

L'occupé

HIVER 2018



OTPT 2018



FIN DE SEMAINE DE FEU À
L'UDEM!



Un jour je serai le meilleur ergo
J'étudierai sans répit
Je ferai tout pour être vainqueur
Et passer la session

Je parcourrai le département
Traquant avec espoir
Les Professeurs et leurs mystères
Le secret des examens

Professeurs
Questionnez-les tous
C'est notre histoire
Ensemble pour la victoire
Professeurs
Rien ne nous arrêtera
L'ergolove triomphera

Professeurs questionnez-les tous
Même à notre âge
Un session d'apprentissage
Ça demande du courage
Professeurs!
Questionnez-les tous
Questionnez-les tous

Encore une fois pour cette nouvelle édition, j'ai laissé les pages de L'Occupé se remplir d'articles rédigés par les étudiants de notre belle association. Merci à tous pour votre implication exemplaire!

Merci aussi à vous chers lecteurs de L'Occupé! J'espère que cette édition vous plaira!

Nicolas Gervais
VP aux communications



Dans ce numéro :

- ❖ *Étincelle de passion*
- ❖ *Projet communautaire en stage à la CMS*
- ❖ *Une végane au Loricorps*
- ❖ *5 à 7 masculin inter-universitaire*
- ❖ *Anne et Amélie autour du pays*
- ❖ *Classique hivernale*
- ❖ *Du temps c'est du développement*
- ❖ *La passion du voyage*

Félicitations au nouveau CX élu :

- Présidence - Sandrine Renaud
- VP aux affaires académiques - Roxane Arcand
- VP aux affaires communautaires - Laurence Lalonde
- VP aux finances - Andrée-Anne Rondeau
- VP aux affaires socioculturelles – Caroline Gélinas
- VP aux communications – Nicolas Gervais

Les postes de VP aux affaires internes et externes seront à combler à l'A18!

Étincelle de passion

Auteure :
Laurence
Lalonde



Le 22 février dernier s'est déroulé la 2^e édition d'une Étincelle de Passion. Un magnifique évènement qui a rassemblé professeurs, professionnels et élèves autour de plusieurs thématiques en lien avec les passions de nos invités. Six invitées nous ont partagé, tour à tour, une étincelle de leur parcours qui leur a permis d'allumer la flamme de leur passion pour l'ergothérapie. Nous avons eu la chance de partager sur les micro-passions de Marie-Michèle Lord, sur l'évolution des stagiaires de Martine Labrecque, sur l'entrée sur le marché du travail de Laurence Boisclair et Mireille Trottier, sur les projets de Kathleen Durand en milieu scolaire, sur le changement d'orientation professionnelle de Lyne Desrosiers et bien certainement sur l'importance de l'occupation de Marie-Josée St-Pierre.





Il est impossible de parler de cette soirée sans souligner la mémoire de Roxane Boisvert, une ancienne étudiante du programme qui était elle aussi passionnée par l'ergothérapie. D'un point de vue plus personnel, je suis fière d'avoir participé à l'organisation de ce bel évènement. L'an dernier, l'évènement m'avait énormément inspiré et m'a aidé à consolider mon choix pour cette belle profession. J'espère donc que cette année encore, la magie de cette soirée a permis d'accrocher plusieurs sourires et a permis de faire étinceler la flamme qui est en chacun de nous.



Projet communautaire en stage

Avant de débiter le dernier stage de mon baccalauréat, je dois avouer avoir, en quelque sorte, appréhender mon expérience dans le milieu communautaire. En fait, il s'agissait pour moi de l'inconnu, je n'avais aucune expérience dans ce domaine. Évidemment, ce que nous ne connaissons pas nous fait souvent très peur. Dès le début de mon stage, j'ai rencontré les différents organismes communautaires ainsi que le professeur responsable de kinésiologie avec lesquels j'allais collaborer tout au long de mon stage. Afin de vous situer, notre projet consistait à concevoir quatre coffres de jeux dans différents parcs de la ville de Trois-Rivières. Les rencontres d'équipe étaient très enrichissantes puisque nous avons chacun une expertise propre à notre champ et c'est spécifiquement la combinaison de chacune de ces expertises qui nous aidait à cheminer dans l'élaboration de ce projet. J'ai aussi travaillé avec des étudiantes de kinésiologie, il s'agissait pour moi d'une belle opportunité de développer ma compétence de collaborateur et de faire connaître mon apport spécifique dans ce projet en tant que stagiaire en ergothérapie.

