

expressions

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

Tome 2
Septembre 2024

La peinture



La paix, c'est retrouver en nous le bienfait intérieur. La durée peut être d'une demi-heure à huit heures. Pour moi, quand j'ai fini de peindre, le temps que j'ai pris

me paraît comme si seulement une demi-heure avait passé. C'est ma façon d'évacuer mon stress et de relaxer.

Pour moi, la peinture me permet de voyager : je peins des peintures à la gouache, à l'acrylique et à l'huile. Je peins des fleurs, des paysages et des portraits d'enfants. Mes trois portraits de filles et celui d'un garçon sont magnifiques. Si je ne savais pas que c'est moi qui les avais faits, je dirais que cette personne a vraiment un talent caché.

Jacqueline Garneau
Centre Moi j'apprends, Hawkesbury

La paix en société et entre les pays

Pour moi, la paix c'est vivre et laisser vivre. C'est aussi laisser les autres tranquilles quand ils le souhaitent. La paix, c'est quand il n'y a pas de guerre. La guerre cause la perte d'êtres chers et aucun ne s'en sort vraiment victorieux. La paix, c'est le respect des autres.

Thierry Robinson Whalen
Centre d'éducation de base dans l'Outaouais,
Gatineau



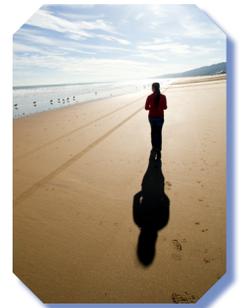
Que signifie la paix pour moi?

Je pense au monde et au chaos qui règne partout. Par contre, je dois me rapprocher de chez moi. Être seul parfois pour méditer m'apporte la paix et le calme. Je trouve la paix chez moi quand je suis entourée de ma famille et de mes amis! Je trouve la paix en marchant dans les bois entourés des grands arbres, avec le craquement des feuilles sèches sous mes pieds et le bruissement des feuilles au-dessus de moi!

Je trouve aussi la paix en marchant sur la plage au bord de l'océan. La sensation du sable sous mes pieds et le bruit des vagues de manière rythmée me permettent de méditer et de me sentir bien à l'intérieur.

Dans ce monde fou,
nous devons trouver la paix
en nous-mêmes.

Pat Davies
Centre Moi j'apprends, Cornwall



Sérénité

La paix est un grand moment de sérénité de l'esprit. Moi, je n'aime pas le bruit ni les conflits. Quand on parle trop fort, cela trouble ma paix. J'écoute le silence; c'est bon, car je m'évade dans mes pensées. Ça, c'est la paix! Aujourd'hui, les pays en guerre troublent notre paix d'esprit et nous conduisent vers l'insécurité. Toutes les familles réclament cette paix. Les pays hostiles doivent prendre conscience que la paix, nous la voulons pleine d'amour.

Réjeanne Dion
Alphabaille Vanier, Québec





Mes questions au sujet de la guerre

La paix, c'est voir les enfants jouer et le monde joyeux. Je n'aime pas la guerre, car ça fait des victimes. Je n'ai aucune idée quand la guerre sera finie. Quand les enfants seront-ils en paix? Quand les parents seront-ils en paix avec les autres et pourront vivre ensemble? Quand la paix ne sera plus là, il y aura plus de blessés et de morts. Nos chefs politiques peuvent faire cesser la guerre et faire régner la paix.

Gabrielle Carrière
L'Écrit Tôt de Saint-Hubert, Saint-Hubert

Comment vivre en paix

La paix, c'est :

- Vivre en harmonie
- Vivre en sécurité
- Vivre en famille
- Vivre en amour
- Vivre en abondance
- Vivre en tranquillité
- Vivre en santé
- Vivre avec respect
- Vivre en union
- Vivre en partage
- Vivre sans conflits
- Vivre ensemble
- Vivre au Canada

Groupe 3 Français
Centre Moi j'apprends, Ottawa



La sécurité

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

Il faut protéger les enfants. Ils ont le droit de vivre en sécurité.

La paix apporte le sentiment de sécurité. Quand je suis en sécurité, je me sens bien.

