



Votre guide en cas du suicide d'une personne chère

Le deuil parlons-en

Le deuil parlons-en

Votre guide en cas du suicide d'une personne chère

Publié par :

Province du Nouveau-Brunswick
Case postale 6000
Fredericton (N.-B.) E3B 5H1

ISBN 978-1-4605-0762-9


Imprimé au Nouveau-Brunswick

01-2016/10534



Éléments de discussions

<i>Parlons...</i> des étapes du deuil et des émotions	2
<i>Parlons...</i> du deuil d'un enfant	5
<i>Parlons...</i> de prendre soin de soi	7
<i>Parlons...</i> d'une lettre à une personne qui n'est pas en deuil	8
<i>Parlons...</i> d'espoir	9
<i>Parlons...</i> de livres à lire.	10
<i>Parlons...</i> d'aide professionnelle	11
<i>Parlez...</i> à votre journal intime	12





Le deuil... parlons-en

Votre guide en cas du suicide d'une personne chère

Sommaire

Le deuil... parlons-en peut vous aider à mieux comprendre le deuil que vous vivez lorsqu'une personne qui vous est chère s'est suicidée.

Le deuil... parlons-en est divisé en sections et contient un journal. Écrire dans ce journal vos pensées et ce que vous ressentez pourra vous aider à vivre les étapes de votre deuil. Si vous ne vous sentez pas prêt à remplir certaines sections, vous pourrez y revenir plus tard lorsque vous sentirez que le moment est mieux choisi. Souvenez-vous d'être à l'écoute de vous-même et de vous respecter lorsque vous traversez un deuil.

Recherche et rédaction

Comités de prévention du suicide des Zones 5 et 6, en collaboration avec l'Association canadienne pour la santé mentale de la Zone 6.

Nous remercions spécialement Gina Girard, experte-conseil en suicidologie, pour ses commentaires enrichissants.

Plusieurs éléments de ce guide ont été tirés du livre de Jean Monbourquette, *Groupe d'entraide pour les endeuillés*, Éditions Novalis, 1993.

Couverture, photocomposition et mise en page

Communications Nouveau-Brunswick

Publié par :

Comité provincial de prévention du suicide
Ministère de la Santé
Province du Nouveau-Brunswick
C.P. 5100
Fredericton (Nouveau-Brunswick)
CANADA E3B 5G8

Révisé en janvier 2015

*«On ne peut comprendre la vie qu'en regardant en arrière,
mais on ne peut la vivre qu'en regardant en avant.»*

Parlons...

des étapes du deuil et des émotions

Une personne qui vit le suicide d'un être cher traverse les étapes du deuil à sa manière et à son rythme. Le processus de deuil est différent et unique pour chacun. Il est important de le vivre un instant à la fois.

Les trois étapes du deuil

L'engourdissement et le choc

La personne qui doit faire face à l'annonce du décès d'un proche aura comme première réaction de ne pas y croire, de ne pas accepter cette dure réalité.

Ces réactions permettent de se protéger des émotions intenses que soulève cette annonce.

La désorganisation

En prenant graduellement conscience que l'être cher ne reviendra plus, la personne ressent une gamme d'émotions, notamment la peur, la colère, la douleur, l'abandon, l'angoisse et la tristesse.

Certaines personnes se sentent vulnérables et veulent mourir. L'important, c'est d'en parler avec quelqu'un en qui on a confiance, plutôt que de garder pour soi sa souffrance.

La réorganisation

En acceptant progressivement la perte, la souffrance devient moins intense au fil du temps. Toutefois, la douleur revient à certains moments ou à des occasions particulières, par exemple aux anniversaires et à la période des Fêtes, ce qui est normal dans le processus de deuil. Il faut s'habituer à vivre les événements de la vie sans l'être cher.

*«La guérison du deuil prend du temps.
Elle exige un certain travail personnel sur soi.»*

Parlons...

des étapes du deuil et des émotions

Étapes du deuil

Le deuil s'étale sur une période de six mois à un an. Après ce laps de temps, le rétablissement est habituellement bien amorcé. Toutefois, si la peine persiste au point d'empêcher la personne de vivre sa vie normalement, elle devrait consulter un professionnel.

