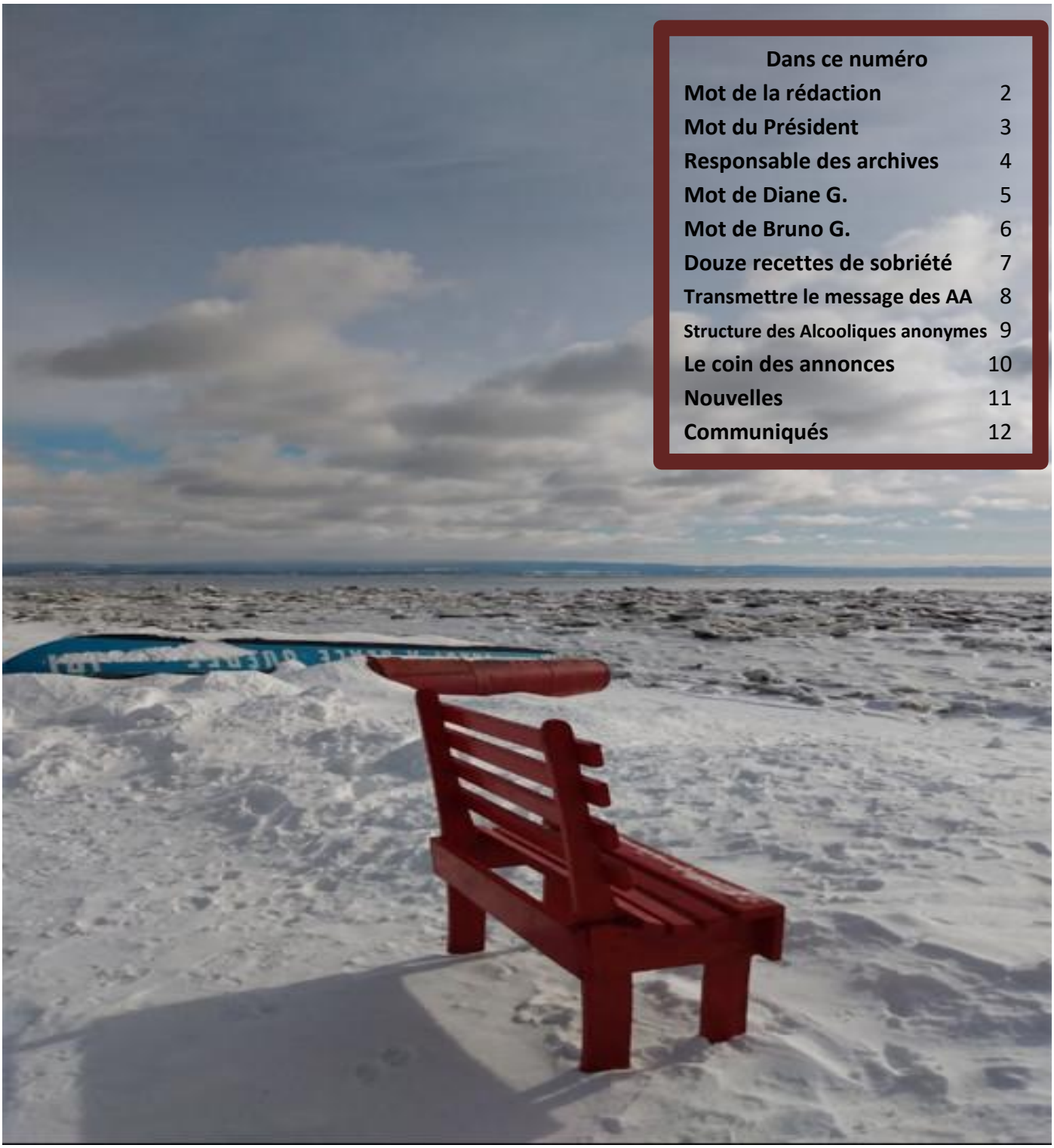
Le nordet : vent qui souffle du nord-est

LE NORDET

Bulletin AA de la Région Nord-Est du Québec

Vol. 39, numéro 6 Décembre-Janvier 2022



Dans ce numéro

Mot de la rédaction	2
Mot du Président	3
Responsable des archives	4
Mot de Diane G.	5
Mot de Bruno G.	6
Douze recettes de sobriété	7
Transmettre le message des AA	8
Structure des Alcooliques anonymes	9
Le coin des annonces	10
Nouvelles	11
Communiqués	12

Crédit photo : Geneviève B.