Louise Rondeau
L'Écrit Tôt de Saint-Hubert, Saint-Hubert

Arrêter la guerre dans le monde

Je veux vivre en paix dans la vie de tous les jours. Pour moi, la paix, c'est arrêter la guerre dans le monde. Je voudrais que les choses reviennent comme avant la pandémie COVID-19.

J'aimerais que les familles d'aujourd'hui soient réunies comme avant, quand nos mères et nos pères étaient vivants.

Manon H.
A.B.C. des Manoirs, Terrebonne



La paix

La paix, c'est regarder la nature dans toute sa gloire.

La paix, c'est être triste ou en colère; ensuite, dans un instant, c'est un oubli.

La paix, c'est d'être entouré d'amis, de famille et d'amour.

La paix, c'est un moment de pures merveilles.

Marie Eggerton
Centre Moi j'apprends, Cornwall



Nos réflexions en groupe

Pour moi, la paix, c'est le respect. C'est la liberté de marcher et de voyager en toute sécurité. C'est l'égalité dans le monde pour permettre à tous de travailler et d'étudier.

Quand c'est la paix, on a accès à tout pour répondre à nos besoins : hygiène, bien dormir, être heureux et bien dans son corps.

Vivre en paix, c'est vivre sans la guerre et la violence, sans les cris et les bombes qui tombent. C'est vivre et apprécier le silence.

Tout ça est possible seulement si on protège la Terre parce que, si on détruit la Terre, on détruit tout.

Groupe :

Tiobal Assale, Marie-Ève Bélisle-Lachapelle, Eric Demers, Adeline Louis, Saleha Najafi, Gulrukhsar Noori, Jimmy Normand, Nathalie Prévost, Mario Ramirez, Benjamin Simard, Maryse Tremblay
L'Écrit Tôt de Saint-Hubert, Saint-Hubert



Paix sur la Terre

Pour moi, la paix, c'est ne pas avoir de guerre sur la belle et extraordinaire planète Terre. La paix peut vouloir dire plusieurs événements. Je suis fière de vivre au Canada où l'on vit en paix. Je le crois : « Paix sur la Terre ».

La prière est aussi une sorte de paix pour moi. Aussi, faire une promenade de santé dans la forêt me détend et me donne la paix. J'aimerais avoir une sorte de paix pour les familles, les enfants malades et les aînés.

Pardonner, c'est une autre façon très importante de faire la paix.

La paix dans le monde!

Annette Verdon
Centre d'éducation de base dans l'Outaouais, Gatineau

Qu'est-ce que la paix?

J'avais du mal à comprendre ce qu'était la paix.



Un jour, j'ai entendu dire que le froid n'existe pas. La chaleur est créée par la perturbation des molécules. Le froid n'est rien d'autre qu'une absence de ces perturbations, tout comme la paix est un manque de perturbations.

Nous n'avons simplement qu'à regarder dans l'histoire de notre monde pour savoir comment nous sommes perturbés physiquement et émotionnellement lorsqu'on ressent le manque de paix. Nous constatons que ce manque de paix nous rend froids.

La plupart des gens peuvent créer une liste de ce qu'est la paix.

Toutefois, pour vraiment savoir ce qu'est la paix, il suffit de regarder ce qu'elle n'est pas.

Jace Carrière

Centre Moi j'apprends, Cornwall

La tranquillité

Pour moi, la paix, c'est la tranquillité chez moi. J'aime le silence : pas de télévision, de radio ou de conversation. Pour ressentir la paix, il y a beaucoup de choses que je trouve réconfortantes : faire un tour dans ma voiture et préparer les légumes et la viande ou le poisson pour le souper. Aussi, j'écoute les nouvelles sur Internet et les chaînes comme CNN, MSNBC, Sirius, XM et POTUS. Toutes sont très intéressantes.

J'habite à Lancaster Sud et ma maison est située sur les rives du lac Saint François. J'aime regarder le lac, les montagnes Adirondack; c'est très beau et très paisible. Je suis très chanceux et je le sais.