Les étapes du deuil d'un proche décédé par suicide sont semblables à celles du deuil d'une personne décédée de cause naturelle. Toutefois, le deuil d'une personne décédée par suicide engendre des difficultés particulières. Par exemple, certaines personnes endeuillées se sentent responsables de la mort de leur proche, d'autres passent de nombreuses heures à chercher à comprendre comment cela a pu se produire, d'autres encore se sentent stigmatisées et honteuses.

En fait, le cheminement est plus facile si la personne parvient à :

- accepter la dure réalité que l'autre n'est plus de ce monde;
- éviter de s'isoler mais de s'accorder tout de même des moments de solitude;
- se rapprocher des personnes sans opinion arrêtée qui peuvent accepter sa souffrance et lui apporter le soutien nécessaire pour traverser cette épreuve;
- obtenir l'assurance que ses sentiments sont « normaux », même s'ils sont intenses;
- apprivoiser sa souffrance;
- partager son expérience avec ceux et celles qui ont vécu une situation semblable;
- accepter ses émotions et se rappeler que, s'il est bon de pleurer, il ne faut pas pleurer jusqu'à l'épuisement;
- se changer les idées et prendre un recul face à son deuil;
- lire, sortir, rencontrer des gens et s'offrir des moments de détente ou des activités plaisantes;
- réaliser que chacun ressent la souffrance à sa façon;
- être patient envers son entourage au cours du processus d'adaptation à l'absence de l'autre;
- entreprendre quelques projets à court terme;
- prendre le temps nécessaire pour refaire ses forces;
- accepter que les dates importantes qui rappellent l'autre seront vécues péniblement durant la première année du deuil et que ses émotions deviendront de moins en moins intenses avec les années;
- accepter l'ambivalence que nous ressentons entre l'amour et la colère à l'égard de la personne décédée par suicide, car avec le temps elle s'estompera.

«Vous pouvez retrouver une vie bien remplie après une perte majeure.»

Parlons...

des étapes du deuil et des émotions

Plusieurs émotions peuvent se manifester chez les personnes qui vivent un deuil. En voici quelques exemples :

La culpabilité

« Qu'est-ce que j'ai fait ou n'ai pas fait ou qu'aurais-je pu faire pour éviter ce drame? ». La culpabilité est un sentiment qui souvent nous paralyse. On peut parfois se sentir impuissant et coupable de ne pas avoir vu des signes qui auraient permis d'empêcher le proche de poser ce geste fatal.

La colère

La colère que l'on peut ressentir envers la personne décédée est souvent difficile à exprimer. On se sent coupable de ressentir de telles émotions; toutefois, la colère est une réaction normale.

La honte

Le suicide demeure un sujet tabou. Il n'est donc pas étonnant de ressentir un sentiment de honte. Par crainte du jugement de la société, plusieurs choisissent de ne pas en parler, de s'isoler, ce qui rend le deuil plus difficile.

Le rejet

Le suicide est un sujet difficile à aborder. C'est souvent la raison pour laquelle les personnes endeuillées en raison d'un suicide craignent le jugement de la société et les accusations qui peuvent en découler. Elles préfèrent ne pas en parler et s'isoler. Cette réaction de protection est normale, mais elle rend la résolution du deuil plus difficile.

L'engourdissement

La personne peut se sentir coupée de ses émotions (surtout en période de choc).

La négation

La personne peut refuser d'accepter la mort de l'être cher ou la façon dont il est mort, c'est-à-dire par suicide.

Tous ces sentiments sont normaux. Ils font partie du processus émotionnel lié à une perte et qui va conduire à la résolution du deuil.

- Voir la page 12 afin de faire les exercices se rapportant à votre deuil et à vos émotions -

«Les autres, y compris les professionnels, ne sauront pas ce qui peut m'aider, à moins que je leur dise.»

Parlons...

du deuil d'un enfant

Voici quelques points à surveiller lorsque des parents perdent un enfant à la suite d'un suicide.

Culpabilité

La mort de son enfant est une terrible épreuve; elle peut provoquer un deuil profond et pénible. Le deuil est encore plus difficile si l'enfant s'est suicidé. Les parents peuvent se sentir responsables de ne pas avoir su protéger leur enfant, de ne pas avoir pu l'empêcher de commettre un tel geste. Ils peuvent avoir un sentiment profond d'avoir failli à leur rôle de protecteurs; ils peuvent en éprouver beaucoup de culpabilité.