PENSEZ … MÉDITEZ … PENSEZ

Le Nordet *est publié 6 fois par année par le comité du Nordet et La RégionNord-Est duQuébec.*

Adresse: 14,rue St-Amand
Québec (Québec) G2A 2K9

Courriel : nordet@aa89.org

Abonnement pour un an :
1 copie - 12$ / 2 copies - 18 $
3copies-22$ /4copies-25 $
5 copies - 28 $
Plus que 5 copies,ajouter 5$ par exemplaire supplémentaire.
Information supplémentaire, page 10

Responsable : Gisèle V.

Correction, mise en page et infographie : *Guylaine C.*

Membresducomité :
Gisèle V., Diane P., Guylaine C.

LE NORDET

Politique rédactionnelle (en bref)

Le Nordet est un bulletin des membres AA de la Région 89 (Nord-Est du Québec). Publié tous les 2 mois, on y retrouve des articles sur les services, la structure et les Traditions AA, des témoignages de serviteurs, anciens et actuels, etc.

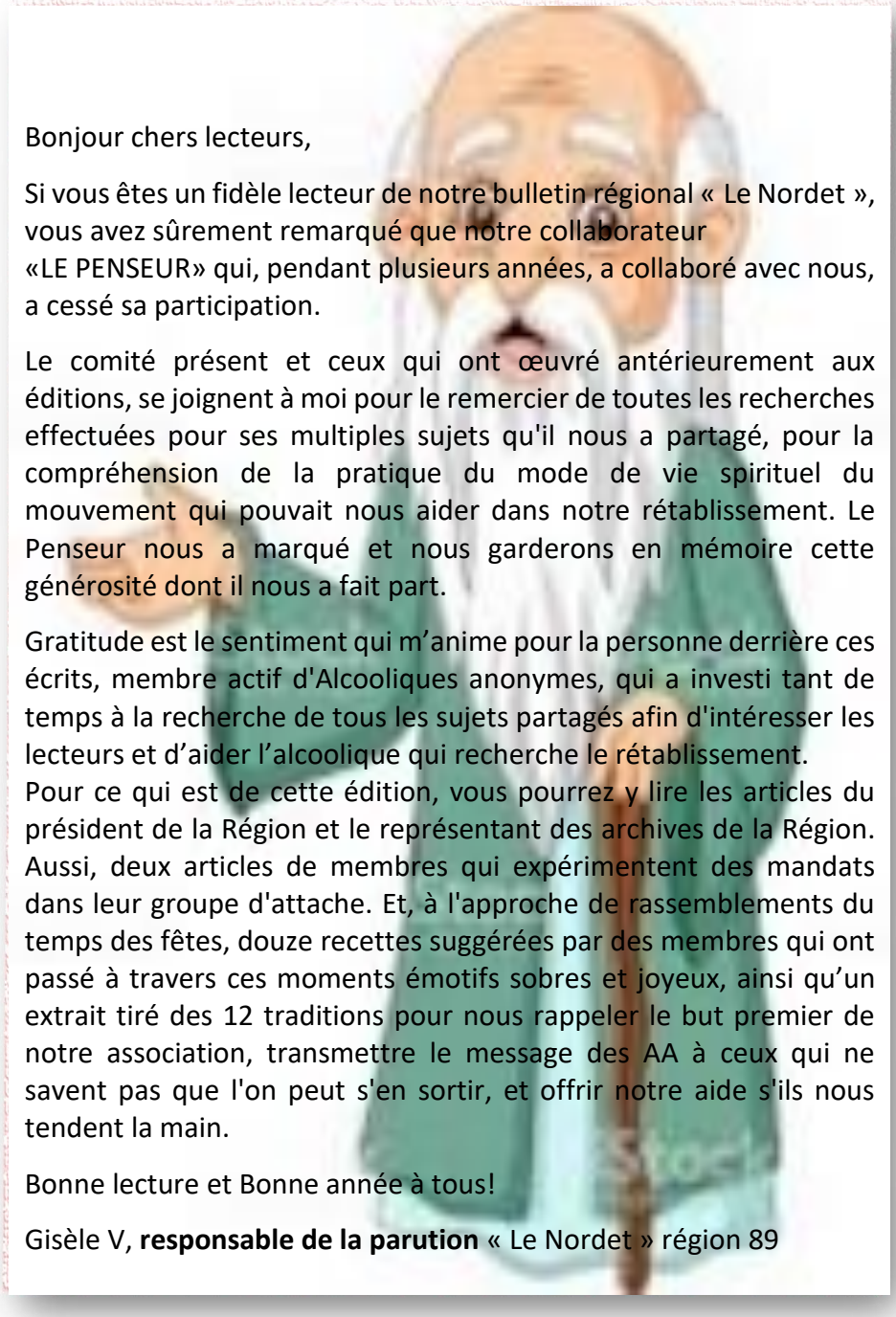
Son objectif est de pouvoir communiquer directement avec ceux qui forment les consciences de groupes, de les informer et de les soutenir tout au long de leur mandat.

