



# Le Lien

Jun 2007  
n°5

## Le nouveau lien est arrivé !

## Quelques bonnes nouvelles

### Dans ce numéro :

Interview : l'appartement	2
S.I.S.M. 2007	2
La communication	4
Sortie à la Ciotat	8
Chanson: un sens à ta vie	9
Dessin de Carole	10
Les petites annonces	11
Mes vacances dans les Alpes	11
Introduction nouvelle	12
Coupon réponse	12

...6 mois déjà ! que le précédent journal est sorti...l'équipe de l'atelier informatique, les rédacteurs se mobilisent au mieux pour accélérer sa parution...afin que le lien à l'avenir soit un journal trimestriel.

Pour ce faire l'équipe de rédaction renouvelle sa demande auprès de vous tous lecteurs..vos idées, vos propositions, vos informations à transmettre, vos réactions seront la bienvenue afin d'alimenter les pages de ce journal qui nous le rappelons est le votre.

Grâce à l'Association Solidarité Réhabilitation, l'atelier informatique c'est doté du dernier logiciel Publisher 2007. Cette nouvelle édition nous permet maintenant de vous faire parvenir le journal par Internet, directement dans votre boîte e-mail.



Si vous êtes intéressé, transmettez nous votre adresse e-mail à :

**lelienjournal@yahoo.fr**

Le site de l'association prend forme. Il est dorénavant accessible à l'adresse :

**www.association-solidarite-rehabilitation.org**

Nous remercions nos webmasters Kenny et Gilles qui y consacrent beaucoup de temps.

## Présentation de l'appartement associatif

L'association solidarité réhabilitation loue un appartement associatif qu'il met à la disposition de deux locataires . L'objectif est de donner les moyens à deux occupants d'accéder à un logement indépendant et de s'y maintenir .L'équipe de réhabilitation s'engage

à accompagner les locataires dans une démarche d'aide à l'apprentissage de l'autonomie durant la période de résidence . Par ailleurs, les occupants s'engagent à être suivis par une association spécialisée vers l'accès au logement à partir du 6ème mois de

résidence . Les deux premiers colocataires à avoir fait l'expérience de la vie à l'appartement associatif ont trouvé un logement . L'objectif a été atteint .

Dans l'article suivant ,Nous avons demandé à pierre comment s'est déroulé

## Interview : l'appartement associatif

Nous avons contacté Pierre pour poser des questions sur l'appartement thérapeutique, sous la forme d'un interview pour rendre plus intéressant et plus attrayant notre manière d'aborder le sujet...

**L'appartement thérapeutique est il un tremplin nécessaire pour avoir des bases solides dans la réhabilitation sociale ?**

Il m'a permis une évolution dans mes trajets courants, comme prendre le bus et le métro dans mon nouveau lieu de vie. Se familiariser avec le quartier, pour pouvoir se rendre aux rendez vous habituels. Il m'a fait prendre conscience d'un réseau d'association qui peuvent m'aider : comme le S.A.V.S. qui est un service d'aide à domicile qui rend de nombreux services pour la maison. L'Association Solidarité Réhabilitation est plus que présente par l'intermédiaire de Mr Bessone, qui fait l'interlocuteur et donne de son temps pour apporter une aide matériel et logistique. Il y a aussi Guy et Brigitte, qui viennent prendre des nouvelles des locataires régulièrement pour voir si tout se passe bien. Mon expérience a donné envie à d'autres, de se lancer dans l'aventure que j'ai vécu, lors de mes discussions dans le club loisir.

**Durant votre étape d'apprentissage de la vie seul en appartement avez-vous été aidé par une personne ou autre ?**

Le personnel infirmier (Guy, Brigitte) a permis un suivi régulier à mon appartement. Il nous aide pour les papiers, on est pris en charge et pas livré à soi-même. L'Association reste présente si on rencontre des difficultés mais nous incite à nous surpasser pour

**Lorsqu'on se trouve en appartement, même en colocation, avez vous ressenti ce sentiment nouveau qu' 'est l'autonomie ?**

C'est vrai qu'on lutte pour être autonome et à ce jour j'œuvre pour que cela continue. Notre famille a un regard différent sur nous et de ce fait nous apporte sa confiance. Pour ma part le repas n'est pas quelque chose dont je consacrais le plus de temps d'autant que Jean-Michel, mon colocataire, ne partage pas son diner avec moi. De tout façon, je n'aime pas cuisiner et ce désir n'est pas venu. L'appartement est un outil que je comparais au marteau, compas, truelle..., des compagnons bâtisseurs, nécessaire a une plus grande autonomie.