*Auteure :
Laurence
Léveillé*



Évidemment, j'en ai appris beaucoup sur les organismes et leurs différentes missions. J'ai vu le milieu communautaire étant un peu comme une grande famille, la plupart des organismes se connaissent et collaborent ensemble. Après être entré en contact avec plusieurs d'entre eux pour avoir de plus amples informations et bonifier la réflexion des étudiants de kinésiologie et moi-même quant au choix de jeux, ils étaient tous prêts à coopérer avec nous et à nous accorder du temps.

Si je reviens sur comment je me sentais avant de débiter le stage, je peux vous affirmer que j'ai terminé avec une attitude complètement opposée. En fait, j'ai adoré mon expérience dans le milieu communautaire et je me considère chanceuse d'avoir eu droit d'explorer ce domaine dans le cadre de mon stage. Il faut dire que peu d'entre nous ont la chance de le faire... J'ai pu exploiter la compétence d'agent de changement et je pense qu'il s'agit d'une compétence pas forcément facile à mettre de l'avant dans tous les milieux de stage. De plus, la plupart d'entre nous voient les stages comme pouvant paraître stressants et effrayants, moi la première! Toutefois, tout au long du stage, on finit par se rendre compte que nous en connaissons beaucoup plus que nous le pensons et qu'au final nous sommes bien outillés. Je peux dire que j'ai terminé ce stage en étant fière de moi et comblée par l'expérience vécue.



Une végane au Loricorps

Alors voilà, j'étais supposée écrire un article pour te sensibiliser à l'alimentation végane et te dire à quel point c'était cool de moins polluer la planète en mangeant (1,5 tonnes de GES de moins par années pour une personne, quand même, yolo), mais suite à mon stage au PI2TCA (programme intervention transdisciplinaire des troubles du comportement alimentaire), j'ai trouvé un sujet encore plus incroyable : l'alimentation intuitive AKA l'alimentation en tant qu'occupation signifiante qui te fait te sentir bien dans ton corps (!). Ma première phrase est tellement longue que tu devrais déjà avoir saisi l'ampleur de la révolution que je te communique ici, *just sayin'*. La définition de cette façon #tellementWOW de s'alimenter repose sur le principe d'écouter et de répondre aux signaux de son corps (faim et satiété) plutôt qu'aux facteurs externes à l'estomac (environnement et émotions), oui oui, simple de même.

Auteure :
Sandrine
Renaud

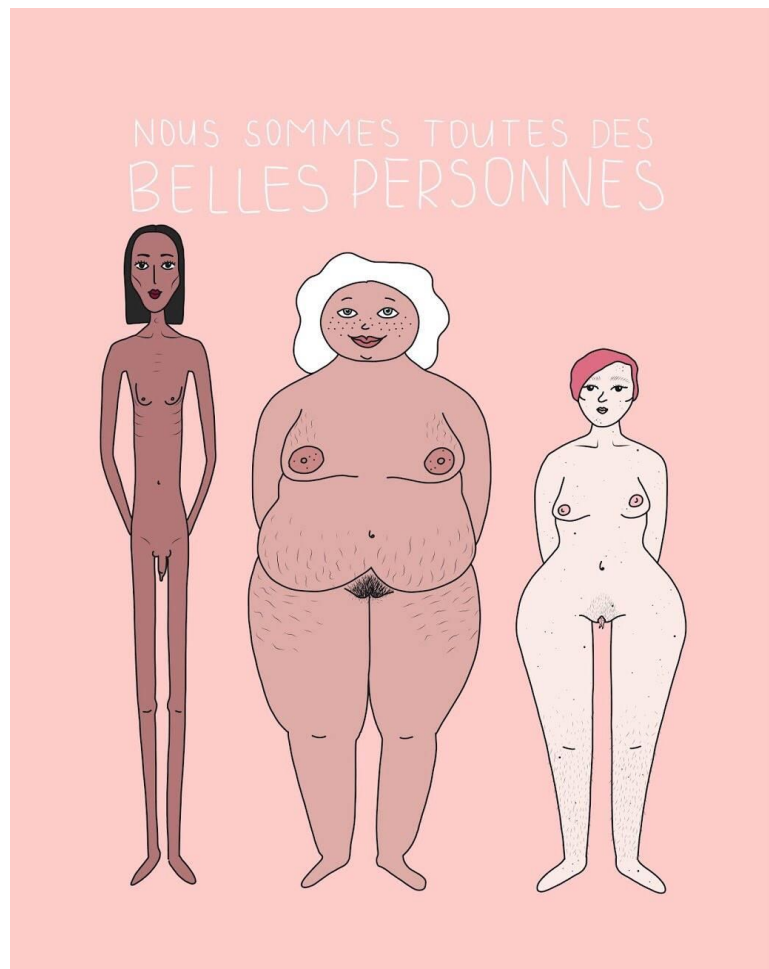
Ci-dessous, ma vulgarisation maison des grands principes :