Le bulletin se veut la voix de la conscience collective régionale, il sert à promouvoir le service et favoriser l'unité et la communication au sein de la structure régionale.

Les articles publiés sont rédigés par des membres AA. Ils n'engagent pas la responsabilité du Mouvement des Alcooliques anonymes en tant qu'association ni de celle des membres.

La version complète de « La politique rédactionnelle » est disponible au www.aa89.org sous l'onglet « Espace membres » et « Le Nordet ».

Mot de la rédaction



Bonjour chers lecteurs,

Si vous êtes un fidèle lecteur de notre bulletin régional « Le Nordet », vous avez sûrement remarqué que notre collaborateur «LE PENSEUR» qui, pendant plusieurs années, a collaboré avec nous, a cessé sa participation.

Le comité présent et ceux qui ont œuvré antérieurement aux éditions, se joignent à moi pour le remercier de toutes les recherches effectuées pour ses multiples sujets qu'il nous a partagé, pour la compréhension de la pratique du mode de vie spirituel du mouvement qui pouvait nous aider dans notre rétablissement. Le Penseur nous a marqué et nous garderons en mémoire cette générosité dont il nous a fait part.

Gratitude est le sentiment qui m'anime pour la personne derrière ces écrits, membre actif d'Alcooliques anonymes, qui a investi tant de temps à la recherche de tous les sujets partagés afin d'intéresser les lecteurs et d'aider l'alcoolique qui recherche le rétablissement.
Pour ce qui est de cette édition, vous pourrez y lire les articles du président de la Région et le représentant des archives de la Région. Aussi, deux articles de membres qui expérimentent des mandats dans leur groupe d'attache. Et, à l'approche de rassemblements du temps des fêtes, douze recettes suggérées par des membres qui ont passé à travers ces moments émotifs sobres et joyeux, ainsi qu'un extrait tiré des 12 traditions pour nous rappeler le but premier de notre association, transmettre le message des AA à ceux qui ne savent pas que l'on peut s'en sortir, et offrir notre aide s'ils nous tendent la main.

Bonne lecture et Bonne année à tous!

Gisèle V, **responsable de la parution** « Le Nordet » région 89

Serviteurs régionaux et Comités

Délégué – Délégué adjoint
Président – Vice président
Trésorier – Secrétaire

Serviteurs régionaux

Comités

Information publique – Séminaires
Web – Correctionnel et centre de traitement
Publications – Archives – Le Nordet

MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à vous tous,

Mon nom est Michel et je suis alcoolique. Comme la plupart des membres AA qui sont impliqués dans les services, j'ai commencé par l'accueil et le café. Puis, je me suis impliqué à l'animation et les autres tâches de mon groupe d'attache. Avant même d'avoir complété mon premier terme de responsable des services généraux, j'ai été heureux d'accepter la fonction de trésorier au district.

J'ai rendu visite aux centres de détention et aux maisons de thérapies pour aller transmettre le message des AA. J'ai également occupé la fonction d'adjoint au RDR et ensuite RDR. J'ai été impliqué au bureau central des services de Québec, d'abord à la trésorerie, puis à la présidence. Je me suis également impliqué dans divers comités tel que les publications et le congrès de Québec.

En fait, je suis dans les services depuis 1987, sans relâche, ou presque. J'ai fait la tâche de trésorier à la Région et aujourd'hui, j'ai la chance de servir au poste de président de la Région 89 depuis presqu'un an maintenant. Je dois vous avouer que les défis ne manquent pas. Cependant, cela me permet de poursuivre mon rétablissement chaque jour qui passe, de me remettre en question et surtout de grandir intérieurement. Pour toutes ces raisons, je suis reconnaissant envers le mouvement des AA. L'implication dans les services des AA est une action de ma part qui permet d'exprimer concrètement reconnaissance et gratitude. C'est aussi une façon pour moi de remettre à AA pour les bienfaits que j'ai reçu depuis mes débuts dans le mouvement.