Paul Petepiece

Centre Moi j'apprends, Cornwall





La paix

La paix, c'est être bien avec soi-même, devenir sa propre meilleure amie et se faire confiance. C'est aussi être capable de trouver des solutions par soi-même quand la famille et les amis(es) ne peuvent pas t'aider.

- C'est prendre du temps pour soi et pas toujours faire des tâches à la maison.
- C'est prévoir du temps chaque jour pour faire des activités que l'on aime.
- C'est aller dehors pour profiter de la nature, marcher, lire, chanter, danser, tricoter, jouer de la musique et colorier.
- C'est être libre et être soi-même.

Peu importe où je suis et avec qui je suis, la paix, c'est de ne pas avoir peur de dire la vérité.

C'est aussi le plein air : se promener dans le bois à l'automne, admirer toutes ces belles couleurs et en profiter pleinement. C'est vraiment agréable.

La paix, c'est être parmi les gens que j'aime : famille et amis se rencontrent pour passer du temps de qualité. C'est être heureux de partager de bons moments ensemble : les joies, les peines et le plaisir.

France Desloges
La Griffe, Mont-Laurier



Le respect mutuel

Pour moi, la paix, c'est un monde où tous se respectent les uns et les autres.

C'est une place où il n'y a pas de guerre. C'est une place où tu peux exprimer tes opinions et tes idées de manière sûre et sans jugement. Je pense que c'est aussi une place où je m'accepte moi-même avec toutes mes qualités et mes défauts.

C'est une place saine et sauve!

Liz Grady
Centre Moi j'apprends, Cornwall



Heureux

Pour moi, la paix dans le monde, c'est me sentir libre partout et heureux.

Mario Corbin
Alphabeille Vanier, Québec

Calme

J'aime vivre dans la paix en relaxant pour être dans mon « moi-même ».

Ça m'apporte du calme dans ma vie.

Lauréanne Nadeau
Alphabeille Vanier, Québec



La paix

La paix, pour moi, c'est la paix dans le monde. C'est le calme.

C'est le respect des autres.

Pas de bombes, pas de fusils.

C'est le calme à la maison.

La paix, c'est comme la fin de semaine.

La paix, c'est rare.

La paix, c'est le bonheur.

Nathalie, François, Clémence, Émilie,
Annick, Audrey et Josée

Groupe du lundi après-midi de la Maison des
Mots des Basses-Laurentides, Sainte-Thérèse

La paix intérieure et plus



Pour moi, la paix, c'est un moment dans la vie qu'on a besoin pour être bien : écouter de la musique, relaxer sur un divan et prendre de grandes respirations. C'est aussi marcher en forêt sur des sentiers, écouter les bruits de la nature et s'y sentir en liberté.

Les activités de bien-être sont une façon d'avoir la paix et de relaxer aussi : le yoga, la danse, la natation, la bicyclette et la marche.

Ces sports et activités physiques sont des disciplines qui apportent non seulement une paix intérieure, mais aussi une bonne santé, une bonne forme physique, une bonne humeur et une vision positive de la vie.

En général, ce résumé est pour vous dire que la paix n'apporte que de belles choses dans la vie et qu'elle est simple à trouver. Vous la trouverez dans la musique, le calme, le sport, la lecture, la forêt et surtout dans la simplicité.

Soyez heureux!

Gilles

La Griffe, Mont-Laurier

La paix est différente

La paix a une signification différente pour chacun.

À l'échelle mondiale, ce serait formidable si chaque pays pouvait vivre sans crainte de guerre, sans dictature et sans famine.

Cependant, d'un point de vue personnel, la paix respective signifie plusieurs choses pour moi.

La sécurité financière et physique en vivant sans menaces pour ma famille et mes amis est prioritaire.

De plus, la paix signifie profiter du travail que je fais dans ma carrière.

Enfin, la paix, c'est aussi marcher dans la forêt, surtout en automne, lorsque les feuilles changent de couleurs.

Terry MacMillan

Centre Moi j'apprends, Cornwall



Non à la guerre!

Moi, je veux la paix dans le monde.

Je ne veux pas la guerre.

