



Association des Personnes Stomisées
Mauricie Centre-du-Québec
Bulletin ESPOIR

REGROUPER AIDER ACCOMPAGNER INFORMER SENSIBILISER

Printemps 2023

| NO 1



A
P
S
M
C
Q

SOMMAIRE

3	RÉPERTOIRE DES PERSONNES RESSOURCES
4	``DES SEMEURS D'ESPOIRS``
5	AVIS DE CONVOCATION DES MEMBRES
6	PROCÈS VERBAL DE L'AGS DU 20 OCTOBRE 2022
7	PROCÈS VERBAL DE L'AGA DU 20 OCTOBRE 2022
8	MOT DU PRÉSIDENT - RAPPORT D'ACTIVITÉ 2022-2023
9	PLAN D'ACTION 2023-2024 - REMERCIEMENT
10	VOICI UN SUJET DÉLICAT MAIS NÉCESSAIRE
11	MODIFICATIONS DES RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX
12	RAPPORT FINANCIER 2022
13	CONGRÈS AQPS DU 13 MAI 2023 À DRUMMONDVILLE
14	FORMULAIRE D'INSCRIPTION AU CONGRÈS PROVINCIAL
15	``FORMATION DES ACCOMPAGNATEURS À ST-HYACINTHE``
16	`` SAGESSE AU COIN DU FEU``
17	RÉFLEXION DE M. FRÉDÉRIC LENOIR
18	``ELLE AFFICHE LEUR POCHE DE STOMIE SUR INSTAGRAM``
19	``LA STOMIE SANS COMPROMIS`` RECUEIL DE TEXTES
21	RÉGIME ENREGISTRÉ D'ÉPARGNE-INVALIDITÉ (REEI)
22	DEUJEUNER-PARTAGE
23	PREMIÈRE RENCONTRE GÉNIALE LE 21 FÉVRIER 2023
25	MERCI !!!
26	UN CLIN D'ŒIL DE VICTORIAVILLE
27	MESSAGE DU PRÉSIDENT DE L'AQPS
29	PROGRAMME DE VALORISATION DE L'APPAREILLAGE INUTILISÉ DE STOMIES
32	NOS PLUS SINCÈRES CONDOLÉANCES.....
34	DEMANDE D'INSCRIPTION - RENOUELEMENT - CHANGEMENT D'ADRESSE.

RÉPERTOIRE DES PERSONNES RESSOURCES

CONSEIL D'ADMINISTRATION :

Président : Daniel Bertrand	819 293-8340 Nicolet
Vice-président : Alain Greaves	819 448-0596 Trois-Rivières
Secrétaire : Louise Samson	819 293-8340 Nicolet
Trésorière : Micheline Mailhot	819 379-3184 Trois-Rivières
Conseillère : Sylvie Tessier Dumas	819 377-3062 Trois-Rivières
Conseillère : vacant	
Conseiller : vacant	

COMITÉ DU BULLETIN :

Contenu et Conception : l'Équipe du CA et membres de l'APSMCQ

INFIRMIÈRE CONSULTANTE et RESPONSABLE DU PROGRAMME DE VALORISATION DE L'APPAREILLAGE DE STOMIE (voir l'article dans le Bulletin printemps 2023).

Annie Francoeur, inf. 819-378-4204, Centre de Stomie de la Mauricie

STOMOTHÉRAPEUTES et CONSEILLÈRES en SOINS INFIRMIERS

La Tuque; Laurie Desrochers, Inf. conseillère : (819) 523-4581, poste 2723

Shawinigan-Vallée de la Batiscan; Martine Lefebvre: (819) 536-7500, poste 2741

Trois-Rivières; Catherine Brissette: (819) 697-3333, poste 64061

Stéphanie Bourget ``      `` ``

Maskinongé-Louiseville; Joanie Brodeur, Inf. conseillère: (819) 228-2731, poste 2756

Bécancour-Nicolet-Yamaska; Valérie Gervais Inf. conseillère (819)293-2071 # 52431

Drummondville;Marie-Soleil Bourbeau: (819) 478-6464, poste 26108

Victoriaville; Isabelle Deshaies (819)357-2030 poste 2547

Josée Parent, Inf. soins de plaies ``      `` ``

Sherbrooke; Évelyn Gobeil : (819) 346-1110 poste 25397

COMITÉ DE VISITEURS: Responsable : Denis Bergeron, (819) 379-1884

Louiseville: Nathalie Viau, Mont-Carmel: Julie Garceau, Trois-Rivières; Pierre-Marie

Bourbeau, Marguerite Paquet, Stéphanie Rousseau, Alain Greaves, et Sylvie Tessier Dumas.



L'ESPOIR C'EST LA VIE

Vous n'êtes pas seul,
l'association des personnes
stomisées est là pour vous
appuyer quotidiennement...

Des semeurs d'ESPOIR depuis quarante ans

Saviez-vous que depuis une quarantaine d'années des bénévoles ont tenu à bout de bras cet ESPOIR pour des jours meilleurs. Des gens de cœur se sont impliqués et travaillent encore pour répondre de leur mieux à vos besoins. UN GROS MERCI à tous!

Nous souhaitons que plusieurs s'impliquent afin de maintenir votre association vivante et dynamique. Et vous, que pourriez-vous faire pour épauler les membres du Conseil d'administration ??

Peut-être:

- Embarquer activement comme membre du Conseil d'Administration.
- Offrir quelques heures en gestion des courriels et de la page Facebook ou autres travaux d'expert en informatique.....
- Organiser des activités divertissantes et enrichissantes pour les personnes stomisées et leurs proches comme par exemple, un dîner ou un souper-rencontre une fois par mois.

Nous avons besoin d'idées nouvelles.....

SVP, veuillez nous les soumettre !

COURRIEL: apsmcq@gmail.com

TÉLÉPHONE: 819 380-7987

AVIS DE CONVOCATION DES MEMBRES

Assemblée Générale Annuelle

Vendredi 28 avril 2023, à 19:00, 350 Côte Richelieu, Trois-Rivières , Trois-Rivières

ORDRE DU JOUR

1. Ouverture de l'Assemblée Générale Annuelle et constat du quorum;
2. Nomination de la présidence et du secrétaire de l'Assemblée;
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour;
4. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS - l'AGA du 20 octobre 2022;
5. Présentation et adoptions des modifications des Règlements Généraux;
6. Présentation du rapport des activités 2022-2023;
7. PLAN D'ACTION pour 2023—2024, la parole est à vous....
7. Présentation des états financiers 2022;
8. Élection des membres du futur conseil d'administration 2023-2024, trois postes en élection. Nomination du président et secrétaire d'élection;
9. Varia;
10. Levée de l'Assemblée.

la musique commence avec Nathalie Viau



**Pour l'amour de la musique
et
pour la cause**



AFIN DE NOUS AIDER À MIEUX PLANIFIER VOTRE AGA

VEUILLEZ SVP NOUS CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE

apsmcq@gmail.com OU 819-380-7987

Apportez votre Bulletin ESPOIR avec vous S.V.P.....!!!!