Accusation

Il est fréquent que les parents cherchent un responsable ou un coupable du suicide de leur enfant. Ils peuvent alors avoir tendance à se faire des reproches, à s'accuser de façon franche ou indirecte.

Manque de communication

À la suite du décès de leur enfant, les conjoints sont aux prises avec leurs propres sentiments et éprouvent des difficultés à communiquer leurs idées et leurs émotions. Certains vont exiger de l'autre une écoute attentive sans égard à la souffrance de chacun. D'autres voudront que tous les sentiments soient réprimés et que l'on passe à autre chose.

Expressions différentes du deuil

Il arrive parfois que les conjoints éprouvent un manque de synchronisme dans l'expression de leur deuil. Chacun des conjoints peut vivre à son propre rythme des périodes de douleur aiguë suivies de moments de rémission. Mais, au moment où l'un des conjoints se remet d'une étape difficile, il ou elle s'y sent replongé par l'autre qui entre dans une autre étape du deuil. Afin d'éviter cette situation pénible, certains conjoints en arrivent parfois à s'éviter. Ils doivent apprendre qu'ils sont des personnes distinctes et qu'ils doivent vivre le deuil chacun à leur manière et à leur rythme. L'un exprime ouvertement ses émotions alors que l'autre les refoule, l'un se plonge dans le travail alors que l'autre est toujours fatigué ou encore, l'un aime se souvenir tandis que l'autre essaie de tout oublier. Il faut beaucoup de compréhension et de tolérance pour laisser l'autre vivre son deuil à sa manière sans qu'il se sente menacé.

«Les autres ne se rendent sans doute pas compte de ce que je vis. Je vais tâcher de les comprendre, car ils connaîtront aussi le deuil à un moment ou l'autre de leur vie.»

Parlons... **du deuil d'un enfant**

Intensité du deuil

L'intensité du deuil peut varier pour différentes raisons (i.e. capacité d'adaptation, système de croyance, etc.). Compte tenu de ces facteurs, l'intensité émotive du deuil de l'un des conjoints pourra sembler disproportionnée par rapport à celle de l'autre.

Vie sexuelle

La mort d'un enfant peut perturber la vie sexuelle d'un couple. Chacun réagira de façon différente. Il peut y avoir une augmentation ou une diminution du désir sexuel. Ce bouleversement peut durer jusqu'à deux ans après le décès de l'enfant. De ce point de vue et pour la santé du couple, il est important d'engager et d'entretenir un dialogue franc.

Conflit

Les changements soudains qu'entraîne le deuil d'un enfant peuvent devenir source de malaises et même de conflits entre les conjoints. L'un des deux pourra devenir confus et ne pas savoir comment s'adapter à l'évolution rapide de son partenaire.

Aide professionnelle

Il arrive très souvent que le couple ait recours aux services d'un professionnel pour l'aider à franchir les étapes du deuil.

- Voir la page 15 afin de faire les exercices se rapportant au deuil d'un enfant -

*«Meilleure était votre relation avec le défunt,
plus satisfaisant sera le travail du deuil.»*

Parlons...

de prendre soin de soi

- en s'alimentant bien tout en évitant les aliments sans valeur nutritive, comme les gras, l'excès de sucre, la caféine et l'alcool;
- en faisant de l'exercice tout en respectant son état de santé, ses limites et ses intérêts;
- en conservant un horaire de sommeil régulier malgré la perte afin d'éviter des problèmes d'insomnie;
- en suivant le plus possible sa routine quotidienne, en l'entrecoupant de moments de détente de manière à avoir un meilleur état d'esprit;
- en optant pour un moment de détente, un bon loisir, la main de quelqu'un ou un massage;
- en profitant des moments de grâce où les émotions sont à fleur de peau pour les exprimer, par exemple, en regardant une émission de télé, en lisant un livre ou en voyant une scène qui vous rend triste;
- en s'entourant de personnes, d'animaux domestiques ou même de plantes qui donnent de l'énergie ou du réconfort;
- en sachant que l'on n'oublie pas l'être cher disparu, même si on parvient peu à peu à ne plus y penser;
- en s'encourageant avec tous les progrès que l'on fait;
- en prenant son temps pour guérir, en évitant la fuite dans un faux bien-être et les états de fatigue excessive;
- en retrouvant sa spiritualité.