Samuel Mitikoya Change
Alphabeille Vanier, Québec



Le plus important dans la vie

Pour moi, la paix, c'est la chose la plus importante dans la vie d'une personne ou d'un pays. À l'aide de la paix, on peut mieux fonctionner et aussi, sortir et rentrer quand on veut avec toute tranquillité d'esprit.

Être en paix, c'est très bon pour la santé physique et mentale. Un pays ou une personne qui ne vit pas dans la paix manque de stabilité. Ceci l'empêche d'évoluer et de réussir, ce qui est primordial! C'est la clé du succès pour construire un pays.

Je prends l'exemple du Canada. Pour moi, c'est un des meilleurs pays au monde où on peut mieux vivre cette paix. On entend parler de la guerre partout dans le monde. C'est très difficile, mais nous ici, au Canada, on a la chance de vivre en paix.

Que Dieu continue de protéger et de bénir Canada!

Kettly Simplicie

Centre Moi, j'apprends, Ottawa

Équilibrer les moments

Pour moi, la paix, c'est compliqué. Les guerres, les conflits, les affamés et l'absence de paix mondiale affectent ma paix intérieure. Je prends tous les moments heureux pour équilibrer les moments malheureux et j'espère que les jours heureux l'emporteront.

Wendy Lyall

Centre Moi j'apprends,
Cornwall





Accepter les différences

Pour moi, la paix, c'est tout ce qu'une personne peut espérer dans le monde. Avoir la capacité d'écouter, de reconnaître, de respecter, d'apprécier les autres et d'accepter les différences sociales.

La paix est tout le contraire de la violence, des querelles, des disputes et des conflits sociaux. La guerre détruit complètement la race humaine.

La paix, c'est accepter les personnes comme elles sont avec leurs différences de genres, de classes sociales et de races. Il faut respecter la diversité, éduquer avec de bonnes valeurs et adopter la solidarité comme mode de vie.

Le maintien de la paix implique la pratique de valeurs telles que :

- la justice
- la tolérance
- l'ouverture au dialogue
- la recherche de la solution pour résoudre les conflits
- le respect des droits de l'homme

Nous pouvons résumer avec une citation de mère Térésa : « La paix et la guerre commencent chez soi. Si nous voulons vraiment la paix dans le monde, commençons par nous aimer dans nos propres familles. »

Ana

A.B.C. des Manoirs, Terrebonne



Il faut se parler!

Pour moi, la paix c'est avoir une vie tranquille sans guerre, ni violence.

On devrait se réunir, se parler pour ne pas avoir de guerre.

Nancy Cardinal

Alphabeille Vanier, Québec

La paix

Pour moi, la paix, c'est le rapport entre les personnes qui ne sont pas en conflit.

Après la guerre, on fait la paix; il y a les accords et les ententes. Nous avons besoin de la paix partout dans le monde.

Jean-Kern Jean-Paul

Centre Moi j'apprends, Ottawa



La paix

Pour moi, la paix c'est vivre dans un climat pacifique et une vie d'ensemble. Elle est aussi l'union de tous à l'unanimité.

Si la paix régnait dans le monde, il n'y aurait pas tant de misères, de problèmes et de meurtriers. La paix, c'est le symbole de l'unité et de fraternité.

L'humanité a besoin de paix pour garder la tranquillité. Sans elle, la vie devient une litanie de souffrances. Nous devons la prôner partout, car c'est notre responsabilité.

Prêchons la paix! Faisons connaître son importance pour que nous puissions vivre paisiblement dans un monde si agréable.

Savez-vous pourquoi il y a des pays qui font toujours les guerres? Selon moi, c'est parce qu'ils ne connaissent pas la valeur de la paix. Elle est indispensable au développement durable, contribue à prévenir les conflits et à privilégier la non-violence et le respect d'autrui. Il existe une pléiade de façons très efficaces pour sauvegarder cette paix.

Là où nous sommes, faisons la paix, que ce soit avec un drapeau ou autre chose que l'on peut utiliser pour faire passer notre message.

L'amour inconditionnel, c'est la paix!