Procès verbal de l'Assemblée Générale Spéciale en date du 20 octobre 2022

1. L'ouverture de l'assemblée a lieu à 19:00 et débute par un mot de bienvenue et la lecture de l'ordre du jour sous la présidence Mme Henriette Rivard.
2. La présidence de l'assemblée est assumée par Mme Rivard et le secrétariat par M Pierre-Marie Bourbeau.
3. L'adoption de l'ordre du jour est acceptée à l'unanimité.
4. Les modifications aux Lettres Patentes concernant les points suivants:
 - A) Changement de nom de l'organisme.
 - B) Liste des objets (rôles) de l'association.
5. Compte rendu des commentaires et des demandes de modification suite à consultation:

M Daniel Bertrand nous informe qu'il n'y a pas eu de demandes de modification mais des félicitations pour le travail accompli.

Mme Marguerite Paquet nous demande de revoir l'article 3.4 ultérieurement.
6. Ratification: Proposée par Mme Marguerite Paquet, secondée Mme Louise Samson et adoptée à l'unanimité.
7. La levée de l'assemblée Spéciale à 19:45 est adoptée à l'unanimité.



YVES
Perron
DÉPUTÉ DE BERTHIER-MASKINONGÉ



343, avenue Saint-Laurent, Louiseville (Québec) J5V 1K2

T : 819-228-1210 / 1-866-311-1210 yves.perron@parl.gc.ca | yvesperron.quebec

Procès verbal de AGA du 20 octobre 2022

1. Ouverture à 19:50, le quorum constaté par Mme Henriette Rivard-Desbiens présidente. Proposé par Mme Louise Samson, secondé Mme Sylvie Tessier Dumas et adopté l'unanimité.
2. Nomination du secrétaire M Pierre-Marie Bourbeau adopté à l'unanimité.
3. Lecture de l'ordre du jour lut par Mme Rivard-Desbiens proposé par M Jude Ruest secondé par M Alain Greaves adopté à l'unanimité.
4. Lecture du Procès verbal de l'AGA du 15 octobre 2021 proposé M Daniel Bertrand secondé par Mme Marguerite Paquet adopté à l'unanimité.
5. La présidente fait la lecture du rapport d'activité 2021-2022.
6. La présentation du rapport financier est faite par la trésorière Mme Nicole Carpentier et se conclut par une encaisse de 3 432,63\$.
7. Élection des membres du futur conseil d'administration 2022-2023. Quatre postes sont vacants: La présidence est assumée par M Jude Ruest le secrétaire est assumé par M Pierre-Marie Bourbeau

Sont proposés:

Mme Henriette Rivard par Mme Marguerite Paquet	Mme Rivard décline
Mme Louise Samson par Mme Henriette Rivard	Mme Samson accepte
M Alain Greaves par Mme Marguerite Paquet	M Greaves accepte
Mme Sylvie Tessier Dumas par Pierre-Marie Bourbeau	Mme Tessier Dumas accepte
Mme Ginette Rheault par Mme Marguerite Paquet	Mme Rheault accepte
M Pierre Ouellet par M Pierre Dumas	M Ouellet accepte

Le président des élections suggère que la cinquième personne soit acceptée d'emblée. M Daniel Bertrand propose d'augmenter le nombre de membres du CA, accepté à l'unanimité.

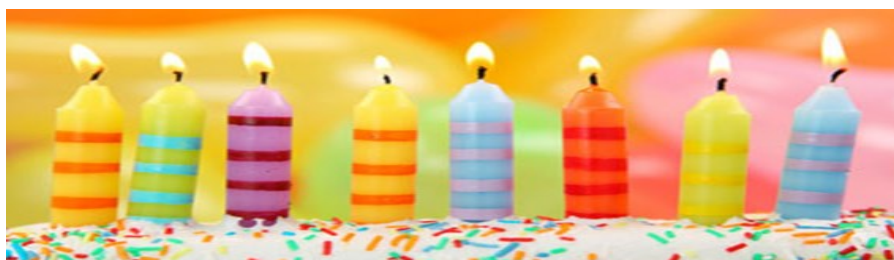
8. Varia:

Une présentation de l'Association Québécoise des Personnes Stomisées et de certaines réalisations décrites par M Jude Ruest.

Une présentation pour un dîner qui aura lieu le 14 décembre est faite par M Pierre-Marie Bourbeau.

La présentation d'un dépliant d'information et de la prise de photo est faite par M Daniel Bertrand.

9. La levée de l'assemblée à lieu a 20:40 proposée par M Paul Desbiens acceptée à l'unanimité.



Mot du président

Bonjour à tous,

Je me présente, Daniel Bertrand nouveau président de l'association depuis six mois. Comme vous pouvez le constater nous n'avons pas chômer depuis ce temps. Nous poursuivons notre mandat tout en continuant à évoluer. Vous connaissez le REEI crédit d'impôt pour personne invalide (handicapée) voir article plus bas.

Nous avons élargi notre réseau vers la région du Centre-du-Québec . Nous élaborons des stratégies d'implantations en tenant compte de leurs spécificités. Un premier dîner-partage aura lieu à Victoriaville organisé avec l'aide de Nicolas Royer, une personne exception.

En conclusion, oui ``LA VIE EST BELLE``

Rapport d'activité 2022 - 2023

- 1) C'est OFFICIEL depuis le 23 janvier 2023 le nouveau nom de notre Association a été accepté par le Registre des Entreprises: Association des Personnes Stomisées Mauricie Centre-du-Québec (APSMCQ).**
- 2) Nous avons rejoint au téléphone tous les membres pour leur souhaiter de Joyeuses Fêtes. Ce geste fut fort apprécié!
- 3) Nous nous sommes procurés une bannière rétractable qui servira de porte-étendard pour notre nouvelle image. Nous avons également acheté des encarts comme outil promotionnel de notre association en 2023.
- 4) Le rapport du Comité des Visiteurs 2022-2023 a été déposé.
- 5) Nous vous soumettrons lors de la prochaine réunion de l'AGA les modifications des Règlements Généraux voir page 9.
- 6) Le 11 janvier 2023 il y a eu une rencontre à Drummondville afin de préparer le Congrès Provincial de AQPS du 13 mai 2023. Lors de cette journée, nous leur apporterons un soutien logistique et nous aurons un kiosque de présentation de l'APSMCQ où nous inviterons des personnes stomisées à faire partie de notre association.

Suite MOT DU PRÉSIDENT

- 7) Suite à la rencontre avec M. Réal Lamarche VP à l'AQPS nous avons travaillé à la mise en place d'un nouveau système comptable adapté à notre situation financière. Nous avons fait l'achat d'un ordinateur portable pour la trésorière.
- 8) Une adresse courriel [apsmcq@gmail.com] et une page Facebook APSMCQ ont été créées et sont opérationnelles présentement.
- 9) **Nous sommes résolument en mode proactif pour saisir toutes les opportunités afin de se faire connaître des personnes stomisées de la Mauricie et Centre-du-Québec.**

NOS MISSIONS

(Elles seront incluses au début des règlements généraux comme introduction)

Notre organisme communautaire autonome et sans but lucratif propose de servir bénévolement de guide pour les personnes stomisées et les proches aidants.

Nous offrons de l'accompagnement, du soutien et de l'information.