- 1) **Ton régime en prévision de cet été, c'est non.** La restriction mène à la suralimentation! #sorrynotsorry
- 2) **Les (végé)croquettes sont ni bonnes, ni mauvaises pour la santé,** ce sont des aliments comme tous les autres. #finilacatégorisation
- 3) **Ta faim modérée tu honoreras, ta satiété tu respecteras!** #nouvelimpératifcatégorique
- 4) **Gère tes émotions avec autre chose que le chocolat** (ou les frites / les chips / les brocolis, qui sait).
- 5) **Ton corps = ta prochaine histoire d'amour.** « Aime ton corps (Renaud, 2018) ».
- 6) **Manger c'est fait pour être plaisant, pas parfait.** Même Marilou mange des féculents, oh scandale! #not

Pour mettre en pratique cette nouvelle science alimentaire, je te propose de garder en tête les principes de la pleine conscience pour t'assurer de manger dans l'ici et maintenant. Mange avec tes yeux, ton nez, ta bouche, ton estomac, toutes les cellules de ton corps même, et surtout en prenant le temps.

Pour les praticiens érudits dans la salle, voici un article qui appuie mes propos (malgré les blagues, c'est vraiment du sérieux!) : Richards, P. S., Crowton, S., Berrett, M. E., Smith, M. H., & Passmore, K. (2017). Can patients with eating disorders learn to eat intuitively? A 2-year pilot study. *Eating disorders*, 25(2), 99-113. Ah! et il y a ce livre là aussi : Monthuy-Blanc, J. (2018). *Fondements approfondis des troubles du comportement alimentaire*. Editions JFD.

Finalement, si tu veux en apprendre encore plus, je t'invite à faire ton prochain stage au PI2TCA, c'est une expérience incroyable!



5 à 7 masculin inter-universitaire

*Auteurs :
Ergars*

Le 2 mars dernier se déroulait la troisième édition du 5 à 7 masculin du programme d'ergothérapie de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR). Cet événement fait suite aux deux premières éditions qui se sont tenues à l'hiver 2016 et 2017 respectivement. L'objectif de cette rencontre était de fournir un lieu de partage aux étudiants masculins afin de consolider les liens entre eux ainsi que leurs permettre de répondre à leur interrogations en questionnant directement les professionnels du milieu. Pour ce faire, les étudiants de 2e année de l'UQTR ont révisé la formule de ce fameux 5 à 7. Effectivement, cette année, des invitations furent lancées aux autres universités de la région pour se joindre à ce 5 à 7 afin de rendre l'expérience vécue accessible à un plus grand nombre d'étudiants masculins en ergothérapie. Ainsi, l'UQTR eut le plaisir d'accueillir des étudiants de l'Université de Sherbrooke et de l'Université de Montréal en plus de professionnels déjà établis sur le marché du travail, ce qui a permis d'engendrer des discussions pertinentes par rapport aux situations vécues dans les différentes villes du Québec. L'évènement a davantage pris la forme d'un souper informel où les participants échangeaient sur une variété de sujets passant autant par la réalité vécue par les membres masculins évoluant dans une profession principalement féminine, sur les branches de l'ergothérapie sur lesquels il avait encore des questionnements ou simplement sur ce que les professionnels aiment de leur emploi. C'est donc en remerciant les ergothérapeutes d'être venus partager leur expériences et avec l'intention de réitérer l'expérience l'année prochaine que le 5 à 7 prit fin.