«Je serai patient avec les autres puisque j'ai besoin de leur présence.»

Parlons...

d'une lettre à une personne qui n'est pas en deuil

Cher ami,

J'ai vécu une perte dévastatrice. Je mettrai du temps, peut-être des années, à surmonter le deuil qui m'afflige. Pendant un certain temps, il est possible que je pleure plus que d'habitude. Mes larmes ne signalent pas la faiblesse, un manque d'espoir ou de foi. Elles représentent la profondeur de ma perte et elles signalent ma convalescence.

Il se peut que je me mette parfois en colère sans raison apparente. Le stress du deuil accroît l'intensité de mes émotions. Pardonne-moi s'il m'arrive de sembler irrationnel.

J'ai besoin de ta compréhension et de ta présence plus que de tout autre chose. Si tu ne sais pas quoi dire, touche-moi, caresse-moi, mais laisse-moi savoir que tu t'intéresses à moi. S'il te plaît, n'attends pas que je t'appelle. Je suis souvent trop fatigué pour même penser à me servir du téléphone et à demander l'aide dont j'ai besoin.

Ne me laisse pas m'éloigner de toi. Au cours de l'année qui vient, j'aurai plus que jamais besoin de ta présence.

Si, par hasard, tu as déjà vécu une épreuve qui ressemble quelque peu à la mienne, partage-la avec moi. Tu ne me blesseras pas.

Cette perte est la pire chose qui me soit arrivée. Toutefois je la surmonterai et je survivrai. Je ne me sentirai pas toujours comme en ce moment. Je recommencerai à rire.

Merci de te préoccuper de moi. Ton souci est un cadeau que j'apprécierai toujours.

- Voir la page 16 afin de faire les exercices se rapportant à votre lettre à une personne qui n'est pas en deuil -

«La plupart des gens veulent m'aider. Ils me veulent du bien, même quand ils font des choses que je juge inappropriées.»

Parlons... d'espoir

N'abandonne surtout pas

Lorsque dans ta vie rien ne va plus, que les problèmes tourmentent ton esprit et que l'argent te cause tant de soucis...
Repose-toi s'il le faut, mais n'abandonne surtout pas.

Lorsque trop d'erreurs ont été commises, que tout ton univers menace de s'écrouler et que, fatigué, tu sens la confiance t'abandonner...
Repose-toi s'il le faut, mais n'abandonne surtout pas.

Tu sais, la vie est parfois étrange, avec son lot de surprises et d'imprévus, et il ne nous est pas donné de savoir à l'avance combien d'étapes nous devons franchir ni combien d'obstacles nous devons surmonter avant d'atteindre le bonheur et la réussite.

Combien de gens ont malheureusement cessé de lutter alors qu'il n'aurait peut-être fallu qu'un petit pas de plus pour transformer un échec en réussite? Et, pourtant, un pas à la fois n'est jamais trop difficile.

Tu dois donc avoir le courage et la ténacité nécessaires pour faire ce petit pas de plus, en affirmant que la vie est une grande et puissante amie qui se tient toujours à tes côtés, prête à te porter secours.

Tu verras alors que cette attitude appellera, du plus profond de toi-même, des forces de vie que tu ne soupçonnerais même pas et qui t'aideront à réaliser ce que tu entreprendras.

Mais, surtout et avant tout, rappelle-toi bien :
Quand, dans la vie, des moments difficiles viendront...
Repose-toi s'il le faut, mais n'abandonne surtout pas.

Auteur inconnu

Parlons... de livres à lire

Bergeron, A. et Volant, E. 1998, *Suicide et le deuil : Comment faire son deuil à la suite du décès d'un proche*. Québec, Édition du Méridien.

D'Amours, L. et M. Kiely. 1985, « Le processus de deuil après un suicide : Essai de conceptualisation », *Revue québécoise de psychologie*, vol. 6, n° 3, p. 105-115.

Delisle, Isabelle. 1987, *Survivre au deuil*, Montréal, Les Éditions Pauline.

Deits, Bob. 1987, *Revivre après l'épreuve*, Montréal, Quebecor.

Ernoul-Delcourt, A. 1992, *Apprivoiser l'absence*, Paris, Fayard. (pour les parents en deuil de leur enfant)

Fauré, Christophe. 2007. *Après le suicide d'un proche: Vivre le deuil et se reconstruire*. Paris, Albin Michel Littérature.