**Avez-vous une relation équitable entre colocataire et les tâches quotidiennes ont-elles été bien réparties entre vous ?**

C'étais chacun pour soi. Jean-Michel ne faisait pas le ménage, car il avait investi un travail au détriment de l'appartement. Il n'y a pas eu de clash physique ou oral entre nous mais une relation « silencieuse » due au fait que nous n'avions pas d'affinité particulière. Nos dialogues ont été esquivés et peu fréquent. Par conséquent j'avais une part d'indépendance dans mon appartement .

**Qu'avez-vous à dire sur les tarifs de la location ?**

Intéressant, avec un loyer de 225 euros chacun, grâce à l'A.P.L. il me reste 91 euros à la charge pour le mois. Il reste les charges tous les trimestres. Cela reste abordable même pour des personnes qui ont un petit budget et reste modulable en fonction de

**Qu'avez-vous à nous dire sur la disposition géographique de votre appartement ? Est ce un environnement adapté ?**

Pour ma part, le rez-de-chaussée suscite des difficultés comme les bruits de la rue à proximité de la Capelette et aussi des enfants qui jouent au football à tout heure de la journée (surtout l'été). J'ai besoin d'avoir un coin calme pour pouvoir me ressourcer. Par contre, l'appartement est situé près de commerce de proximité, qui rend la vie plus facile. est un bon point. Au niveau des transports, l'avenue de la Capelette est bien desservie. Dans l'ensemble, c'est un quartier qui requiert plus d'avantages que d'inconvénients.

**En ce qui concerne les relations de voisinage, comment se sont elles déroulées ?**

En général, elles se sont très bien passées, mais il y a eu peu d'échanges. Pour l'étiquette Solidarité Réhabilitation collée sur la boîte aux lettres, cela a suscité une discussion mais pour ma part cela me



D'un autre côté on se sent stigmatisé mais il faut se rendre à l'évidence que l'appartement n'est qu'une étape, avec une prise d'autonomie, pour être plus tard dans son propre domicile.

**Que retirez-vous de cette étape en collocation et qu'est ce que cela vous a apporté pour l'avenir ?**

On sait que l'Association est présente pour nous aider es cas de souci. J'ai envi de retrouver une activité professionnelle. J'ai dans l'idée de prendre un appartement tout seul et de pouvoir m'en sortir. Je me suis renseigné : j'aurai un loyer de 390 euros charges comprises et 200 euros d'A.P.L.

L'appartement thérapeutique est une expérience efficace qui m'a permis de retrouver une autonomie nécessaire à mon épanouissement dans ma vie .J'ai pris de l'assurance et de la confiance en moi. Mon cas personnel a permis à d'autres de suivre mes traces ...

**Véronique et Jean**

## RESUME DE LA SEMAINE D'INFORMATION EN SANTE MENTALE ( SISM 2007 )

La Semaine d'Information en Santé mentale s'est tenue cette année à L'Institut Culturel Italien les 15 et 16 mars 2007.

SOLIDARITE REHABILITATION était présente et active comme les années précédentes. Cette année le thème de ces 2 journées portaient sur

### LA FOLIE : QUELLE VIE !!

Les personnes qui souffrent de troubles psychiques vivent - elles comme les autres citoyens, Les principaux thèmes abordés :

#### DESTIGMATISATION ET CITOYENNETE

Difficultés d'accès au logement : l'expérience italienne à Trieste a permis, grâce à des structures fonctionnant en réseaux d'intégrer de manière harmonieuse les malades psychiques au sein de la cité où ils ne se sentent plus isolés et peuvent trouver rapidement le soutien dont ils ont besoin dans leurs difficultés journalières.

Il a été également souligné que les GEM ( Groupes d'entraide mutuel ) sont une manière d'intégration dans la cité. L'intervention d'associations de Saint - Nazaire et de Grenoble représentées par les usagers ont mis en évidence l'efficacité de ces regroupements et de leur fonctionnement.

