eXpressions

Pour moi, la paix, c'est...

Tome 1
Février 2024

Paix dans le monde!

Pour moi, la paix, c'est… ne plus avoir de violence. Il y a des enfants qui subissent de la violence de la part de leurs parents. Ceux-ci ne veulent pas toujours le bien de leurs enfants. Dans leur famille et leur foyer, ces enfants ne méritent pas de vivre de la violence. Ils devraient être heureux! J'espère que la violence va disparaitre dans le monde pour les enfants et tous les êtres humains. J'espère que ça va bien aller dans les années à venir. « Aimez-vous les uns les autres », c'est mon souhait.

« Que la paix soit partout dans le monde! »

Françoise Moreau
Le Centre Alpha, Granby

La paix et la fraternité

La paix, c'est quand la guerre arrête. Après la paix, le monde doit guérir leurs blessures. Mais, la guerre et les conséquences négatives continuent… et c'est pire.

On désire la paix et la sécurité dans le monde. L'ONU (Organisation des Nations unies) aide à garder la paix et la sécurité dans le monde.

Nous voulons la paix dans le monde, car les personnes sont une fraternité.

Daniel G., David D. L., Hélène G. et Suzie H.
La Maison des mots des Basses-Laurentides, Sainte-Thérèse

Une colombe…

La paix est un état de bienêtre intérieur et elle ignore la fortune ou l'apparence physique.

En plus, la paix illumine l'humain de l'intérieur et lui apporte l'équilibre et une stabilité mentale durable. La paix est une rivière sublime et intarissable.

À cause de cette paix, démunis, atrophiés, jeunes ou vieux, tous se réjouissent et partagent leur enthousiasme dans leur entourage.

Puisse qu'un jour, cette belle colombe tisser une toile géante, couvrir l'humanité et régner sur Terre!

Claudine W.
Centre Moi j'apprends, Cornwall

Frères et sœurs dans la paix

Vivre ensemble en paix, c'est :

- accepter les différences
- être à l'écoute
- faire preuve d'estime, de respect et de reconnaissance envers autrui
- vivre dans un esprit d'harmonie

Souhaiter la paix à chacun et chacune, c'est faire ce vœu à l'humanité puisque nous sommes tous frères et sœurs. Nous possédons la paix tout au fond de nous comme un trésor caché : cette paix qu'apporte la période des Fêtes et qui redonne du sens à notre désir.

En cette nouvelle année, nous souhaitons que chaque être humain puisse accueillir et laisser germer en lui la paix qui l'habite.

Rhéa Cardinal
Carrefour de formation pour adultes inc., Alexandria

Note : Cette publication tient compte de la nouvelle orthographe simplifiée.

Pour moi, la paix, c'est…

Pour moi, la paix c'est :

- pouvoir faire des activités seules,
- dormir en paix,
- jouer sur le PS5 en paix,
- regarder la télévision en paix,
- lire des livres en paix,
- regarder YouTube en paix,
- écouter des films de Harry Potter en paix,
- faire le ménage en paix,
- faire du shopping en paix,
- écouter de la musique en paix,
- aller en voyage en paix,
- faire des achats en ligne en paix,
- regarder sur Internet ou voyager en paix,
- faire des activités avec mes amis… ceci est aussi plaisant.

Cassandra Monette
Centre Moi j'apprends, Rockland

Trouver la paix dans son cœur

Pour moi, la paix, c'est quelque chose que nous pouvons tous avoir : un sourire, l'amitié et la joie de vivre avec nos enfants. Tu trouveras la paix dans ton cœur toute ta vie.

De nos jours, c'est difficile. Nous cherchons tous la paix et la tranquillité. Notre environnement nous pousse à trouver la satisfaction et la joie de vivre. C'est important d'accepter et de comprendre les autres.

Défendre le plus faible, c'est expliquer calmement que l'on n'est pas d'accord avec celui qui ne montre pas de respect envers l'autre.

C'est aussi reconnaitre nos torts ou encore accepter de pardonner.

Claire Nadon
Centre Moi j'apprends, Ottawa

Vivons ensemble en paix

La paix désigne un état de calme, de tranquillité et de stabilité. Je trouve que la paix est indispensable dans notre vie pour plusieurs raisons.

D'abord, la paix renforce les relations humaines et favorise l'amour et la fraternité entre les gens. Ensuite, elle sème des valeurs qui rendent la société plus forte et plus stable : la solidarité, la tolérance et l'acceptation des autres. Pour toutes ces raisons, nous devons cultiver la paix pour une vie tranquille et sans conflits.

Enfin, vivre ensemble en paix encourage la créativité et la liberté d'expression chez les jeunes. Surtout, cette paix permet de découvrir des innovations dans tous les domaines comme l'économie et les sciences.

Nihad
ÉDA, Bedford

Pour moi, la paix, c'est…

La paix, pour moi, c'est éloigner les gens toxiques de notre entourage.

La paix, c'est aussi quand je suis avec Janie, notre formatrice. Avec elle, on arrive à avoir la paix solide!

Brigitte Perreault
Centre Alpha Papineau, Gatineau

La réconciliation

Pour moi, la paix, c'est la réconciliation.

Le Seigneur me dit : « Fais comme moi, sois bonne et courageuse; sois mon disciple. Comme mon père m'a envoyé, moi aussi je t'envoie. »

Il a annoncé la bonne nouvelle : « Sois l'amour et la paix. » Dieu est le grand Amour; il a libéré les cœurs brisés. Il pardonne mes fautes et je dois aussi pardonner et aimer mes semblables.

Dans ce monde, il y a beaucoup de conflits, de souffrances et de misère. Les personnes doivent être capables de se pardonner et de s'aimer pour que la paix règne partout.