Fishel, Ruth. 1988, *S'aimer un jour à la fois*, Québec, Éditions Modus Vivendi.

Franki, Victor. 1988, *Découvrir un sens à sa vie*, Montréal, Actualisation.

Hétu, Jean-Luc. 1997, *Vivre un deuil*, Sherbrooke, Éditions du Méridien.

Ladouceur, M. et M. Viau. 1991, *Grandir ensemble dans l'épreuve*, Montréal, Éditions Pauline.

Sarnoff Schiff, Harriet. 1984, *Parent en deuil*, Éditions Robert Laffont, Paris (trad. de *The Bereaved Parent*, 1977).

Monbourquette, Jean. 1984, *Aimer, perdre et grandir*, Saint-Jean-sur-Richelieu, Éditions du Richelieu.

Moody, Dr Raymond. 1977, *La vie après la vie*, Paris, Éditions Robert Laffont.

Nouwen, Henri J.M. 1981, *Elle vient de mourir*, Montréal, Éditions Fides.

Pinard, Suzanne. 1997, *De l'autre côté des larmes*, Montréal, Éditions de Mortagne.

Regnier, Roger et Line Saint-Pierre. 1995, *Surmonter l'épreuve du deuil*, Montréal, Éditions Quebecor.

Robichaud, Léon. 1989, *Guérir ses blessures*, Québec, Éditions Anne Sigier.

Salomé, J. 1993, *Contes à guérir, Contes à grandir*, Paris, Éditions Albin Michel.

Sarnoff, S. 1977, *Le deuil dans la famille*, Paris, Éditions Robert Laffont.

Viau, Marcel et Fils. 1988, *Ceux qui restent*, Québec, Éditions Anne Sigier.

Parlons...

d'aide professionnelle

Si vous avez besoin d'aide professionnelle individuelle ou de groupe pour vous aider à vivre le deuil d'un être cher qui s'est suicidé, nous vous prions de communiquer avec le centre de santé mentale communautaire le plus près de chez vous :

Moncton

81, rue Albert
Moncton (N.-B.) E1C 1B3
Téléphone : (506) 856-2444
Télécopieur : (506) 856-2995

Saint John

Mercantile Center
55, rue Union, 3^e étage
Saint John (N.-B.) E2L 5B7
Téléphone : (506) 658-3737
Télécopieur : (506) 658-3739

St. Stephen

41, rue King
St. Stephen (N.-B.) E3L 2C1
Téléphone : (506) 466-7380
Télécopieur : (506) 466-7501

Bathurst

165, rue St. Andrews
Bathurst (N.-B.) E2A 1C1
Téléphone : (506) 547-2110
Télécopieur : (506) 547-2978

Richibouctou

Place Cartier
Richibouctou (N.-B.) E4W 5R5
Téléphone : (506) 523-7620
Télécopieur : (506) 523-7678

Sussex

30, avenue Moffett
Sussex (N.-B.) E4E 1E8
Téléphone : (506) 432-2090
Télécopieur : (506) 432-2046

Fredericton

65, rue Brunswick
Fredericton (N.-B.) E3B 5G6
Téléphone : (506) 453-2132
Télécopieur : (506) 453-8766

Edmundston

121, rue de l'Église
Carrefour Assomption,
bureau 331
Edmundston (N.-B.) E3V 3L3
Téléphone : (506) 735-2070
Télécopieur : (506) 737-4448

Caraquet

295, boul. Saint-Pierre Ouest
Caraquet (N.-B.) E1W 1B7
Téléphone : (506) 726-2030
Télécopieur : (506) 726-2090

St. George

5, avenue Riverview
St. George (N.-B.) E5C 3M1
Téléphone : (506) 755-4044
Télécopieur : (506) 755-1807

Grand Manan

North Head
130, route 776, unité 3
Grand Manan (N.-B.) E5G 1E3
Téléphone : (506) 662-7023
Télécopieur : (506) 662-7029

Woodstock

200, rue King
Woodstock (N.-B.) E7M 5C6
Téléphone : (506) 325-4419
Télécopieur : (506) 328-4802

Grand-Sault

131, rue Pleasant
Grand-Sault (N.-B.) E3Z 1G1
Téléphone : (506) 475-2440
Télécopieur : (506) 475-2452

