

expressions

Traditions et coutumes de chez vous

Tome 1
Mars 2025

► **MERCI** aux personnes suivantes pour les 13 textes...
qui présentent des coutumes familiales provenant de leur pays ou du pays de leurs ancêtres

★ Alyssa, Arlinda (Philippines)

★ Frenel, Nathalie, Jean Felix, Élyse (Haïti)

★ Kumru (Turquie)

★ Larissa (Ukraine)

★ Manar (Jordanie)

★ Negum, Chantal (Cameroun)

★ Ngoie, Mamie Nyembo (Congo)

★ Patrizia (Italie)

★ Wendy (Angleterre)

Tradition de Noël



Une partie de la culture philippine que j'aime célébrer est notre tradition de Noël.

Nous commençons à célébrer Noël le premier jour de septembre. Nous commençons à installer des décorations de Noël, y compris des lumières de Noël, un sapin de Noël et une lanterne étoilée appelée un parol. Les enfants se rendent dans plusieurs maisons pour chanter des chants de Noël. En retour, ils reçoivent de l'argent en guise de remerciement.

La veille de Noël, nous nous réunissons en famille et profitons d'un dîner appelé «Noche Buena» jusqu'à minuit. Quelques produits de base pour l'occasion sont les fruits frais, le lumpia, le lechon, le queso de bola et le riz.

Puis, le matin de Noël, nous ouvrons les cadeaux qui se trouvent sous le sapin de Noël.

Alyssa Stinson
Centre Moi j'apprends, Cornwall

Festival Sinulog

Le festival Sinulog est une tradition aux Philippines. Ce festival a lieu à tous les troisièmes dimanches de janvier. C'est surtout célébré dans la région de Visayas du pays, en particulier à Cebu.

Sinulog est célébré avec des costumes uniques et extravagants. Le festival Sinulog est réalisé par un rituel de danse. Ces rituels racontent l'histoire du passé des personnes aux Philippines et leur acceptation du christianisme.

Arlinda
ÉDA, Farnham





Coutume de Haïti

Bonjour, je m'appelle Frenel et je fréquente l'A.B.C des Manoirs.

C'est avec un immense plaisir que je vous parle de mes coutumes. Je suis d'origine haïtienne. Comme vous l'entendez souvent, les Haïtiens fêtent toujours le jour de l'An en préparant notre fameuse soupe «journou». C'est une soupe que l'on fait chaque année et ça me rappelle quand ma mère la préparait. Tous sont rassemblés à table pour manger la soupe. Cela marque la nouvelle année qui commence avec de l'énergie et de la force pour surpasser l'année tout entière.

Étant un Haïtien, il n'y a pas une nouvelle année sans ma soupe «journou». C'est notre coutume pour commencer la nouvelle année.

Frenel

A.B.C. des Manoirs, Terrebonne



Réveillon de chez nous

Dans ma communauté haïtienne, on célèbre la fin de l'année en organisant un réveillon qui dure toute la journée et toute la nuit. On invite les amis et la famille à la maison. On met de la musique, on danse, on chante, on boit et on mange.

Vers 22 heures, on va tous à l'église pour la messe de minuit afin de prier et remercier Dieu d'avoir passé une bonne année. On accueille aussi la nouvelle année avec la bénédiction de Jésus-Christ. Ensuite, après avoir souhaité bonne année à tous les gens, nous rentrons à la maison et préparons la soupe «journou». En français, cela veut dire la soupe à la courge de couleur orange.

Nous dégustons notre repas traditionnel et partageons nos objectifs pour la nouvelle année. Les invités décident eux-mêmes quand ils retourneront chez eux.

J'adore cette fête du réveillon.

Nathalie Pierre-Louis

Centre Moi, j'apprends, Ottawa



Jean Felix qui vient d'Haïti

Chaque fin d'année, nous célébrons la fête chez moi en faisant de petits pains.

