

Dix-neuf personnes immigrantes
Dix-neuf personnes âgées québécoises
Cent quarante-sept lettres échangées
Une correspondance

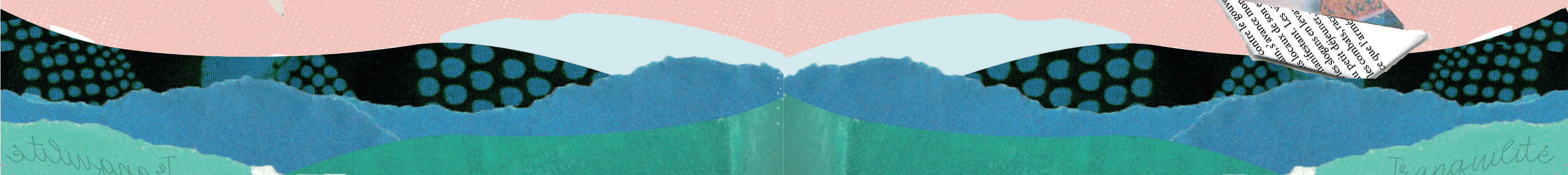
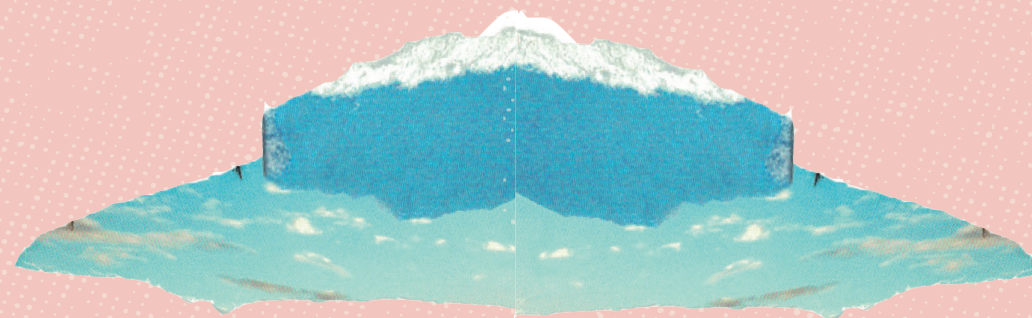
Autant d'histoires, de parcours, d'anecdotes, de leçons de vie,
d'apprentissages, de peines, de joies

C'est ma première lettre de toute ma vie

J'ai rêvé souvent de voyager

Correspondances :

J'ai trouvé le calme et ça me convient



Le projet a été rendu possible avec le soutien financier du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration dans le cadre du Programme d'appui aux collectivités.

font très agréable de
te lire, tu es très dynamique. A la
la ligne je vois que tu aimes la vie
voyage, fortune à aimer la vie
l'aimer en retour.

En plus de mes
enfants, j'ai de bons amis qui
soutiennent et qui habitent mon pays
et le pays de ma vie.

Au delà de la lute
et l'écriture se sont les rencontres
interpersonnelles qui retiennent mon
intérêt. C'est un bon carburant qui
nourrit ma vie de joie et de bonheur.

La vie seule dans ma maison
et je pourrais dire pas tout à fait seule
de mon compagnon et la présence de
Dieu, ma foi est la première
importance de ma vie.

Coordination du projet : Cloé Paquette
Direction littéraire du livre et poèmes : Anick Arsenault
Graphisme : Isabelle Levesque, POPCOM Communication graphique
Illustrations : Isabelle Levesque, Suzanne Lavoie
Photographies : Tatum Guillermic

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2025
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISBN : 978-2-9823351

Adresse principale SANAM
289, rue du Bon-Pasteur
Matane, QC, G4W 3C8

Autres bureaux SANAM
Cégep de Matane
Locaux B-193 et B-195
616, avenue Saint-Rédempteur
Matane, QC, G4W 1L1

Avec la participation financière de :



Correspondances :

