

Journal le Trait d'union

TABLE DES MATIÈRES PAGE

Bonjour à tous et à toutes	1
Mot de Jeannette Carrier	2-3
Mot de Yoan Boudrias	4
Mot de Madeleine	5
Idées pour agrémenter le temps des Fêtes	6
5 façons de protéger votre santé mentale	7-8
Suggestion de lecture	9
Jeux	10
Biscuits au pain d'épices	11
Parole d'une chanson et solution aux jeux	12
Calendrier de décembre 2023	13-14

Conception et mise en page :

Madeleine Auclair

Recherches effectuées par :

Julie Lajeunesse
et Madeleine Auclair

Révision :

Jeannette Carrier



Bonjour à tous et à toutes !

L'équipe de la Maison Clothide désire vous souhaiter
paix et amour en cette période de festivités.
Que la joie soit avec vous.



**Le bonheur n'est pas chose aisée.
Il est très difficile de le trouver en nous,
il est impossible de le trouver ailleurs.**

Sébastien-Roch Nicolas de Chamfort

Tout va très bien Madame la Marquise

2

Tout va très bien

Tout va très bien

Excepté que le 24 juillet 2023, on m'a diagnostiqué un cancer du sein inflammatoire agressif, triple négatif. Sous la surveillance de mon équipe de soins en oncologie, je commence rapidement les soins pouvant m'amener à la guérison. ET UP, dès les premières gouttes de la chimio, choc anaphylactique, mon coeur et mon corps n'ont pas aimé ça du tout. On arrête tout ! Je suis vue en allergologie et je peux recevoir ce poison guérissant à St-Jérôme sous haute surveillance. Donc, j'ai immunothérapie et chimiothérapie à Mont-Laurier et une chimio à St-Jérôme à chaque semaine, un jour à chaque endroit. Tout cela se vit sur des cycles de 3 semaines. Au 1er cycle terminé, la masse de 5 centimètre est désagrégée... plus rien de palpable. J'ai congé de traitements pour 3 semaines.

OH WOW, Tout va très bien Madame la Marquise

Tout va très bien

Tout va très bien.

Tout va très bien parce que les aidants naturels sont là tout près de moi pour mes transports, mes questions, du support, écouter, offrir des petits plats et beaucoup, beaucoup de pensées positives, de lumière et de respect du moment présent.

J'apprécie vraiment tout ce que vous faites pour moi, en pensées ou en action.

Ma vie à la Maison Clothilde m'a appris à accepter ce que je ne comprenais pas, ça aide grandement à la guérison.

Merci à Mireille d'assurer la vice-présidence dans les moments où je suis sur le "carreau".

En arrière plan et en page suivante, voici ma roseraie, fruit de vos pensées et prières.

Montage réalisé par Monique Carrier.

Je vous aime

Jeannette Carrier

Présidente du C.A. de la Maison Clothilde



**Ma roseraie
Montage réalisé par
Monique Carrier.**

L'automne est terminé et l'hiver cogne déjà à nos portes. Pour certains c'est la fin de la chaleur, des belles couleurs et pour d'autres c'est le début du réconfort qu'apporte la chaleur du feu de foyer et le début des rassemblements familiaux.

Nous avons tous et chacun des cycles plus festifs et d'autres plus difficiles. Ce qui est important c'est d'observer dans quel type de cycle nous sommes et le vivre comme il est.

Écoutez-vous dans cette période d'hiver qui débute. Soyez à l'affût de vos besoins physiologiques, psychologiques et émotionnels. Respectez-vous car vous êtes votre temple et la divinité de celui-ci. Prenez soin de vous et passez un bel hiver!

Namasté!

Yoan Boudrias

MOT DE MADELEINE

Ça y est, c'est le dernier journal que je mets en page. Ça me fait tout drôle de penser que quelqu'un d'autre mettra aussi tout son coeur et son talent à profit pour vous divertir, vous renseigner, vous intéresser et vous épater.

Bien que plusieurs d'entre vous me partagez être triste de mon départ, la personne qui occupera le poste que je quitte sera, elle aussi, bien à sa place et aura à coeur de vous recevoir avec la même empathie, la même compréhension de votre rôle et le même dévouement.