Notre vision globale est de faire rayonner l'association et de sensibiliser la population.

PLAN D'ACTION 2023 – 2024

- ⇒ **Faire des démarches importantes pour recruter une clientèle plus jeune afin de favoriser une relève de l'APSMCQ.**
- ⇒ **Élaborer un Code d'Éthique et les Politiques de Régie Interne.**
- ⇒ **IMPORTANT: DORÉNAVANT, IL Y AURA L'OBLIGATION DE DÉFRAYER UN FRAIS D'ADHÉSION DE 10\$ à 20\$ DES MEMBRES. (Voir l'article plus loin les explications)**

REMERCIEMENT PARTICULIER

Nous tenons à remercier Mme Nicole Carpentier pour toutes ces années de travail de trésorière de l'Association des Stomisés de la Mauricie.

Nous lui souhaitons un repos bien mérité.

MILLE MERCIS POUR TON IMPORTANTE IMPLICATION NICOLE...!!!



Voici un sujet délicat mais nécessaire

Nous sommes bien conscient que le moment choisi n'est pas idéal mais lorsqu'on parle d'argent ce n'est jamais le bon moment.

Il est bien beau d'avoir des projets dans la tête mais lorsque vient le moment de les concrétiser notre trésorière nous dit ces mots difficiles à entendre `` On a pas les moyens de nos ambitions...!!! ``.

Pourquoi aujourd'hui, c'est qu'il se présente un nuage à l'horizon, un début de sous financement de la part de nos commanditaires et donateurs. Mais, comme vous pourrez le constater les dépenses sont toujours là...

- 1) Impression des Bulletins ESPOIR, notre plus grosse dépense: environ 1 500\$
- 2) Frais fixes de Postes Canada: casier postal 210\$ et envois postaux 280\$= 490\$
- 3) ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE(exigence de la ville de Trois-Rivières)600\$

Dépenses compressibles:

1. Publicité dans les journaux Hebdo a coûté environ 900\$ en 2022
2. Frais de déplacement des administrateurs, environ 600\$
3. Divers: timbres, impression des étiquettes, papeterie, environ 500\$

En date du 13 mars, le Conseil d'administration a ADOPTÉ À L'UNANIMITÉ (Résol23-01-001) qu'à partir de **MAINTENANT** 2023 des FRAIS D'ADHÉSION de 10\$ à 20\$ seront demandés pour faire partie de l'Association.

VOUS POUVEZ VOUS INSCRIRE À PARTIR DE MAINTENANT....!

MODIFICATIONS (Mise à jour) aux RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

Les missions seront au début du livret

Nouvelle version et adopté par le CA le 13 mars 2023	
1.4-	Les territoires visés par l'APSMCQ sont : les régions administratives de la Mauricie et du Centre-du-Québec, légalement constitués et délimités par les instances gouvernementales.
2.2–	Pour devenir membre de l'APSMCQ, un candidat en fait la demande <u>en s'inscrivant par tous les moyens de communications offerts.</u>
3.1-	<u>Lors de l'AGA</u> les membres sont convoqués.....
3.2–	L'AGA des membres se tient au plus tard de <u>quatre (4) à six (6) mois</u> après la fin de l'exercice financier.
3.4–	Seuls les membres présents et en règle ont le droit de vote. <u>Enlever : à main levée</u>
3.5–	Lors de l' <u>AGS</u> et l'AGA les membres présents constituent le quorum.
5.3-	<u>Un ajournement</u> est possible, si deux (2) membres en règle <u>font une résolution dûment appuyée</u> pour discussion informelle.....
6.3–	Le quorum est..... Les décisions sont..... En cas d'égalité le président pourrait <u>trancher</u> ou reporter la discussion au prochain CA.
6.7–	Afin de favoriser..... Année impaire: trois postes. (si possible afin d'éviter la dissolution de l'APSMCQ)
6.14-	<u>Remplacer par : Aucune indemnité n'est habituellement versée à un administrateur. Il est bénévole. Afin de réduire les risques de responsabilité personnelle, l'administrateur qui est en désaccord d'une décision du CA celui-ci exige s'assure que ce désaccord sera noté dans le procès-verbal de la réunion du conseil d'Administration. L'assurance responsabilité des membres du CA sera prise seulement si l'obligation légale l'exige et surtout selon nos moyens financiers.</u>
7.3–	Le secrétaire rédige..... Il est responsable de la liste confidentielle des membres et en assure sa mise à jour <u>en tenant compte des lois et règlements concernant celle-ci.</u>
8.2-	<u>Les nouvelles réalités technologiques nous offre la possibilité d'être plus efficace et efficient pour les prises de décisions. Nous utiliserons : la vidéoconférence, les réunions en ligne, le chat, message texte et les courriels selon les besoins et tout autre moyen dans l'avenir.</u> <u>Comme c'est un nouvel article les numéros des autres articles changent</u>
<u>VOUS AVEZ JUSQU'AU 21 avril pour faire des commentaires: apsmcq@gmail.com</u>	
<u>À CONSERVER DANS NOTRE MANUEL DES RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX EN ANNEXE</u>	



Association des Personnes Stomisées Mauricie Centre-du-Québec Rapport financier 2022

APSMCQ - CP 1492, Trois-Rivières, Qc G9A 5L6

apsmcq@gmail.com 819 380-7987

SOLDE EN CAISSE AU 1^{er} JANVIER 2022 **3 432,63 \$**

RECETTES

Dons	105,00 \$
Commandites	2 125,00 \$
Remboursements T.P.S.-T.V.Q.	161,91 \$
Aides Financières (Desj.-AQPS)	1 000,00 \$
Revenu spécial (ristourne)	1,37 \$
Fête 40e	565,00 \$
TOTAL DES RECETTES	3 958,28 \$
SOUS-TOTAL DES ACTIFS	7 390,91 \$

DÉPENSES

Postes Canada	248,86 \$
Papeterie	494,84 \$
Impression bulletin	1 821,20 \$
Mise en page	0,00 \$
T.V.Q.	313,78 \$
T.P.S.	157,78 \$
Assemblées	0,00 \$
Dép. Spé.	80,50 \$
Divers	104,00 \$
Frs Déplacements	257,10 \$
Frs 40e	1 192,73 \$
Frs Utilisa- tion	29,50 \$
TOTAL DES DÉPENSES	4 700,29 \$

ENCAISSE AU 31 DÉCEMBRE 2022 **2 690,62 \$**

M. Réal Lamarche Consultant Externe AQPS

Mme Micheline Mailhot Trésorière



Association québécoise des personnes stomisées (AQPS)

Congrès AQPS 2023

Horaire

L'Association québécoise des personnes stomisées (AQPS), regroupant les associations régionales du Québec, en collaboration avec l'Association des Personnes Stomisées Mauricie Centre-du-Québec (APSMCQ), planifie un congrès le 13 mai 2023 à l'hôtel Le Dauphin, 600 boul. St-Joseph, Drummondville, (Québec) J2C 2C1.