L'évènement fut possible grâce au généreux soutien financier venant de la part du Département d'ergothérapie de l'UQTR et de l'Association étudiante en ergothérapie.

Anne et Amélie autour du pays

Le stage, c'est toute une expérience. Le stage au Canada anglais, c'est carrément une aventure. Pas besoin de passeport, on vous emmène dans nos valises pour le temps de cet article !

*Auteures:
Anne St-Cyr et
Amélie Venne*

Tout commence il y a un an déjà, avec la demande de bourse au Bureau de l'international. Les documents sont parfois fastidieux à remplir, mais pour 2000\$, c'est assez bien payé selon nous ! Ensuite, vient le test d'anglais. Malgré une appréhension certaine, le test s'est effectué sans anicroche et nous en étions rendues à l'étape de l'attente. Cette étape peut prendre quelques mois et c'est par moment stressant de ne pas savoir où nous allons être placées, surtout rendu au mois d'octobre. Il va sans dire que pour prendre part à ce projet, on doit être à l'aise avec l'inconnu et les revirements de situation inattendus !

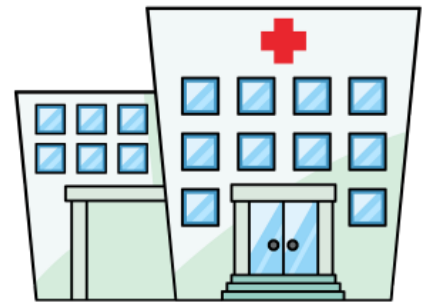
Novembre. Nous recevons enfin nos offres ! Anne est placée au Alberta Children Hospital et Amélie au Foothills Medical Center. Bien que nous voulions être initialement dans le même milieu de stage, nous étions très contentes d'avoir deux milieux à moins de 2km l'un de l'autre. La chasse à l'hébergement commence, comme nous allions être en Alberta dans moins de 2 mois! On ne vous apprendra certainement rien en vous disant que l'hébergement est hors de prix dans l'Ouest Canadien. Nous avons donc été excessivement chanceuse qu'un ami d'Amélie ait de la famille à Calgary et qu'ils nous offrent généreusement de faire partie de leur famille pour les deux mois du stage.

Décembre. Comme la maison de la famille se trouvait à plus ou moins 30 minutes de route de nos milieux de stage et que nous prévoyions aller explorer l'Ouest canadien lors de nos fins de semaines, nous avons pris la décision d'y aller en voiture. Ça peut paraître fou, de faire 4 jours d'auto en plein hiver (ça l'est un peu aussi), mais nous croyons sincèrement que ça a valu la peine. Puis, 4 jours de karaoké, pourquoi pas ?

Janvier. L'heure du départ est arrivée, le roadtrip commence ! L'itinéraire que nous avons choisi nous faisait passer par les États-Unis, pour éviter le plus possible les tempêtes de neige. Comme nous arrêtons à toutes les nuits, nous avons rapidement compris l'importance de bien choisir nos hôtels ! 4 jours d'auto, ça prend un minimum de préparation : une playlist qui n'a pas de fin, des podcasts qui fascinent (notre suggestion : Sawbones !) et bien des collations!



Le stage



Expérience Anne :

Pour le stage, j'étais placée au Alberta Children Hospital. C'est un hôpital pour enfant qui a été construit en 2008 respire l'espoir et la joie. Les couloirs colorés, les aquariums partout, la salle de zoothérapie, le piano à queue dans la cafétéria, tout a été pensé pour faire sentir les petits patients (et les stagiaires du Québec!) heureux malgré tout.