Ainsi, je m'approche lentement, mais sûrement du bonheur et de la paix intérieure. À cet effet, voici un extrait de la littérature des AA qui m'a permis de réfléchir sur la question :

«… La simplicité du programme des AA m'enseigne que le bonheur n'est pas quelque chose que je peux « exiger ». Le bonheur surgit doucement en moi lorsque je sers les autres. En tendant la main à une personne qui vient d'entrer dans le mouvement ou qui a eu une rechute, je m'aperçois que je refais le plein, pour ma propre sobriété, d'une gratitude et d'un bonheur indescriptibles… ». Extrait de: AA World Services, Inc. « Réflexions Quotidiennes. Page du 17 janvier. »

Michel C.



Vivre abstinente.

Comme tout le monde, j'ai vécu la quatrième vague de cette pandémie et ce ne fut pas si facile de rester à l'écart des proches. Il est une chance que je sois responsable des archives à la Région, cela me tient assez occupée à bien mener ma tâche. C'est encourageant de voir combien il y a de gens qui s'y intéressent dans la région, j'en ai la preuve quand je rencontre plusieurs membres lors des assemblées, et qui me parlent de leurs groupes, ça me donne un nouvel élan à continuer, c'est aussi grâce à cette tâche si je suis capable de me tenir loin de toute tentation malsaine et mortelle. Seize années et demie se sont passées et je prends toujours ma tâche à cœur, au service de vous tous mes amis.

Mais, tout ceci a eu un commencement; ça remonte en mars 2006 alors que le docteur ne me donnait que 3 mois d'espérance de vie. Vint alors le fameux mois de juin, le 6 ou j'ai atteint un mur et que j'ai dû prendre une décision, cesser de boire ! Oufff attendez… cela ne s'est pas passé comme ça, j'ai continué à boire, et là j'ai pris ma dernière bière le 10 suivant , c'est alors que je fis le premier pas pour m'en sortir, je suis allée voir un groupe d'aide à mon travail et ils m'ont fait entrer en thérapie fermée qui a duré 21 jours pour une grande malade comme moi.

Je vais passer des bouts de vie et vous parler de l'essentiel, en novembre 2006 j'ai demandé à une autre membre de repartir le groupe qui venait de fermer 3 mois plus tôt, et quelques jours plus tard je signais le contrat de location de la salle dans la paroisse St-Gabriel et débuta alors notre toute première rencontre sous le format groupe discussion ou partage. Je suis devenue RSG du groupe pour les cinq autres années, ensuite quelques autres s'en sont occupé. Cette tâche m'a aidé à ne pas rechuter et m'a vraiment sauvé la vie et sorti de mon environnement malsain là où je me réfugiais sur mon pauvre sort.

Gabrielle M.



MOT DE DIANE G.

Bonjour à vous, mon nom est Diane et je suis alcoolique,

En premier lieu, je veux remercier les responsables de ce bulletin régional, qui me donnent le privilège de vous faire connaître une parcelle de mon vécu à titre de serviteur dans les AA.

En effet, de pouvoir me raconter, me rappelle le sentiment de gratitude envers les membres AA qui m'ont amené à faire croître la confiance en moi au fil des années. Aussi longtemps que je me souviens, la peur des gens, en réalité, d'avoir eu à vivre auprès d'une mère souffrante et non accueillante, et d'un père d'une personnalité tacite, m'ont fait vivre de réels tourments. Si bien que mon adhésion à une gang de rue à l'adolescence et l'expérience de l'alcool à 13 ans se sont avérés être un secours providentiel en m'aidant à fuir l'évidence des faits et des souffrances morales intenses qui m'habitaient continuellement.

Ma consommation a fait naître peu à peu des sentiments de culpabilité, de honte, de remords, de passage d'amourettes fugaces axés sur la sexualité. Tous ces états m'ont amené à un dégoût de moi-même. J'étais dû à cette époque pour mon entrée dans le mouvement. Ce n'est qu'en 1996 qu'un bas fond émotif m'a fait rencontrer d'autres associations d'entraide et cela m'a permis d'ouvrir une petite brèche de la connaissance de moi-même à travers les 12 étapes et même un peu de service sporadique. Résultat, toujours la présence de cette souffrance cuisante et tenace. Tout ceci m'amènera à des dépressions majeures avec suivi psychologique.