Faites confiance en la vie, elle est si belle lorsque nous lui donnons la chance de nous sourire.

Je répète que je suis extrêmement reconnaissante d'avoir pu occuper ce poste pour ma fin de carrière. J'ai grandi en votre compagnie, j'ai mûri, j'ai cheminé. Je me suis trouvée sur mon X en arrivant, je me retrouve toujours sur mon X en quittant. J'ai tellement aimé ce travail !

Merci à vous tous, belles personnes que j'ai cotoyées.

Merci à cet exceptionnel C.A.

Merci à ce magnifique humain qui gagne à être connu qu'est Yoan Boudrias.

Merci à cette collègue si attachante, intelligente et drôle qu'est Julie Lajeunesse.

Merci à cette jeune fille qui détient tellement de talents qu'est Mya Thibault.

Le 12 janvier, je partirai le coeur rempli de gratitude !

MERCI !

Des idées pour agrémenter le temps des Fêtes et pour tous les autres jours



- Apprendre quelque chose de nouveau (30 minutes/jour) ;
- Prendre le temps de trier ses photos ou de faire le ménage de ses courriels ;
- Tricoter - lire - peindre - cuisiner ;
- Écouter de la musique et danser ;
- Faire des visites virtuelles de musées ;
- Écouter un concert virtuel de l'Orchestre Symphonique de Montréal(OSM) sur le WEB ;
- Prendre soin de vous : (bain relaxant, masque, manucure etc.) ;
- Redécouvrir vos jeux de société, si vous êtes seul il y a le jeu de patience, le Sudoku, les mots croisés ;
- Écouter des vidéos de yoga, de méditation ou de Tai Chi ;
- Aller jouer dehors, marcher dans la nature et prendre le temps de communier avec ce qui vous entoure ;
- Appeler des gens dont ça fait longtemps que vous n'avez pas eu de nouvelles ;
- Écrire des lettres à des personnes qui vous sont chères ;
- Faites des gestes de solidarité pour votre entourage surtout si la personne est seule (faire une course pour elle, lui offrir un plat que vous avez cuisiné, nettoyer son balcon) parce que donner fait du bien ;
- Prendre son temps simplement !

Voici quelques liens à visiter pour vous amuser et passer le temps :

<https://www.youtube.com/?hl=fr>

<https://www.pinterest.ca/>

<https://www.anglaisfacile.com/>



AMUSEZ-VOUS, C'EST BON POUR LE MORAL !

Alors que la période des fêtes est synonyme de joie pour beaucoup de gens, certaines personnes voient plutôt leur dépression et leur anxiété s'aggraver en ce temps de l'année. Ainsi, plus de la moitié de la population (52 %) déclare ressentir de l'anxiété, de la tristesse et de la solitude à ce moment de l'année. Les réjouissances approchant à grands pas, il importe de trouver des moyens de composer avec le stress des fêtes. Voici cinq facteurs qui peuvent rendre les fêtes stressantes et des moyens de protéger votre santé mentale.

1. Avoir des attentes (trop) élevées

L'image des « fêtes parfaites » est profondément ancrée dans la culture populaire. Nous savons comment cette période devrait se dérouler. Nous ressentons le poids des obligations. Nous tentons de nous conformer à un certain idéal. Ressentons-nous suffisamment de joie? Faisons-nous bien les choses?

Si les fêtes ne font pas partie de vos traditions, peut-être craignez-vous de ressentir de l'exclusion si vous ne prenez pas part aux festivités. Ou peut-être rejetez-vous tout simplement cette tradition. Si c'est votre cas... Ignorez le jugement. Vous n'avez aucune obligation de célébrer les fêtes.

Tentez de déterminer si vos propres traditions vous oppressent. Le cas échéant, il est temps de prendre un pas de recul pour les réinventer. Cela veut peut-être dire que vous refuserez une invitation (« Je ne peux pas venir cette année. ») ou que vous fixerez certaines limites (« Je peux venir souper, mais je ne resterai pas toute la soirée. »).

Ne laissez pas le passé déterminer le futur. Votre temps des fêtes vous appartient et vous pouvez en reprendre le contrôle.

Demandez-vous ce que vous aimez du temps des fêtes. Quelles sont les choses que vous n'aimez pas, ou que vous détestez?