Mon rôle en tant que stagiaire était de prendre part au projet de recherche de CIMT, soit de thérapie du mouvement par contrainte induite. Avec ma partenaire provenant de l'université de Calgary, nous avons à notre charge la planification, préparation et l'animation de 4 groupes d'enfants par semaine, de 18 mois à 11 ans. La majorité présentait atteinte modérée de leur fonctionnement au quotidien en raison une paralysie cérébrale causant une hémiparésie. J'ai donc eu la chance de les suivre entre 3 et 8 semaines, en évaluation et en intervention. Le contact privilégié que j'ai eu avec les enfants et les parents m'a fait grandir. Aussi, il est inspirant de voir que le rôle de l'ergothérapeute est beaucoup plus vaste et connu dans ce milieu. Cela a été certainement l'élément qui m'a le plus marqué.

Expérience Amé :

Pour ma part, j'étais en soins aigus au centre hospitalier *Foothills Medical Center*. C'est un des plus gros hôpitaux en Amérique du Nord, donc s'y perdre est inévitable, surtout si tu t'appelles Amélie Venne. J'ai suivi deux ergothérapeutes durant ce stage, qui étaient toutes deux formidables ! J'ai appris énormément sur différentes clientèles et j'ai travaillé dans plusieurs unités en soins aigus (néphrologie, oncologie, cardiologie et pour la deuxième moitié du stage neurologie). Parlant de changement à la moitié du stage, j'ai eu l'impression d'avoir deux stages dans un, ce qui m'a un peu déboussolée sur le coup, car j'avais l'impression de recommencer à zéro, alors que je commençais à être bonne et à l'aise dans le milieu. Cependant, j'en suis reconnaissante car j'ai beaucoup appris et ça permet de changer le mal de place comme on dit par chez nous.

J'ai adoré le milieu hospitalier (petit secret : je me sentais comme dans *Grey's Anatomy*, ce qui est toujours un bonus !). J'y ai vu des clients hauts en couleur, Anne peut en témoigner, chaque jour j'avais des histoires rocambolesques à raconter. La tenue de dossier en anglais c'est un temps d'adaptation mais c'est fou comme on apprend vite quand on n'a pas le choix ! Et puis, malgré tout, l'accent reste charmant et ça peut créer des beaux moments d'alliance thérapeutique, ou juste des moments très rigolos. Dans ce milieu cependant, il faut s'attendre à ce que tout aille très vite, ce que personnellement j'ai trouvé excitant et stimulant, mais il faut être à l'aise avec les imprévus et la constante réorganisation.

Calgary au quotidien

Calgary est une très belle ville, jeune et qui respire la diversité ! Les sorties mondaines étaient de mises, bon on ne peut malheureusement pas vous parler de la night life car on a fait nos grands-mamans pendant deux mois, mais le centre-ville de Calgary est composé d'une variété de restaurants et de bars, où les performances musicales sont au premier plan. Pour ce qui est de nos coups de cœur... roulement de tambour... Nous attribuons des mentions spéciales à : The Coup (Le meilleur restaurant végétarien EVER... qui est également approuvé par un ami carnivore qui a accepté, volontairement, d'y aller deux fois car il a adoré. Made by Marcus... meilleure place pour la crème glacée... crème glacée faite maison au Whiskey... c'est un OUI ! Le Farmers Market ouvert à l'année et remplie de produits locaux délicieux ! (On peut voir où étaient nos intérêts, ou devrais-je dire notre estomac).

Les activités de plein air sont un MUST dans l'Ouest canadien... le patin à Bowness Park, le ski de fond et le ski alpin dans les Rocheuses, la glissade dans le parc de Fish Creek... ce sont tous des incontournables. Pour la cerise sur le gâteau... rien de mieux qu'un arrêt dans les sources thermales à Banff, pour relaxer et se ressourcer (hehe beau jeu de mots).