J'ai trouvé le calme et ça me convient

SANAM

TABLE DES MATIÈRES

Présentation du projet..... page 8

LA MATANIE
Je suis venue parce que mon pays est en guerre.....page 10

ÂGE ET SAGESSE
Malgré mon jeune âge, ma route fut longuepage 12

LANGUE FRANÇAISE
Le français est très différent de ma langue, le khmerpage 14

SAISON HIVERNALE
J’ai beaucoup pensé à toi en voyant la neige tomberpage 16

CUISINE
Ce sera un honneur de partager avec vous ce repaspage 18

LOISIRS ET DÉCOUVERTES
Si tu veux apprendre quelques astuces en couture,
il me fera plaisir de te le montrer page 20

DISTANCE ET COMMUNICATION
Parle-moi de ta famille, parents, enfants, si tu le veux,
je ne veux pas être indiscretepage 22

ESPOIR ET CONFIANCE
Je suis déjà fier de toi! page 24

TABLE DES MATIÈRES

Présentation des participants et participantes page 26

SANAM.....page 37

Mot de la fin..... page 38

Remerciements..... page 40



Présentation du projet



Anick Arsenault

Matanie

C'est ma première lettre de toute ma vie.

J'ai rêvé souvent de voyager.

Lors d'un cours de francisation, une vingtaine de personnes nouvellement arrivées en Matanie écrivent chacune une lettre pour une personne aînée québécoise qu'elles ne connaissent pas. La voie d'un échange senti et désarmant s'ouvre ainsi entre des inconnus.

J'ai lu cette correspondance. Bouleversée par les confidences qu'elle porte, émue par ces liens qui se forment, se précisent et s'affirment, j'ai choisi des extraits des 147 lettres. Ils témoignent d'expériences de vie fortes, variées, généreuses.

Vous trouverez ici des citations tirées de cet échange épistolaire puis regroupées sous des thèmes abordés par les auteurs et les autrices des lettres. Ce sont leurs mots. Mes poèmes les accompagnent.

Bonne plongée dans cet univers riche d'expériences!

LA MATANIE

*Je suis venue parce que mon pays est en guerre,
j'aime la sécurité, la tranquillité.*

J'adore Matane pour son hospitalité, sa sécurité et l'enthousiasme de ses gens.

Je trouve que les gens sont sympathiques, chaleureux et faciles d'approche.

Je me sens comme une crevette dans la mer.

Je suis allée dans d'autres pays en touriste, alors je me demande ce que les gens comme toi, qui viennent pour travailler, peuvent ressentir.

À Matane, c'est le vent et le temps frais qui dominant.

Je ne savais pas qu'il existait un bon coin comme Matane pour vivre car ses habitants sont très gentils, accueillants.

Je suis très content d'être ici à Matane, c'est une petite ville que j'adore et vous, les Matanais, vous êtes très accueillants.

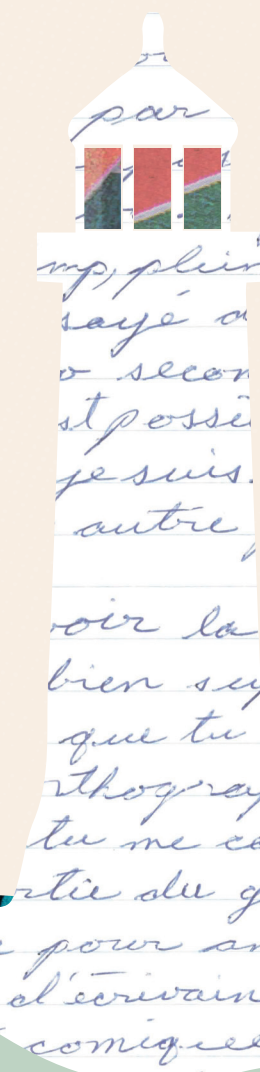
Je suis venu ici à Matane pour repartir de zéro et construire une nouvelle vie.