Ensuite, nous faisons aussi une grande chaudière de soupe

«journou» avec beaucoup de viande, carottes, navet et macaronis. Cette soupe est vraiment délicieuse. Je vous invite à venir en Haïti pour célébrer la fête de fin d'année avec nous.

Vous allez adorer!

Jean Felix Fritzny

Centre Moi j'apprends, Ottawa



La soupe au giraumon

Cette tradition existe depuis la proclamation de l'indépendance d'Haïti, le 1^{er} janvier 1804.

Cette date marque la libération du premier pays de race noire à travers le monde.

C'était un tournant décisif dans l'histoire de l'humanité. Depuis lors, la soupe au giraumon est servie chaque 1^{er} janvier pour commémorer cette grande prouesse des anciens esclaves noirs.

Du temps de la colonisation, les anciens colons avaient le plein droit d'en consommer, mais pas les esclaves. Les esclaves n'étaient pas traités comme des êtres humains. Lors de la proclamation de l'indépendance d'Haïti, les pères fondateurs de la patrie haïtienne ont incorporé la célèbre soupe à la libération d'Haïti. Depuis, elle est devenue un élément identitaire du patrimoine culturel haïtien.

Le 16 décembre 2021, la soupe est déclarée patrimoine culturel immatériel de l'humanité pour l'Haïti par l'Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture (l'UNESCO).

Élyse Bastien

Centre Moi j'apprends, Cornwall



Tradition du Nouvel An en Turquie



Les Turcs célèbrent le Nouvel An avec beaucoup de joie et de bonheur. Les membres de la famille et les amis se rassemblent, mangent ensemble, chantent des chansons et fêtent le passage à la nouvelle année.

Le soir du Nouvel An, c'est-à-dire le 31 décembre, tous ces gens se retrouvent généralement autour d'une grande table. Le repas est composé de plats traditionnels turcs, et tout le monde passe un bon moment. Un des moments les plus importants de la soirée est lorsque l'horloge sonne minuit. Tout le monde formule des vœux pour l'année à venir. Chacun se souhaite une année pleine de santé, de bonheur, de paix et de chance.

De plus, on prépare des petits gâteaux le 1^{er} janvier et on les distribue aux voisins et aux proches. Cette tradition est une façon de souhaiter la bienvenue à la nouvelle année. On joue aussi de la musique en utilisant le baglama et la clarinette. Ces deux instruments sont des éléments importants dans la musique traditionnelle turque. Ils sont souvent joués le soir du réveillon.

Le réveillon est un moment pour renforcer les liens familiaux et célébrer l'amour et la solidarité dans la culture turque.

Kumru

A.B.C. des Manoirs, Terrebonne



Tradition ukrainienne

Pour les Ukrainiens qui ont immigré au Canada avant 1914, les festins observaient le cycle des saisons et les liens avec Dieu.



Ma mère préservait ces souvenirs du «Vieux Pays» et me les a transmis.

Le repas le plus sacré est le «Saint Souper» (Svyata Vechera) qui a lieu la veille de Noël. La soirée suit des étapes ancestrales suivantes :

- on place une bougie à la fenêtre pour offrir la charité aux passants sans abri
- on met une assiette pour tous les membres de la famille décédés récemment
- la famille nourrit les animaux avant le repas
- le repas commence après l'apparition de la première étoile et une bénédiction.

Ce repas végétarien comprend du poisson et comporte 13 plats. Le plus ancien est la «koutia», une bouillie de blé sucrée au miel et aux graines de pavot. La soirée se termine par la messe de minuit.

Larissa Douglass

Carrefour de formation pour adultes, Alexandria





La Jordanie



Je m'appelle Manar et je suis née en Jordanie.

Aujourd'hui, je veux vous présenter certaines de nos traditions et je commence par les traditions culinaires.

Le peuple jordanien est reconnu dans le monde entier pour son hospitalité et sa générosité. Quelle que soit la situation financière de l'hôte, l'invité ne quittera sa maison qu'avec l'estomac plein et un large sourire qui exprime le confort et le bonheur.