08:00 / 12:00 Inscriptions

09:00 / 13:00 Consultations gratuites avec une infirmière stomothérapeute

Consultations gratuites avec une thérapeute en relation d'aide

Salon des exposants (pause-café offerte durant la période des exposants)

11:00 / 12:00 Atelier Colostomie

Atelier Iléostomie

Atelier Urostomie

12:00 / 13:00 Lunch

13:00 / 13:15 Mots d'ouverture

13:15 / 14:30 Conférence Améliorer la santé de l'intestin Jean-Yves Dionne

14:30 / 14:45 Pause-café

14:45 / 15:45 Conférence Être un proche aidant Caroline Dufour-Jean

15:45 / 17:00 Cocktail et échange avec les participants



Congrès provincial 13 mai 2023

**Hôtel Le Dauphin 600 Boul. St-Joseph
Drummondville QC J2C 2C1**

Formulaire d'inscription

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Ville : _____

Province : _____ Code Postal : _____

Tél. : _____ Courriel : _____

Type de stomie : ☐ Colostomie ☐ Iléostomie ☐ Urostomie ☐ Réservoir interne

Personnes présentes : ☐ Conjoint(e) ☐ Enfant avec une stomie ☐ Parent d'enfant avec une stomie
☐ Autres, précisez _____

Âge : ☐ 40 ans et moins ☐ 40 – 50 ans ☐ Plus de 50 ans

Nbre de personnes vous accompagnant : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Nbre de personnes stomisées _____ x 15,00 \$ Total : _____ Nbre accompagnateurs
_____ x 25,00\$ Total _____

Montant total _____

***Chaque inscription comprend les **pause-santé, le repas du midi, la participation au programme**

Avez-vous des besoins spéciaux : oui ☐ non ☐

Avez-vous des restrictions alimentaires : oui ☐ non ☐

Si oui à l'une ou l'autre des questions, expliquez : _____

S V P confirmer votre inscription à real.lamarche@aqps.org **AVANT le 11 avril 2023**

Faire le chèque à AQPS, poster à AQPS, 867 rue de la Volière, Granby, J2J 2W3

Transfert électronique disponible 418-815-7723 versement via aqps.org

J'autorise l'utilisation et la reproduction par l'AQPS de toute forme de photographie/audio/vidéo de moi et de mes invités durant ce congrès.
De plus j'autorise l'AQPS à me communiquer l'information via courriel.

Signature : _____ Date : _____

Les inscriptions reçues après le 11 avril se feront au coût de 30,00 \$ pour tous

*Un bloc de chambres est réservé à l'hôtel Le Dauphin Drummondville au nom de « Congrès AQPS 2023 » au tarif de 139 \$ garanti pour les réservations **avant le 11 avril 2023** au 1-800-567-0995 ou 819-478-4141*

INVITATION COCKTAIL

Un 4 à 7 h, consommations et bouchées, au prix de 20,00\$ par personne !



Compte rendu de la journée de formation des accompagnateurs bénévoles.

Par une belle journée de neige du 4 mars 2023, nous avons pris la route, Sylvie Tessier Dumas, Nathalie Viau, Louise Samson et notre vaillant chauffeur Daniel Bertrand pour assister à la première séance de formation des accompagnateurs bénévoles pour les personnes stomisées. L'Association des Stomisés Richelieu Yamaska de St-Hyacinthe organise cette formation. Nous avons été accueillis chaleureusement par son président Jacques Beaudreault qui fut aussi notre formateur de la journée.

Dans un premier temps Jacques nous rappelle de prendre connaissance du Code d'Éthique afin de l'intégrer dans notre pratique.

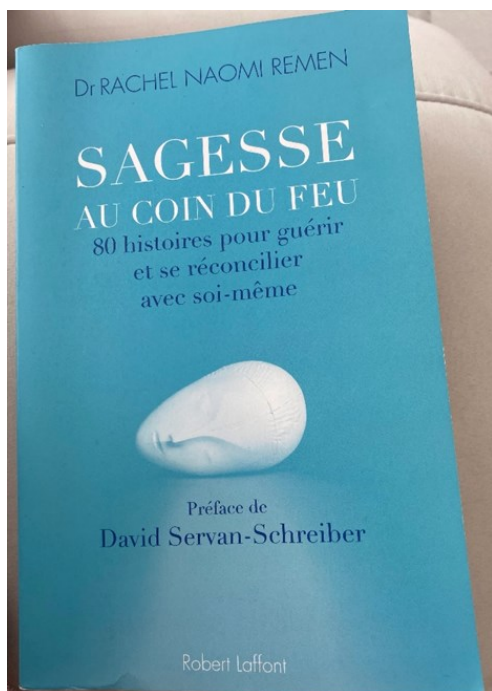
Par la suite, nous avons exploré ces deux volets pendant la journée:

- 1) L'ÉCOUTE de la personne stomisée. Nous avons abordé le sujet en théorie de façon sommaire, pour nous concentrer davantage sur un maximum de mises en situation.
- 2) L'INTERVENTION empathique, active et efficace. Le cœur de nos interventions permet à la personne stomisée d'utiliser ses propres ressources et nous pouvons, par la suite, la diriger vers le réseau de santé de sa région.

Nous avons dîné sur place et nous avons échangé entre nous, ce qui nous a permis d'établir des nouveaux contacts, comme par exemple, cette rencontre avec Nicolas de Victoriaville qui est accompagnateur et en relation avec des stomothérapeutes de Sherbrooke. Notre coffre à outils de connaissances et de pratiques ne fait que commencer à se remplir. Journée fort agréable!

Merci à notre formateur, Jacques Beaudreault

Louise Samson secrétaire APSMCQ



Bonjour à vous!

Je me présente Sylvie Tessier Dumas. Je fais partie du CA de votre association depuis l'automne dernier. Ravie d'offrir mon soutien à la toute nouvelle équipe.

Amante de l'écriture, j'avais le goût de vous proposer un livre qui m'a fait le plus grand bien suite à mon iléostomie de janvier 2011. « Sagesse au coin du feu » écrit par la docteur Rachel Naomi Remen, renferme 80 petites histoires pour guérir et se réconcilier avec soi-même. Cette femme médecin, elle-même st-

misée, nous raconte comment le vécu de ses patients l'a amenée à comprendre la vie et à mieux « se » connaître à travers eux.

C'est passionnant!

Ces histoires risquent de vous toucher, comme ce fut le cas pour moi, mais c'est une très belle aventure à laquelle je vous convie.

Rachel Naomi Remen n'est pas un médecin comme les autres. C'est un être doué d'une grande sagesse et porteuse d'un amour que l'on peut ressentir en la lisant.

Vous savez...cet amour que nous portons tous au fond de notre cœur !

Bonne lecture!

Sylvie Tessier Dumas, administratrice APSMCQ

***Sagesse au coin du feu est également disponible à la bibliothèque de Trois-Rivières**



**Union
d'Associations Françaises
de Stomisés**

Voici des réflexions et des extraits de l'entrevues à Radio Canada le 28 avril 2021 et de la conférence où mon épouse et moi avons assistés le 23 janvier 2023 à St-Hyacinthe.