Or, un 17 juillet 2017, j'accompagne mon grand-frère nouvellement sorti de la psychiatrie à une réunion AA. La grâce est passée et je suis allée chercher mon jeton du nouveau. L'attrait suite aux explications pour ce cadeau m'a convaincu que le meilleur était à venir. Suite à une rencontre d'une ancienne flamme dans le cadre de ma profession d'infirmière, qui lui aussi était membre du mouvement, a fait en sorte que J'ai commencé à m'impliquer sérieusement dans les services à mon groupe d'attache. Avant, j'étais abstinente, là a commencé mon rétablissement en accomplissant des tâches au groupe, en assistant à des assemblées générales, des régionales, des rassemblements provinciaux comme visiteuse ainsi qu'aux rencontres pour l'organisation des congrès, c'est suite à ces assistances qu'est survenu une foi grandissante qui m'a apporté un rétablissement émotif. En côtoyant les membres de confiance régulièrement qui m'aiment inconditionnellement, je vois grandir en moi une saine maturité affective, une réelle honnêteté avec moi et les autres. Un progrès spirituel fulgurant. Bill disait: « … Ma stabilité est née de mes efforts pour donner et non pour recevoir… ». Je progresse vers un état adulte en expérimentant de nouveaux défis.

Je vois se réaliser les promesses, surtout celle de voir disparaître la peur des gens, car ceux que l'on côtoie à travers les services sont à mes yeux des attraits pleins de sagesse, amoureux des services. Du fond du cœur, je remercie ma puissance supérieure, qui change en moi mes peurs viscérales en un sentiment d'amour profond envers l'humain, elle ancre solidement vers ma sobriété émotive grandissante. Je la prie pour m'accompagner dans mon mandat de RSG pour l'accomplissement des services présents et futurs, «un jour à la fois», en toute simplicité, un défi de taille pour moi.

Diane G.

MOT DE BRUNO G.

Bonjour,

Juste pour toi, membre qui a soif de lectures qui te permettrons de t'ouvrir à de nouveaux horizons; eh bien soit, je t'ouvre les vannes de mon rétablissement grâce au service chez les Alcooliques anonymes.

Que ce soit dans un groupe en tant que serviteur à l'accueil, au café, aux lectures, animateur, secrétaire, etc. ou au district, tous postes disponibles, de même qu'à la Région, le plus gratifiant de tout fut les clés pour l'ouverture de la salle de réunion car, en mon for intérieur, je crois que c'est le service le plus important du mouvement AA dans son entier.

Comme ce fut gratifiant pour moi qui eut ces clés, de savoir que j'avais toute la confiance du groupe auquel j'appartenais. La chance de recevoir les nouveaux arrivants, quels qu'ils soient, de me sentir surtout utile à quelque chose, à quelqu'un, préparer la salle et le café, le servir au fil du temps qui passe; ma confiance en moi reprenait sa place, la brume de ma conscience s'évanouissait petit à petit tout en m'éloignant et me souvenant où m'avait conduite ma dernière cuite.

J'avançais, un pas à la fois, vers cette sobriété, tant glorifiée par les membres de longue date. Plusieurs années plus tard, après moult discussions avec un bon membre, j'en vint à la conclusion que cette sobriété était très difficile à atteindre dans tous les domaines de ma vie, que même le plus sage des hommes n'y arriverait peut-être pas.

Étant un cru 1956, enfant et ado angoissé, timide, lunatique, peureux, ma consommation dans mes débuts en 1973, quoique joyeuse, m'a sauvé la vie; l'emprise de celle de 1989 me tenaillait.

Du plus profond de mon désespoir, en fin de cette année 1989, une petite étincelle jaillit en mon esprit qui fit que cette terrible et persistante obsession de boire me fut définitivement enlevée.

Donc, aujourd'hui, je peux affirmer avec certitude et surtout gratitude, que ces presque 32 années de vie empruntées, sont garantes des innombrables journées d'abstinence et de service auprès des Alcooliques anonymes.

Un merci tout spécial de me donner la chance de m'exprimer ici.