Junor Lemeuble

Centre Moi j'apprends, Ottawa



La paix et l'équilibre

Il est difficile de définir la paix en ce moment. Dans le monde entier, nous voyons des guerres entre les pays au Moyen-Orient. C'est aussi incroyable que la paix est la chose la plus mesurée au 21^e siècle, mais la plus difficile à définir et à trouver.

À mon avis, la paix a une définition très personnelle si nous partons du fait qu'il n'y a pas de vérité absolue et que chacun a une façon différente de voir la vie.

Pour moi, la paix est un équilibre entre un sentiment de tranquillité et ses devoirs. La paix est atteinte lorsque l'équilibre est bon et les besoins fondamentaux sont satisfaits. C'est-à-dire, c'est lorsqu'on :

- a un endroit où se reposer
- est assuré de manger tous les jours
- reçoit de l'amour
- se sent utile dans la société

Si je dois écrire les choses qui me donnent la paix, je peux dire ma famille, le temps que je partage avec mon partenaire et nos enfants. Le fait de posséder une maison propre, organisée et d'entendre mes enfants rire m'indique qu'ils s'amuse bien.

Ceci m'apporte un sentiment très pacifique.

Kairi Vera

Centre Moi j'apprends, Cornwall



La paix

La paix pour moi, c'est l'absence de conflit et de guerre.

La guerre, c'est terrible pour tous. Tous veulent la fin des mécontentements et de la guerre.

La guerre, c'est horrible. Horrible, ça veut dire les blessures, les désastres et la mort.

La mort, c'est inutile et n'apporte rien, sinon la tristesse. La tristesse déshumanise et apporte son lot de douleur.

La peine, c'est de la douleur. La douleur, c'est souvent ce qu'une personne fait à une autre. C'est aussi ce que les pays se font entre eux.

Les conflits dégénèrent fréquemment en guerre. La guerre n'est pas la solution à tous les problèmes entre les pays.

Il faut trouver un moyen plus efficace pour régler ces conflits armés. Les humains doivent s'appuyer sur l'amour, le respect et l'harmonie pour instaurer la paix à travers le monde.

Julie Scobie

Centre Moi j'apprends, Ottawa



S'entraider

Pour moi, la paix, c'est être gentille avec tout le monde.

C'est aider, s'entraider, être serviable avec les autres et s'aimer soi-même pour être capable d'aimer les autres. C'est aussi avoir la paix dans son cœur et dans sa tête. C'est plus facile d'aimer les autres, d'aimer tout le monde. Comme ça, il y aurait plus de paix dans le monde. Si tout le monde s'aimait, la Terre serait en paix.

Aimons-nous les uns les autres et tout ira bien.

Marjolaine Trudel

Alphabeille Vanier, Québec



La paix



Pour moi, la paix, c'est la fin des conflits entre deux parties armées : deux parties qui s'affrontaient durant plusieurs périodes bien déterminées et à travers toute l'humanité.

Pour vraiment faire la paix dans le monde, il faut tout rénover. On espère beaucoup : une agriculture moderne, une nouvelle économie, une nouvelle industrialisation, de nouvelles industries pour éliminer le chômage et de nouvelles usines pour donner du travail à la population.

Il incombe de créer de nouveaux développements dans divers domaines : le logement, les sports, l'éducation, la santé et la décentralisation, en parlant d'un transport moderne.

Un climat de paix s'avère nécessaire où :

- la sécurité sera au service de la population dans les mesures
- le développement politique, économique et social seront aux services de la démocratie
- les révolutions seront au bénéfice d'une population, joyeuse, honnête et respectueuse

Vladimir Yves Domerson
Centre Moi j'apprends, Ottawa

Respectons nos différences



Pour moi, la paix est très importante. Nous ne pouvons pas penser la même chose, mais nous pouvons respecter nos différences. Habiter dans un endroit tranquille est important pour notre pensée et notre santé mentale. Et la paix spirituelle avec mon créateur est aussi très importante pour moi.