« Au lieu de passer quatre heures par jour à regarder les nouvelles anxiogènes de la télévision, lisez de la poésie, promenez-vous dans la nature, faites des choses qui vous amènent des émotions positives. » Frédéric Lenoir est sans équivoque : il faut selon lui prendre cette crise par les cornes et tenter d'y voir une occasion pour changer notre regard sur nos vies, de nous nourrir intérieurement, de nous enrichir l'âme, individuellement et collectivement. Ayons de la bienveillance l'un envers l'autre.



Combien d'êtres humains passent l'essentiel de leur vie à se soucier de choses matérielles ou futiles et oublient de prendre le temps de vivre les expériences les plus essentielles, l'amour, l'amitié, l'activité créatrice, la contemplation de la beauté du monde? Le superflu est onéreux mais l'essentiel est offert.

— Frédéric Lenoir

Voir sur <https://citations.ouest-france.fr/citation-frederic-lenoir/combien-etres-humains-passent-essentiel-103299.html>



Publié le Mardi 29 Janvier 2019 dans
Terra•Femina. Par **Julie Legendart** Journaliste

Elles affichent leur poche de stomie sur Instagram

Sur Instagram, de plus en plus de femmes posent avec leur poche de stomie. Ce dispositif médical est administré aux patientes opérées pour des troubles au niveau de l'urètre ou de l'abdomen, afin de recueillir l'urine et les selles.

Plus question de se cacher. La tendance actuelle est de montrer ses poils, ses rondeurs, et tous ces aspects de notre corps que la société nous a longtemps présentés comme des "défauts physiques", à fortiori lorsqu'on est une femme. Les personnalités qui s'exposent publiquement sont de plus en plus nombreuses à embrasser ce mouvement.

RESSOURCES AUX PROCHES NATURELS

- 1) Service Info-aidant de l'Appui: Téléphone : 1 855 852-7784
Courriel : info-aidant@lappui.org**
- 2) Regroupement des aidants naturels de la Mauricie Téléphone : 819 693-6072
https://www.rdanm.org/ prendre-soin-2018.pdf (rdanm.org)**
- 3) Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (Drummondville)
Téléphone: 819 850-1968 - info@appad.ca—www.appad.ca**
- 4) L'Association des proches aidants Arthabaska-Érable
(Victoriaville) **Téléphone:** 819 795-3577**



La stomie sans compromis

Recueil de textes

Édition ANA|YAN de Andréanne Gousse

Riche du parcours de plusieurs collaborateurs, notre recueil de textes regroupe les histoires les plus populaires du blogue *ANA & Moi*.

La stomie sans compromis permet réconfort face à l'acceptation de soi tout en permettant aux personnes stomisées de cheminer vers un sentiment de bien-être complet.

Que vous cherchiez par sujet ou par collaborateur, le raffinement des 280 pages de notre recueil vous permet de parcourir d'histoire en histoire, en toute simplicité, tout en aiguisant votre curiosité pour la suite de l'histoire de votre collaborateur préféré.

*Une section regroupe une chronique de notre partenaire **Hollister** ainsi qu'une révision de leur produit.*

En mai 2015, c'était le début d'une belle aventure pour moi ; je publiais mon tout premier article sur le blogue ANA & Moi.

J'ai choisi de m'ouvrir aux autres telle que je suis, avec ce gros intestin qui a totalement été retiré de mon abdomen. J'ai fait ce choix, tout comme j'ai fait le choix, en 2011, de confronter cette maladie inflammatoire de l'intestin qui était sur le point de m'emporter avec elle. Moi qui suis tellement discrète, introvertie et qui reste souvent dans l'ombre des autres, j'avais peur de dévoiler ma différence et de partager mon histoire au départ, mais c'était ma façon à moi de participer activement à la cause d'ANA.

Avoir une stomie, ça signifie vivre avec un sac au niveau de son abdomen en permanence, et ça implique souvent des moments forts en émotions. Pour certains, cela représente une perte d'autonomie, pour d'autres cela représente un frein à leur relation amoureuse, à leur vie de voyageur, à leur vie épanouie, à leur estime d'eux-mêmes, etc. Le blogue ANA & Moi parle de la maladie et de tout ce qui l'entoure, partage des histoires inspirantes de personnes stomisées et collabore étroitement avec différents spécialistes de la santé.

Dans ce recueil, on démystifie la stomie en vous partageant des histoires vraies, touchantes et inspirantes. Les collaborateurs s'ouvrent à vous, dans toute leur transparence, pour vous partager leur histoire et vous guider vers l'essentiel.



Le mariage parfait entre l'AJUSTEMENT et la COMPOSITION

que vous méritez dès le départ!

Voici le nouveau champ protecteur deux pièces CeraPlus à convexité souple, doté de la technologie Remois*

Le champ protecteur deux pièces CeraPlus à convexité souple est conçu pour:

- obtenir un ajustement confortable
- aider à prévenir les fuites
- aider à garder une peau en santé

Essayez l'AJUSTEMENT et la COMPOSITION que vous méritez dès aujourd'hui.

Visitez le www.hollister.com ou composez le 1 800 263-7400

Avant l'utilisation, assurez-vous de bien lire les instructions pour obtenir des renseignements au sujet de l'utilisation prévue, les contre-indications, les avertissements et les précautions. Le logo Hollister, CeraPlus et « Peau saine. Résultats positifs. » sont des marques de commerce de Hollister Incorporated. Toutes les autres marques et droits d'auteur sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. Tous les produits ne sont pas marqués CE. © Hollister Incorporated 2020.



*Remois est une technologie de Alcare Co. Ltd.



Soins de stomie
Peau saine. Résultats positifs.



**Simon
ALLAIRE**
Député de Maskinongé



Canal 
La voix de l'inclusion

Régime Enregistré d'Épargne-Invalidité (REEI)

Pourquoi ouvrir un REEI?

- Ouvrir un REEI permettra d'atteindre l'indépendance financière.
- Le **régime enregistré d'épargne-invalidité** assure la sécurité financière à long terme d'une personne handicapée qui vit au Canada.
- Celle-ci doit être admissible au crédit d'impôt pour personne handicapée. (CIPH).
et donc adapté à la situation des personnes stomisées (T2201).

Suis-je Admissible ?

- être admissible au crédit d'impôt pour personne handicapée (CIPH),
- être âgé de 0 à 49 ans,
- Posséder un numéro d'assurance social (NAS) valide.
- être un résident permanent du Canada

Obtenez des subventions jusqu'à 90 000\$

- Le gouvernement du Canada versera une subvention (SCEI) de **100% à 300%** selon le revenu familial net et la cotisation., lorsque vous contribuez à votre REEI et cela rétroactivement des 10 dernières années ou vous avez votre stomie. En plus vos proches peuvent cotiser à votre régime.
- Bon Canadien pour l'épargne-invalidité (BCEI), allant jusqu'à 1 000\$ par année.
- L'épargne est à l'abri de l'impôt.
- **Remplir formulaire: RC4460(F) Rév. 22 d'ouverture** pour déterminer le montant de subventions que vous pouvez obtenir.

Un placement REEI adapté à vos besoins.

REEI.ca (site avec un calculateur) prend le temps de bien analyser vos besoins afin d'y répondre le mieux possible.



