

## VOUS AVEZ LA PAROLE !

Une critique, une remarque, une pensée, un commentaire, un coup de cœur ou un coup de gueule...  
Cette rubrique est la vôtre, alors n'hésitez pas à nous écrire...

### L'Odyssée d'une Vie - Par Yacine Bouhali

**N**é en 1990 à Saïda en Algérie, j'y demeure jusqu'à l'âge de neuf ans. Puis, treize ans plus tard, me voici résident de Deer Lake à Terre-Neuve-et-Labrador. Voici, en quelques paragraphes, un résumé de ce qui a mené à mon exil vers cette île isolée.



YACINE BOUHALI - VISITE AU PARC NATIONAL DU GROS-MORNES.

Photo : Stacy Anthony-Boucher.

Il nous arrive à tous de vivre une expérience qui change notre vie. Pour ma part, ma venue à Terre-Neuve-et-Labrador s'est avérée significative et bénéfique à tous points de vue. Il y a de cela un an, j'entamais ma dernière session collégiale au Cégep de Rosemont à Montréal, ma ville d'adoption. Comme tous les jeunes adultes de mon âge, je me devais de rapidement faire un choix quant au programme universitaire que je souhaitais suivre. Ce choix qui, évidemment, allait déterminer ma carrière professionnelle. Pourtant, il n'était pas si simple à faire : tellement de portes ! Laquelle ouvrir ?

J'ai donc décidé de me lancer dans l'aventure Odyssée qui a pour but de nous faire voyager dans une des neuf provinces canadiennes ou l'un des trois territoires nordiques où le français est reconnu comme étant la langue seconde. Ma mission : enseigner et valoriser ma langue, ma culture et mon vécu auprès de personnes désireuses de les connaître. Au cours de l'été dernier, j'ai reçu une lettre m'avisant de ma destination future. J'avais préalablement choisi les trois lieux où je préférerais m'établir : Vancouver, Toronto et Halifax. La lettre m'annonce que je suis envoyé étaler tout mon bagage culturel dans une petite communauté de cinq mille habitants du nom de Deer Lake, à Terre-Neuve-et-Labrador. Dans un premier temps, je n'étais pas très enthousiaste quant à l'idée de quitter mes proches et mon nid familial pour m'exiler sur une île lointaine. C'est donc à reculons que je suis parti.

Je peux vous affirmer que lors des deux premières semaines, chaque jour de mon expérience était une réelle aventure ! Mais avant d'en raconter davantage, laissez-moi vous transporter treize ans en arrière, quand ma vraie odyssée a commencé. 1996, mon père, alors fonctionnaire pour le gouvernement, décide de quitter l'Algérie qui est en pleine guerre civile. Valises à la main et quelques dollars en poche, il part en éclaireur pour le Canada avec la ferme intention de nous faire sortir du chaos dans lequel nous nous trouvons.

Trois ans plus tard, j'atterris à Montréal ! À l'âge de neuf ans, je me trouve pour la première fois dans un environnement inconnu où tout m'échappe : langage, climat, culture. Par la suite, je me suis aisément adapté à la vie au Québec puisque j'étais jeune et qu'il est certainement plus facile d'émigrer en bas âge.

À la fin de mes études secondaires, je me rends compte qu'il m'est impératif d'apprendre l'anglais si je veux avoir le plus de chance de réussir sur le plan professionnel. Perfectionner mon anglais devient alors une mission et une des principales raisons ayant mené à mon départ pour Terre-Neuve. Justement, revenons-en à ce sujet.

La première semaine, je résidais près de mon lieu de travail à Deer Lake, chez Ida, une dame bien attentionnée. Elle me préparait mes repas et je prenais l'autobus scolaire avec les élèves tous les jours d'école. Comme il n'y avait pas beaucoup de commodités (épicerie, centre sportif, cinéma etc.) ni personne de mon âge avec qui passer mes temps libres – sans compter que j'avais davantage l'envie de vivre par moi-même afin de me responsabiliser –, je décidai de déménager à Corner Brook, une ville de vingt mille habitants, deuxième plus grande métropole de la province à 30 minutes de voiture de Deer Lake, afin de vivre seul dans un appartement à proximité de tous centres d'intérêt.