Bon, moment de vérité, ce n'était pas seulement des licornes et des arcs-en-ciel pendant deux mois, nous avons également vécu quelques frustrations durant ce stage, la principale étant : Le TRAFIC !! Les conditions routières à Calgary ne sont pas les meilleures, de un parce que le déneigement est une denrée rare, surtout dans les rues résidentielles, et de deux car les pneus d'hiver ne sont pas obligatoires. Résultat : des accidents et du trafic à la pelletée (un autre beau jeu de mots 😊) Conseil pratique : s'armer de patient, chanter à tue-tête et ventiler sur ses journées. En bref, le stage dans l'Ouest canadien était une expérience enrichissante et incroyable et il est certain que si nous pouvions la revivre, nous le referions sans hésitation! Au contraire de nos attentes, nous n'avons même pas pleuré une seule fois (Yeah) ! Oui c'est de l'adaptation et oui il faut être à l'aise de parler et d'écrire en anglais (bien évidemment), mais c'est aussi une expérience incroyable qui nous pousse à nous dépasser et qui nous a permis de rencontrer des gens fantastiques. Nous vous laissons donc sur une humble leçon de vie à la suite de cette expérience : conduire 4 jours en hiver c'est une fois dans sa vie mais le ski dans les rocheuses c'est toute la vie.

La classique hivernale

Auteure :
Valérie Lafond

Qui dit hiver québécois, dit hockey. Mais ce n'est pas parce que certaines personnes présentent des restrictions qu'ils ne peuvent pas y jouer! Cette façon de penser habite Mégan, une éducatrice spécialisée dans un centre d'activité de jour (CA) pour des personnes poly-handicapées. En effet, depuis maintenant deux hivers, celle-ci, ainsi que toute son équipe de travail, ont instauré la classique hivernale. Cette merveilleuse activité consiste à inviter les étudiants et les stagiaires en ergothérapie, en kinésiologie et en psycho-éducation de l'UQTR afin de mobiliser les usagers du CA dans le hockey.

Pendant cette activité, les étudiants sont appelés à aider les usagers dans leurs déplacements avec le bâton et dans le contrôle de la balle afin de réaliser un but. Même les usagers en fauteuils roulants peuvent participer puisqu'une personne pousse le fauteuil sur la glace et l'autre aide à la manipulation du bâton de hockey. Après avoir fait plusieurs buts, les participants ont droit à une chocolat chaud ainsi qu'une barbe à papa. Mais ce n'est pas tout ! En effet, à la toute fin il y a une remise de médailles ainsi qu'une nomination pour les trois étoiles du match!



Cette année, c'était la première fois que j'avais la chance de participer à cette merveilleuse activité. Ayant moi-même fait mon stage de relation d'aide avec cette clientèle, j'étais réellement excitée à l'idée de l'impliquer dans une activité aussi belle que celle-là. Lorsque nous sommes arrivées, je me suis placée avec Sandrine et nous nous sommes jumelées avec un usager. Nous avons rapidement formé un trio d'enfer ! En effet, Sandrine poussait de peine et de misère le fauteuil roulant sur la glace fondante pendant que moi j'aidais Mr. X. à mobiliser le bâton afin de réaliser un but.



C'était réellement une belle expérience puisque tous les sourires, les fous rires et les étoiles dans les yeux des participants lorsqu'ils comptaient un but témoignent de l'importance de l'occupation dans la vie de tous. S'il y a bien une chose que je vais retenir de cette expérience c'est qu'aucune personne n'a de limites. Les seules limites qu'elles ont sont celles que nous leur imposons. En ce sens, il est très important de croire au potentiel des gens et de les impliquer dans des activités que nous apprécions.

Du temps c'est du développement!

*Auteure :
Sandra
Béliveau*

Étudier, travailler, manger, dormir, voir ses amis et sa famille. Mon quotidien est loin de ne ressembler qu'à ça. En effet, si on ajoute comités, bénévolat, portes ouvertes, spectacles et projets, il serait plus représentatif! De l'implication, moi, j'en mange! J'imagine mal ma semaine sans une rencontre d'un comité, sans réfléchir sur une idée pour un projet, sans aider des collègues dans l'organisation d'un événement, etc. Pour moi, l'implication est plus qu'une simple activité : elle fait partie de moi! Il s'agit d'une de mes activités signifiantes! Cependant, je suis consciente que ce n'est pas tout le monde qui serait capable de prendre part à autant de projets et d'être autant impliqué. Par contre, cela n'empêche pas de l'être, parfois à plus petite échelle, et ce, pour plusieurs raisons.