Le déjeuner est le repas principal de la journée en Jordanie et toute la famille se réunit généralement pour manger.

Coutumes et traditions générales du peuple jordanien :

- Se lever pour accueillir les autres.
- Accepter le café arabe lorsqu'il vous est servi.
- Secouer la tasse lorsque vous en avez assez de boire du café ou la lever lorsque vous voulez en boire davantage.
- Porter des vêtements conservateurs lorsque vous vous promenez en public.
- Laisser de la place aux personnes âgées et aux femmes dans les transports en commun.



Manar Abu Ferweh

Carrefour de formation pour adultes, Alexandria

Traditions de Noël chez moi!

Mon père est né en Angleterre. Comme enfant, il mangeait du pouding aux prunes cuit à la vapeur. Quand j'ai eu mes propres enfants, nous avons commencé cette tradition.

À la veille de Noël, je faisais du pouding aux prunes pour la fête de famille. Tout en faisant un souhait silencieux, tout le monde dans la maison (invités inclus!) prenait la cuillère en bois et remuait la pâte dans le sens des aiguilles d'une montre. Le pouding était ensuite versé dans un moule et on devait déposer un vingt-cinq sous dans la pâte. Dans les premières années, c'était 25 sous, mais deux dollars dans les dernières années. La pâte était recouverte de papier d'aluminium et placée dans une casserole pour cuire à la vapeur. Pendant cette cuisson, nous allions au service religieux de la veille de Noël.

Lorsque nous étions tous revenus du service, le pouding était prêt à être glacé et servi à chaque invité. Alors que la fête de la veille de Noël commençait, celui qui trouvait l'argent dans son morceau de pouding était celui dont le souhait se réaliserait avant la prochaine veille de Noël.

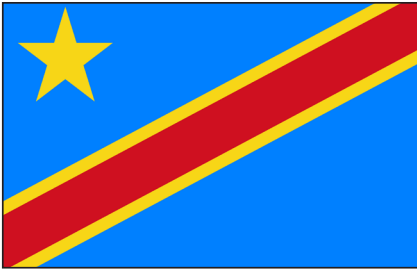
Chaque année, il y avait une grande anticipation de la part des enfants et des adultes pour voir ce qui se passerait, année après année.



Wendy Laforest

Carrefour de formation pour adultes, Alexandria





Mariage coutumier au Congo

Le mariage coutumier et traditionnel congolais est représenté par deux familles : celle de la famille de la femme et celle de l'homme.

Les deux familles doivent se réunir pour discuter et accueillir l'homme dans sa belle-famille. Il y a un processus pour les mariages; la remise de la dot est vraiment symbolique. C'est à ce moment-là que les deux familles s'unissent. La dot est la rencontre et la représentation de deux familles, la remise officielle des cadeaux et le rite d'union proprement dit.

Le repas joue un rôle central dans les mariages. La sélection des plats vise à honorer les traditions familiales et à partager la richesse de la cuisine congolaise avec ses invités.

C'est la fête en soirée où la joie est partagée avec les deux familles.

Ngoie, Mamie Nyembo
Centre Moi, j'apprends, Ottawa

Coutumes italiennes



Les coutumes des Italiens sont traditionnelles.

Les Italiens parlent fort et s'expriment avec leurs mains pour s'emporter facilement. Les familles italiennes sont très accueillantes. Autant elles se chicanent facilement, autant elles se nouent vite. Les Italiens sont aussi reconnus pour leur gastronomie. L'Italie est aussi le berceau de l'opéra.

C'est un peuple qui est très croyant à la religion catholique. Les célébrations des sacrements de l'initiation chrétienne sont des événements spéciaux, comme le baptême d'un nouveau-né, la communion et la confirmation. Ces célébrations sont des fêtes importantes aux yeux des familles italiennes. Tous les parents de religion catholique se réunissent pour fêter leurs enfants qui deviennent des enfants de Dieu. Pâques est traditionnellement la journée consacrée aux enfants qui se font baptiser. C'est une vraie parade de mode pour les filles portant leurs robes blanches et les garçons portant leurs habits toxédo.