Adeline Pierre-Louis
Centre Moi j'apprends, Ottawa

Retrouver la paix après une épreuve

Pour moi, la paix, c'est la stabilité, la tranquillité, la douceur, la joie et l'amour, tout en ayant une bonne santé.

Quand j'avais 16 ans, mon père est décédé. Personnellement, j'étais très stressé puisque c'était mon père qui faisait tout pour moi, comme payer mes frais de scolarité, mes vêtements et le transport.

Quatre mois après son décès, j'étais complètement désemparé. Un jour, je suis allé à l'église. Après la lecture de la Bible, le prêtre a prêché sur le thème de la paix. Depuis ce jour-là, je suis stable et tranquille. Je peux dire que la paix amène tout. Toute la famille se rassemble avec amour et paix.

Avec la paix, il n'y aura plus de guerre.

Alexandre Nungu Da Silva Joao
Centre Moi j'apprends, Ottawa

Le respect envers tous

Pour moi, la paix, c'est le respect envers tout le monde, y compris les personnes vulnérables.

Beaucoup de personnes sans abri vivent dehors. Il faut que ça cesse!

Amélie Desbiens
L'Écrit Tôt de Saint-Hubert, Saint-Hubert

Aimons-nous!

Quand j'écoute ce qui se passe dans le monde, mon rythme cardiaque s'accélère. Mon indignation augmente devant toute cette guerre qui tue, détruit et sépare les familles en pleurs.

Pourquoi la paix n'est-elle pas prioritaire dans ces pays ravagés par la faim, le manque d'eau et les maisons détruites? Aimons-nous, partageons, aidons-nous pour avoir un monde de paix où l'harmonie existe entre nous. Pourquoi vouloir tout posséder? Ce n'est pas ce qui apporte le bonheur et la paix.

La paix sortira de l'œuf quand tous les hommes se réuniront et feront une omelette de paix et d'amour.

Suzanne Bernard
Alphabeille Vanier, Québec

La signification de la paix

La paix vient de la gratitude, de l'acceptation, de l'amour et du pardon. La colombe est un symbole de la paix dans de nombreuses cultures.

Pour moi, le ciel bleu a un sens puissant et magique de paix et de sérénité. Il est comme un miroir qui révèle la beauté infinie de la nature.

C'est un symbole universel d'unité et d'inclusion qui nous rappelle que nous sommes tous sous le même ciel, partageant le même monde.

Nous pouvons répandre la paix en traitant les autres avec gentillesse, respect et compréhension.

Le monde se porterait mieux si nous plantions des graines de paix chaque saison.

Le mot PAIX signifie :

- **P** **P**arfait
- **A** **A**mour
- **I** **I**ntégrité
- **X** **X**olantha (une fleur)

La paix est un pur trésor apprécié de tous!

Flora
Pluri-Elles, Winnipeg

La condition universelle

Pour moi, la paix, c'est la condition universelle selon laquelle les personnes vivent sans peur ou sans ennui. C'est quand les personnes bénéficient de l'accès à toutes les choses essentielles à la vie, sans peur ou sans ennui.

Mais ce n'est pas assez. Les personnes ont aussi besoin d'un environnement positif. Elles doivent pouvoir vivre leur vie avec une certaine dose de joie et de plaisir, en plus d'échanges avec d'autres personnes ou avec les membres de leur famille et leurs amis.

Elaine MacDonald
Centre Moi j'apprends, Cornwall

La paix en moi

Pour moi, la paix commence en moi.
Je ne peux pas éviter les conflits. Il y aura toujours une lutte entre le mal et le bien, la peur et la foi, la tristesse et la joie.

Si j'ai la paix en moi, je suis capable d'avoir de la considération, de la compréhension, de l'empathie et de l'amour pour les gens qui n'ont pas les mêmes croyances, cultures et points de vue que moi.

Quand nous sommes capables de vivre en harmonie et avec amour, nous pouvons atteindre la paix… malgré nos différences.

Katrina Dy
Centre Moi j'apprends, Cornwall

Une bonne communication

Pour moi, la paix, c'est important et c'est aussi bon pour la santé. Une bonne communication est nécessaire pour tous les aspects de notre vie; par exemple, pour le mariage, le travail et les enfants. Quand il y a une bonne communication, notre santé mentale et physique va bien et on se sent en paix.

Barbara Hubscher-Breslow
Centre Moi j'apprends, Cornwall

Vivre en paix

Pour moi, la paix, c'est la chose la plus importante sur terre. Sinon, il n'y aurait pas de planète remplie d'humains.

Le contraire de la paix, c'est la guerre, et beaucoup de personnes sont du même avis : la guerre a toujours existé. En ce qui a trait aux politiques et aux lois, les pays et les peuples ne seront jamais du même avis. Chaque peuple a des expériences et des vécus différents; c'est pour cela que diffèrent les idéologies. Cela amène à trouver un consensus pour avancer tous ensemble; sinon, il y a un risque de guerre. Les plus forts, c'est-à-dire les dirigeants et les capitalistes de ce monde, sont prêts à tout faire pour avoir ce qu'ils veulent.

Si tout le monde adhérait à vivre ensemble sans vouloir ce que les autres ont, ou même à en désirer plus, une paix existerait et ce serait beau. On ressent cette paix quand on n'a pas à se battre pour vivre.

Line Marchand
La Cité des Mots, Shawinigan

Un parcours éprouvant vers la paix

En juillet 2018, j'ai été persécutée et menacée en Haïti. J'ai quitté mon pays pour cette raison. Je suis allée vivre au Brésil pendant quatre ans et c'était la même chose. Mon mari a été persécuté au travail.