Responsable :

Pierre-Marie Bourbeau

Déjeuner- partage au Restaurant Normandin du CAP, étaient présents le 21 décembre 2022 à 8:00.

Annie Francoeur, Marcellin Drouin, Carole Naud et son époux Michel, Jean-Louis La-berge, Claude Sylvain, Pierre-Marie Bourbeau et Daniel Bertrand. Absente sur la photo: Marie-Noel Cyr.

DÉJEUNER-PARTAGE

Cette rencontre mensuelle a été fort agréable et les échanges furent teintés de conversations intéressantes, joyeuses et conviviales. Ces déjeuner-rencontres sont une bonne occasion de socialiser pour les membres de l'association. Nous tenons, par la même occasion, à remercier chaleureusement Pierre-Marie pour son implication indéfectible. Comme il l'expliquait, son initiative est venue de façon spontanée, suite à un premier déjeuner informel entre amis.

Pourrions-nous penser **qu'une nouvelle tradition mensuelle pourrait se rajouter par exemple: le premier mercredi de chaque mois à savoir:**

11:00 pour le DÎNER-PARTAGE ??? Ou à 18:00 SOUPER-PARTAGE ???

Comme, il a été vécu ce mardi soir du 21 février 2023 à 17:30, dans le cadre de la séance photo pour la revue MAG2000. Il y a eu beaucoup d'échanges stimulant et enrichissant accompagné de camaraderie et de sourire, il nous est apparu évident que l'expérience est à refaire car elle a démontré un intérêt indéniable...!!!! Voir l'article dans la revue de MAG2000 ou l'original dans notre Bulletin.

**PREMIÈRE RENCONTRE
GÉNIALE ce 21 Février
2023.**

**Dans le cadre d'une
séance de photos
pour la revue
MAG2000 qui sera in-
clude dans un article
à paraître prochaine-
ment.**



Debout: Louise Samson, Nathalie Viau, Sylvie Tessier Dumas,
Catherine Brissette et Julie Garceau. Assise: Annie Francoeur
et Stéphanie Bourget

La vie EST BELLE! ...

Comment peut-on entendre dire que la Vie est belle venant d'une femme stomisée condamnée à porter un sac sur le ventre et ce, pour le restant de ses jours? Pour le savoir, il faut s'entretenir avec ces courageuses.

Ces héroïnes, c'est Julie, qui, malgré la gravité de sa maladie et le risque de perdre sa vie, a six enfants et mène une vie normale. Cette épreuve l'aura amenée à devenir hypnothérapeute. C'est l'histoire de Nathalie, qui après plusieurs séjours à l'hôpital, était condamnée à l'invalidité puis, aujourd'hui, a repris l'enseignement au primaire et chante en public pour son plus grand bonheur. C'est Louise, qui, malgré ses problèmes cardiaques importants, continue de cheminer avec l'aide de son conjoint Daniel, qui l'enveloppe de ses bons soins.

Je les regarde, elles sont magnifiques ces femmes, car elles ont traversé leurs épreuves avec beaucoup de courage et l'Amour de leur entourage, leur fut indispensable, car l'acceptation n'est pas toujours facile.

Je souligne l'aide ici des stomothérapeutes, Catherine et Stéphanie, qui font un travail remarquable pour aider les femmes dans le choix de l'appareil de stomie qui leur convient personnellement.

On ne peut passer sous silence le soutien d'Annie Francoeur, infirmière consultante, propriétaire du Centre de Stomie Mauricie depuis 25 ans. Femme dévouée à la cause, elle offre aux stomisées une aide indispensable et une écoute généreuse.

L'Association des Stomisés de la Mauricie a été créée il y a 40 ans et se retrouve maintenant sous le nom de l'Association des Personnes Stomisées Mauricie Centre-du-Québec (APSMCQ).

Les accompagnatrices(teurs) se déplacent au besoin et offrent de l'écoute tout en prenant soin d'orienter les personnes vers les bonnes ressources.

Je termine ici en disant que moi-même étant stomisée, je suis fière d'appartenir à cette équipe, car la Joie ressentie aux contacts de ces femmes courageuses me ramène à la Joie de m'appartenir et de m'aimer telle que je suis.

Nous désirons remercier le restaurant Cuisto Lounge pour nous avoir accueilli chaleureusement et généreusement afin de se réunir pour l'occasion.

Sylvie Tessier Dumas, administratrice de l'Association des Personnes Stomisées Mauricie Centre-du-Québec.

LE MAG 2000



PLUS
pour
**TROIS-
RIVIÈRES**

René Villemure
Député de Trois-Rivières

**Pour nous
joindre**

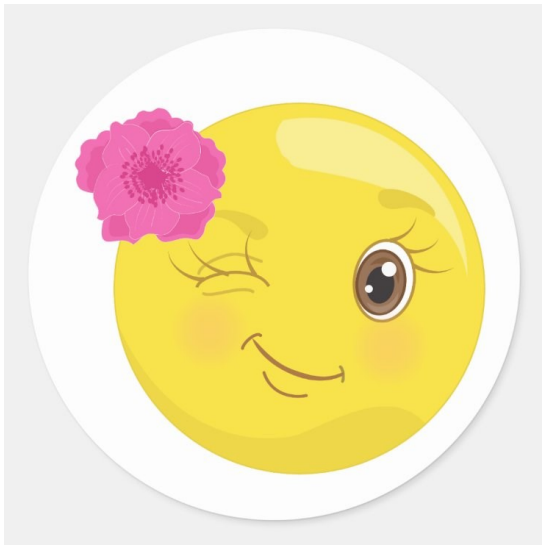
819 371-5901
@ rene.villemure@parl.gc.ca

Facebook, Twitter, and Instagram icons



Nous tenons à remercier les donateurs pour leurs différentes contributions à l'Association.

Canadian Tire de Nicolet:	prix de présence
Jean Coutu de Nicolet:	prix de présence
IGA de Nicolet:	carte cadeau
Rest. Normandin du CAP.:	carte cadeau
Mme Sandra Chouinard :	aide en informatique
M. Lefrancois d'Imprimerie Lefrancois pour son excellent travail	
Dr Lamy et Dr Doyon:	contribution financière
Englobe Corp.:	contribution financière
Le restaurant Le Cuisto:	généreux accueil
Centre de Formation Communautaire de la Mauricie:	
merci pour les conseils d'Audréanne Campeau	



Un Clin d'œil de VICTORIAVILLE

Je me présente Louissette Courtois, j'ai 65 ans et je vis présentement avec une stomie depuis maintenant quatre ans. Étant mère de deux filles et de trois belles petites-filles pour qui ma vie prend tout son sens. Je travaillais dans le domaine de l'automobile, au service de la livraison des

pièces chez nos clients on sait bien qu'il y a

des pièces plus lourdes et mes problèmes de santé exigeaient une adaptation. Suite à un changement de médecin celle-ci m'a demandé un bilan de santé complet qui nous a révélé une surprise dont je ne m'attendais pas du tout. Alors mon dossier médical a été transféré à Sherbrooke (CHUS) et la spécialiste nous a donné confiance, suite aux explications complètes sur ma condition médicale. Alors j'ai décidé de me faire opérer même si la vie doit changer par la suite; étant moi-même aidante naturelle je comprenais la situation. Après une semaine d'hospitalisation je suis sortie avec un suivi par le CLSC qui nous prodigue des conseils. À mon retour au travail, j'ai reçu l'aide et la compréhension de mon patron et de mes collègues. La vie est belle, même avec une stomie. On peut profiter des bons et beaux moments avec les gens que l'on aime. Que dire de plus la vie est BELLE!