#### SOINS SOMATIQUES EN SANTE MENTALE

Il a été souligné que les malades psychiques ne bénéficient pas des soins somatiques comme la population générale du fait essentiellement du manque de médecins généralistes intervenant chez ce type de population qui négligent eux - mêmes leur état de santé, cause et conséquence de leur état psychique. L'espérance de vie d'un malade psychique est très inférieure à l'espérance de vie de la population générale ; il faut souligner l'intervention de médecins généralistes et de diététiciennes.

#### LA REHABILITATION PSYCHO - SOCIALE

La ville de MARSEILLE a engagé une action ayant pour but de mieux connaître les besoins et les moyens existant pour coordonner les actions à mener en matière de santé mentale. Il ressort des différentes interventions de cette matinée très riche, les difficultés de logements et de réintégration.

LES TABLES RONDES ont permis aux familles et aux usagers d'exprimer leurs souffrances et leurs demandes en présence de nombreux élus et responsable de la Ville, de la Région et du Département.

#### EN CONCLUSION

Le fait que cette SISM se soit tenue en dehors de l'hôpital a été très apprécié.

Les débats ont été jugés de qualité et les exposés des intervenants intéressants.

La fréquentation a été supérieure aux années précédentes ( 250 personnes environ)

Les politiques, difficiles à mobiliser les autres sont venus nombreux sur les 2 jours .

## La communication

Le groupe PROFAMILLE propose des réunions d'information psycho - éducatives pour améliorer la qualité de vie des familles ayant un proche souffrant de schizophrénie.

### LA REGLE DES 4P

Etre PROMPT à être POSITIF sur des PETITS PROGRES PRECIS

1<sup>er</sup> P : Correspond aux mots à Etre PROMPT  
Pourquoi est - il important?

Car il oublie vite en raison de ses problèmes de mémoire. La récompense est plus efficace pour renforcer une action si elle intervient le plus rapidement possible après la réalisation de l'action.

2<sup>ème</sup> P : Correspond aux mots A Etre POSITIF

Pourquoi est - il important ?

Le malade a très souvent une faible estime de lui

même, et il est souvent inhibé dans l'action, en raison d'un déficit de l'initiative et parce que de nombreuses actions sont difficiles à réaliser pour lui et faiblement « récompensantes ». Etre positif, c'est montrer ce qui est bien. Pour être plus efficace il y a deux aspects à exprimer lorsqu'on est positif : exprimer un jugement favorable sur l'action qu'on veut renforcer (féliciter) et dire explicitement l'émotion que cela vous crée (satisfaction, fierté).

3<sup>ème</sup> P : Correspond aux mots sur des PETITS PROGRES

Pourquoi est - il important?

Souvent le malade réussit très peu de choses. Il faut donc savoir repérer de très petites réussites et lui signaler qu'on les a vues.

4<sup>ème</sup> P : Correspond au mot PRECIS

Pourquoi est-il important ?

Le patient ne perçoit pas toujours ce qu'il fait de bien, il a une mauvaise analyse du contexte.

En étant précis, on favorise l'apprentissage de l'action que l'on veut précisément renforcer.

La règle générale de bonne communication FFSSS :

1<sup>er</sup> F : Correspond au mot FOND

Que veut dire ce mot :

Il faut que le fond soit clair (pas de sous-entendu, expliciter le contexte), précis et court (sinon surcharge de la mémoire du malade)

Pourquoi est-il important ?

Ne pas oublier, le malade a du mal à mémoriser, il n'analyse pas toujours bien le contexte et n'arrive pas toujours à adapter l'instruction au contexte. (Range ta chambre peut vouloir dire des choses très différentes, occupe-toi de la vaisselle également. Il faut être précis sur ce qu'on entend par ranger sa chambre ou s'occuper de la vaisselle, sans surcharger le nombre d'instructions à exécuter en raison du problème de mémoire).

2<sup>ème</sup> F : Correspond au mot FORME

Que veut dire ce mot :

Il faut parler de façon non agressive, regarder la personne.

Pourquoi est - il important?



Toute surcharge émotionnelle dans la forme va déstabiliser le malade

1<sup>er</sup> S : Correspond au mot SENTIMENT

Que veut dire ce mot :

Il faut exprimer explicitement ses émotions en même temps qu'on fait un commentaire. (dire comment on se sent, mais sans excès pour ne pas faire de surcharge émotionnelle)

Pourquoi est-il important?