Zenaida Chavez
Alphabeille Vanier, Québec

L'apprentissage du respect

Pour moi, la paix débute à la maison. Quand je parle avec une amie et les enfants font du bruit, je leur demande de se taire pour bien entendre mon amie. Pour que la paix se réalise, les êtres humains doivent apprendre à respecter et écouter les autres personnes dès leur jeune âge.

Marie Fernande
A.B.C. des Manoirs, Terrebonne



La paix

Pour moi, la paix, c'est lorsqu'une personne a l'amour, l'espoir et la liberté à travers son engagement littéraire et politique.

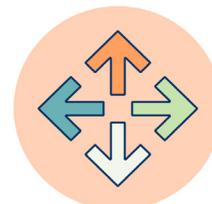
Célébrer la paix, c'est restituer à l'homme sa vraie place sur la planète. La paix et la tranquillité sont le bonheur du monde.

Nous voulons que la paix soit dans le monde pour les cent mille ans qui viennent, car sans cette paix, nous ne pouvons pas être heureux. Aussi, nous avons besoin de la paix sur le plan spirituel, surtout avec les gens où la sorcellerie règne.

Chaque personne doit regarder sa propre vie dans les quatre directions : de face, pour savoir où elle s'en va; derrière pour se rappeler d'où elle vient; de chaque côté pour voir qui l'accompagnera dans les moments difficiles.

Finalement, la paix est très importante dans la vie.

Liliane Riziki
Centre Moi j'apprends, Ottawa





La paix, c'est plusieurs choses...

Pour moi, la paix, c'est plusieurs choses!

La première, c'est un pays, une ville et un endroit où ma femme et mes enfants peuvent marcher sans avoir peur. Je ne suis pas inquiet de leur sécurité ainsi que de leur santé.

La deuxième est une place où je peux travailler, faire mes études, et avoir la liberté de faire toutes les choses que je souhaite faire.

Sur une note plus personnelle, j'aime le temps passé avec ma femme à notre petit chalet sur la rivière. Du moment que je stationne mon bateau à côté du quai, je me sens très tranquille immédiatement. J'aime beaucoup quand j'ai du temps pour relaxer dans mon grand hamac sur la rivière.

À l'automne, quand il commence à faire froid, j'aime m'asseoir devant un feu près de ma femme avec un cocktail.

Michael Rennick
Centre Moi j'apprends, Cornwall

La paix intérieure

Pour moi, la paix est un état de repos mental. Chaque matin et en pleine conscience, j'ai cette grande paix intérieure qui m'éveille tout en douceur, telle une berceuse. C'est ce qui me donne le goût de commencer ma journée.

La paix est un cadeau qui vit en chacun de nous. Il suffit de la laisser prendre place et se manifester. Elle est si forte, cette paix, mais si fragile en même temps. Elle disparaît si vite également. Je la vis avec amour pour moi. Cette paix qui m'habite est aussi tourmentée. Elle se replace comme une étoile dans l'Univers. Je partage ma paix avec vous.

Paix à tous!

Louise St-Pierre
Alphabeille Vanier, Québec



C'est la nature!



Pour moi, la nature m'apporte le bien-être que j'ai besoin pour être en paix : l'eau, le vent et les aventures.

Le camping sauvage représente cette paix. Cette activité me relaxe et je ne pense qu'à moi, pas de ménage ni d'obligation.

Une activité qui m'apporte aussi la paix est le vélo. Faire du vélo me permet d'être en nature sur la piste cyclable et c'est bénéfique pour moi.

L'eau, les lacs et les chutes m'apportent aussi une grande paix intérieure. Depuis que je suis toute petite, j'ai besoin du son de l'eau pour relaxer et me sentir bien. J'aime prendre le temps d'écouter ce son.

Pour conclure, la paix, c'est profiter de chaque moment que la nature m'apporte. La paix, c'est l'aventure!

Lynda M
La Griffe, Mont-Laurier



Commençons par nous

Pour moi, la paix commence quand je me respecte moi-même.

Il faut aussi respecter les autres en les écoutant.

C'est aussi en aidant les autres qu'on peut aider à faire la paix.