Maintenant, choisissez de faire seulement ce que vous aimez! Ne laissez pas vos traditions ou celles des autres dicter comment vous devriez fêter ni même si vous devriez fêter en premier lieu.

2. Tomber dans l'excès

Trop manger, trop boire, trop dépenser. Tomber dans l'excès peut sembler inévitable en ce temps de l'année. L'obligation de consommer et de ressentir de la joie peut avoir des effets dommageables sur votre santé mentale, surtout si vous éprouvez des difficultés financières ou des problèmes de consommation de substances. L'excès a un prix que tout le monde n'a pas les moyens de payer. Si c'est votre cas...

Sachez que vous n'avez pas à dépenser pour montrer aux autres que vous les aimez.

Pour goûter au plaisir de donner sans tomber dans la consommation à outrance, participez à un échange de cadeaux. Offrez la santé mentale en cadeau en faisant un don en l'honneur d'une personne qui vous est chère ou à un autre organisme de santé mentale. Ou donnez à toute autre cause qui vous tient à coeur.

Tenez vos dépenses à l'oeil en établissant un budget.

Réfléchissez aux pièges qui conduisent à l'excès. Le réconfort immédiat peut sembler utile pour composer avec le stress des fêtes, mais avoir des effets pervers sur votre santé mentale le lendemain ou en janvier, quand les factures arrivent.

Ne perdez pas de vue vos besoins en matière d'exercice et de sommeil.

Si, en dépit de vos meilleurs efforts, l'anxiété ou la tristesse vous submergent, ou que vos sentiments négatifs persistent ou vous empêchent de vaquer à vos occupations, vous devriez demander du soutien en santé mentale.

Le temps des fêtes n'est pas rempli de magie pour tout le monde. La plus belle période de l'année peut être parsemée d'embûches et affecter votre santé mentale. Préparez-vous. Si vous redoutez le temps des fêtes, prenez les devants. Et prenez soin de vous.

3. Viser la perfection en matière de réception

Cette année, vous organisez un rassemblement chez vous. C'est peut-être la première fois, ou la cinquantième. Peut-être vous sentez-vous responsable du bonheur des autres. Peut-être avez-vous l'impression de devoir combler et divertir tout le monde. Ouf! Cela fait beaucoup de pression! Si c'est votre cas...

Délégez. Si vous avez l'impression qu'il vous incombe d'offrir une soirée parfaite, ce n'est pas le cas. Demandez de l'aide à vos convives. Après tout, c'est leur soirée aussi!

Faites une pause cette année, ou prenez carrément votre retraite d'hôte ou d'hôtesse. Demandez à quelqu'un d'autre d'organiser les célébrations à venir.

Prévenez les conflits. Si vous savez que certains sujets risquent d'enflammer les discussions, établissez gentiment, mais fermement vos limites et vos attentes. Par exemple, précisez les règles de la soirée dans votre courriel d'invitation, ou prévoyez un moment pour en discuter au préalable. N'oubliez pas que c'est le privilège de la personne qui reçoit de fixer les règles!

4. Participer à trop d'événements

Parfois, la période des fêtes est trop intense. Tous ces petits rassemblements, soirées festives et soupers de famille peuvent créer de drôles de dynamiques et engendrer le malaise, voire des conflits. La tension peut vite monter. Puisque nos traditions des fêtes remontent à l'enfance, on peut ressentir l'obligation de jouer des rôles que l'on n'est plus à l'aise de jouer. Si c'est votre cas...

Rappelez-vous que personne d'autre que vous ne peut choisir ce qui vous rend heureux ou heureuse.

Planifiez des moments de retrait si vous acceptez une invitation et que vous craignez que la soirée soit difficile. Par exemple, prévoyez de prendre une pause dans un endroit calme, d'appeler un ou une complice, ou de sortir faire une marche.

Sachez que vous avez le droit de quitter un événement si vous ne souhaitez pas rester plus longtemps. Planifiez votre propre transport. Vous pourrez ainsi arriver et partir quand bon vous semblera.

N'oubliez pas que rien ne vous oblige à participer à aucun événement. Donnez-vous la permission de faire ce qu'il y a de mieux pour vous.