La personne malade a parfois du mal à décrypter les émotions, les dire explicitement (je suis content ou je ne suis pas content) permet d'être sûr que le message est bien compris. En aidant à sa compréhension, on abaisse le stress du malade.

2<sup>ème</sup> S : Correspond au mot SUGGERER

Que veut dire ce mot :

Il vaut mieux suggérer qu'ordonner, cela est toujours plus agréable.

Pourquoi est-il important? Réduit la tension

3<sup>ème</sup> S : Correspond au mot SOLUTION

Que veut dire ce mot :

Face à un problème non résolu, proposer une solution, en restant ouvert à d'autres possibilités, plutôt que

D'imposer un choix.

Pourquoi est-il important?

Tient compte de l'autre, fait mieux accepter lorsqu'il se rend compte qu'il n'y a pas d'autre solution.

La règle des 4S

1<sup>er</sup> S : Correspond au mot SURCHARGE

EMOTIONNELLE

Que veut dire ce mot :

C'est soit les émotions exprimées de façon excessive (exemple : colère prononcée avec voix forte, théâtralité, hyper expressivité), soit les critiques (désapprobation, hostilité ou même rejet du parent malade, critiques directes ou ouvertes au malade, critiques indirectes au malade, par exemple ton ronchonneur ou grincheux).

Pourquoi faut-il éviter cela?

Le malade est incapable de gérer l'excès émotionnel, il le comprend mal (hypothèse d'un dysfonctionnement de l'amygdale qui gère les émotions). Risque de rechute

Comment faire?

Abaisser l'intensité de nos réactions émotionnelles en apprenant à mieux gérer nos propres émotions (prendre des moments de détente, dire tôt nos désaccords, mettre des limites avant que la situation ne devienne intolérable).

Il y a des manières positives de communiquer son insatisfaction :

Regardez la personne et parlez fermement, dites exactement ce qui ne vous plaît pas, dites comment vous sentez, suggérez à la personne comment faire pour éviter que ça se reproduise dans l'avenir.

2<sup>ème</sup> S : Correspond au mot SURSTIMULATION

Que veut dire ce mot :

Répétition permanente des mêmes commentaires et reproches.

3<sup>ème</sup> S : Correspond au mot SURINVESTISSEMENT

Que veut dire ce mot :

Trop de sollicitude ou d'inquiétude à l'égard du malade, par exemple se mêler perpétuellement de ses affaires

Pourquoi faut - il éviter cela?

Il faut répéter au patient les instructions pour qu'il n'oublie pas car il a des problèmes de mémoires mais une répétition excessive qui n'aboutit à rien, et surtout une répétition de commentaires ou de reproches risque de favoriser une rechute en augmentant le stress du malade.

3<sup>ème</sup> S : Correspond au mot  
**SURINVESTISSEMENT**

Que veut dire ce mot :

Trop de sollicitude ou d'inquiétude à l'égard du malade, par exemple se mêler perpétuellement de ses affaires

Alors que l'on sait qu'il les contrôle.

Pourquoi faut - il éviter cela?

« Lui lâcher un peu les baskets », lui laisser des moments à lui, éviter de trop longues discussions avec lui.

Remarque : parfois certaines familles sont très inquiètes du comportement de leur enfant, et n'osent pas le laisser seul, de peur qu'il aille mal, qu'il fasse une crise d'anxiété)

ou qu'il fasse une tentative de suicide. Si cette attitude peut être justifiée dans une période de crise qui dure quelques semaines, elle n'est pas adaptée sur le long court car elle crée une dépendance trop forte de l'enfant qui doit apprendre à gérer son anxiété, elle épuise la famille et crée une situation de surinvestissement lourde à porter par l'enfant même s'il trouve des avantages. Si certaines familles sont confrontées à cette situation il faut en parler pour réfléchir : quand et comment limiter cette conduite.

4<sup>ème</sup> S : Correspond au mot  
**SURPROTECTION**

Que veut dire ce mot :

Le surprotéger parce qu'il est malade et faire sa place, ne plus lui demander de faire

Pourquoi éviter cela?