Nous avons donc quitté le Brésil pour venir au Canada et y vivre en paix. Durant la route, mon mari a perdu la vie au Panama. Poursuivre la route jusqu'au Canada a été très difficile pour moi et mon fils. Je suis contente d'avoir atteint mon but pour une vie meilleure.

J'aimerais que les dirigeants des pays où règne la paix s'imposent davantage pour rétablir la paix entre les pays ennemis et sauver des milliers de vies.

La paix pour moi, c'est vivre dans un environnement sûr où on peut s'épanouir.

Micheline
A.B.C. des Manoirs, Terrebonne

Comment définir la paix?

La paix, c'est bien vivre ensemble, c'est une relation solide et durable, basée sur le respect, la sérénité, la cordialité et la bonne intelligence.

La paix est une activité. Elle est un engagement qui se pratique tous les jours dans toutes nos interactions. La paix demande une attitude positive dans nos relations. Faire face à nos propres impulsions, c'est un exercice à construire avec soi-même, puis avec les autres. La paix est basée sur les valeurs humaines et la créativité des uns des autres, sur le respect, la sérénité, la cordialité et l'intelligence entre humains.

Pour trouver la paix, on doit trouver un lieu apaisant et rester là, tous simplement assis, à regarder et à réfléchir. L'endroit doit être exempt de conflits. Il faut trouver un lieu exempt d'agression et de violence pour jouir d'un monde paisible. Développer nos aptitudes à la compréhension et à l'empathie est un pas important vers la paix. La paix est difficile à atteindre même dans une petite communauté. La plupart des gens n'acceptent pas la différence. La paix, en bonne partie, c'est s'entendre avec les gens.

Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde! Je crois que si nous pouvons être l'exemple de la paix que nous désirons voir, la paix adviendra. Le changement peut commencer par une petite chose : une poignée de main, une négociation, une organisation et une intervention.

Marc Beaulieu
FormationPLUS, Chapleau

Y travailler chaque jour

La paix, pour moi, c'est le silence dans la forêt. C'est l'absence de violence, et la présence de chaleur et sécurité.

La paix, c'est l'estomac qui est plein et l'absence de la peur.

La paix, ça comprend beaucoup de choses et ça manque aussi beaucoup de choses.

La paix, pour moi, c'est quelque chose que je travaille chaque jour.

Emily Western
Centre Moi j'apprends, Rockland

Pour moi, la paix, c'est…

Il y a eu, il y a et il y aura toujours des désaccords dans le monde. Le seul moyen d'arrêter ces désaccords, c'est avec la paix. C'est ce que signifie la PAIX pour moi. Un désaccord peut être spirituel, physique ou un évènement mondial. Les guerres peuvent être arrêtées seulement par un accord de paix, un accord entre deux ou plusieurs parties en conflit.

- Un conflit **spirituel** de l'esprit peut être résolu de deux manières. Si vous êtes faible, vous perdez le conflit au fond de votre esprit et vous espérez qu'il y aura une paix. Un esprit fort ou plein d'entrain va essayer de résoudre le problème et faire la paix avec son esprit.
- Un conflit **physique** peut survenir lorsqu'une personne devient agressive à cause de la boisson ou de la domination.
- Un conflit **dans le monde** peut impliquer de nombreux pays ou à l'intérieur d'un seul pays.

La paix et les désaccords vont toujours exister. Cependant, si nous sommes en paix dans notre cœur, nous sèmerons cette paix autour de nous.

Lester
ÉDA, Bedford

Se mêler de ses affaires!

Premièrement, la paix, c'est être bien avec mon corps. Ensuite, c'est être calme avec ma personne et la vie. La paix, c'est aussi avoir le respect des autres et les respecter en retour.

Pour finir, la paix, c'est aussi se mêler de ses affaires.

L.M.
Centre Moi j'apprends, Hawkesbury

Vivre dans la paix

Pour moi, la paix, c'est une relation solide et durable. C'est bien vivre ensemble dans le respect, la bonne humeur et le sourire. C'est dire merci et bonjour aux gens qui nous aiment et qui nous apprécient comme on est! Ce n'est surtout pas d'être riche! Le plus important, c'est avoir la santé et la paix autour de soi. La paix pour moi, c'est aussi voir les gens ou les mots GUERRE et PAUVRETÉ seraient remplacés par les mots AMOUR, PAIX et BONHEUR.

Terminer la guerre dans le monde une fois pour toutes serait le bonheur et la paix pour moi. Vivre sans inquiétude du lendemain m'apporterait la paix d'esprit!

Johanne Ladrie, participante
Centre d'apprentissage Clé, Saint-Cyprien

Des moments simples et précieux

D'abord la paix, c'est avoir mes enfants, même s'ils demeurent loin. L'essentiel est d'avoir le contact nécessaire pour parler avec eux.

Une bonne relation avec mon conjoint contribue également à cette paix. Lors des journées estivales, nous aimons nous assoir dehors, échanger des mots, profiter de l'air frais et observer les petits animaux ainsi que les oiseaux dans leur quotidien. Une autre source de paix réside dans les escapades en pleine nature, notamment dans les bois où je peux contempler la diversité des couleurs et la beauté qui s'en dégage.

En somme pour moi, la paix se trouve dans ces moments simples et précieux.

Huguette Venne
Centre de formation pour adultes de Greenstone (CFAG), Geraldton

La paix autour de nous

Pour moi, la paix, c'est…

- arrêter de faire la guerre et respecter les autres personnes autour de nous
- aider les enfants, ne pas frapper les autres, les aimer beaucoup
- apprendre des choses et connaitre de nouvelles personnes
- arrêter de faire du mal à des enfants
- vivre sur la Terre qui donne la nature, l'air, les plantes, les fruits et les légumes
- partager et répandre la paix et l'amour, autour de nous
- apprécier les saisons et la nature
- respecter la vie

La paix, c'est une lumière dans son cœur, lorsque l'esprit est en paix.

