

# Mon journal de deuil



Traverser les étapes du deuil  
et renaître à la vie

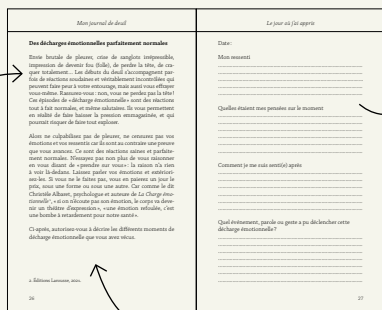
par Sarah Dumont,  
fondatrice de *Happy End*

Préface de Christophe Fauré

# CHEMINEZ VERS LA PAIX INTÉRIEURE

## Un accompagnement en douceur pour vivre votre deuil

Des conseils précieux de l'auteure pour cheminer à votre rythme à travers chaque étape



Des espaces d'écriture pour vous exprimer et vivre en conscience vos émotions

Des ressources pour appréhender autrement le deuil au quotidien

Des exercices de sophro-relaxation pour vous aider à trouver l'apaisement

Rayon : Développement personnel

19,90 €  
979-10-285-2614-6



9 791028 526146

# Mon journal de deuil



Ce journal appartient à .....

Il rend hommage à .....,  
décédé(e) le .../.../.....

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com) et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Alix Lefief-Delcourt  
Maquette : Louise Scrima  
Correction : Audrey Peuportier  
Design de couverture : Melle Sophie et Julie Loreto  
Illustrations : Adobe Stock

© 2023 Leduc Éditions  
76, boulevard Pasteur  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-2614-6

# Sommaire



Le jour où j'ai appris .....	15
Mon dernier au revoir .....	39
L'être que j'ai perdu .....	49
Moi, mon ressenti, mes émotions .....	59
Moi et les autres .....	113
Mon chemin de reconstruction .....	125
Ma renaissance .....	199
Et après .....	211

# Préface

Comment mettre des mots sur ce qui fait mal ? Comment même parvenir à nommer l'indicible, quand la perte d'un être aimé si grande qu'on a l'impression d'être submergé ?

Que sa disparition soit soudaine ou que son départ soit depuis longtemps anticipé, parler de la douleur, du chagrin, de la tristesse qui se déposent en soi peut être au-delà de ce que l'on peut accomplir. On ne sait pas quoi dire ; on ne sait pas comment le dire. Ainsi, quand les mots manquent ou ne peuvent être prononcés, ou quand les mots ont besoin d'être appréhendés et vécus plus en profondeur pour en saisir le sens, il faut parfois se poser dans le silence et le recueillement, afin de laisser libre cours à sa voix intérieure. Là, un stylo à la main, attentif à ce qui émerge en soi, on prend le temps de coucher sur le papier ce qui a peut-être déjà été dit et partagé avec autrui... mais aussi ce qui ne peut pas être dit ou exprimé autrement. Et cela fait du bien. Cette promesse d'apaisement est véritablement la force de l'écriture. Ses bienfaits sont immenses : depuis des siècles, on sait que la mise en mots des émotions est un des moyens les plus efficaces pour adoucir la peine.

Pour cela néanmoins, on a parfois besoin d'être aidé, d'être accompagné, car on n'a peut-être pas l'habitude de s'exprimer ainsi. C'est un des bienfaits du *Journal de deuil* que vous tenez entre vos mains. Il est là pour vous guider. Il vous invite à renouer avec cette sagesse ancestrale qui nous enseigne que « nommer » les émotions de la perte, par la parole

ou par l'écriture, c'est déjà reconnaître sa réalité : on ne veut pas de cette épouvantable réalité, mais sa reconnaissance mène paradoxalement à l'apaisement.

Contrairement à ce qu'on dit, un deuil ne se « fait » pas : il se traverse. Et ce long voyage, ô combien ardu et épuisant, a besoin d'un temps de repos pendant lequel on reprend son souffle avant de poursuivre sa route. L'écriture est un de ces temps, une de ces étapes. Elle prend place quand on le veut, où on le veut, aussi fréquemment qu'on le veut : le matin en se réveillant, le soir avant d'éteindre la lumière, au milieu de la nuit quand le sommeil ne vient pas, dans le métro, comme une protection, quand la foule anonyme agresse par son involontaire indifférence... Ce rendez-vous avec votre *Journal de deuil* peut facilement constituer un de ces rituels dont on connaît la bénéfique « utilité » dans l'accompagnement du deuil. Il aide à prendre soin de soi. Comme un compagnon de route, disponible à chaque instant, ce rituel d'écriture peut s'intégrer à un temps de méditation silencieuse, assis en silence face à la photo de l'être aimé, dans l'intimité de sa chambre, ou face à l'immensité de l'océan lors d'une promenade au bord de la mer, ou dans l'écrin sacré d'une forêt...