Après une journée à l'église pour se faire baptiser, nous retournons à la maison pour continuer la fête avec de la bonne musique et de la bonne nourriture.



Patrizia
A.B.C. des Manoirs, Terrebonne

Tradition dans mon village

Je suis camerounaise. Dans mon pays, nous avons plusieurs Ernie et plusieurs traditions. Je viens d'un petit village appelé Baham qui est situé à l'ouest du Cameroun.



Dans mon village, nous respectons beaucoup les traditions. Par exemple, les parents de la jeune fille mariée ont une liste des choses à faire et qu'ils doivent apporter le jour de la dot. La dot est une tradition chez nous, les Bamiléké. C'est un signe de respect pour la famille de la femme.

Dans la liste, les parents de la jeune femme peuvent écrire tout ce dont ils ont besoin, comme des chèvres, des cartons de vin, des sacs de riz, des vêtements, des casseroles, des litres d'huile, etc.



Quand tout est acheté, l'homme peut partir avec son épouse et célébrer leur mariage. Selon la tradition, l'épouse ne peut plus demeurer chez ses parents parce qu'elle a été dotée.

Negum, Chantal
Centre Moi, j'apprends, Ottawa



► **MERCI aux personnes suivantes pour les 7 textes...
qui présentent leurs traditions familiales ou des coutumes entre amis**

★ Chris

★ France

★ Julie

★ Mbaye, Gnagna

★ Alfred

★ Vital

★ Royal

Tradition familiale

Chaque année, on fait une grande fête dans notre famille.

On fait la fête avec ma mère. On invite les tantes et les oncles, les cousins, les neveux et les nièces et aussi, des amis.

On mange du poulet, on parle ensemble et on a beaucoup de plaisir.

Je retourne ensuite à la maison.

Chris, La Maison des mots des Basses-Laurentides, Sainte-Thérèse



Tradition importante pour ma famille



Certaines traditions sont importantes tandis que d'autres ne le sont pas. Depuis longtemps, un de mes grands-pères a commencé une tradition qui demeure très importante pour tous les membres de notre famille, même dans les temps modernes.

Chaque personne reçoit un gobelet de zinc sur lequel son nom est inscrit.

Lors des grandes fêtes comme Noël ou lors de d'autres occasions, on boit du vin ou de l'eau dans ces gobelets. En ces moments, nous nous rappelons la promesse de mener une vie honorable.

Alors, si un homme ou une femme, un enfant de la famille ou quelqu'un de la parenté est impliqué dans une chose moins honorable, la famille offre de l'assistance pour corriger la situation. De cette façon, le prestigieux nom de la famille ne sera jamais entaché d'une mauvaise renommée.

Alfred Heim, Centre Moi j'apprends, Cornwall

Tradition familiale

Chaque été, nous nous retrouvons à mi-chemin, dans un terrain de camping.

Souvent, c'est au Pimondan où mon frère aîné est bien installé sur un grand terrain. Ceci nous permet de jouer dehors : tournoi de fer, jeux de quilles suédoises, ballon chasseur et chaise musicale. Nous écoutons de la bonne musique entraînante. Quelques-uns improvisent des contes et des chansons à répondre autour du feu. Les soupers communautaires, dressés sur une longue table, nous permettent de déguster des poissons pêchés cuisinés sur le *charcoal* ou sur le feu de camp.

Autour du feu, on se raconte des souvenirs, des anecdotes et des histoires de tournoi de pêche. Quelques-uns dorment à la belle étoile. D'autres louent des chalets, des tentes, des roulottes ou des caravanes. Au lever du jour, nous déjeunons tous ensemble à une longue table garnie de mets différents et tous appétissants.

Nous nous quittons en promettant de répéter l'expérience l'an prochain.