Dans la paix, je suis plus heureuse. Aussi, je suis en paix quand je regarde les animaux qui ramassent les provisions pour les hivers parce qu'ils hibernent. Ils ne mourront pas de faim.

Martine Trudel
L'Écrit Tôt de Saint-Hubert, Saint-Hubert

Ma paix, c'est la paix en moi!

La paix, c'est marcher dans la nature en écoutant le murmure des arbres, le doux son des oiseaux qui gazouillent et se baigner dans le soleil chaud qui brille si fort dans le ciel.

La paix, c'est faire attention à ce qui m'entoure et respecter tous les êtres vivants.

La paix, c'est la tolérance, le pardon et la sagesse à l'égard de toute l'humanité.

La paix, c'est l'égalité des chances à se développer en tant qu'être social et intellectuel.

La paix, c'est la vraie liberté de croyance et l'éducation sans endoctrinement.

Ma paix, c'est aimer sans crainte, de s'aimer les uns les autres, quelles que soient nos différences.

Ma paix, c'est la paix en moi!

Barbara Linton
Centre Moi j'apprends, Cornwall

La paix selon Natalia

La paix est un sentiment qui désigne un état de bienêtre, de calme et de tranquillité. Je dirais même un sentiment de plénitude.

Faire la paix, c'est plus gagnant que faire la guerre. Sans paix, nous ne parvenons pas à avoir de la bonne entente dans nos relations, tant amicales que familiales. Notre paix peut être troublée par la peur quand il nous arrive un malheur. Par exemple, nous pouvons avoir peur de perdre quelqu'un que nous aimons ou bien de ne pas avoir l'essentiel pour vivre. La paix en soi ne signifie pas que toutes les difficultés de la vie vont être faciles à traverser, mais plutôt qu'une résolution calme et sereine existe dans notre cœur. Lors de la mort d'un être cher, nous lui souhaitons de reposer en paix.

Natalia Pacheco
Centre d'éducation de base dans l'Outaouais, Gatineau

La paix, en famille et en couple!

Pour moi, la paix, c'est aller faire du quadriporteur en forêt, sur la piste cyclable ou sur un sentier dans le bois. Aussi, c'est respirer les odeurs des sousbois, ce qui m'aide à me calmer les nerfs. Et plus encore, c'est visiter mes enfants et mes trois petites-filles qui demeurent à St-Colomban.

J'aime offrir des présents que j'ai souvent fabriqués moi-même avec des ingrédients bons pour la santé :

- des desserts et des plats traditionnels, et de la soupe chaude et réconfortante avec de bons légumes locaux
- des collations de fruits toujours à la vue sur la table : fraises, framboises, pommes, ananas, raisins, grenades, oranges et clémentines
- une variété de breuvages au frigo : jus de fruits et bières artisanales, vins en apéritifs et digestifs, crème de menthe, cafés Baileys et cafés brésiliens

La paix, c'est aussi :

- écouter de la musique douce ou entrainante pour danser,
- se rappeler de bons souvenirs passés en famille et en amoureux
- jouer et marcher dehors avec mes enfants, petits et grands, en regardant le soleil couchant
- faire des bricolages, des mandalas et jouer des jeux de société
- se balancer en se rappelant de beaux moments ensemble

La paix, c'est rester toujours ensemble, en famille et en couple!

France Paradis
La Griffe, Mont-Laurier

Les ingrédients nécessaires pour la paix

Pour moi, la paix, c'est être dans la nature, soit dans le bois ou sur le bord d'un lac à regarder le lever ou le coucher du soleil. De plus, j'aime beaucoup aller à la messe le dimanche; j'y retrouve la paix.

Ma famille est très importante pour moi. Une rencontre familiale nous apporte beaucoup d'amour et de paix. Quand je vais en vacances avec mon époux, on relaxe et on oublie tous nos tracas; on a la paix. Aussi, j'aime bien faire des marches; c'est un bon exercice et c'est bon pour la santé. Ça nous donne la paix! Dans la vie aujourd'hui, il y a beaucoup de choses qui arrivent. Les personnes sont toujours sur leurs gardes. Il y a même des tueries partout et des virus qui rendent le monde malade; il y a même des personnes qui meurent de ces virus. Il y a la guerre dans le monde partout et l'injustice.

Denise Demers
Centre Moi j'apprends, Hawkesbury

Pour moi, la paix se trouve dans la nature

Quand je pense à la paix, je pense à ce que la paix peut signifier pour différentes personnes. Il y a la paix qui s'oppose à la guerre et la démocratie comparée à la dictature. C'est aussi méditer, surveiller un lever du soleil parfait et observer un bébé qui dort.

Pour moi, la paix se trouve dans la nature. À la fin du mois d'août, nous étions extrêmement chanceux d'être capables de sortir de la ville. Mon partenaire et moi avons loué une cabane au Lac des Bois (Lake of the Woods) en Ontario. On nous a proposé l'utilisation d'un canot. Ramer un canot sur un lac calme avec une météo parfaite, c'est un jour sans souci, rempli de tranquillité et de paix.

Michelle
Pluri-Elles, Winnipeg

Éviter la discorde

Pour moi, la paix, c'est être seule avec mon mari. Pourquoi? Lorsque nous rencontrons les membres de sa famille, il y a toujours de la chicane.