Campbellton

6, rue Arran
Campbellton (N.-B.) E3N 1K4
Téléphone : (506) 789-2440
Télécopieur : (506) 753-6969

Miramichi

1780, rue Water, bureau 300
Miramichi (N.-B.) E1N 1B6
Téléphone : (506) 778-6111
Télécopieur : (506) 778-5296

Perth-Andover

35, chemin F. Tribe
Perth-Andover (N.-B.) E7H 0A8
Téléphone : (506) 273-4701
Télécopieur : (506) 273-4728

Kedgwick

39, rue Notre Dame
Kedgwick (N.-B.) E8B 1H5
Téléphone : (506) 284-3431
Télécopieur : (506) 284-3426

Tracadie-Sheila

3520, rue Principale
Tracadie-Sheila (N.-B.) E1X 1C9
Téléphone : (506) 394-3760
Télécopieur : (506) 394-3770

Shippagan

239A, boul. J. D. Gauthier
Shippagan (N.-B.) E8S 1N2
Téléphone : (506) 336-3367
Télécopieur : (506) 336-3366

Pour obtenir d'autres exemplaires du document *Le deuil... parlons-en*, communiquez avec votre centre de santé mentale communautaire.

Aidez-nous à évaluer l'utilité du document *Le deuil... parlons-en* en visitant le site www.gnb.ca/santé et en nous donnant vos commentaires.

Parlez...

à votre journal intime

Tenez votre propre journal intime pour vous aider à mieux vivre votre deuil. Faites-vous un journal intime en insérant des feuilles dans un cartable ou en vous procurant un cahier de notes. Faites les exercices suivants :

Écrivez au sujet...

des étapes de votre deuil et de vos émotions

Comment savoir si j'ai accepté ma perte?

Qu'est-ce que je fais pour me prendre en main et assumer les conséquences de cette perte dans ma vie?

Suis-je capable de raconter mon histoire sans être constamment dominé par mes émotions?

Comment cette perte a-t-elle modifié mes valeurs et mes croyances?

Écrivez au sujet...

des étapes de votre deuil et de vos émotions

Qu'est-ce que je fais pour améliorer ma qualité de vie?

Qu'est-ce que j'ai découvert pour me permettre de retrouver un sens à la vie?

Quels changements ai-je faits pour m'adapter depuis cette perte?

Quelles forces intérieures ai-je acquises?

Me reste-t-il des étapes du deuil à vivre afin de terminer mon cheminement?

Écrivez au sujet...

des étapes de votre deuil et de vos émotions

Décrivez vos émotions avec des mots ou des images (par exemple pleurer). Souvenez-vous que ces émotions sont communes à tous ceux qui vivent ou ont vécu une expérience semblable, car il est difficile de s'imaginer qu'une personne puisse se suicider.

J'exprime mes émotions avec des mots

J'exprime mes émotions avec des images

Écrivez au sujet...
du deuil de votre enfant

Est-ce que je me sens coupable face au suicide de mon enfant? Pourquoi?

Ai-je tendance à accuser mon conjoint? Pourquoi?

Comment puis-je communiquer mes sentiments à mon conjoint?

Comment puis-je laisser mon conjoint vivre son deuil à sa façon?

Est-ce que ma vie sexuelle a été bouleversée? Est-ce que j'en discute avec mon conjoint ?

Écrivez au sujet... de votre cheminement

Premier mois _____ Semaine _____

Un événement important dans ma vie.

Deuxième mois _____ Semaine _____

Les personnes importantes dans ma vie.

Troisième mois _____ Semaine _____

Les changements dans ma vie.

Quatrième mois _____ Semaine _____

L'étape de mon deuil que je termine.

Cinquième mois _____ Semaine _____

Mes projets futurs.

Sixième mois _____ Semaine _____

Comment réaliser mes projets.

Septième mois _____ Semaine _____

Réévaluer l'étape du deuil que j'ai terminé pour déterminer si j'ai besoin d'aide professionnelle.

Huitième mois _____ Semaine _____

Mes notes personnelles.

Neuvième mois _____ Semaine _____

Mes notes personnelles.

Dixième mois _____ Semaine _____

Mes notes personnelles.

Onzième mois _____ Semaine _____

Mes notes personnelles.

Douzième mois _____ Semaine _____

Mes notes personnelles.