J'aime la ville de Matane car c'est paisible et tranquille.



**dans ces espaces vastes
toute saison prend son temps
elle délivre avec courage et force
les veines d'eau et les courants**

**parmi les arbres et les sentiers dégagés
des voies se tracent
s'étirent jusqu'au cœur du territoire**



ÂGE ET SAGESSE

Malgré mon jeune âge, ma route fut longue.

J'espère que vous n'avez pas peur des chiffres, je pourrais être votre mère, n'est-ce pas.

Je suis contente de porter le même prénom que ta grand-maman. Tu peux me considérer comme ta grand-maman québécoise si tu veux.

J'ai besoin de plusieurs de tes conseils et orientations qu'une simple lettre ne pourrait suffire.

Avec votre respectable expérience et votre sagesse, quel est le conseil le plus important que vous pouvez me donner, pour éviter la souffrance dans la vie?

Sachez que je vous admire beaucoup, non seulement pour votre force, mais aussi pour la belle vision que vous avez de la vie. Vous m'inspirez profondément.

La motivation c'est la clé de l'apprentissage. Tous les moyens sont bons pour progresser.

Chez nous en Afrique, être papi est une bénédiction et une grâce.

**une vie comme pays
à traverser de long en large
par monts et vallées
et vallons et marées**

**mille lignes nos mille histoires brillent
ces petits chemins sur la peau
racontent les souvenirs**

**enveloppons-nous
avec douceur
dans la courtepoinTE des ans**



LANGUE FRANÇAISE

Le français est très différent de ma langue, le khmer.

J'espère continuer à m'améliorer car j'aimerais mieux communiquer avec tous.

Je t'assure que c'est fou quand même cette façon de parler, pour moi c'est tout un art qui rend beau ce magnifique pays.

Au Québec, on dit souvent à la place d'enfants, les petits mousses, mais on dit aussi les flots. Ça vient de notre proximité avec le fleuve Saint-Laurent que l'on appelle la mer avec orgueil et affection.

Je n'avais jamais lu ni entendu ce prénom. Je le trouve beau parce que sa consonnance est douce et me semble chaleureuse.

J'aime bien écouter des films en français avec sous-titres en français pour m'aider à améliorer mon français.

Il y a toujours un livre qui m'accompagne, ne demandant qu'à être feuilleté, page après page.

Est-ce que vous connaissiez la langue française avant d'arriver au Québec?

Tra chère Anne,
C'est très agréable de
te lire, tu es très dynamique. A dis
en ligne je vois que tu aimes la vie
voyage continue à aller en vie
aimer en retour.
En plus de mes
fanta, j'ai de bons amis qui
entourent et qui habitent mon pour
le pour de ma vie.
et l'écriture se port les pensées
interpersonnelle qui retournent mon
est. C'est un bon carburant qui
nourrit ma vie de joie et de bonheur.
Se va seule dans ma maison
je pour dire pas tout à fait seule



**amplifions les voix
des gens qui cherchent leurs mots
dans la solitude des matins calmes
des heures de premières neiges
loin des vagues et des agitations**

SAISON HIVERNALE

J'ai beaucoup pensé à toi en voyant la neige tomber.

J'ai hâte de vivre mon premier hiver au Canada.

C'est tout beau, tout blanc, c'est magnifique et magique mais quand même, malgré tout, il commence à faire plus froid à mon goût!

Au début j'ai eu un peu de difficulté, c'est parce qu'ici au Canada c'est contraire de notre pays au niveau de température.

Je suis arrivée à Matane le 7 décembre, en plein hiver, alors imaginez le choc climatique que j'ai eu. Chez moi il faisait très chaud à cette période-là.