Quelque chose va également prendre place au fil du temps, des mois et des années... Un jour, quand la peine se fera moins violente – même si vous avez aujourd'hui du mal à le croire, je vous le promets : ceci adviendra –, vos écrits seront le témoignage du chemin parcouru. Peut-être alors aurez-vous envie de ranger ce journal à tout jamais dans les archives de votre vie, mais peut-être trouverez-vous aussi un étrange plaisir à relire certains passages, comme pour mesurer, avec le recul, ce qui a vraiment été vécu. Vous vous rendrez compte que ce deuil n'a pas été qu'un temps de désolation d'où rien de bon ne pouvait émerger, et que finalement,

contre toute attente, il a bel et bien été un temps de maturation intérieure, voire même de croissance, où la dimension spirituelle du deuil – qui vous avait peut-être échappé initialement – se révèle aujourd’hui avec plus de clarté.

Cela ne s’accomplira pas tout seul : pour obtenir ces fruits, il vous faut d’abord semer. Ce n’est qu’à cette condition que vous pourrez récolter ces « gains » de paix, issus de vos efforts. Ainsi, je vous invite à commencer dès maintenant. Ouvrez une page et écrivez vos premiers mots dans ce journal. Ce seront des mots de peine, de regrets, de colère, de culpabilité, d’espoir... mais par-dessus tout, ce seront des mots *d’amour* – car, au bout du compte, vous le savez bien, il ne s’agit que de cela.

Dr Christophe Fauré



# Introduction

Le deuil fait partie intégrante de la vie. Cette épreuve touche tout le monde, sans distinction. Pourtant, personne ne nous apprend à perdre ni à dire adieu. Alors, quand nous nous devons faire face à la disparition d'un être cher, nous nous retrouvons démunis, sans ressources, dépassés par les sentiments parfois contradictoires qui nous envahissent.

Il n'y a pas de mode d'emploi du deuil, ni de bonne ou de mauvaise façon de le vivre. Chaque deuil est unique, dans les sentiments qu'il fait naître, dans les blessures du passé qu'il réactive, mais aussi dans le chemin vers l'apaisement et la reconstruction vers lesquels il amène. Malgré tout, chaque deuil nous conduit sur une voie qui nous oblige à nous adapter et à nous redéfinir. Il n'y a pas de raccourci, de déviation, de contournement possible, de plan B. Il est nécessaire d'y faire face et de l'accepter.

Le deuil est un processus – on en parle souvent comme d'un «travail». Il suppose en effet du temps, une implication active pour reconnaître la réalité de la perte, dans toutes ses dimensions, pour exprimer sa douleur et ses émotions, pour trouver des ressources et avancer vers l'acceptation, la sérénité et la paix intérieure.

Le deuil est un chemin sur lequel on avance doucement, à son rythme. Ce *Journal de deuil* a pour objectif de vous accompagner, pas à pas, sur cette route, dans le respect de votre histoire, de votre ressenti, de vos émotions. Il vous aide à mettre en mots et en forme votre vécu le plus intime au moyen de

réflexions, de lectures, de pratiques créatives, de méditations... Le but de ce journal est le même que celui du deuil : parvenir à vous reconstruire.

Quand on vient de perdre un être cher, ce terme même de reconstruction paraît impossible. Et pourtant, c'est bien cela qui est au bout du chemin : retrouver le goût si précieux de la vie.

# Trois bonnes raisons d'utiliser ce Journal de deuil...

## **1. C'est votre journal, et uniquement le vôtre.**

Chaque deuil est unique, chaque *Journal de deuil* l'est aussi. Vous pouvez le commencer quand vous en ressentez le besoin, juste après le décès de l'être aimé, un peu après, voire des mois ou des années plus tard. Fiez-vous toujours à votre ressenti et à vos besoins, ce sont eux qui vous guident. Une fois commencé, remplissez-le à votre rythme, et surtout dans l'ordre que vous voulez. Il n'y a aucun mode d'emploi ni de marche à suivre pour « faire son deuil ». Vous avez peut-être déjà entendu parler des différentes étapes du deuil, c'est-à-dire des états successifs par lesquels un être humain passe quand il perd un être cher (voir aussi p. 24). Ce ne sont en réalité que des points de repère généraux, nous les évoquons car ils peuvent vous aider à vous situer et à mieux comprendre vos ressentis, mais ils ne peuvent pas refléter la singularité avec laquelle chacun(e) vit cette épreuve.