5. Ressentir de la solitude

Au Canada, plus d'une personne sur dix se sent souvent ou toujours seule. De plus, la moitié des personnes qui ressentent de la solitude ont une moins bonne santé mentale globale. Entretenir des liens avec les autres et avec votre communauté est une excellente façon de protéger votre santé mentale. Aussi est-il important de ne pas ignorer votre sentiment de solitude, surtout à l'approche des fêtes, une période particulièrement difficile quand on vit de l'isolement. Bien des raisons peuvent vous amener à passer les fêtes en solitaire. C'est parfois un choix, mais pas toujours. Peut-être avez-vous perdu un être cher parce qu'il est décédé, parce que vous avez déménagé ou simplement parce que vous avez perdu contact. Si vous vivez déjà de l'isolement social, ou si vous avez un trouble d'anxiété, notamment d'anxiété sociale, la solitude durant le temps des fêtes peut empirer les choses. Si c'est votre cas...

Faites quelque chose de différent pour vous gâter : cuisinez votre repas préféré, allez au cinéma ou réalisez un projet spécial.

Faites du bénévolat. Aider peut améliorer votre propre santé mentale en plus de vous donner l'occasion de créer des liens avec d'autres personnes. Soutenez une banque alimentaire, servez un repas des fêtes dans un centre communautaire ou offrez à une personne seule qui cherche de la compagnie de faire son épicerie et de passer du temps avec elle.

Entrez en contact avec d'autres personnes qui, comme vous, souhaitent créer des liens. Beaucoup de gens sont en quête d'une communauté virtuelle ou en chair et en os.

Faites les choses « à l'ancienne » et envoyez des lettres ou des cartes de vœux. Joignez-y une invitation à jaser au téléphone.

Si vous traversez une passe difficile, sachez qu'il y a de l'aide et de l'espoir.

Recherche effectuée par Jullie

Suggestion de lecture



Avez-vous parfois l'impression de tourner en rond dans votre cheminement personnel?

Vous arrive-t-il de voir resurgir un problème que vous pensiez avoir résolu?

Peut-être ne cherchez-vous pas au bon endroit. Ce nouveau livre de Lise Bourbeau, aussi concret que les précédents, démontre que tous les problèmes d'ordre physique, émotionnel ou mental proviennent de cinq blessures importantes : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice.

Grâce à la description très détaillée de ces blessures et des masques que vous avez développés pour ne pas les voir, les sentir et surtout pour ne pas les connaître, vous arriverez à identifier la vraie cause d'un problème précis dans votre vie.

Ces masques vous donneront également des réponses sur l'extrême maigreur ou grosseur des gens. Ce livre vous permettra d'entreprendre la bonne démarche de guérison, celle qui mène au résultat recherché : être vous-même.

Lise Bourbeau vous propose, comme toujours, une solution pratique à la fin de ce livre pour arriver à transformer vos problèmes quotidiens en tremplin pour grandir et pour redevenir conscient que vous êtes un DIEU créateur.



MOTS CACHÉS DE NOËL (à la Boggle)

Trouvez dans la grille les 18 mots ou expressions du Temps des Fêtes listés sous celle-ci en les barrant ou coloriant à mesure.

N'oubliez pas : **les lettres doivent se toucher** et d'ailleurs on vous donne le 1^{er} mot **bûche** à titre d'exemple pour vous partir.

À la fin, il restera 12 lettres qui forment une expression aussi du Temps des Fêtes et c'est...ce qu'on vous souhaite !

Jeu 1



S	M	T	S	U	U	N	I	E	A	H	J
A	H	I	C	J	B	U	S	N	P	E	D
C	E	R	H	E	O	O	E	T	I	P	N
R	M	S	C	E	A	E	Y	E	D	I	E
B	E	H	E	L	R	V	N	U	S	N	N
E	D	N	E	U	C	A	I	T	X	E	E
E	O	I	B	O	N	M	T	N	U	E	R
N	L	N	P	S	D	E	E	I	V	I	T
L	I	A	R	E	S	E	L	T	I	E	O
E	S	E	I	L	M	O	A	X	I	G	E
R	V	U	A	S	C	H	T	E	U	A	D
E	G	N	D	E	L	O	C	S	N	A	C

- BUCHE
- REVEILLON
- SAPIN
- GUIRLANDES
- CADEAUX
- NEIGE
- JOUETS
- BOULES
- DECEMBRE
- CHRISTMAS
- CRECHE
- EPIPHANIE
- AVENT
- MESSE DE MINUIT
- DINDE
- NATIVITE
- CHOCOLATS
- RENNES

Jeu 2

10



Énigme

3 cartons identiques contiennent des bonbons pour les enfants.