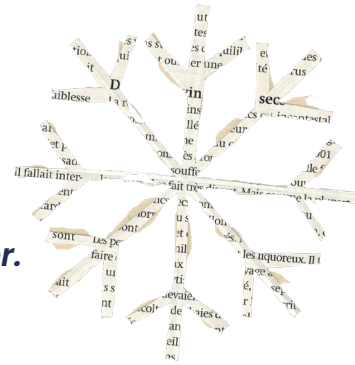
Quand je suis arrivée à Matane, j'ai trouvé qu'il faisait très froid. Je ne parlais pas français. C'était difficile pour moi.

Quant à l'hiver, oui j'avoue que j'ai un peu peur mais avec les habits chauds et un mental fort je peux le surmonter.

Certaines personnes nées dans la froidure du Québec détestent l'hiver. Moi j'adore. Peut-être parce que je suis née en plein hiver.

C'est beau l'hiver quand le ciel est bleu, que la neige est blanche et que le soleil brille.

Ce que j'aime le plus, c'est de prendre de grandes randonnées pour respirer l'air sain et frais, admirer le fleuve gelé, la glace sur l'eau et la neige dans les arbres qui remplace les feuilles.



**dessignons un message sur la neige
comme bienvenue**

ou je te vois

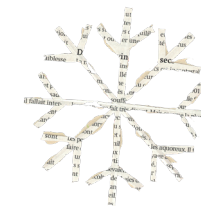
je t'écoute raconte-moi

le côté sombre des jours

la lumière des nuits

les petites flammes qui vacillent

ces sourires dans les bourrasques d'une tempête



depuis 2019, tu es comme
la culture est riche et d'ailleurs, tu
y'a beaucoup de particularité q
puissance
matane
à cette
nature d'eux

CUISINE

Ce sera un honneur de partager avec vous ce repas.

Dans la gastronomie pour Noël, il y a le cipaille qui reste très populaire depuis des générations et la bûche de Noël qu'on retrouve dans toutes les épiceries.

Je vais vous préparer mon délicieux couscous que presque la majorité de mes amis matanais ont mangé et ont aimé aussi.

C'est quoi les repas que tu as souvent préparés durant l'hiver?

Mukon Mwa Ngondo, un plat à base de pistaches, d'œufs, de poissons et viande fumée.

Le mole poblano est une spécialité culinaire du Mexique. Les ingrédients traditionnels de la sauce sont : du cacao ou des tablettes de chocolat, des piments, des cacahuètes, des bananes plantains, des tortillas frites et émiettées, des amandes, des pruneaux secs, des graines de sésame, de la cannelle.

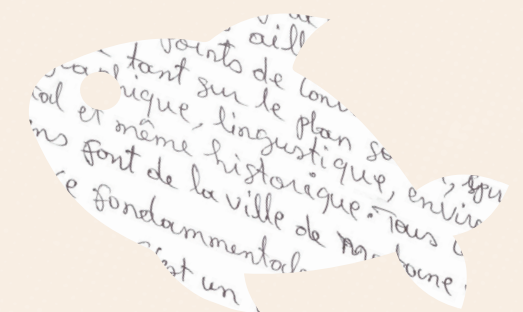
La Tunisie est très célèbre pour ses olives et surtout l'huile d'olives tunisienne.

J'ai cuisiné plusieurs desserts (mokas, beignes, biscuits, etc.) ainsi que quelques pâtés à la viande.

Au printemps, on amasse la sève des érables pour la faire bouillir et en faire du sirop, de la tire, du beurre de sucre et du sucre d'érable. Et à l'extérieur, on prépare des bacs de bois remplis de neige propre pour y étendre la tire d'érable que chacun entortille sur une baguette pour déguster.



**célébrons
chaque bouchée est une étape franchie
pour devenir non pas cet autre
mais cet hôte cette hôtesse
ce voisin cet invité cette amie
une main tendue
dans le partage des plats et des festivités**



LOISIRS ET DÉCOUVERTES

*Si tu veux apprendre quelques astuces en couture,
il me fera plaisir de te le montrer.*

Quand le printemps se pointe, j'enfourche mon vélo pour faire défiler les kilomètres. Pour moi, mouliner est synonyme de liberté.