## **2. C'est votre espace d'expression.**

Ce journal est un outil d'accompagnement, un compagnon de route, pas un cahier d'exercices. C'est vous qui le remplissez, qui le construisez, à votre image, en fonction de votre histoire, de votre ressenti, de vos émotions, de votre sensi-

bilité. Il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » réponses. Ne vous jugez pas, ne vous censurez pas, exprimez – en mots ou en dessins – ce que vous avez sur le cœur et posez-le sur le papier comme cela vous vient. Vous pourrez aussi y exprimer ce que vous ressentiez pour l'être que vous avez perdu, peut-être n'avez-vous jamais eu l'occasion de le faire d'ailleurs...

Avec votre *Journal de deuil*, vous allez découvrir le pouvoir de l'écriture. Car oui, l'écriture a un véritable pouvoir : elle autorise à être soi-même, à mettre des mots sur ce que l'on n'a jamais pu dire, à se délivrer de tout ce qui nous encombre, à extérioriser pour mieux se découvrir. C'est une véritable thérapie, et un accompagnement sans égal dans le cheminement du deuil. Les mots posés sur le papier ne le sont jamais par hasard, ils aident toujours à avancer.

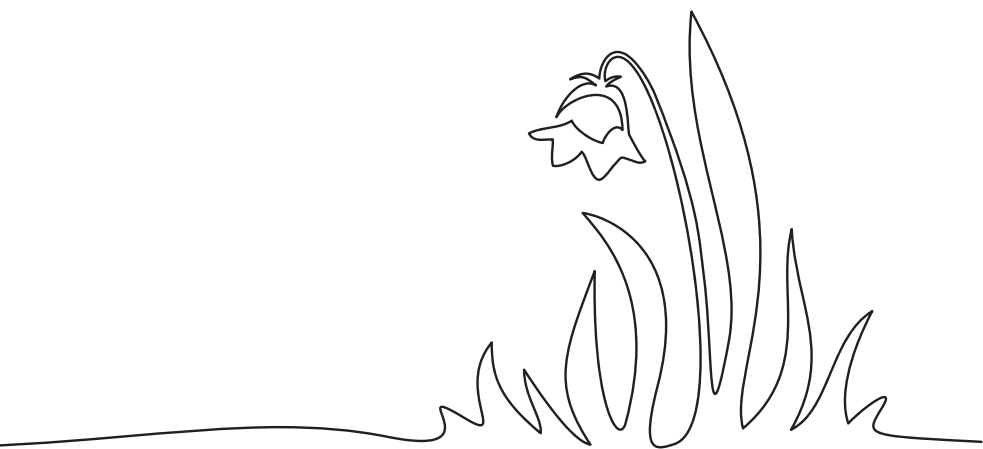
À une époque où l'on écrit – et où l'on s'écrit – de moins en moins (car on préfère les appels, les visios ou encore les SMS), votre *Journal de deuil* vous permettra de (re)découvrir les vertus consolatrices de l'écriture. Des études ont effectivement montré que le fait d'écrire permet de favoriser la cicatrisation. « Dans nos esprits, le flou fait toujours plus de dégâts que le net [...]. Nous contraindre à transcrire nos ressentis incertains en récit cohérent est bénéfique », écrit Christophe André dans *Consolations : Celles que l'on reçoit et celles que l'on donne* (éditions de L'Iconoclaste). L'écriture permet en effet de remettre de l'ordre dans tout ce qui a été bouleversé, chamboulé, brisé par la disparition de cet être cher. C'est l'un des premiers pas pour retrouver un nouvel équilibre.

### **3. C'est un hommage à l'être que vous avez perdu.**

Votre *Journal de deuil* est aussi une façon de ne pas oublier, car le deuil est avant tout un travail de mémoire. Ce jour-

nal vous permet de rendre hommage à l'être que vous avez perdu, de poser sur le papier ce que vous ressentez pour lui, de faire vivre et revivre la relation que vous aviez avec lui, de figer pour l'éternité l'image que vous avez de lui.