France Paradis, La Griffe d'Alpha, Mont-Laurier





Voyage en caravane

La tradition de ma blonde et moi est de voyager en caravane et nous en avons trouvé une. Nous avons trouvé une Wesfalia et nous l'avons gardée une dizaine d'années. C'était merveilleux de voyager en nomade.

Lors d'un de nos voyages en Gaspésie, il a plu tout le long du voyage. On a visité les phares et les musées; c'était différent et amusant. On campait dans les Tim Hortons et le matin, on allait prendre un bon café. Un autre road trip était la Cabot Trail où nous avons aimé les vues aériennes, les accents différents, le monde sympathique, les paysages fantastiques, les restaurants extraordinaires et les boulangeries.

Durant nos voyages, nous nous sommes fait des amis campeurs. Toutes les années, nous sommes allés voir des spectacles dans la région, nous amuser sur des routes cyclables et organiser des piqueniques.

C'est un moyen de s'évader et de se ressourcer.

Vital Plouffe

La Griffe d'Alpha, Mont-Laurier



Anniversaire de mon 5^e oncle

Une fois par mois, nous célébrons l'anniversaire d'un de mes oncles au restaurant. Ce samedi, nous allons au Big Rig sur Ogilvie pour le lunch. Nous lui donnons des cartes de fête et un billet de loterie. On lui chante bonne fête et on jase. Un autre membre de la famille paye pour la personne que l'on fête.

On va toujours à la résidence Camilla Gardens sur Bathegate. Mon oncle Michel habite là et il est en fauteuil roulant; même lui vient pour le lunch avec nous. Ma mère et moi l'amenons en fauteuil roulant au restaurant en marchant s'il fait beau. C'est moi qui le pousse quand on marche.

C'est notre tradition.

Julie Scobie

Centre Moi, j'apprends,
Ottawa



Sirop d'érable

Le printemps arrivait enfin! C'était une période spéciale pour toute la famille.



Avec l'arrivée du printemps, les nuits glacées et les journées plus douces marquaient le début de la récolte de la sève d'érable. Dans ma famille, nous entaillions les érables pour y recueillir la sève. Ensuite, nous la faisons bouillir pendant des heures. Il fallait 40 litres de sève pour obtenir un litre de sirop d'érable, un véritable trésor sucré. Pour la tire, on chauffait la sève encore plus avant de la verser sur la neige. Nous enroulions la tire autour de bâtons pour la déguster. Pendant ce temps, les aînés se rassemblaient, partageant histoires et rires pour célébrer l'arrivée du printemps.

C'était une tradition remplie de joie et de douceur.

Royal Beaudry, Centre de formation pour adultes de Greenstone, Longlac

Tradition de la fête de Tabaski

La tabaski a son origine dans le récit du sacrifice qu'a fait Ibrahim (Abraham). Celui-ci était prêt à sacrifier son fils pour témoigner de sa soumission totale à Dieu. Toutefois au dernier moment, Dieu sauve le fils. Ce récit symbolise l'obéissance inconditionnelle à la volonté de Dieu.

La fête du sacrifice est donc une commémoration de cet événement traditionnel marquant l'histoire de la communauté musulmane. À cette occasion, la plupart des hommes et des femmes sont vêtus d'habits traditionnels tout neufs. Ils se retrouvent, soit à la place du stade de la ville ou dans les mosquées pour effectuer deux Rakas.

Les familles retournent ensuite chez elles. On coupe la viande et on commence la cuisson sur un feu de bois. Les femmes préparent le repas toute la journée. Les hommes passent de maison en maison pour visiter leurs proches et leurs amis pour leur souhaiter de très bonnes choses.