Il n'apprendra plus, augmentera son handicap et l'absence d'action et de réussite diminuera sa propre estime de lui.

## **PERMANENCES DE L'ASSOCIATION SOLIDARITE REHABILITATION**

**L'association tient une permanence à l'hôpital Sainte Marguerite :**

le Mardi : de 9h00 à 12h00 et 14h00 à 18h00



Permanence assurée par les parents des patients et usagers, adhérents à l'association

Pour tous renseignements complémentaires concernant la vie de l'association le secrétariat est ouvert le :

Mercredi : de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

Jeudi : de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

Vendredi : de 9h00 à 12h00

**☎ : 04 91 22 83 53**

**adresse e-mail : [rehabilitation.solidarite@wanadoo.fr](mailto:rehabilitation.solidarite@wanadoo.fr)**

## LES BALLADES NATURALISTES

### Sortie à La Ciotat

Treize copains du club loisir du 52 av Michelet s'étaient retrouvés au rendez-vous sur le parking Dromel à 10h30 comme prévu dans l'idée d'aller s'oxygéner dans un endroit de nature. La destination : la chapelle-de-la-garde sur les hauteurs de la ville des frères lumière : la Ciotat. Là-bas découverte d'un magnifique paysage avec des dominances de couleurs selon la direction où nous regardions : vers le sémaphore du vert comme un petit air de Toscane, vers la mer du bleu pardi, seul les plus courageux allèrent au point culminant avec un petit plus,

d'émotion : l'ivresse de l'altitude. Sinon les autres pique-niquaient et discutaient en profitant du panorama. Puis après le café tout le monde allaient se réchauffer à l'abri du vent sur la nouvelle dalle de la chapelle rénovée et exposée plein sud donc protégée du mistral. Anecdote lors du dîner nous rencontrâmes un petit insecte de la famille des mantes religieuses (qui comme vous le savez mangent leurs maris après l'accouplement) : un petit phasme ressemblant comme deux gouttes d'eau à une brindille verte. Ces ballades remportent un vif succès avec deux nouveaux participants

Renaud et Romain. Nous eûmes même la chance d'accueillir un adhérent du GEM de la rue Renzo : Christian. Nous avons à notre actif depuis un an notamment des ballades à la vallée st-Pons par Gémenos, les Hauts du Redon à Luminy, la plage de Carro, la montagne de la Gache (dune éolienne proche de St-Cyr-sur-mer : n'est ce pas Thierry !), la Couronne, Signe, et le belvédère de Luminy.

Xavier G





# CHANSON

## *Un sens à ta vie*

Avances dans la vie et gardes confiance en ton avenir.

Montres que chacun à sa place sur cette « putain de planète ».

Donnes du sens à ta vie, c'est une priorité,

Réveille tes ardeurs,

Pour assouvir tes passions, tes rêves, tes envies, alors

Plus de sentiment, fonce, et gère ta vie future.

Gardes une place importante, pour tes désirs et l'amour

Personne sur terre ne peut vivre sans un regard affectueux

Une parole amicale, un geste tendre, des mots doux

Partage tes douleurs et tes peines avec les gens que tu aimes.

Avancer dans la vie et garder confiance en son avenir.

Pour montrer que chacun à sa place sur cette « putain de planète ».

Vivre pour ne pas rester à l'écart des autres

Avec les joies et les désillusions que l'on peut rencontrer.

Ne pas perdre pied de la réalité, dans ce monde infernal.

Trouver sa voie afin de se sentir libre, heureux d'exister.

Avancer dans la vie et garder confiance en son avenir.

Pour montrer que chacun à sa place sur cette « putain de planète ».

Inutile de se mettre des bâtons dans les roues, la vie réserve des surprises

Il faut croire en soi pour arriver à avancer dans la vie

Gardes courage en toi car un jour la réussite viendra tapez a ta porte

Ouvres toi aux autres, pour te donner une possibilité de dialogue...

Avancer dans la vie et garder confiance en son avenir.

Pour montrer que chacun à sa place sur cette « putain de planète ».

Avancer dans la vie et garder confiance en son avenir.