La mort d'un être cher ne signifie pas que le lien unique que vous aviez noué avec lui est brisé à tout jamais. Au contraire, ce lien est plus que jamais vivant, mais il est à recréer, d'une autre façon, à votre façon. C'est à vous d'imaginer comment vous souhaitez continuer à faire vivre l'absent(e) dans votre présent, en vous basant sur ce qu'il (elle) vous a laissé.



---

# À qui s'adresse ce carnet ?

À tous ceux et celles qui ont perdu un(e) proche,  
qu'il s'agisse d'un père ou d'une mère, d'un fils  
ou d'une fille, d'un mari ou d'une femme,  
d'un frère ou d'une sœur, d'un ami ou d'une  
amie, d'une grand-mère ou d'un grand-père, d'un  
oncle ou d'une tante, d'un bébé qui n'a pas vu  
le jour... Il s'adresse aussi à toutes les personnes  
qui ont perdu un animal cher  
à leur cœur.





# Le jour où j'ai appris...

«Hier, en me penchant pour te cueillir une fleur dans le jardin, j'ai réappris ta mort qui m'a soufflé à l'oreille : pas la peine d'une fleur, à présent je les ai toutes.»

Christian Bobin, *La Grande Vie*





Apprendre la disparition d'un(e) proche est toujours un choc, quelles que soient les circonstances du décès et celles de l'annonce. Vous avez la sensation que le monde s'écroule sous vos pieds et, à partir de ce moment-là, rien n'est et ne sera plus tout à fait pareil. Vous non plus, vous sentez que vous n'êtes plus le (ou la) même. Une nouvelle réalité s'impose à vous, et c'est la sidération. Vous avez beau savoir que tout est terminé, une partie de vous-même reste incroyablement, comme si, en niant cette nouvelle réalité, elle n'existait pas vraiment.

Avant toute chose, avant de prendre la mesure de ce chamboulement, il est important de parer à l'urgence, de vous apporter du réconfort. C'est ce que nous vous proposons dans cette trousse d'urgence.

---

## MA TROUSSE D'URGENCE

---

La perte est un choc car elle vient rompre un équilibre. Comme si, d'un seul coup, toute sa vie était chamboulée. Ce déséquilibre se manifeste généralement de manière très concrète par une baisse soudaine de l'énergie, des pleurs incontrôlés, des douleurs physiques parfois intolérables, des troubles du sommeil ou de l'appétit...

Pour surmonter le choc de la nouvelle, et reprendre petit à petit pied, il existe des remèdes d'urgence très efficaces. En voici trois, à vous de choisir celui qui vous conviendra le mieux.

.....

### **1. Les huiles essentielles, pour retrouver ses esprits<sup>1</sup>**

**L'huile essentielle de camomille noble** est l'huile essentielle anti-choc par excellence: vous pouvez l'utiliser

1. Merci à Virginie Brevard, pharmacienne-aromathérapeute et olfactothérapeute. Auteure de *Les Huiles essentielles à respirer et à diffuser*, Eyrolles, 2021.

à l'annonce du décès, pour vous aider à surmonter la nouvelle, à calmer votre système nerveux et à retrouver vos esprits. Cette huile essentielle peut sans problème être utilisée chez les enfants, même tout petits (à partir de 1 an).

Comment l'utiliser ?

- Approchez lentement le bouchon du flacon de votre nez et faites des respirations lentes et profondes, en fermant les yeux.
- Vous pouvez aussi en déposer 2 gouttes pures sur un mouchoir en tissu, et le respirer à la demande, quand le besoin s'en fait ressentir, en vous concentrant sur votre respiration.

**Et aussi...**

Après l'annonce du décès, et pour vous accompagner tout au long du deuil, vous pouvez miser sur les **huiles essentielles de myrrhe, d'encens, de pruche et de petit grain bigarade**, qui ont toutes des propriétés rassurantes, réconfortantes, calmantes et « cicatrisantes ».

Comment les utiliser ?

- Sur la face interne du poignet, déposez 2 gouttes d'huile essentielle d'encens pures (à partir de 6 ans) OU 1 goutte d'huile essentielle de myrrhe préalablement diluée dans 1 goutte d'huile végétale (à partir de 12 ans). Respirez profondément.
- Vous pouvez aussi associer ces différentes huiles essentielles dans une synergie. Préparez un stick inhalateur avec la synergie suivante, en déposant le nombre de gouttes indiqué, dans cet ordre, sur la mèche :
  - 4 gouttes d'huile essentielle de myrrhe ou d'encens ;
  - 5 gouttes d'huile essentielle de pruche ;

- 6 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade.