- Le carton rouge pèse 17 kg. Il est plein.
- Le carton vert pèse 9 kg. Il est à moitié plein.
- Le carton jaune est vide. Combien pèse-t-il ?

Jeu 3

Je suis à la fin du matin
 Au début de la nuit
 Au milieu de la journée
 Absent du midi
 Deux fois dans l'année
 Qui suis-je ?

Jeu 4

Cinq sœurs sont dans une pièce : Anna est en train de lire, Thérèse cuisine, Katia joue aux échecs, Marie lave du linge. Que fait la cinquième sœur ?

Recherches effectuées par Madeleine

Biscuits au pain d'épices

Ricardo

11

Ingrédients

Biscuits

- 450 g (3 tasses) de farine tout usage non blanchie
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (½ c. à thé) de muscade moulue
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 170 g (¾ tasse) de beurre non salé, ramolli
- 210 g (1 tasse) de cassonade
- 125 ml (½ tasse) de mélasse
- 1 oeuf

Glace royale

- 1 blanc d'oeuf
- 195 g (1 ½ tasse) de sucre à glacer



Préparation

Biscuits

- Dans un bol, mélanger la farine, le gingembre, le bicarbonate, la cannelle, la muscade et le sel. Réserver.
- Dans un autre bol, fouetter le beurre avec la cassonade et la mélasse au batteur électrique 2 minutes. Ajouter l'oeuf et bien mélanger. À basse vitesse ou à la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène.
- Avec les mains, façonner la pâte en deux disques. Emballer de pellicule plastique et réfrigérer 1 heure.
- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser deux plaques de cuisson de tapis de silicone ou de papier parchemin.
- Sur un plan de travail légèrement fariné, pétrir un disque de pâte à la fois avec les mains 1 minute. Abaisser la pâte à une épaisseur d'environ 3 mm (1/8 po). Découper des biscuits à l'aide d'un emporte-pièce au choix. Répartir les biscuits de même grosseur sur une même plaque, car le temps de cuisson peut varier.
- Cuire au four, une plaque à la fois, 8 minutes ou jusqu'à ce que le contour des biscuits soit légèrement doré. Laisser refroidir complètement.

Glace royale

- Dans un bol, fouetter le blanc d'oeuf et le sucre à glacer à basse vitesse au batteur électrique 2 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- À l'aide d'une poche à pâtisserie munie d'une petite douille unie ou d'un couteau, décorer les biscuits.

Recherche effectuée par Madeleine

NOËL DES ENFANTS DU MONDE

Enfants de Palestine Ou enfants d'Israël D'Amérique ou de Chine En ce jour de Noël Que ton regard se pose Sur la terre ou le ciel Ne retiens qu'une chose Il faut croire à Noël Matin couleur de cendre Ou matin d'arc-en-ciel Qu'importe il faut attendre En ce soir de Noël Que les fusils se taisent Et répondent à l'appel De cette parenthèse Qui s'appelle Noël Enfants de Palestine Ou enfants d'Israël D'Amérique ou de Chine En ce jour de Noël Que ton regard se pose Sur la terre ou le ciel Ne retiens qu'une chose Il faut croire à Noël	Un jour viendra peut-être Un jour au goût de miel Où l'on verra paraître Un oiseau dans le ciel Aux plumes de lumière Un oiseau éternel Colombe pour la Terre Un oiseau de Noël Enfants de Palestine Ou enfants d'Israël D'Amérique ou de Chine En ce jour de Noël Que ton regard se pose Sur la terre ou le ciel Ne retiens qu'une chose Il faut croire à Noël Enfants de Palestine Ou enfants d'Israël D'Amérique ou de Chine En ce jour de Noël Que ton regard se pose Sur la terre ou le ciel Ne retiens qu'une chose Il faut croire à Noël
--	--

Chanson de Vox Angeli

<https://music.youtube.com/watch?v=mY1Ccka7A64>

Recherche effectuée par Madeleine

Solutions des jeux :

Jeu 1 : Un Joyeux Noël

Jeu 2 : On cherche à savoir le poids du carton vide. (sans bonbons)

On sait que :

carton plein \Rightarrow 17kg (bonbons + carton)

carton à moitié \Rightarrow 9kg (moitié bonbons + carton)

Pour mieux comprendre, multiplions par 2 le carton vert (comme si il y avait deux cartons verts identiques).