Mbaye, Gnagna

Centre Moi, j'apprends, Ottawa





► **MERCI aux personnes suivantes pour les 16 textes...
qui présentent des coutumes familiales ou des traditions personnelles
autour du temps des Fêtes**

- | | | | |
|-------------|---------------|----------------|------------|
| ★ Aline | ★ Émilie | ★ Mathias | ★ Caroline |
| ★ Marie-Ève | ★ François | ★ Marie-Soleil | ★ Gerardo |
| ★ Shannon | ★ Josée | ★ Martine | ★ Maurice |
| ★ Krista | ★ Nathalie | ★ Louise | ★ Teresa |
| ★ Audrey | ★ Jean-Pierre | ★ Gabrielle | ★ Annette |
| ★ Caroline | ★ Benjamin | ★ Nathalie | ★ Manon |
| ★ Clémence | ★ Ruby-Rose | ★ Darlene | |

Bénédition paternelle



Une des belles traditions de mon enfance m'émeut encore beaucoup. C'est la bénédiction paternelle.

C'était à l'ainé de la famille de demander cette bénédiction le matin du Jour de l'An. Tous les enfants ainsi que la maman s'agenouillaient. Ému, le papa prononçait des paroles réconfortantes de santé, de joie et d'amour pour la nouvelle année. C'étaient des moments magiques qui nous unissaient les uns les autres. Il y avait des échanges de vœux et de souhaits.

Le tout se terminait par un super dîner avec un menu spécial pour l'occasion.

Aline Pelletier
Centre d'apprentissage Clé
de Saint-Cyprien



Noël, c'est la belle vie!

Dans ma famille, il y a beaucoup de personnes âgées. Alors, c'est ma cousine qui nous reçoit.

Elle nous cuisine des calmars, de super charcuteries et des fromages. On mange comme des rois dans ma famille. Les enfants sont heureux de voir le père Noël qui apporte les cadeaux. Chut! C'est mon cousin qui a rempli son pantalon avec un oreiller pour se faire un gros, gros, gros bedon.

Vive Noël!

Marie-Ève Bélisle Lachapelle
L'Écrit Tôt de Saint-Hubert, Saint-Hubert



Maman et fils décorent

Depuis que ma mère et mon père sont décédés, mon fils et moi avons une tradition ensemble.

Nous attendons que le jour du Souvenir soit passé et que mon mari soit parti au hockey. Ensuite, nous sortons toutes les décorations de Noël et les arbres. Nous faisons jouer de la musique de Noël et nous décorons toute la maison. Nous faisons toujours un verre de Baileys sur glace et portons un toast à ma mère et à mon père au paradis.

Nous attendons ce moment avec impatience chaque année. Noël a toujours été notre fête préférée.

Shannon Denny
Centre Moi j'apprends, Cornwall

Amour du hockey

Quand il était jeune, mon mari aurait voulu jouer au hockey à un niveau supérieur, mais il n'avait pas l'argent ni le soutien de ses parents.

En 2019, une équipe locale junior A recherchait des familles pour accueillir des joueurs pendant la saison de hockey.

Mon mari a vu l'opportunité d'aider des jeunes à réaliser des rêves qu'il n'avait pas pu poursuivre. Nous sommes maintenant passionnés.

Les cinq dernières saisons ont été pleines de hauts et de bas : repêchages, bourses, amitiés, échanges d'équipes, blessures, ruptures de relations, etc. Tous ces moments ont été célébrés ou partagés autour de la table familiale, souvent jusqu'aux petites heures du matin.

Plusieurs de nos «enfants» ont reçu des bourses d'études universitaires. Ils ont continué à jouer au hockey et ils ont bien réussi. Je suis convaincue que ceux que nous hébergeons à présent connaîtront eux aussi le succès.

Krista Kitchener

Centre Moi j'apprends, Cornwall



Belle tradition du réveillon

Dans nos familles, une des traditions est de fêter la veille de Noël.

On mange de la dinde, du pâté à la viande, un ragout de boulettes, etc. On aime manger la nourriture traditionnelle de Noël. On se souhaite «Joyeux Noël» et beaucoup de santé.

Il y a aussi des jeux qu'on peut faire en famille. On aime recevoir des cadeaux, mais surtout en donner aux membres de notre famille.

