des niveaux supérieurs. J'aime parler avec les gens qui jouent avec moi.

Je lis et j'envoie des courriels à ma famille et à mes amies. Je fais beaucoup de recherches à l'Internet pour acheter un chiot.

Je profite de mes visites chez ma cousine. Ensemble, nous regardons des films calmes et relaxants.

Mon activité préférée est d'aller avec Sophie, ma chienne, à la résidence Champlain pour rencontrer les résidents et leur permettre de flatter Sophie. Quelle belle thérapie!

Julie Scobie

Le Centre Moi j'apprends, Ottawa



## Le bricolage et Internet

Les activités que j'aime faire pour me relaxer, c'est écouter de la musique, jouer à des petits jeux sur l'ordinateur et faire du bricolage à la maison. J'aime beaucoup parler avec mes amies, car ça me fait du bien et c'est bon pour mon moral. J'écoute aussi la télévision le soir dans ma chambre pour m'aider à m'endormir.

Linda Petel

Popco, Port-Cartier



## Je joue avec mon chien Capi

Ce que j'aime faire pour me relaxer, c'est de jouer à des jeux sur mon ordinateur, ce qui m'aide beaucoup à me détendre. J'aime aussi écouter des films d'horreur. Je vais dehors me promener avec mon chien, Capi, et je m'amuse avec lui.

Finalement, j'apprécie faire du bricolage à la maison, car ça passe le temps.

Brigitte Boudreault  
Popco, Port-Cartier



## Le journal

Je prends le journal chaque lundi matin au Centre Moi, j'apprends.

Pendant la semaine, je prends le temps de le lire et de m'informer des événements importants qui se sont produits au cours de la semaine précédente. Je regarde les petites annonces pour connaître les emplois disponibles.

Cette lecture du journal me détend et me donne l'occasion de connaître les nouvelles.

Jean-Claude Saint-Cyr  
Le Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Mes activités relaxantes

J'aime m'évader dans mon jardin et toucher la terre et les racines. Il y a tant à faire : bêcher, désherber et arroser... Je dois faire des mains et des pieds pour protéger sa beauté.

Il faut de la patience et de la vigilance. Je nourris mes légumes à petite dose. Ça me fait oublier mes soucis. Le meilleur dans tout ça, c'est de savoir d'où viennent les légumes que je mange.

Une autre de mes détente est la lecture. Je lis surtout les livres qui contiennent des faits vécus. Cette lecture m'aide à dormir profondément.

Joanne Regalbuto  
Le Centre Moi j'apprends, Ottawa



## Mes activités relaxantes

J'aime marcher pour me relaxer parce que j'observe la belle nature et je rencontre de nouvelles personnes. À ce moment-là, je marche avec mes amies pour discuter et pour nous amuser avec les petits chiens.

J'aime aussi la natation, mais je ne suis qu'une débutante. Alors, je suis des cours de natation. Mon entraîneur m'aide beaucoup à mieux nager. La natation est mon activité préférée.

Siman Nasser Elmi  
Le Centre Moi j'apprends, Ottawa



## Me relaxer

Le mot *relaxer* me fait penser à un repos. Ainsi, pour moi, la lecture est une activité par laquelle je me repose totalement.

J'aime bien lire la Bible pour connaître la vie de ceux que nous considérons les croyants. Cela me fait du bien, surtout au moment où je découvre les interprétations des autres personnes en lisant leurs ouvrages.

En plus de la lecture que je classe parmi mes activités prioritaires, je regarde la télévision.

Rose Nkanka  
Le Centre Moi j'apprends, Ottawa

## Une activité relaxante

C'est une très belle journée ensoleillée. Aujourd'hui, je vais prendre une heure pour aller jouer au parc Overbrook avec mon fils. On va rencontrer ses amis d'école. J'aime parler et discuter avec les autres parents.

Mon garçon s'amuse à la balançoire et court dans le grand parc. Assise près d'un arbre, je lis mon livre qui m'intéresse beaucoup.

Je suis très détendue, car j'ai passé du temps précieux avec mon enfant.