DONALD MARTEL
Député de Nicolet-Bécancour



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

Hôtel du Parlement

1045 , rue des Parlementaires, bureau RC.59
Québec (Québec) G1A 1A4

Bureau de circonscription

625 , avenue Godefroy, bureau 202

Bécancour (Québec) G9H 1S3 Tél. 819 233-3521

Sans frais 1 855 333-3521 Téléc. 819 233-3529 Do-
nald.Martel.NICO@assnat.qc.ca



Message du président

Bonjour à toutes les personnes qui lisent cette chronique s'adressant principalement aux personnes stomisées du Québec.



Jude Ruest, président

Ca va bien aller

Ça va bien aller** m'a dit le médecin avant mon opération; il m'avait dit aussi qu'une infirmière du CLSC allait venir à toutes les semaines durant près de deux ans, mais dès la première visite l'infirmière m'a dit que je devrais apprendre à être autonome; je n'ai personne à qui m'adresser pour m'aider; comment je vais faire dans les avions? J'étais à l'autre bout du fil (c'est dur à dire lorsque je réponds avec un téléphone sans fil) sans pouvoir dire un mot à cette personne qui avait pour la première fois, une personne comme elle, qui pouvait l'écouter et qui pouvait en plus la comprendre. Comprendre que ce n'est pas facile de **Vivre avec une stomie** au tout début. Elle parlait avec une personne qui était passée par à peu près les mêmes préoccupations qu'elle. Pour la première fois elle s'est laissé aller.... **Pour lire le reste de l'article consulter le site WEB de l'AQPS (www.aqps.org)

<https://aqps.org/> - sur la deuxième diapositive

<https://aqps.org/2023/01/11/messages-du-president-2023/> - onglet "Président"



Pour votre **confort**
au **quotidien**

- ❖ Incontinence
- ❖ Stomie
- ❖ Urologie
- ❖ Bas support et médicaux
- ❖ Aliments spécialisés
- ❖ Soins de la peau

Notre spécialiste
est là pour vous !

Sur place vous aurez la chance de rencontrer **Annie Francoeur**, infirmière oeuvrant dans cette spécialité depuis 20 ans et travaillant en étroite collaboration avec les stomothérapeutes de la région, ainsi que les **CLSC, CHSLD, CSS** du territoire de la Mauricie.

Discrétion, efficacité... libération !

www.centredestomiedelamauricie.com

226, bd Thibeau, Trois-Rivières, QC
Téléphone : 819 378-4204

DU NOUVEAU !!!!
PROGRAMME DE VALORISATION DE
L'APPAREILLAGE INUTILISÉ DES STOMIES

Le Centre de Stomie de la Mauricie est responsable de la valorisation du matériel inutilisé comme les échantillons offerts par diverses compagnies et tout autre appareillage que vous n'avez plus besoin. Le CSM vous demande d'en profiter pour faire le ménage de vos tiroirs.

Suite à vos dons, le CSM fera la distribution aux personnes stomisées en attente de leur chèque de subvention ou encore en période d'ajustement du bon appareillage ou dans le besoin.

Redonner une nouvelle vie au matériel de stomies qui aurait pu se retrouver au dépotoir est très important pour l'environnement et le développement durable. Un des grands avantages du CSM en contact direct avec les stomisés facilite les échanges.

Vous pouvez rejoindre l'équipe au 818 378-4204

Merci au Centre de Stomie de la Mauricie

Daniel Bertrand président de l'APSMCQ



ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

Sonia
LEBEL
DÉPUTÉE DE CHAMPLAIN

☎ 819 694-4600
✉ sonia.lebel.chmp@assnat.qc.ca



ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

**Jean
BOULET**
Député de Trois-Rivières

Ministre du Travail
Ministre de la région de la Mauricie
et de la région du Nord-du-Québec

819 371-6901
Jean.Boulet.TRRI@assnat.qc.ca



**François-Philippe
Champagne**
Député de Saint-Maurice–Champlain

Shawinigan
632, av. de Grand-Mère, bur. 1
Shawinigan (Québec) G9T 2H5
Tél. : 819 538-5291
Télec. : 819 538-7624

CHAMBRE DES COMMUNES
HOUSE OF COMMONS
CANADA



 **LOUIS PLAMONDON**
Député de Bécancour | Nicolet | Saurel

702, rue Mgr Panet
NICOLET, QC, J3T 1C6
Tél.: (819) 293-2041 | Fax: (819) 293-5522
1-866-693-2041
louis.plamondon@parl.gc.ca

www.louisplamondon.com  LouisPlamondonBQ



Voici l'anneau protecteur convexe Brava®

Derek,
utilisateur
de produits
Coloplast



Convexité adaptable pour une protection accrue



Nouveau

Convexe



Très large



Large



Régulier

Essayez un échantillon **GRATUIT** du nouvel anneau protecteur convexe Brava® :



Balayez le code avec
votre téléphone
pour commander un
échantillon.



[visiter.coloplast.ca/
Anneau-Protecteur-Brava](http://visiter.coloplast.ca/Anneau-Protecteur-Brava)



1 (866) 293-6349



casupport@coloplast.com

Soins de stomie/soins de l'incontinence/soins de la peau et des plaies/urologie interventionnelle
Coloplast Canada, A205 2401 Bristol Circle, Oakville (Ontario)
www.coloplast.ca Le logo de Coloplast est une marque déposée de Coloplast A/s. © Coloplast 2022-05



Coloplast

*Nos plus sincères condoléances
aux familles et amis affligés
De la part des membres du
Conseil d'Administration de l'APSMCQ*



Nom du défunt : _____

IDENTIFICATION DU DONATEUR : _____

Adresse : _____ Ville : _____

Code postal : _____ Téléphone : _____

Adresse courriel : _____

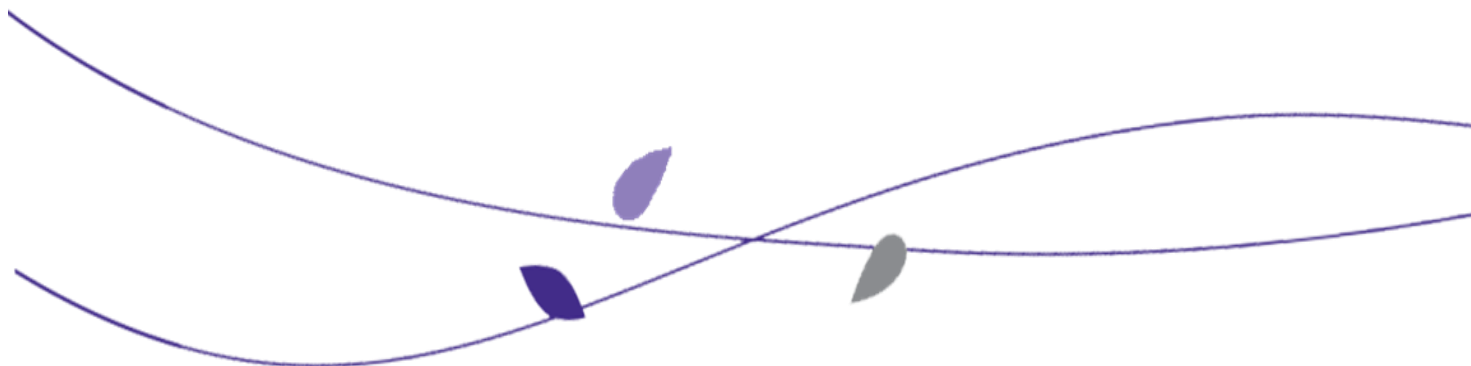
MONTANT DU DON : _____ Chèque au nom de APSMCQ