Moi, j'évite toute occasion de discorde. Je souhaiterais que mes beaux-frères et mes belles-sœurs s'accordent bien entre eux. Il faudrait que chacun et chacune s'accepte et se respecte mutuellement. Trop souvent, certaines personnes ne veulent pas tenir compte des opinions contraires aux leurs, ce qui résulte en des disputes violentes. Tous profiteraient d'une ambiance plus fraternelle.

Peut-être un jour, la famille pourra se rencontrer et s'amuser en paix, ce qui ferait grandement mon bonheur.

Anne Dagenais
Centre Moi j'apprends, Ottawa

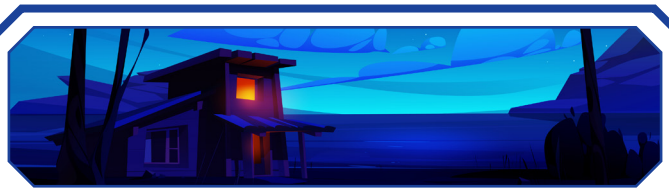
La paix?

Tout d'abord, la paix est se voir et s'accepter tel que nous sommes. C'est enlever ses masques et vraiment se regarder dans son miroir personnel. En reconnaissant et acceptant qui nous sommes, avec nos qualités et nos faiblesses, on obtient la paix et la confiance en soi. Oui, on peut toujours s'améliorer, mais sans se fâcher ou s'irriter, car nous sommes tous humains.

On apprendrait à s'aimer si on pouvait faire cela sans autre attente que de savoir qu'on fait de notre mieux. Il faut aimer comme un enfant, sans arrière-pensée; l'âme d'un enfant s'accepte sans arrière-pensée. C'est la paix même parce que cet enfant regarde le cœur de l'autre avec son cœur.

La paix, c'est créer des liens et tendre la main vers l'autre en geste d'amitié. C'est offrir son aide et aimer l'autre personne comme elle est. La paix se propage à l'aide de petits gestes posés avec cœur, sans soucis de ce que les autres pensent.

Pierrette Ouellette
FormationPLUS, Chapleau



Pour moi, la paix, c'est… ma paix

Si quelqu'un m'avait demandé quelques années passées comment je trouverais ma paix, j'aurais dit que la paix est une place vraiment tranquille et rustique… une place avec des sons apaisants, des vues naturelles et un sentiment de solitude.

Bien que mon sentiment de paix inclue tous ces éléments, je dois être conscient et accepter certaines réalités. La vie est pleine de hauts et de bas!

Aujourd'hui, ces deux éléments de la paix se soutiennent :

- Sans un sens de résilience, il serait très difficile de maintenir la paix à un niveau égal et équilibré.
- Sans l'environnement de la vie rurale pleine d'activités créatives, ce serait difficile de trouver la paix.

Si je n'accepte pas que la paix vienne de moi, l'activité semblera vide.

Frank Bord
Carrefour de formation pour adultes inc., Alexandria

Pour moi, la paix, c'est…

- Ne plus avoir de guerre dans le monde;
- Vivre une vie tranquille;
- Être bien avec soi-même;
- Se faire confiance;
- Faire confiance aux autres;
- Avoir plus de coopération;
- Aider les autres;
- Ne plus avoir de violence;
- Éliminer les drogues;
- Avoir une bonne communication avec les gens;
- Etc.

Johanne Vaudry
Le Centre Alpha, Granby

Vivre en paix

Pour moi, la paix, c'est être en équilibre avec soi-même et se sentir calme et posé.

La paix est également au niveau des pays où règne la bonne entente, sans différends litigieux. La paix est en lien avec une interaction et une connaissance de l'autre et notre capacité de dire et d'énoncer nos attentes. Il y a également le vivre en paix, être en paix avec soi-même, éliminer tout ce qui nous pèse dans la vie, comme révéler un secret que l'on n'a jamais osé dire.

La paix a de multiples visages, autant que d'êtres humains.

Bruno Morin
Alphabeille Vanier, Québec

La paix vient de l'esprit et du cœur

La paix vient de l'esprit et du cœur. Elle nous apporte la tranquillité, le calme et le réconfort. Si

- tu peux te réjouir de la joie de ton voisin,
- tu sais accepter sans rancune la critique et en tirer profit en toute humilité,
- tu crois qu'un pardon va plus loin qu'une vengeance,
- tu crois que l'amour est le plus grand facteur pour résoudre les problèmes et mettre l'harmonie entre les humains,

la paix viendra alors et se répandra partout sur cette Terre.

Chanella Munezero
Centre Moi j'apprends, Ottawa

Un monde de paix

Pour moi, la paix, c'est qu'il n'y ait plus de guerres, ni de bombes, ni d'armes à feu. C'est aussi que tout le monde arrête les méchancetés et l'intimidation et aussi de parler l'un contre l'autre. Je veux un monde de paix, de tranquillité et plus de pays en paix les uns avec les autres.

Pour moi, la paix, ce serait ça.

Amen

Josée Gagnon
Centre Alpha Papineau, Gatineau

La paix pour vivre heureux

Pour remédier à la situation actuelle, il faut pratiquer la paix dans notre vie personnelle de tous les jours. Dans le monde entier, il faut aussi pratiquer la compréhension, la tolérance, le dialogue, la patience et le pardon.

Des promulgations par nos gouvernements municipaux, provinciaux et internationaux doivent être changées et appliquées. Des sanctions plus sévères doivent être imposées aux belligérants. La démocratie est un thème qui doit être mis en évidence.

Bannir les armes, les injustices, les incompréhensions et la pauvreté extrême serait la solution. La guerre n'arrange rien et favorise la détresse, la colère et la vengeance. Cette horrible situation rend la personne démunie et découragée, sans espoir de sans sortir.