Groupe du lundi après-midi :

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

La Maison des mots des Basses-Laurentides, Sainte-Thérèse



Un Noël accueillant

Chaque année, ma femme, ma belle Dorothee, et moi décorons le sapin de Noël. Il y a la crèche, un train et des patineurs sous le sapin. Pour bien accueillir nos amis et notre famille, il y a une couronne de Noël avec des lumières accrochées sur la porte, en haut de l'escalier.

Jean-Pierre David

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



Coutumes de Noël

Dans la famille de mon père, on pige des noms parce qu'on fait un échange de cadeaux. Chaque personne achète un cadeau en respectant un montant prévu. Durant la réunion de famille, le jour de Noël, on reçoit et déballe nos cadeaux.

Mais ce n'est pas tout! À minuit, tous ensemble, nous chantons le chant de Noël «Minuit chrétien». Tout l'monde est content!

Benjamin Simard

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



Traditions de Noël

Chaque année, les traditions de Noël occupent une place importante dans notre famille.

Le 24 décembre, nous organisons une chasse au trésor. Dans une atmosphère joyeuse et conviviale, les petits et les grands se lancent à la recherche de cadeaux cachés.

Le soir du 25, une autre tradition se déroule sous la table : manger 12 raisins, un pour chaque coup de minuit. Cela symbolise les 12 mois à venir, en espérant une année prospère et pleine de bonheur.

Puis pour clore les festivités, nous partons en famille à Val-des-Bois pour un souper chaleureux. Ce moment est l'occasion de partager des plats traditionnels, de se retrouver autour d'une grande table et de savourer l'esprit de Noël ensemble.

Pendant cette période magique de l'année, les traditions nous rappellent l'importance de la famille, du partage et de la convivialité.

Ruby-Rose Gravel, Mathias Larocque Thauvette
et Marie-Soleil Charbonneau
Centre Alpha Papineau, Gatineau



Tradition et coutume de ma famille

En décembre, nous achetons des arbres de Noël pour décorer l'intérieur des maisons. Nous nous rencontrons avant la réunion de famille pour planifier dans quelle maison nous nous réunirons pour Noël. Lors de notre réunion, nous avons beaucoup d'activités.

Le 24 décembre, à 7 h du soir, nous sommes à l'Église catholique pour participer à la messe de Noël. Après la messe, c'est le temps de manger le buffet préparé par tous. À minuit, tout le monde s'embrasse et se souhaite Joyeux Noël! Ensuite, nous faisons un échange de cadeaux, dansons et chantons. Toute la famille partage de l'amour.

Mario et le groupe du jeudi après-midi :
Martine, Louise, Gabrielle et Nathalie
L'Écrit Tôt de Saint-Hubert, Saint-Hubert

Noël : doux-amer

En novembre 2009, mon père a découvert qu'il avait le cancer de l'estomac. Il a passé beaucoup de temps dans un hôpital très loin pour recevoir son traitement. Heureusement, il était avec nous le jour même de Noël.

Quand il est retourné à l'hôpital, j'ai décidé de lui écrire une lettre pour lui communiquer tous mes sentiments, mes espoirs et mes rêves pour lui. Je l'ai mise dans son bas de Noël. Malheureusement, il est mort à l'été 2010.

Depuis, je trouve un endroit calme, chaque jour de Noël après notre grand dîner. Je lui écris une nouvelle lettre après avoir relu toutes les autres lettres. Puis, je les mets toutes dans son bas de Noël.

En 2018, ma mère est décédée. Désormais, chaque Noël, j'écris deux lettres et, comme d'habitude, je les mets dans leur bas de Noël pour le prochain Noël.

Darlene VanLaar
Centre Moi j'apprends, Cornwall





Famille d'accueil

Le 26 décembre, nous mangeons ensemble chez Manon. On reçoit beaucoup de cadeaux. Les sœurs de Manon sont très généreuses. On danse et on a du plaisir. Je les aime beaucoup.

Je sens mon cœur comblé de bonheur.

Caroline Ménard

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

Coutume de chez nous

Pour Noël, voici une coutume dans ma famille.

Le 24 décembre au soir, nous restons tous éveillés jusqu'au petit matin du 25.