Faites 5 ou 6 respirations lentes et profondes (ou plus si besoin), aussi souvent que nécessaire, tout au long de la journée.

Vous trouverez facilement des sticks inhalateurs dans les boutiques spécialisées, et les pharmacies ou parapharmacies.

---

## **2. Les fleurs de Bach, pour apaiser et rééquilibrer les énergies**

Les fleurs de Bach sont des élixirs floraux basés, comme l'homéopathie, sur le principe de l'hyperdilution. Elles ont pour objectif de rééquilibrer nos états émotionnels en agissant au niveau énergétique. Chaque fleur a des propriétés spécifiques. Ces élixirs ont l'avantage d'être faciles à utiliser, et de ne présenter ni contre-indications, ni risques d'accoutumance. Vous les trouverez dans les boutiques spécialisées, dans les magasins bio, et dans certaines pharmacies ou parapharmacies.

Si vous ne connaissez pas encore les fleurs de Bach, le plus simple est d'utiliser **Rescue**. C'est le remède d'urgence par excellence, à utiliser lors d'un choc émotionnel. Il est composé d'un mélange de cinq élixirs floraux choisis pour leur action complémentaire: Impatiens (impatiente), Clematis (clématite), Cherry Plum (prunier myrobolan), Rock Rose (hélianthème) et Star of Bethlehem (ornithogale en ombelle).

En pratique: versez 4 gouttes du remède dans un verre d'eau, et buvez doucement, par petites gorgées, sur une durée de 10 à 30 minutes. Vous pouvez aussi mettre quelques gouttes directement sur les lèvres, les gencives, l'intérieur du poignet... Si vous connaissez déjà les fleurs de Bach, et que vous avez l'habitude de les utiliser, vous pouvez opter pour les

élixirs suivants lors de l'annonce du décès, et dans les jours qui suivent :

- **Star of Bethlehem** (ornithogale en ombelle), pour apaiser la douleur et vous donner de la force intérieure.
- **Honeysuckle** (chèvrefeuille), pour arrêter de vivre dans le passé, surmonter sa nostalgie, et reprendre le goût au présent en conservant les bons souvenirs.
- **Rock Rose** (hélianthème), pour trouver en soi les ressources et le courage d'affronter ce moment de crise.
- **Gentian** (gentiane), pour lutter contre l'abattement et retrouver l'optimisme.
- **Walnut** (noyer), pour mieux accepter la nouvelle situation.
- **Gorse** (ajonc), pour retrouver l'espoir et la lumière au bout du tunnel.
- **Pine** (pin), pour prendre du recul, et apaiser sa culpabilité.

Une fois que vous avez choisi la ou les fleurs qui vous conviennent, versez 2 gouttes de chaque élixir dans une petite bouteille d'eau peu minéralisée (33 ou 50 cl), et buvez par petites gorgées tout au long de la journée. Renouvelez chaque jour pendant 3 à 4 semaines.

---

### **3. Un exercice de sophro-relaxation, pour vous recentrer**

Dans la phase de choc, mais aussi tout au long du processus de deuil, développer son attention à ce qui est, à ses sensations, aide à se recentrer sur l'ici et maintenant. De même, observer et mettre des mots sur ses ressentis physiques et émotionnels est une étape essentielle. C'est ce que vous propose de faire Sophie Laurent, sophrologue spécialiste du deuil, dans cette séance de sophro-relaxation.

⑥ Installez-vous confortablement, en position assise ou allongée. Vous pouvez fermer les yeux tout de suite, ou le faire plus loin dans la séance, ou encore garder les yeux entrouverts.

⑥ Cherchez une position confortable, n'hésitez pas à prendre une couverture ou un plaid. Portez votre attention sur les points de contact entre votre corps et le fauteuil, ou le matelas et laissez-vous déposer dans ces contacts, comme si vous souhaitiez les accentuer. Laissez votre corps peser de tout son poids.