J'ai fait beaucoup de motoneige dans des endroits magnifiques.

J'aimerais aussi vous amener à la découverte de l'arbre baobab africain et ses bienfaits.

J'ai couru un peu cet été mais il y avait beaucoup de travaux à faire sur la maison.

J'ai fait probablement ma dernière sortie en canoë sur le fleuve. J'ai planté mon ail et récolté du varech sur la plage pour faire mes plates-bandes pour l'an prochain.

Ces temps-ci la météo est moins invitante et l'hiver, qui arrive à grands pas avec ses risques de chutes, m'incitera à utiliser mon appareil elliptique.

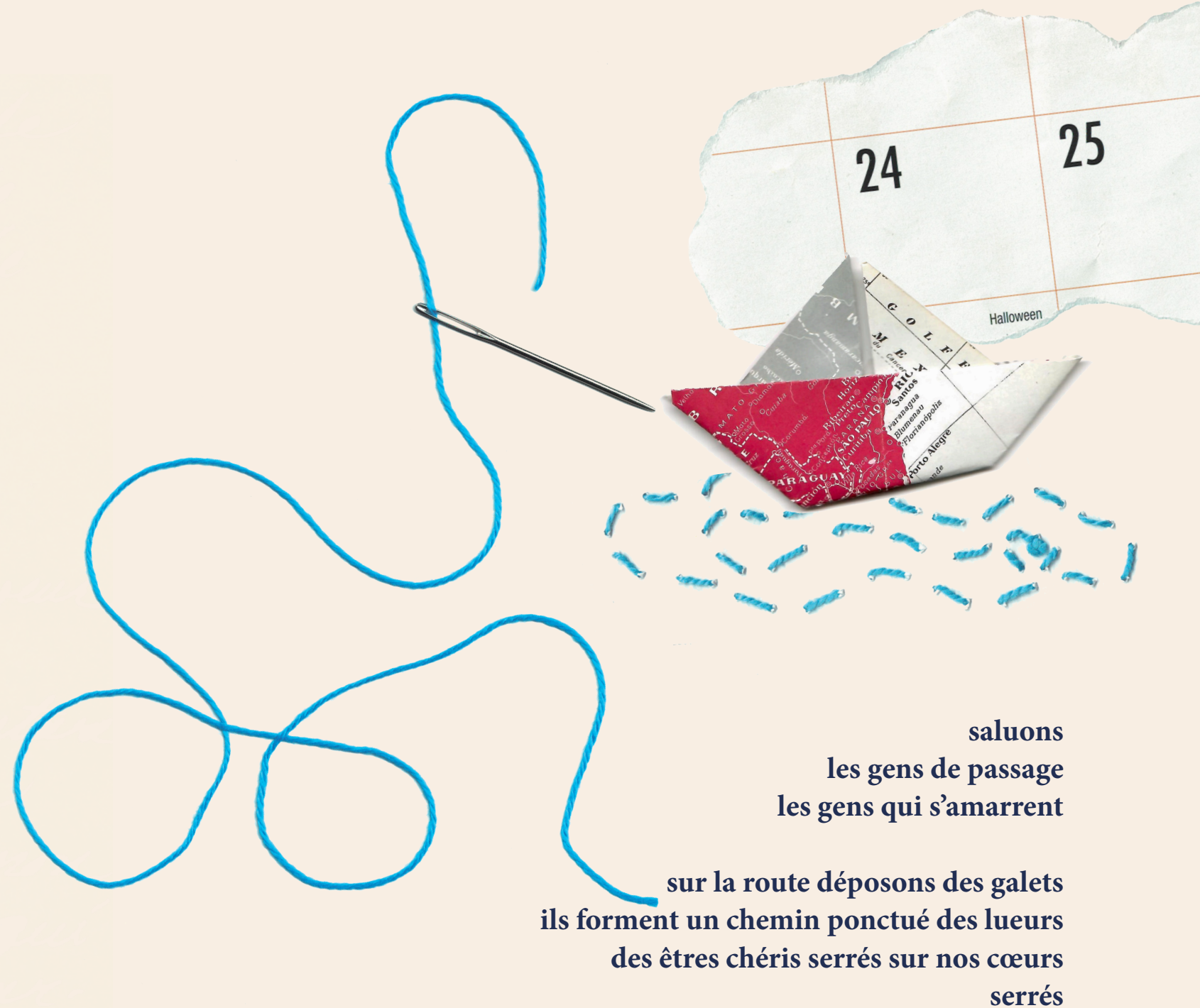
J'ai quelques talents en coiffure et maquillage, il me ferait plaisir, si tu le veux bien, de te faire certains modèles.