Bruno G., ARDR District 89-23



Douze recettes pour vous assurer des Fêtes sobres et joyeuses

Les réception des fêtes sans alcool peuvent encore sembler redoutables aux nouveaux membres. Mais beaucoup d'entre nous ont connu les plus belles Fêtes de leur vie sans consommer d'alcool, chose que nous n'aurions jamais imaginée, souhaitée ou crue possible au temps où nous buvions. Voici quelques recettes qui nous permettront d'être joyeux et sobres.

1



Projetez plus d'activités AA pendant la saison des Fêtes. Amenez des nouveaux aux réunions. Offrez-vous pour répondre au téléphone dans un club ou dans un bureau central, transmettez le message, aidez dans la cuisine ou visitez l'aile réservée aux alcooliques dans un hôpital.

2



Recevez des amis AA, particulièrement des nouveaux. Si vous n'avez pas l'espace voulu pour accueillir un groupe, n'invitez qu'une personne à dîner et recevez les autres au moment de prendre le café.

3



Gardez à portée de la main votre liste téléphonique des membres des AA. Si l'angoisse ou l'obsession de boire vous assaille, cessez toute activité jusqu'à ce que vous ayez téléphoné à un membre.

4



Renseignez-vous sur les réceptions, réunions et autres rassemblements projetés pour le temps des Fêtes par les groupes de votre région et allez-y. Si vous êtes timide, amenez un plus nouveau que vous.

5



N'assistez à aucune réception des Fêtes qui vous perturbe. Vous souvenez-vous de votre habileté à trouver des excuses quand vous buviez ? Il est maintenant temps de mettre ce talent à profit. Aucune réception de bureau ne vaut votre bien-être.

6



Si vous devez aller à une réception où il y a de l'alcool et qu'il est impossible d'être accompagné d'un membre, ayez des bonbons à votre portée.

7



Vous n'êtes pas obligé de prolonger votre soirée. Prenez à l'avance un «engagement important» que vous devrez respecter.

8



Allez à l'église, n'importe laquelle.

9



Ne restez pas inactif, à broyer du noir. Rattrapez le temps perdu: lisez, visitez des musées, marchez, écrivez à vos amis.

10



Ne commencez pas maintenant à vous préoccuper de ces tentations des Fêtes. N'oubliez pas - 'un jour à la fois'

11



Profitez de la vraie beauté des Fêtes, l'amour et la joie. Peut-être vous est-il difficile d'offrir des cadeaux tangibles, mais cette année, vous pouvez offrir de l'amour

12



« Après avoir connu...» Inutile de répéter la Douzième Étape puisque vous la connaissez déjà.

LA CINQUIÈME TRADITION

Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial : Transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore.

Il vaut mieux ne faire qu'une chose à la perfection que d'en faire plusieurs à moitié. La vie de notre association repose sur ce principe. C'est un don de Dieu pour chaque membre des AA que de pouvoir s'identifier au nouveau et l'aider à se rétablir … notre seul objectif est de transmettre à d'autres ce même don. **On ne peut maintenir sa sobriété sans la donner.**

Tout membre des AA a cette unique capacité de s'identifier au nouveau et de lui offrir le moyen de se rétablir, et cette capacité n'a absolument rien à voir avec l'instruction, l'éloquence ou tout autre talent personnel. **La seule chose qui compte, c'est qu'il est un alcoolique en possession d'un moyen de retrouver la sobriété.** Leurs souffrances et leur rétablissement constituent un héritage que les alcooliques peuvent facilement se transmettre de l'un à l'autre. C'est le don que Dieu nous a fait et la transmission de ce don à nos semblables est le seul objectif qui anime aujourd'hui les AA dans tout l'univers.