À mon avis, l'implication, c'est plus que donné de son temps. C'est tout d'abord le sentiment de faire une action utile qui a des impacts immédiats ou ultérieurs sur les personnes que tu aides. Il s'agit de voir des sourires, des soulagements, des rires, parfois de l'épuisement, mais surtout d'obtenir un sentiment d'accomplissement à la fin du projet. C'est d'avoir mené à bout quelque chose, peu importe le nombre d'efforts que tu y as mis. C'est comme remettre un travail qui t'a pris 60 heures à réaliser : tu es fier parce que tu donnes le meilleur de toi-même! De plus, l'implication c'est aussi la rencontre de personnes, différentes ou semblables à toi, avec qui tu partages cette expérience. Des rencontres formidables qui peuvent te faire grandir de plusieurs façons! C'est d'apprendre comment travailler en équipe et de prendre ta place dans un groupe tout en respectant les autres. C'est aussi d'ouvrir d'autres perspectives et de découvrir la créativité ou la logique d'autrui. Toutefois, le plus important dans l'implication, c'est que ça t'en apprend sur toi-même! La gestion du stress, la flexibilité dans les idées, les imprévus et les personnes sur le projet t'en apprennent sur toi-même et sur comment tu agis dans ces situations. Tu apprends tes forces et tes faiblesses ce qui améliore tes compétences dans plein d'autres sphères de ta vie!

Pour toutes ces raisons, je vous invite à vous impliquer! Que ce soit auprès de vos proches, dans votre communauté, à votre travail, dans des projets innovants ou même à l'école comme dans l'association étudiante! Être impliqué ne signifie pas qu'avoir un poste dans un comité, mais aussi d'être présent pour donner un coup de main.

L'implication, ce n'est pas une perte de temps... C'est de l'investissement sur soi-même!

La passion du voyage

*Auteure :
Camille
Thibault*

Voyager pour découvrir le monde et ses merveilles. Pour rencontrer et échanger avec des gens de tous les pays. C'est avant tout une façon de te voir agir et réagir selon des situations, te permettre de te connaître davantage et de faire un travail constant sur ta personne ; face à l'inconnu, sortir de ta zone de confort et bâtir ta propre personnalité. Sans changement, la vie devient monotone, sans couleurs... Le superficiel prend sa place et la routine, au combien rassurante, nous enlise peu à peu où il devient de plus en plus difficile de quitter le nid que l'on s'est soi-même créé.



Banff 2016



Paris 2015

Voyager pour élargir nos horizons, pour qu'au final nos racines ne soient pas concentrées en une seule et même place, pour ne pas rester sédentaire dans une société basée sur la performance, le matérialisme et l'individualisme.

Voyager pour justement se sortir de ce qui est prévisible pour confronter l'imprévisible. Puis au final, tu retournes à ton nid douillet que tu appelles maison, à cette routine vampirique qui te draine ton énergie jusqu'à la dernière goutte. Et ta flamme diminue peu à peu rêvant au prochain voyage que tu pourrais faire, brûlée par le travail.



Chine 2017

La beauté de cette situation est la capacité à renaître de ses cendres tel un phœnix devant la misère dont tu es englouti tranquillement, tels des sables mouvants. La détermination à ne pas déperir et à rester en constant mouvement, cette flamme qui ne veut pas s'éteindre malgré vents et marées, tornades et tempêtes.

Thaïlande 2017



Écoute la petite voix intérieure qui te crie d'agir et de partir. Cette petite voix qui au départ hurlait tellement fort qu'au fil du temps a perdu de la puissance, enterrée loin derrière toutes ces responsabilités que l'on s'inflige. Pourtant elle ne s'éteint jamais, continuant de s'exclamer, te laissant au final un désir inassouvi jusqu'à ce que tu décides de l'écouter et de partir quittant ainsi la monotonie pour partir à l'aventure.



Desjardins



AGE

UQTR



www.ageuqtr.org