Comme bien de mes compatriotes, je suis un amateur de hockey, véritable religion au Québec.

Les enfants sont très excités à l'idée de jouer et faire des bonhommes de neige.

Je vais prendre un temps pour aller marcher avec mon petit chien.

Je surveille de près la migration des oiseaux qui se rassemblent au milieu de la rivière près de la passerelle.



**saluons
les gens de passage
les gens qui s'amarrent**

**sur la route déposons des galets
ils forment un chemin ponctué des lueurs
des êtres chéris serrés sur nos cœurs
serrés**

DISTANCE ET COMMUNICATION

*Parle-moi de ta famille, parents, enfants, si tu le veux,
je ne veux pas être indiscret.*

Ça fait 5 ans que je ne l'ai pas vu mais on se parle et on se voit une à deux fois par semaine grâce à une application sur mon téléphone cellulaire.

Quand je lui ai dit au revoir, je lui ai souhaité un bon voyage.

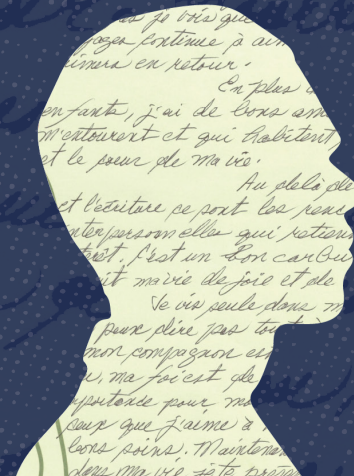
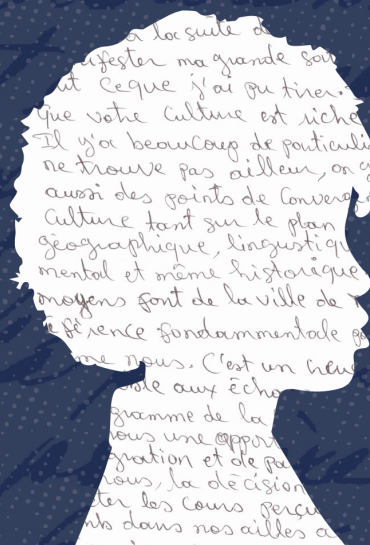
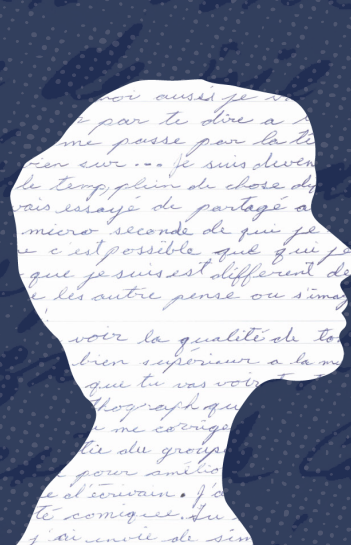
Je n'ai qu'un fils et chaque matin, sur la route du travail, il m'appelle. Nous parlons une vingtaine de minutes et nous racontons nos vécus.

Mes garçons demeurent à Montréal. Je trouve qu'ils habitent loin mais ce n'est rien quand je compare la distance qui vous sépare de vos grands enfants.