À Corner Brook, j'ai voulu m'impliquer le plus possible dans la communauté. Je me suis inscrit à la piscine municipale, dans une équipe de ballon-balai, puis j'ai commencé à faire du bénévolat avec l'équipe de hockey de la ville, les Royals. J'ai ensuite offert mon aide au club de petits déjeuners à l'école où je travaille, j'ai participé aux cours de danse aérobic Zumba où j'étais par ailleurs le seul homme parmi une soixantaine de femmes. Bref, j'ai presque tout fait et je compte bien continuer ainsi jusqu'à la fin de mon mandat, en mai 2012. Avec des journées bien remplies et beaucoup d'exercice physique, j'ai perdu 28 livres entre septembre et décembre, remportant de ce fait le concours de perte de poids qui avait lieu au centre d'entraînement YMCA de la ville.

Tout ça sans vous parler de l'incroyable expérience que je vis tous les jours avec les étudiants à l'école secondaire Xavier Junior High de Deer Lake. La langue française n'est certes pas facile à enseigner, mais chaque petit mot que je suture de la bouche des étudiants, ou même du personnel de la direction, est une immense victoire ! Même si je ne pense pas faire une carrière dans l'enseignement, je me fais un devoir de valoriser dignement la langue de Molière.

Pour conclure, je ne peux passer sous silence la bonté du peuple terre-neuvien qui m'a accueilli à bras ouvert et dont la générosité est sans fin. J'ai été frappé de constater à quel point les gens de cette île sont accueillants, honnêtes et aimables. Dorénavant, je tenterai de m'accomplir le plus que possible et de laisser mes traces pour que les gens se souviennent de moi, puisqu'il ne me reste plus que quelques mois à vivre dans ce havre de paix où les gens profitent au maximum des joies de la vie.

## • Capsule santé •

Par l'Agence de la santé publique du Canada

### Plaisirs d'hiver en toute sécurité

**Enfilez votre manteau et vos bottes.  
Soyez prêts pour l'hiver !**

Être actif et jouir de l'hiver est une part importante de la vie de beaucoup de Canadiens. Les sports d'hiver et les loisirs nous donnent la chance de profiter du plein air en compagnie de notre famille et de nos amis, de s'impliquer dans notre communauté et de rester en bonne santé.

Quand on s'amuse, on doit le faire en toute sécurité. Si nous obéissons à quelques consignes de base, nous « glisserons » l'hiver en toute sécurité.

#### Les sports d'hiver

Les sports d'hiver sont une excellente façon d'être actif tout en s'amusant, mais il est important de jouer prudemment et d'être conscient des dangers potentiels. Le traîneau, le hockey et le ski ne sont que quelques sports qu'on peut pratiquer durant l'hiver. Cet hiver, assurez-vous que vous et votre famille soyez prudents et en santé en prenant les précautions nécessaires.

Saviez-vous que vous pouvez attraper un coup de soleil même en hiver ? C'est important pour vous et votre famille de vous protéger du soleil tout au long de l'année. Protégez-vous contre les rayons de soleil dommageables avec de la crème solaire FPS 15 ou plus.

L'éblouissement du soleil sur la neige blanche toute fraîche peut aussi être un danger pour vos yeux. Portez des lunettes de soleil peut vous aider à mieux protéger vos yeux contre les rayons UV.

#### La qualité de l'air

Les Canadiens passent environ 90 % de leur temps à l'intérieur. Une mauvaise qualité de l'air et de l'humidité peuvent aggraver bon nombre de problèmes de santé, dont la toux, la respiration sifflante et les maux de tête. Les gens qui vivent dans des maisons avec de la moisissure courent plus le risque de souffrir d'asthme ou de symptômes respiratoires.

Vous pouvez améliorer la qualité de l'air dans votre maison tout en gardant votre famille en sécurité et en santé en suivant quelques simples précautions, comme de contrôler le taux d'humidité, réparer les courants de fuite et nettoyer les surfaces moisies.

#### Mangez santé et restez en forme

Bien manger vous aidera à avoir l'énergie nécessaire pour vous amuser cet hiver tout en vous gardant bien au chaud. Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement de Santé Canada vous indique comment avoir une alimentation saine et équilibrée, ce qui vous aidera à passer à travers les longues journées d'hiver.

#### Souvenez-vous qu'il faut veiller à :

- consommer une variété d'aliments
- mettre l'accent sur les céréales, les pains et autres produits céréaliers, ainsi que sur les fruits et légumes
- choisir des produits laitiers à teneur plus faible en gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés sans gras ou avec peu de gras
- chercher à atteindre et maintenir un poids santé en pratiquant régulièrement une activité physique tout en mangeant sainement
- limiter votre consommation de sel, d'alcool et de caféine.

La publication de cette capsule est financée par le



Réseau santé en français  
Terre-Neuve-et-Labrador  
Pour une communauté en santé