Chacun de nous doit promouvoir la bonne entente, la cordialité et surtout la joie de vivre partout dans l'univers.

J'espère que ces suggestions idéales permettront de faire renaitre la paix.

Lise Grondin
La Cité des mots, Shawinigan

La paix sur terre

La paix sur terre, c'est…

- vivre et laisser vivre les gens; c'est aussi respecter les décisions que les gens prennent.
- éliminer la guerre dans le monde et respecter tout.
- établir l'égalité entre les femmes et les hommes.
- trouver aussi la paix avec soi-même; se respecter dans ses choix et que les autres les respectent aussi.
- se protéger les uns et les autres pour ne pas avoir de chicane; c'est la tranquillité et la politesse.
- respecter le monde et garder la paix entre nous.
- aider les autres qui ont de la difficulté dans le monde et donner des services sans rien recevoir en retour.
- respecter le rythme de chacun et les laisser vivre.

Annik R., Benoit G., Céline G., Diane S., Francis V., Lorraine C., Stéphane C., Jeannette G. et René P.
La Maison des mots des Basses-Laurentides, Sainte-Thérèse

La paix, c'est être heureux

La paix, pour moi, c'est l'absence de conflit, de violence, de guerre entre les pays, entre les religions et entre les humains. Malheureusement, la paix survient trop souvent après la guerre.

La paix, c'est un bienêtre intérieur qui nous amène à vivre en harmonie avec la vie et son prochain. Elle nous donne l'énergie nécessaire pour accomplir des actes de bienveillance et de charité.

Je suis en paix avec moi-même lorsque je me respecte et je respecte les autres. Le pardon me fait ressentir une paix intérieure : le pardon envers ceux qui m'offensent ou me trahissent, que ce soit au travail, en amour ou en amitié.

La paix basée sur le respect apporte une sérénité absolue.

En conclusion, être en paix, c'est être heureux.

Gaétane Lalonde
Centre Moi j'apprends, Rockland

Ma solution pour trouver la paix

Selon moi, on trouve la paix lorsque chaque être humain aime son voisin et prend soin de ceux qui sont malades et ont faim. Il faut protéger les personnes vulnérables et mettre fin à l'intimidation.

Je pense que l'éducation et le dialogue sont la solution. J'ai foi dans l'humanité, car chaque être humain a du potentiel.

Il faut mettre fin à la guerre pour assurer une vie heureuse et paisible aux générations futures. Les gouvernements gaspillent des milliards de dollars chaque année, sans parler des ressources humaines et naturelles perdues.

Pour être plus positif, on envoie des soldats pour aider lorsqu'il y a des désastres naturels. Si chaque personne sur la planète Terre se prononçait, le mal serait vaincu et les enfants seraient nourris.

Oliver Émond
L'Écrit Tôt de Saint-Hubert, Saint-Hubert

Être soi-même

La paix, c'est le calme et un sentiment de tranquillité. C'est un moment pour se retrouver soi-même et partager cette plénitude avec d'autres. C'est respecter chaque individu et être à l'écoute de tous et toutes pour notre bienêtre et celui des autres.

La paix, c'est vivre loin des disputes, des guerres et des conflits intérieurs. C'est aussi rester en harmonie avec notre entourage, tout en restant soi-même. La paix, c'est également se tenir loin des conflits, des rapportages, des faiseurs de trouble et des chicanes inutiles.

La paix, c'est pouvoir marcher dans la nature, s'assoir sur un banc, écouter le chant des oiseaux, respirer de l'air pur et admirer les écureuils qui font leurs provisions pour l'hiver.

La paix, c'est aussi demeurer toujours soi-même! Parfois, ce n'est pas facile, mais avec de la volonté, on peut réussir.

André Vanier
Centre Moi j'apprends, Hawkesbury

Pour moi, la paix, c'est quand je suis une avec la nature

Je fais beaucoup de marches. Pourquoi? C'est pour faire mes huit à dix milles pas pour atteindre mes objectifs de santé. C'est quelque chose que je fais rapidement, mais parfois, il faut que j'arrête; c'est peut-être quelque chose dans l'air.

Je trouve un arbre tombé et je m'assois. Je ferme les yeux et je sens la chaleur du soleil sur mon visage. J'entends les oiseaux qui chantent, le vent qui passe dans les feuilles des arbres et les animaux qui jouent. Je prends des respirations profondes et j'ouvre mes yeux lentement. Je regarde la rivière, le ciel et la nature.

Je me souviens que le monde est vraiment spécial et que je suis bénie!

Jacqueline
Pluri-Elles, Winnipeg

La paix est un cadeau de Dieu!

Selon le Petit Larousse, la paix se définit comme étant un « État de concorde, d'accord entre les citoyens, les groupes sociaux; absence de luttes sociales, de troubles sociaux ».

Lorsque que l'on jette un regard mondial, l'on comprend qu'il y a une absence de paix. Presque tous les jours, des millions de gens meurent dans le monde à cause de la guerre et de la violence. Tout ceci vient du désir immodéré de vengeance, de l'égoïsme et de l'hostilité.

La paix repose sur des principes sociaux propres à un pays. Nous devons adhérer aux valeurs de la paix, soit la non-violence, le respect d'autrui, la tolérance, la solidarité et l'ouverture aux autres.

Somme toute, je crois que la paix est un besoin pour l'être humain. Quand on est troublé et bouleversé par des évènements de la vie, c'est notre paix intérieure qui en souffre.

La paix est un cadeau de Dieu!

Jean-Gustave Auguste
Centre Moi j'apprends, Ottawa

La paix, c'est la tranquillité d'esprit

Que tous les dirigeants de ce monde nous rappellent à l'ordre!