J'imagine que cela doit être très difficile pour vous de vivre éloignée de votre fils, vous aimeriez peut-être m'en parler un peu plus.

Mon fils fête son anniversaire aujourd'hui, ils m'ont réveillée à 1h du matin pour me faire vivre sa fête en direct.

Au plaisir. Et comme on dit au Québec, à la revoyure.



**nos ancrages appellent
dans chaque battement
les souffles des personnes aimées
présentes malgré la distance**

**nos correspondances sont des fils de soie
elles tissent une toile
résistante**

ESPOIR ET CONFIANCE

Je suis déjà fier de toi!

Vraiment vous êtes une mère forte, d'après les choses que vous avez écrites.

Je n'ai pas peur de ce qui va arriver plus tard pour moi. Je fais confiance à la vie.

Nous gardons le moral car nous aimons notre vie ensemble.

Nous vivons dans une société privilégiée malgré le fait qu'il y a encore place à l'amélioration.

Je dis souvent que la vie est bonne pour moi. J'ai une magnifique famille, un travail qui m'a comblée au maximum mais surtout des petits et des grands bonheurs au fil du temps qui me font profiter de la vie.

J'admire ton courage de quitter ton pays natal, tes proches, tes amis et connaissances pour t'intégrer à une autre culture, bien loin de la tienne, j'imagine.

Ici, je travaille et de loin, j'arrive à subvenir aux besoins de mes enfants et de ma mère qui vivent dans l'injustice et la misère au pays. En dépit de tout, je garde espoir que demain sera meilleur pour mes concitoyens restés au pays.

C'est ce qui a fait de nous des femmes déterminées, outillées et surtout nous pouvons marcher les épaules bien droites.

Prends soin de toi. Reste confiante.

Peut-être un jour nous aurons la chance de nous revoir.