“ MERCI DE VOTRE SOUTIEN ”

Faire parvenir à : APSMCQ: C.P. 1492, Trois-Rivières, Québec, G9A 5L6

Je désire recevoir un reçu d'impôt pour tout don de \$20 et plus: ☐

Veillez nous contacter au 819 293-8340, afin que nous puissions vous faire parvenir des copies.

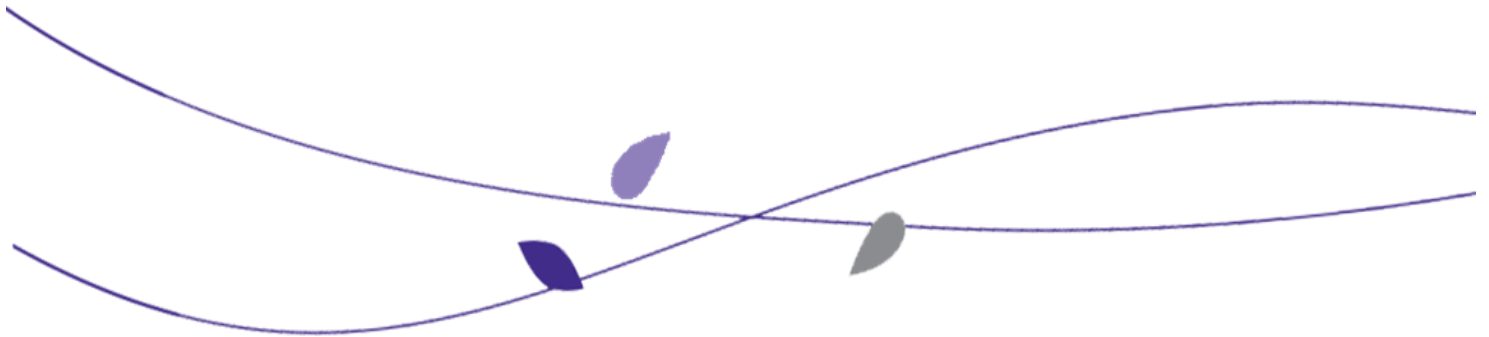


*Nos plus sincères condoléances
aux familles et amis affligés
De la part des membres du
Conseil d'Administration de l'APSMCQ*



Nous tenons à souligner le décès M. Gilles Pagé le 10 janvier 2023, un bénévole impliqué. Il fut pendant plusieurs années le photographe officiel de l'Association des Stomisées de la Mauricie. Merci Gilles!

Nous remercions tous les généreux donateurs.





**Richard
Philibert**
Maison Funéraire



819 378-3838
richardphilibert.ca

Les temps changent... Nos valeurs demeurent.

DEMANDE D'INSCRIPTION
RENOUVELLEMENT ANNUEL
CHANGEMENT D'ADRESSE
AUTRES MODIFICATIONS

A.P.S.M.C.Q. C. P. 1492, TROIS-RIVIÈRES, QUÉBEC, G9A 5L6
apsmcq@gmail.com

☐ **Je désire m'inscrire comme membre:**

FRAIS D'ADHÉSION de 10\$ à 20\$/année

et recevoir le Bulletin ESPOIR : poste ☐ courriel ☐

☐ **J'ai changé d'adresse :**

NOM : _____

COURRIEL : _____

ADRESSE : _____

VILLE : _____

CODE POSTAL : _____ TÉLÉPHONE : _____

☐ **Je vous informe concernant le décès de:**

“Nous vous remercions de l'intérêt que vous nous portez”

☐ **JE DÉSIRE FAIRE UN DON**

_____ **\$ chèque au nom de APSMCQ**

Posté à: APSMCQ, C.P. 1492, Trois-Rivières, Québec, G9A 5L6

Je désire recevoir un reçu d'impôt pour un don de 20\$ et plus: ☐

Nous nous engageons à assurer la confidentialité de la liste des membres.

Conformément aux obligations de la LOI 64. (Loi modernisant des dispositions législatives en matière de protection des renseignements personnels.)

« L'espoir renâtra et
la lumière brillera de
nouveau. Vous pouvez
décider d'être heureux.
C'est votre choix. »

Dana

En plus de produits d'exception, le programme **me+^{MC}** vous fournit des outils et vous prodigue des conseils pour vous aider à prendre complètement en mains votre vie avec une stomie.



**me+^{MC}
soins**

Produits, fournitures
et conseils pour les
premières semaines
de retour à la
maison.



**me+^{MC}
soutien**

Spécialistes en chair
et en os au bout du fil
ou du clavier pour
répondre à toutes
vos questions.



**me+^{MC}
réponses**

Une ressource
exhaustive en ligne
traitant de tous les
aspects de la vie
avec une stomie.



réponses

me+^{MC}

Série rétablissement

fournit des informations et
un soutien sur l'importance
des mouvements et de
l'activité physique après
une stomie.



me+^{MC}

communauté

Des idées et des
récits inspirants
d'autres personnes
qui vivent avec
une stomie.

Devenez membre gratuitement et bénéficiez dès aujourd'hui des avantages de **me+^{MC}.**

S'inscrire est facile : il suffit d'appeler au 1-800-465-6302 ou de visiter www.convatec.ca.

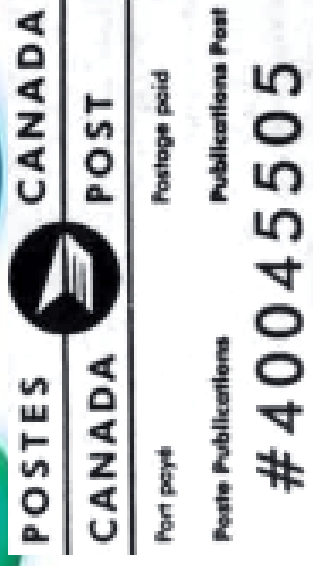
*Photo de mannequin



Association Personnes Stomisées

Mauricie Centre-du-Québec

CP 1492 Trois-Rivières, G9A 5L6



AFIN DE NOUS AIDER À MIEUX PLANIFIER VOTRE AGA

VEUILLEZ SVP NOUS CONFIRMER VOTRE PRÉSENCE

apsmcq@gmail.com OU 819-380-7987

APPORTEZ VOTRE BULLETIN AVEC VOUS !!