Marcel Fortier
Alphabeille Vanier, Québec



La paix se partage

Pour moi, la paix, c'est être bien avec soi-même et avec les autres, que ce soit au point de vue personnel, social, au travail ou dans le monde.

Si on n'a pas la paix en soi, il est très difficile de la partager avec les autres et encore plus dans le monde. La paix ne s'achète pas, mais elle se partage partout, peu importe où nous sommes. Un monde en paix, c'est un monde qui accepte les autres tels qu'ils sont, malgré leurs différences de religion, leur nationalité ou leurs mœurs. Tout le monde veut que la paix règne dans tous les pays. Cela pourrait s'améliorer si chacun et chacune de nous mettions notre goutte dans ce grand verre qu'est le monde entier.

Osons modifier nos comportements pour favoriser la paix dans nos cœurs et avec les gens qui nous entourent! Ce serait le début d'un monde nouveau EN PAIX!

Raymonde Clermont
Centre Moi j'apprends, Hawkesbury



Faire la paix, pas la guerre

Pour moi, la paix, c'est le calme et le silence.

Pour moi, la paix, c'est régler les conflits.

La paix, c'est quand on est dans une bibliothèque.

À la Maison des mots, on est en paix.

Pour avoir la paix, il faut trouver des solutions.

Arrêtez les guerres, arrêtez les combats.

La méditation est un bon moyen pour atteindre la paix.

Il ne faut plus faire la chicane.

On jette les armes.

Jessica, Rachel et Martin
Groupe du mardi soir de la Maison des Mots
des Basses-Laurentides, Sainte-Thérèse

Vivre son propre présent

La paix, c'est à l'intérieur de moi. Pour moi, c'est méditer ou demander à mon être supérieur la persévérance et la liberté d'esprit. C'est travailler toujours sur ma propre personne afin de devenir bon et beau avec moi-même. Voici une loi que j'applique et qui s'applique à tout le monde : être relaxe, rester serein avec mon entourage et respecter les gens comme j'aime être respecté.

Quand mon esprit est libre, je peux faire ce que je veux et ne jamais nuire aux autres. Je connais ma valeur, je sais ce que je vaudrais; il y a toujours matière à travailler sur sa propre personne. Le pouvoir, c'est le vouloir; quand on veut, on peut. C'est une question de morale : vivre une journée à la fois, oublier hier et demain, et vivre son propre présent. C'est la solution que je connais.

Que mes enfants
et petits-enfants
soient en paix!

Jasmin Larocque
Centre Moi j'apprends,
Hawkesbury





La paix, c'est quand...

- Il n'y a pas de chicane, pas de bataille, pas de fusil et pas de meurtre. Tous les gens sont égaux, peu importe leurs origines. Il faut respecter leur langue, leur rythme et vivre main dans la main. Ce sont des humains comme les autres.
- Les gouvernements du monde entier discutent et travaillent ensemble pour assurer la paix. L'armée travaille pour le peuple et non pour s'entretuer, mais laisser les gens libres.
- Il n'y a aucun virus ni aucune maladie grave.



Manon S. et Pierre
A.B.C. des Manoires, Terrebonne

Être en harmonie



La paix, c'est être en harmonie avec moi-même et aussi, pouvoir aider les autres sans entraver ma paix.

Tout en buvant mon café, j'aime bien relaxer en écoutant les oiseaux chanter. J'aime aussi être tranquille pour planifier ma journée : je regarde mon horaire pour mes rendez-vous afin de ne rien oublier. Il est très important pour moi d'aller à mon atelier du centre Moi j'apprends. Aussi, la paix pour moi est de m'assurer que ma famille se porte bien. La paix, c'est être tranquille tout en lisant un bon livre ou me promener sur les chemins en regardant les feuilles des arbres changer de couleur. La paix se vit aussi dans l'harmonie. Moi, dans mon village, tout le monde est poli et gentil, ce qui me rend heureuse.

Passer les Fêtes en famille serait ma sainte paix!

Marie-Claire Duval
Centre Moi j'apprends, Hawkesbury



[Clique ici pour accéder aux tâches et activités.](#)

© Centre FORA, 2024

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