On a élu ces dirigeants, non pas pour détruire ou tuer tout ce qu'il y a autour d'eux, mais pour diriger et gouverner notre pays en harmonie avec les autres pays. Je constate tout ce qui a été construit au fil des années et des siècles par des hommes du peuple, et tout s'écroule comme un château de cartes! À quoi bon tout ça? Quand je vois cette guerre, ça me désole et ça me consterne. Que tous les êtres sur cette terre commencent par se regarder pour voir en eux cette haine qu'ils portent! Quel avenir et quels exemples voulons-nous donner à nos enfants?

On remarque que les êtres sont égocentriques : ils ont soif du pouvoir et veulent retirer le bout de terre des autres. C'est honteux!

Que Dieu, notre force divine, nous bénisse!

Guylaine Branchaud
La Cité des mots, Shawinigan

Être en bonne santé

Pour moi, la paix, c'est être en bonne santé. L'argent ne peut pas acheter une bonne santé. Il faut bien manger et faire de l'exercice. Il faut penser positivement et être gentil avec tout le monde. Durant notre temps sur la planète, nous avons besoin de vivre chaque jour dans la joie et dire merci pour tout ce que nous avons.

Anita LeBon
Centre Moi j'apprends, Cornwall

La sérénité dans la nature

La paix, pour moi, c'est la sérénité dans la nature. C'est un endroit où je vais pour laisser le calme pénétrer mon être complètement.

J'aime écouter les oiseaux, regarder les écureuils qui courent partout et la tranquillité du vent qui fait bouger les feuilles. C'est du temps que pour moi et mes pensées.

La nature m'aide à dissiper le stress, me force à ralentir et détend mon état d'esprit.

Alicia Lavigne
Centre Moi j'apprends, Cornwall

Vivons en paix!

La paix, c'est une condition de bienêtre, de justice, de solidarité, de tolérance, de respect et d'acceptation des différences des autres. La discrimination et l'intolérance sous toutes ses formes n'ont pas leur place.

- Vivre en paix, c'est un processus à long terme qui consiste à inciter les gens à s'exprimer en faveur d'un changement positif et durable.
- Vivre en paix nous aide à accepter nos erreurs et à réfléchir.
- Vivre en paix, c'est éliminer la violence contribuant au bienêtre et à l'équilibre dans la société.
- Vivre en paix, c'est le respect de la vie, la dignité des personnes et le rejet de la violence.

Faites-le bien et vivez dans la paix!

Morelys Flores
ABC des Manoirs, Terrebonne

La paix en famille et en bonne compagnie

La paix, c'est prendre du temps pour faire des bricolages, sans pression, et se laisser à ses idées. Aussi, c'est s'amuser et jouer à des jeux de société. Pour moi, ces jeux sont des moments de paix en famille et en bonne compagnie.

La paix, c'est aussi de faire rire le monde aux alentours. Il est agréable de jouer et d'échanger avec le monde que nous aimons.

Travailler dans mon garage me permet de m'amuser. Le temps passe tellement vite, peu importe l'engin que je bricole.

La paix, c'est la paix et encore la paix. C'est être à l'aise avec les gens qui m'entourent et que j'aime. C'est ce que représente la paix pour moi.

Vital Plouffe
La Griffe, Mont-Laurier

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

La paix… pour le couple!

Pour moi, la paix, c'est quelque chose que tout être humain devrait aspirer à trouver pour être en harmonie avec les siens et la nature. Autrement dit, c'est laisser de côté toutes ses ambitions personnelles. Dans ce moment difficile pour l'humanité, nous pouvons constater que cet état des choses est très loin d'être accompli! Espérons que tout ça va changer bientôt.

Je trouve en partie ma paix intérieure en fréquentant le Centre Moi j'apprends de Hawkesbury. J'imagine que si TOUS les mandataires du monde fréquentaient ce centre, on finirait par avoir un monde meilleur… Ugh!

Dans notre cas, ma femme et moi sommes mis d'accord afin de faire une sortie au restaurant une fois par semaine pour casser la routine : un bon souper bien arrosé. Pas de discussions, ni de reproches, ni de malentendus! Ma femme sort les mardis et moi les jeudis, c'est la paix totale!

Ça fonctionne à merveille et je le recommande à tous les couples.

Abel DiCroce
Centre Moi j'apprends, Hawkesbury

Acceptation intérieure

La paix, pour moi, incarne une acceptation intérieure qui favorise un état de tranquillité.

Au cœur de cela, la paix émerge de l'acceptation de soi, permettant à un profond sentiment de calme de pénétrer nos actions et réactions. Lorsque nous adoptons cette tranquillité, elle agit comme un bouclier contre les actes impulsifs motivés par la colère ou la haine. La paix intérieure s'étend vers l'extérieur influençant non seulement notre comportement personnel, mais aussi nos interactions avec les autres et l'environnement que nous habitons. Elle engendre une coexistence harmonieuse, favorisant l'empathie, la compréhension et une sérénité globale en nous-mêmes et dans nos relations avec ceux qui nous entourent.

Cet état de paix intérieure crée un effet d'entrainement, contribuant à une société plus paisible et inclusive, alors que nous naviguons dans la vie avec un sens éclairé de l'équilibre et de l'acceptation.

Chantal Theoret
Centre Moi j'apprends, Cornwall

Un grand rêve pour tous les peuples

La paix, c'est un grand rêve pour tous les peuples du monde. J'espère que la paix va être une réalité un jour, mais je ne veux pas faire un pari que ce sera le cas, même pour un dollar!