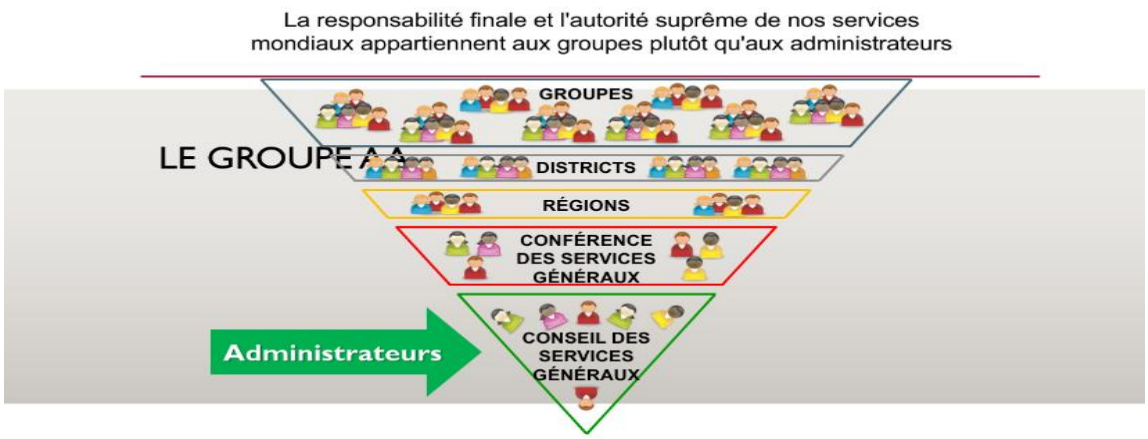
Il y a une autre raison à cet objectif unique : le grand paradoxe qu'on trouve chez les AA **réside dans cette certitude que nous avons de pouvoir difficilement conserver le don précieux de notre sobriété si nous ne le donnons pas à d'autres.** Pour nous, il persiste un grave danger pour notre santé mentale et pour notre vie même, si nous négligeons ceux qui souffrent encore. Vu cette pression qu'exercent l'instinct de conservation, **l'appel du devoir et l'amour,** il n'est pas étonnant que notre association en ait conclu

qu'elle n'avait qu'une seule mission primordiale :
TRANSMETTRE LE MESSAGE DES AA
à ceux qui ne savent pas qu'on peut s'en sortir.

Un jour, me sentant très agité, je me suis dit que je devrais faire du travail de 12ième Étape. Peut-être pourrais-je ainsi me protéger d'une rechute. Mais il me fallait d'abord trouver un alcoolique à secourir.

VOTRE AFFAIRE COMMENT ÇA COÛTE ? me dit-il …
J'étais fier de pouvoir lui répondre : «RIEN DU TOUT!»
«Et toi, qu'est-ce que ça te rapporte ?»
Évidemment je lui répondis :
«MA SOBRIÉTÉ, ET UNE VIE DE GRAND BONHEUR».

Les 12 et 12 Cinquième Tradition



POINT DE VUE DE BILL SUR LE LEADERSHIP
Extraits du livre Le langage du cœur

Aucune association ne peut fonctionner sans un leadership compétent à tous les niveaux (Page 301) :

- Il y a énormément d'hommes et de femmes que leur dévouement, leur équilibre, leur vision et leurs compétences particulières rendent aptes à faire toutes les tâches possibles dans les services. Nous n'avons qu'à les rechercher et qu'à leur faire confiance. (Page 302)
- ''Nos chefs ne dirigent pas à coup de décrets, ils prêchent par l'exemple''. (Page 302)
- Quand il s'agit du leadership chez les AA, nous disons seulement que nous devrions choisir nos leaders en fonction des meilleurs talents disponibles, tout en nous assurant de placer ces talents là où ils nous seront les plus utiles. (Page 306)

Qu'est-ce qu'un leader :

- Un bon leader fait de vastes consultations avant de prendre des décisions et de poser des gestes. (Page 302)
- Il sait mettre de côté ses projets préférés au profit d'autres meilleurs, tout en laissant le mérite à ceux qui en sont les auteurs. (Page 302)
- Être le diplomate qui sait déterminer soigneusement quand il faut agir et quand il ne le faut pas. (Page 302)
- Quand on lui demande de se prononcer, un bon leader doit toujours donner des raisons, et elles doivent être bonnes. (Page 303)
- Un vrai leader doit toujours essayer de faire preuve de discernement et de réflexion prudente. (Page 303)
- Il doit avoir l'art de négocier, la capacité de faire des concessions avec joie, chaque fois qu'un juste compromis peut faire avancer les choses dans ce qui semble être la bonne direction. (Page 303)
- Un leader doit souvent faire face à beaucoup de critiques, parfois pendant de longues périodes. C'est là un test décisif. (Page 303)

LE COIN DES ANNONCES

Vous avez un événement d'intérêt local ou régional à faire annoncer?



Faites parvenir toute information à ce sujet **au moins 2 mois à l'avance** afin de nous permettre d'en faire l'annonce à temps dans ***Le Nordet***.