**l'espoir
cette chose triste et belle que l'on croque
comme des petits biscuits
préparés avec amour**



Présentation des participants et participantes

Crescent Kambo
Courad Kevin

Madagascar



Suzanne Larrivée

Matanie

Alfredo
Hernandez Castellano

Mexique



France Bernier

Matanie

Anne Agnoug
Cameroun



Michelle Forbes
Matanie



Claudia Yamile
Bautista Giraldo
Colombie



Lise Beaulieu
Matanie



Brigitte
Mafoung Tchinda
Epse Yakam
Cameroun



Pauline Blouin
Matanie



Eva
Duarte Walsh
Panama et Ontario



Guy Wera
Matanie



Eveline
Djengue Epse Dikosso
Cameroun



Jocelyne Gallant
Matanie



Fahima Sadoudi
Algérie



Lise Coll
Matanie



Kouami Fafadji
Logossou
Togo



Lise Ducas
Matanie



Fatayi Fagbenro
Bénin



André Plante
Matanie



Maria Graciela
Engracia Moran
Équateur



Danielle Gagnon
Matanie



Josée Alvie
MBatchou Tchamba
Cameroun



Régis Crousset
Matanie



Jonah David
Harilala
Madagascar



Renée Michaud
Matanie



Mohamed Hamza
Boussetta
Tunisie



Margot Fillion
Matanie



Nhem Saruon
Cambodge



Josée Létourneau
Matanie



Paramasiven Pillay
Gooroosamy
Île Maurice



Catherine Matte
Matanie



Pamela Cynthia
Ramirez Alvarado
Mexique



Micheline Murray
Matanie



Sourou Urbert
Idoleroun
Bénin



Denis Vaillancourt
Matanie



Zaiarilala Fy Tiana
Razafimandimby Ép
Rakotoniaina
Madagascar



Jeanne Côté
Matanie

Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie – SANAM

Depuis 2012, le SANAM soutient les nouveaux arrivants qui s'établissent dans La Matanie. Les personnes immigrantes, les étudiants internationaux et les nouveaux arrivants québécois de 36 ans et plus peuvent compter sur l'organisme pour recevoir un soutien et un accompagnement personnalisé et adapté, pour faciliter leur installation et favoriser leur enracinement. L'équipe est professionnelle et multilingue, elle-même constituée de personnes aux origines, profils et compétences variés et complémentaires. Elle offre du soutien individuel en plus d'organiser des activités d'intégration socioculturelle, de découverte du territoire, de rapprochements interculturels et des événements de valorisation de la diversité culturelle, pour toutes et tous. Le SANAM collabore et se concerte avec les acteurs du milieu, les employeurs, les municipalités et les élus pour favoriser le bien-être des nouveaux arrivants, contribuer aux efforts d'attractivité et soutenir le développement de relations interculturelles harmonieuses entre la société d'accueil et les nouveaux arrivants.

Mot de la fin



Mélanie Gagné

Matanie

J'enseigne en francisation et j'adore combiner l'apprentissage du français à la réalisation de projets socioculturels. Cela permet aux étudiantes et aux étudiants de se faire connaître en Matanie ainsi que de tisser des liens avec leur communauté d'accueil. C'est avec joie que j'ai accepté la proposition du SANAM de collaborer à ce projet de correspondance.

Les étudiantes et les étudiants ont mis beaucoup de cœur dans le projet. Quoi de mieux pour s'appliquer à la tâche que de savoir qu'une personne prendra le temps de nous lire? J'ai tellement aimé les regarder écrire! J'ai adoré les guider, sans dénaturer leur voix. C'était touchant de voir sur leur visage toute la gamme d'émotions par laquelle ils passaient au fil de leurs réflexions. Certains ont ouvert leur cœur comme jamais à leur correspondant(e). Et quand ils recevaient une réponse, ils étaient ravis!

C'est le genre de projet qui réchauffe le cœur. De belles amitiés vont en émerger, j'en suis certaine! Je suis heureuse qu'un recueil soit créé avec les lettres et les mots de la poétesse Anick Arsenault.

Quelle richesse!

Remerciements

J'ai été enthousiasmée dès qu'on m'a confié ce projet. Plus je lisais les lettres, plus j'étais certaine que nous tenions là, non seulement du matériel pour un magnifique recueil, mais encore plus : nous assistions à la naissance de relations bienveillantes et des discussions encore plus riches. Ces échanges m'ont fait sourire, m'ont surprise, émue. Lorsque les correspondants se sont rencontrés pour la première fois, des liens se sont rapidement solidifiés. J'ai vu une communauté vibrante, curieuse. J'espère que ce recueil vous donnera aussi envie de créer des liens nouveaux et enrichissants.

Merci à ma collègue Elise Hallot pour l'idéation du projet, à la direction et au MIFI pour le support et le financement, à Mélanie Gagné pour son indispensable collaboration et son grand cœur, à Anick Arsenault pour son ouverture et sa sensibilité et à Isabelle Levesque et Suzanne Lavoie pour leur écoute et leur créativité.

Un merci particulier à vous, chères correspondantes et chers correspondants, d'avoir osé ouvrir votre cœur et aller à la rencontre de cette personne inconnue. Merci de votre vulnérabilité, de votre temps, de votre courage. Longue vie aux amitiés présentes et futures !

Cloé Paquette
Responsable de projet

J'ai un agréable de
à lire, tu es très dynamique. A la
la ligue je vois que tu aimes la vie
voyage continue à aimer la vie
aimer en retour.

En plus de mes
santé, j'ai de bons amis qui
retournent et qui habitent mon pays
la peur de ma vie.

Au plaisir de la lecture
et l'écriture se sont les personnes
interpersonnelles qui m'ont aidé mon
intérêt. J'ai un bon cœur qui
m'aide ma vie de joie et de bonheur.

La vie seule dans ma maison
je pourrais plus me tout à fait seule
et mes compagnons et la présence de
lire, ma vie est de la première

Le projet a été rendu possible avec le soutien financier du
ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration
dans le cadre du Programme d'appui aux collectivités.