Pour moi, la paix se manifeste si tous ceux que je connais, incluant ma famille et mes amis :

- sont en bonne santé
- travaillent dans une profession qu'ils aiment
- sont bien situés dans leurs vies qu'ils conduisent honorablement

Aussi, je suis très reconnaissant de vivre dans une nation comme la nôtre, où nous ne sommes pas en danger mortel si on exprime une opinion en opposition du gouvernement.

Alors, voici mon résumé : la situation politique dans le monde est grave, mais personnellement, je me dois d'être content avec ma vie de paix.

Alfred Hein
Centre Moi j'apprends, Cornwall

La paix, un rêve inatteignable…

Pour moi, la paix, c'est un rêve qui ne se réalisera jamais. Nous vivons dans un monde où la paix fait maintenant partie du passé.

C'est la guerre, l'insécurité et la famine qui font maintenant partie de notre quotidien. La guerre est partout et dans tous les domaines : économique, sanitaire, judiciaire et militaire.

Sur cette Terre, nous luttons chaque jour. Nous luttons contre la crise économique, la faim, les catastrophes naturelles, les maladies, et même la pandémie. Nous vivons dans un monde instable et insécure.

Chaque jour, le monde enregistre des milliers de morts massacrés sans raison. Nous vivons dans un monde d'injustice où la violence fait rage et le sort des plus faibles n'est pas mis en valeur.

On sait commencer une guerre, mais on ne sait pas comment la finir.

Efrahim Songa
Centre Moi j'apprends, Ottawa

L'arrêt des combats

Nous considérons la paix de différentes façons; elle peut être individuelle, politique ou sociale.

L'organisation sociale érige des lois constructives, tant pour les individus que pour la société. Ces lois sont régies par un code de bonne conduite pour maintenir de l'ordre permettant la bonne entente sociale.

- Sur le plan politique, il est difficile d'accepter la guerre d'Israël et de Gaza. En 1948, le peuple palestinien a été dissipé dans des camps de fortunes lors de la séparation de son territoire en création d'Israël. Cela semble être la base du conflit actuel dans le territoire de Gaza.
- Le peuple d'Israël demande à son gouvernement de cesser la destruction de Gaza ou la démission de son chef. Je suis d'accord avec le peuple d'Israël.
- La paix, c'est plus que l'arrêt des combats. C'est établir un mode de vie qui permettra aux peuples de créer des ententes suscitant du calme dans les deux sociétés.

Colombe Régimbald
Centre Moi j'apprends, Rockland

La guerre, c'est inutile

La paix est un sujet facile parce que tout le monde dit la même chose : « Tout le monde désire la paix. » ou « Il faut arrêter d'avoir la guerre. »

Les gouvernements n'arrêteront jamais de faire la guerre. Les raisons pour la guerre n'ont pas d'allure parce que la guerre ne sert à rien. C'est imbécile de faire la guerre pour vouloir la paix. La guerre est inutile. ZÉRO! C'est mieux d'avoir la paix. Les guerres sont une vraie maladie.

Faut-il la guerre pour avoir la paix? NON!

Denis Cousineau
Centre d'éducation de base dans l'Outaouais, Gatineau

L'équité pour tous

La paix exige l'équité pour tous les peuples. La paix signifie vivre dans un pays démocratique où les droits des personnes sont respectés. Un logement sécuritaire et de l'eau propre sont essentiels.

Il est aussi essentiel de disposer de suffisamment de nourriture abordable, avec la participation de la population locale au processus de culture et de distribution de cette nourriture. Un salaire décent pour tous les travailleurs garantit que les familles peuvent répondre à leurs besoins. Les services sociaux sont également nécessaires pour répondre aux besoins des plus démunis. Les soins de santé gratuits financés par l'État garantissent aux citoyens de vivre sans craindre que leur famille ne soit pas soignée lorsque leurs membres sont malades ou souffrent d'un handicap. Une éducation gratuite et de qualité pour tous garantit un accès égal à la réussite dans la vie future. Pour payer ces services, tous les citoyens et entreprises doivent payer leur juste part des impôts nécessaires au soutien du pays.

Si le monde entier fonctionnait de cette façon, il y aurait véritablement la paix.

Heather Megill
Centre Moi j'apprends, Cornwall

Soyons paisibles les uns envers les autres

Pour moi, la paix, c'est :

- une entente parfaite entre les peuples de nations différentes
- une cohésion entre les groupes sociaux
- une harmonie dans le respect des personnes et des choses d'autrui
- une potentialité d'éviter tout conflit

La paix, c'est aussi le fruit de la mise en pratique de l'absence des guerres qui engendrent des conséquences fâcheuses comme la destruction massive des personnes et des biens.

Par la paix, je veux dire l'équilibre social, la non-discrimination religieuse, raciale et ethnique entre les peuples et les nations.

La haine, la jalousie, les troubles sociaux sont des signes d'un manque de paix.

La paix, c'est le fruit du respect mutuel et de la complémentarité entre les personnes et les sociétés.

Soyons paisibles les uns envers les autres comme les Saintes Écritures nous recommandent.

Alexis Nimubona
Centre Moi j'apprends, Ottawa

Clique ici pour accéder aux tâches et activités.

© Centre FORA *Le Centre FORA permet et encourage la reproduction de ces textes à des fins éducatives, à condition de faire mention de la source.*

Centre FORA
Centre franco-ontarien de ressources en alphabétisation
https://centrefora.com/

Canada EMPLOI ONTARIO Ontario

Ce service Emploi Ontario est financé en partie par le gouvernement du Canada et le gouvernement de l'Ontario.

« Réseau ontarien de l'emploi et de la formation. »

Les opinions exprimées dans cette publication ne reflètent pas nécessairement celles des gouvernements.