Lynne Robert

Le Centre Moi j'apprends, Ottawa



## Comment me détendre

Pour me relaxer, j'aime beaucoup écouter de la musique en mangeant et aussi pendant la soirée pour me préparer à bien dormir. La musique me passionne.

J'aime aussi me détendre en faisant des mots cachés. Cette activité m'amuse beaucoup. Parfois, je peux passer plusieurs heures à trouver ces mots. C'est très stimulant.

De plus, j'aime aussi lire la Bible, c'est une de mes passions. Quand je lis ce livre, la parole de Dieu est capable de changer mes pensées et même ma vie.

Marie-Sulnise Jean-Paul

Le Centre Moi j'apprends, Ottawa



## Le sport que je pratique

Depuis mon enfance, j'ai toujours voulu pratiquer un sport pour m'aider à me relaxer. Le sport que j'aime le plus est le football.

Plusieurs fois par semaine, j'ai l'habitude de jouer au football avec mes amis qui habitent dans le même quartier que moi. Rien ne peut m'empêcher d'aller jouer à mon sport favori.

Après une partie de football, je me sens bien et satisfait d'avoir fait un très bon exercice physique.

Peterson Vil

Le Centre Moi j'apprends, Ottawa





## Mille-et-une façons...

«Quand j'appelle ma famille, qui est au loin, je me relaxe. Quand mes enfants sont endormis, j'aime prendre une longue douche pour me reposer et me relaxer!»

«J'aime beaucoup faire des sports ou me détendre dans le bain chaud!»

«J'aime prendre ma douche longtemps, parce que ça me relaxe bien et, après, je me repose devant la télé!»

«J'aime écouter de la musique, chanter et danser; je me relaxe en ce moment-là!»

«Quand je me sens fatiguée ou stressée, je vais à la piscine et je fais des exercices physiques. Je m'étire comme une pieuvre et je me sens détendue!»

Après toutes ces suggestions, à vous maintenant de trouver votre façon de vous relaxer!

Collectif du Groupe 2  
L'Écrit Tôt de Saint-Hubert, Saint-Hubert



## Mon bien-être

Il y a une couple de choses que je peux faire quand j'en arrache.

Si la température le permet, j'aime faire de longues marches pour m'éclaircir les idées. En plus d'être un bon exercice, ça me donne l'occasion de réfléchir à mes problèmes et en même temps de profiter du plein air.

Pendant l'hiver, j'aime lire et jouer aux quilles. Lire est un moyen d'évacuer différents stress de la vie, tout en me permettant d'être hypnotisée par l'histoire et les personnages. Une partie de quilles, c'est une activité physique et ça me donne aussi la chance de fréquenter des gens.

Kim Campeau  
Le Centre Moi j'apprends, Cornwall



## Le bricolage

L'activité qui me détend le plus, c'est le bricolage.

Quand je suis chez moi et que je me sens seule ou parfois en colère, peu importe les sentiments que je vis cette journée-là, bricoler est l'activité idéale pour moi. Cela me permet de me dissocier de mes ennuis, de mes inquiétudes et de ma peine que je garde au plus profond de mon cœur.

À la fin de mon activité thérapeutique, je suis non seulement fière de la beauté, de la couleur ou des brillants de mon bricolage, mais de ce que mon activité m'a apporté.

Ashley Robillard  
Le Centre Moi j'apprends, Ottawa



## Marcher

Pour me relaxer, j'aime marcher. Tous les jours, je marche avec Mario. Cela me détend. Ensemble, nous allons au bureau de poste, à l'épicerie ou au restaurant. Parfois, je reviens fatiguée. Alors, je me repose dans mon fauteuil La-Z-Boy. J'aime aussi regarder la télévision, surtout l'émission «Les feux de l'amour».

Louise Deguire  
Carrefour de formation pour adultes inc., Alexandria



## Les activités que j'aime faire pour me relaxer

Bonjour! Aujourd'hui je partage avec vous mes deux petites choses pour se sentir mieux et se relaxer instantanément.

Premièrement : Allez dehors et respirez. Inspirez, puis évacuez tout. Ressentez l'énergie et l'oxygène qui circulent en vous et autour de vous.

Deuxièmement : Buvez un grand verre de vin... Notre corps est composé d'environ 60 % d'eau, donc il est évident que la déshydratation affecte les capacités de notre corps, y compris celles de notre cerveau.