⑥ Je vous invite maintenant à porter votre attention sur votre respiration: laissez doucement votre ventre gonfler à l'inspiration et dégonfler à l'expiration, comme un ballon, en prenant tout votre temps pour souffler entre vos lèvres. Peu à peu, allongez le temps du souffle. Laissez l'inspiration se faire, sans effort. Puis soufflez, doucement, lentement, comme dans une petite paille. Sentez la fraîcheur de l'air qui entre dans vos narines et la tiédeur de l'air qui sort de votre bouche. Peu à peu, laissez ce mouvement de respiration agir comme un bercement.

⑥ Puis, nous allons nous approcher un peu plus près des sensations: n'hésitez pas à vous parler mentalement pour mettre des mots sur vos sensations. Portez votre attention sur votre tête et observez les sensations présentes sans chercher à les modifier. Certaines sensations sont très présentes, d'autres vont se révéler grâce à l'attention que vous y portez. Par exemple: «J'observe que ma tête est lourde, que mes mâchoires sont un peu serrées. J'observe que je sens de légères pulsations au niveau de mes tempes.

J'observe que je sens mes narines s'écarter légèrement au passage de l'air. Je sens ma salive...». Prenez votre temps.

④ Faites ensuite la même chose au niveau de votre cou, de votre gorge: «J'observe que je sens... par exemple: un petit chatouillis, que ma gorge est serrée ou au contraire bien ouverte, je sens l'air, la salive glisser...»

④ Continuez l'exercice en descendant tout le long de votre corps, vos épaules, (Comment sentez-vous vos épaules?), vos bras, vos mains... Les sensations sont multiples: légers fourmillements, picotements, lourdeur, chaleur... Continuez, observez votre thorax, votre ventre, votre bassin, votre dos, vos cuisses, vos genoux, vos mollets, vos chevilles, vos pieds...

④ Observez maintenant votre mental: quelles sont les pensées et les idées qui vous traversent? Observez vos pensées comme des images, des mots sur un écran qui vont, qui viennent, se superposent, disparaissent...

④ Puis observez vos émotions: quelle est ou quelles sont celles qui vous traversent? Peut-être que vous ne pourrez pas mettre de mots dessus, parfois c'est difficile, ça n'a pas d'importance.

④ Je vous propose d'imaginer que par le souffle, à l'expiration, vous aidez votre corps à se vider de ce qui l'encombre (tensions corporelles, mentales, émotionnelles...). Soufflez doucement, lentement. Soufflez, lâchez, soufflez, libérez-vous... comme un grand ménage intérieur. Videz votre tête, votre gorge, votre poitrine, votre ventre, tout votre corps...



⊗ Puis je vous invite à penser à un mot qui vous fait du bien, et que vous souhaiteriez garder en tête (comme «douceur», «apaisement», «calme», «vitalité»), un mot qui a du sens pour vous aujourd'hui. Imaginez que vous respirez ce calme, cet apaisement, cette douceur, que vous vous en remplissez à chaque inspiration et que vous le (ou la) laissez diffuser, circuler dans votre tête, dans tout votre corps comme de l'eau qui coule, un ruissellement de douceur, de calme. Vous pouvez aussi imaginer que vous écrivez ce mot sur une feuille, sur un tableau, sur le sable...

⊗ Tout en gardant bien la mémoire de cette sensation qui diffuse dans votre corps, je vous invite à revenir dans l'ici et maintenant de votre corps, dans la position qui est la vôtre, là où vous êtes. Conscience de votre corps au présent, assis(e) ou allongé(e). Prenez le temps de vous étirer, de bâiller. Rouvrez les yeux si vous les aviez fermés, et regardez autour de vous. Comment vous sentez-vous?

*Retrouvez aussi cet exercice en version audio.*



UNE NOUVELLE RÉALITÉ

---

L'annonce du décès est un moment important, dont vous vous souviendrez toute votre vie. Prenez le temps de poser sur le papier la façon dont vous avez appris la nouvelle, et vos premiers ressentis.

Comment j'ai appris la nouvelle ?

Qui me l'a annoncée ? Où ? Quels mots m'ont été dits ?

Ce décès était-il pour moi prévisible ou complètement inattendu ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Quel a été mon premier ressenti physique ?

*L'annonce d'un décès peut provoquer de nombreuses manifestations physiques. Quelques exemples : oreilles qui bourdonnent, vision floue, sensation de froid, bouche sèche, nœud dans la gorge, tremblements, palpitations, mal à la tête, évanouissement...*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Quelle est la première phrase que j'ai prononcée ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Quelle a été ma première pensée ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Quelle a été ma première émotion ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....