On se raconte des histoires sur toute la famille tout en mangeant la nourriture telles que des tamales, du punch et de la dinde au four.

Gerardo

ÉDA, Bedford



Tradition de Noël

Dans ma jeunesse, nous avons une tradition de Noël chaque année.

À tour de rôle, un membre de la famille louait un chalet au nord de Montréal. Le plus souvent, c'était le mont Saint-Sauveur pour ses pistes de ski. Toute la famille s'y réunissait la veille de Noël. Nous mettions les enfants au lit, tôt en soirée.

Entretemps, celui qui était choisi pour jouer au père Noël allait chercher deux chevaux pour tirer le traîneau. Ce traîneau pouvait prendre jusqu'à dix passagers. Le père Noël arrivait avec le traîneau chargé de cadeaux pour les enfants.

Les enfants étaient tous émerveillés de voir ce père Noël arriver au chalet. C'était magique lorsqu'il neigeait. Nous allions à la messe de minuit en traîneau. C'était merveilleux de vivre ces instants que nous n'avons plus aujourd'hui.

Maurice Harrisson

Centre de formation pour adultes de Greenstone, Geraldton



Tradition familiale de Noël



Chaque veille de Noël, les frères et sœurs se réunissaient chez notre frère aîné pour célébrer. Nous échangeons des cadeaux et, après un délicieux dîner, nous faisons des jeux et nous nous amusons.

Le jour de Noël était réservé à nos propres traditions familiales. Les enfants se réveillaient tôt et descendaient l'escalier en courant. Ils ouvraient leur bas de Noël, puis leurs cadeaux. Une fois tous les cadeaux ouverts, on s'assoit pour un copieux déjeuner.

Le soir, nous allions chez les grands-parents pour une grande fête de famille. La maison était remplie de petits enfants, de cousins, de tantes et d'oncles. Après un échange de cadeaux et un grand festin, nous partageons des histoires.

Nous terminions la fête tard dans la nuit. Nous rentrions tous chez nous le cœur rempli de joie et plein de gratitude pour le temps passé ensemble.

Teresa Quenneville

Centre Moi j'apprends, Cornwall



Noël chez nous

J'ai toujours hâte de fêter Noël avec mes enfants, ma famille et mes amis.

On décore le sapin. Chez nous, nous chantons et dansons le jour de Noël. Nous écoutons de la musique de Noël qui adoucit l'ambiance. Nous mangeons de la dinde, de la sauce, du jambon, des patates, des légumes, de la salade et, bien sûr, du gâteau

au chocolat. Après le souper, nous nous reposons et nous ouvrons les cadeaux avec beaucoup de joie et de bonheur. Nous mangeons des bonbons de Noël à partager.

Joyeux Noël à tous. Merci!

Annette Verdon

Centre d'éducation de base dans l'Outaouais (CEBO), Gatineau

Traditions et coutumes

Toutes les années, on fête Noël avec ma mère et mon cousin. Le jour de Noël est aussi le jour de la fête de mon garçon.

En 2023, je suis allée en voyage en Beauce. Le paysage était magique. En juillet, nous quatre sommes partis. Puis en août, nous sommes partis pour une semaine de camping au lac St Jean. Nous nous sommes reposés et nous avons pris des photos. De plus, nous avons emmené nos chiens. Les trois chiens s'entendaient bien.

L'année prochaine, je voudrais aller en Gaspésie dans un Airbnb avec un autre couple pour une semaine. Ce serait un beau projet! Nous rencontrons ce couple d'amis toutes les semaines.

Mes coutumes :

- je vais à une réunion le dimanche matin
- toutes les semaines, je vais faire du bénévolat à la Société Saint-Vincent de Paul; je trie le linge pour choisir ceux que les gens reçoivent. J'aime ça! Je me sens plus utile d'aider mon prochain pour ceux qui sont dans le besoin.

Manon Tremblay

La Griffé d'Alpha, Mont-Laurier



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

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, 2025