J'espère du fond du cœur que cela vous aidera.

Gracia Baluka Olard  
Le Collège du Savoir, Brampton

## L'importance de la détente

On sait qu'on devrait se relaxer, se détendre après une longue journée de cours.

Toutefois, on n'y arrive pas, car souvent, on est trop occupé. Pourtant, la relaxation n'est pas une perte de temps. Ce n'est pas une activité inutile; c'est primordial pour notre santé.

Lorsque je m'accorde du temps de repos, je m'amuse à regarder la télévision, à jouer à l'ordinateur, et à lire des romans d'amour et d'autres genres de livres. Enfin, j'aime écouter de la musique en exécutant quelques pas de danse.

J'aimerais aller marcher plus souvent que de m'étirer pour prendre la télécommande.

Angèle Ngoya Kalolo  
Le Centre Moi j'apprends, Ottawa

## La relaxation et le sport

Pour me relaxer, j'aime faire du sport, la course en particulier! La meilleure distance pour moi est celle de 5 kilomètres, car c'est une bonne façon de me relaxer. J'aime courir avec plusieurs personnes, car courir seul n'est pas aussi amusant ni stimulant. Il y a beaucoup de personnes qui courent seules, mais ce n'est pas la meilleure façon de faire. Il m'arrive aussi de courir sur de courtes distances, de 100 m, 200 m, ou même 400 m. Cela m'aide à me préparer pour les longues distances.

Max Baraya  
Le Collège du Savoir, Brampton

## L'inconnu me fascine

Pour me relaxer, j'aime que la température soit fraîche et qu'il y ait un bon vent. En compagnie de mes amis, j'aime visiter de nouveaux endroits.

Les promenades du soir avec mes chiens sont un beau moment relaxant pour moi.

Serge Doré  
La Griffes d'Alpha, Mont-Laurier



## Voici comment je me relaxe

J'aime m'asseoir seule dans ma balançoire, le soir à l'arrière de la maison, lorsque le temps le permet. Je regarde les étoiles scintillantes et j'admire la beauté du firmament. Cela me permet d'oublier mes problèmes personnels. Ainsi, je peux me détendre avant de rentrer me coucher.

Il y a aussi d'autres moyens de me détendre. Je me relaxe en regardant la télévision tout en faisant des dessins. J'aime aussi écouter de la musique douce avant de m'endormir. C'est très reposant.

Claire Nadon

Le Centre Moi j'apprends, Ottawa



## Mes conseils pour se relaxer!

J'ai 29 ans. J'apprends à lire et à écrire pour aller plus loin dans ma vie. Je suis sportive et j'ai beaucoup d'animaux à la maison. Je fais beaucoup d'activités pour me relaxer. J'adore faire des gâteaux et de la pâtisserie. J'aime aussi cuisiner avec ma mère.

Ça m'amuse de jouer au Monopoly et c'est encore plus drôle quand on joue en équipe. On se détend et ça me fait penser à autre chose. Je me relaxe avec mes animaux et on s'amuse ensemble. J'aime me promener avec mes chiens, ça me change les idées. Le matin ou le soir avant de me coucher, j'aime lire un livre dans mon lit. De temps en temps, le midi, je fais des mots cachés. Ça fait du bien de faire tout ça et de me vider l'esprit. Je conseille à toutes les personnes de l'essayer.

Josée Sauvé

Le Coin Alpha, Saint-Jérôme

## Les activités que j'aime faire pour me relaxer

Je suis une personne qui aime le calme et le silence; j'ai quelques activités favorites que je pratique souvent pour me relaxer. J'aime bien lire un bon roman sur mon balcon avec une tasse de chocolat en main tout en profitant du petit vent qui souffle. J'aime aussi réunir ma famille et mes meilleures amies autour d'une table pour jouer aux jeux de société et partager de la bonne nourriture, cela apporte du rire et de la bonne humeur. Enfin, j'aime la photographie. La photographie me fait profiter de la beauté de couleurs de l'automne.

Kelly

Pluri-elles (Manitoba) Inc.,

Centre d'alphabétisation Saint-Georges