Par la poste ou télécopieur : Veuillez utiliser le **coupon**-réponse ou une feuille de papier, écrire tous les renseignements en caractères d'imprimerie et le poster (ou le télécopier) au bureau régional :

Le Nordet - Région Nord-Est du Québec (89)
14, rue St-Amand, Québec (Québec) G2A 2K9
Téléphone : 418-915-2929
Télécopieur : 418-915-4959

Par courriel : Envoyez tous les renseignements demandés sur le coupon-réponse à **nordet@aa89.org**

Date de l'événement :

Nom de l'événement :

Thème (s'il y a lieu) :

Lieu et adresse de l'événement :

Contact (nom et numéro de téléphone) :



Vous aimeriez vous joindre à l'équipe du bulletin « Le Nordet » comme reporter ?

Communiquez avec nous à :
nordet@aa89.org



Affiche publicitaire pour Meeting Guide



Pour accéder à l'édition électronique

consultez le site Web au www.aa89.org et sélectionnez *Espace membres* et *Le Nordet* dans le menu principal.

ABONNEMENT AU NORDET - INDIVIDUEL OU DE GROUPE

Abonnement pour un an



1 copie - 12$* *2 copies - 18$
3 copies - 22$* *4 copies - 25$
5 copies - 28$

Plus que 5 copies, ajouter 5$ par exemplaire supplémentaire.

Envoyez votre chèque à l'ordre de : « *Région Nord-Est du Québec* » au 14, rue St-Amand, Québec (Québec) G2A 2K9

Nombre d'exemplaires : _____

Montant joint : _____

Nom (au complet) : _____

Adresse : _____

_____

_____

Téléphone : _____

CONGRÈS

25 et 26 mars 2022 - Québec «La liberté retrouvée» 45e Congrès AA de Québec Cegep Garneau 1660 boulevard de l'Entente Québec, G1S 4S3 Participation Al-Anon Contact: Richard B	**Samedi 23 avril 2022 - Alma** Congrès AA d'Alma La Tourelle du Cegep d'Alma 675, boulevard Auger ouest, Porte 1 Alma, G8B 2B7 Participation Al-Anon	**Samedi 23 avril 2022-Chicoutimi** «Nous vaincrons dans l'unité» 10 heures de partage AA Église St-Isidore (en arrière) 108 rue des Ormes, G7H 3K5 Participation Al-Anon Contact : Bertrand G.

SÉMINAIRES

SÉMINAIRES DISPONIBLES :

1- La Douzième Étape… c'est aussi le service
2- Les Douze Traditions
3- Parrainage
4- Les fonctions du RSG et la structure du Mouvement (inclus la 7e tradition)
5- Les Douze Concepts des Services mondiaux

Plus d'information sur le contenu au www.aa-quebec/region89

QUOI FAIRE POUR ASSISTER À UN SÉMINAIRE?

Faire la demande à son RSG du séminaire voulu.
Le RSG transmettra la demande au district.
Le RDR fera ensuite la demande à la Région.
Finalement tout le district en profitera.

Pour plus d'informations, veuillez contacter le responsable des séminaires par courriel : seminaires@aa89.org

UN COUP DE MAIN POUR NOS AMIS INCARCÉRÉS

Un service inestimable de 12e étape, le parrainage par la poste, être en contact avec nos amis incarcérés derrière les murs avec des membres AA de l'extérieur. Services correctionnels du Canada (SCC) permet à nos membres restreints l'accès au programme, assurant que la main des AA est toujours là. Beaucoup de choses dites avec peu d'action. Est-ce que tous nos amis incarcérés connaissent l'existence de ce service ? Est-ce que nous faisons tout notre possible pour transmettre le message ?

CE QUE NOUS NE POUVONS PAS FAIRE SEULS... NOUS POUVONS LE FAIRE ENSEMBLE

Pour plus d'informations sur la mise en œuvre du SCC dans votre région, veuillez communiquer avec Ruth L à :
ccscorrespondence@gmail.com



LES MEMBRES SERVITEURS DE LA RÉGION 89

Anne S. Gilles T. Michel C.

Diane P. Denis M. Laurier T.

Gisèle V. Bernard P. Denis M.

Marie-Frédérique M. Jacques R.

Gabrielle M. Jacques L.

Ainsi que de la part de Johanne G., adjointe administrative nouvellement retraitée, de Francine L. nouvellement arrivée et de Guylaine C., infographe