Pour montrer que chacun à sa place sur cette « putain de planète ».





nouveau

Le dessin de CAROLE

## Les petites annonces

**Urgence Dépannage**  
**Réparation Electroménager**  
**04 91 26 20 20**

**L'espace petites annonces est à vous!**

**Pour toutes propositions contacter nous soit:**

**au 04 91 22 83 53**

**ou**

**envoyez nous un mail à [lelienjournal@yahoo.fr](mailto:lelienjournal@yahoo.fr)**



### MES VACANCES DANS LES ALPES

au chocolat, à la vanille, aux  
épinard, il en a même des  
sucrés, aux pruneaux, à la  
pomme, ils sont gros comme  
des gros raviolis

Pour la pâte il faut :1kg de  
farine, 250g de matière  
grasse (beurre+huile), 3  
œufs, 1/4 l d'eau et du sel.

Pour la farce :150g de  
poireaux ou l'oignon, 1.5kg

de râpé  
crème  
fauc  
l'h  
Ils

Po  
po  
200g de farine, 100g de  
gruyère râpé, 2 carrés  
Gervais, sel-poivre. Mon  
frère les prépare, et ces deux  
copains les vendent sur les  
marchés. Dans la semaine  
les tourtons se vendent bien,  
les gens en achètent  
beaucoup.



ancrée à 750 mètres  
d'altitude, elle offre un  
éventail infini de sites,  
d'ambiances et d'activités.  
Dans cet univers préservé où  
le soleil brille 300 jours par  
an, l'air pur, le sport, la  
détente et la culture se  
savourent sans modération.  
Il ya aussi le lac de Serre-  
Ponçon, qui se situe vers la  
ville de Savine le Lac. L'été il  
y a beaucoup de monde, qui  
pratique la voile, et qui se  
baigne tous les jours. L'hiver,  
il y a les stations alpines,  
comme: Orcières, Super-  
Devoluy, Ancelle, Chaillol,  
Reallon. Il y a aussi la vallée  
du Champsaur, avec des  
villages comme, Saint  
Bonnet, Laye, Saint-Léger-  
les-

Mélèzes, et la vallée du  
Valgaudemar. Il y a de beaux  
paysages comme la Falaise  
de Ceuze, les balcons du  
Gapençais, le sentier de la  
ronde de Chaudun, et les

Demoiselles Coiffées. Il y a  
des activités sportives et  
toniques, comme le Golf du  
col Bayard, le parachutisme  
à Gap-Tallard, via Ferrata et  
le ski de fond à Gap-Bayard.

Aurélien

# RESIDENT EVIL G ou BIOHAZARD GALERIAN

## Introduction

Cette histoire se passe dans un monde futuriste basée sur la saga Resident Evil trente ans après la destruction de raccoon-city et la chute de la multinationale Umbrella Corporation and Chemical, Inc dont il est sorti cinq jeux vidéo et sortira un sixième, six livres ainsi que deux films interprétés principalement par la talentueuse Milla JOVOVITCH et un troisième qui sortira en octobre 2007 intitulé extinction. J'ai tirée en plus ma principale inspiration dans un jeu vidéo se nommant GALERIANS et GALERIANS : ASH qui raconte l'histoire d'un jeune cobaye nommé Rion qui s'échappe d'un laboratoire secret d'un complexe hospitalier en découvrant en lui des dons psychiques mais il sera à la recherche de son passé à cause de son amnésie.

Voici mon site Internet à découvrir <http://residentevilg.iffrance.com> et celui différent et complémentaire qui sera publié au cours juin <http://residentevil-serietv.iffrance.com>.

Une œuvre de Fabrice GAUBAIN d'après la saga des jeux et films Resident Evil et les jeux GALERIANS et GALERIANS : Ash.

Plus tard vous découvrirez un film d'action qui sera publié sur internet.

---

## Coupon réponse à remettre

Au C.M.P. ou à l'infirmière du service ou aux membres de l'association Solidarité Réhabilitation

Quel domaine souhaiteriez vous voir aborder dans le prochain

- |                                  |                                      |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> sport   | <input type="checkbox"/> littérature |
| <input type="checkbox"/> musique | <input type="checkbox"/> internet    |
| <input type="checkbox"/> nature  | <input type="checkbox"/> Autres      |

Donnez-nous vos impressions sur la lecture du journal ?

**Commentaires :**

\_\_\_\_\_  
Nom

\_\_\_\_\_  
Adresse

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Téléphone