On obtiendra 2 cartons et la totalité de bonbons remplis. (moitié de bonbons dans un carton + moitié de bonbons dans l'autre carton), ce qui pèsera deux fois plus, soit $9 \times 2 = 18$ kg.

Comparons désormais le carton rouge à nos deux cartons verts : la seule différence, c'est qu'on a un carton en plus.

On peut donc en déduire le poids du carton :

$$18 - 17 = 1\text{kg}$$

Le carton jaune pèse 1kg.

Jeu 3 : La lettre "n"

Jeu 4 : Elle joue aux échecs avec Katia

DÉCEMBRE 2023

13

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
04 ATELIER D'ARTS AVEC GENEVIÈVE LAPALME À 13H30	05	06	07 DÉCOMPRESSE TON PRESTO À 9H AVEC JULIE LAJEUENESSE
11 MES SOUHAITS DE NOËL ÉCRITURE AVEC MYA THIBAUT À 13H30	12	13	14
18	19 ATELIER DE PEINTURE AVEC ÉRIC ROCHON À 13H30	20	21
25 ATELIER D'ARTS AVEC GENEVIÈVE LAPALME À 13H30	26 CONFÉRENCE LE SECRET DU BONHEUR SELON CAMILLO À 13H30	27 DINER DE NOËL (POTLUCK) DÈS 11H30 VOIR AU VERSO	28

CONGÉ DES FÊTES
NOS BUREAUX SERONT FERMÉS DU 22 DÉCEMBRE AU 5 JANVIER
DE RETOUR LE 8 JANVIER 2024

NOUS VOUS SOUHAITONS UN EXCELLENT TEMPS DES FÊTES !



Voir au verso !

LE 16 ET 30 JANVIER À 13H30, NOUS REMETTRONS AU CALENDRIER LA FORMATION :

“L’HABILETÉ À ÉTABLIR SES LIMITES”

NOUS VOUS PRÉVENONS À L’AVANCE AFIN QUE VOUS PENSIEZ À RÉSERVER DU TEMPS À VOTRE AGENDA.

Cet atelier de formation a pour but de permettre aux membres de l’entourage d’une personne atteinte d’un trouble de santé mentale d’identifier et d’établir des limites.

PLACES LIMITÉES, INSCRIVEZ-VOUS VITE !

DINER DE NOËL

Le 20 décembre, joignez-vous à nous pour accueillir la période des fêtes.

Appelez Madeleine pour vous inscrire, elle vous donnera tous les détails de cette activité.

**RÉSERVEZ VITE, PLACES LIMITÉES
BIENVENUE À TOUS !**

SOUHAITS DE NOËL

Au cours de cet atelier, je vous invite à découvrir la magie des fêtes par le biais de l’écriture. Tout comme lorsque nous étions enfants et écrivions une lettre au Père Noël, cette activité vous permettra de consigner sur papier vos souhaits les plus chers pour cette période de l’année très spéciale.

MVA

LE SECRET DU BONHEUR SELON CAMILLO (PRÉSENTÉE PAR L’ALPABEM)

Vidéoconférence / Durée : 90 minutes

La santé mentale est récemment devenue un thème chouchou des spécialistes. Au cœur de la santé mentale se trouve des piliers du bonheur qui permettent de trouver un équilibre et une balance entre les différentes sphères de vie. En abordant les relations interpersonnelles, la vie professionnelle et les champs d’intérêts, le Dr Camillo Zacchia, psychologue, vous partagera ses secrets pour atteindre le nirvana à travers une tasse de café et d’autres secrets du bonheur.

**Le Sensora est disponible, prenez rendez-vous
et apportez votre couverture**