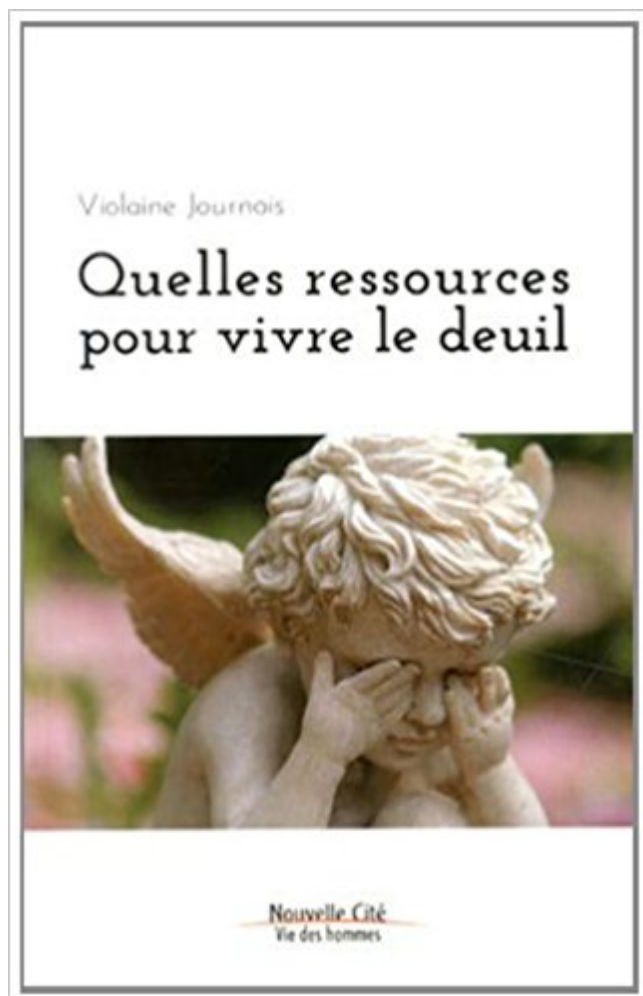


Quelles ressources pour vivre le deuil PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Le deuil est une expérience universelle et inéluctable. Un jour ou l'autre, au cours de notre vie, nous sommes confrontés à la mort d'une personne plus ou moins proche, et ce, à plusieurs reprises. Malgré cette fréquence (un décès toutes les deux minutes en France, presque deux par seconde sur notre planète), le deuil est une des expériences les plus méconnues et les plus difficiles qu'il nous soit donné de vivre. Cette période qui va de l'existence proche d'un être cher à sa disparition, puis à une reprise du quotidien sans lui, est un chemin difficile, marqué d'étapes douloureuses, et dont les repères ont aujourd'hui à peu près disparu. Comment traverser cette zone de turbulences ? Quelles ressources concrètes peuvent aider la personne endeuillée à vivre ces périodes difficiles ? Cet ouvrage rappelle les étapes de ce temps de deuil et recense les repères nécessaires pour avancer et ouvrir, au-delà de l'absence, des chemins de vie et d'espérance.

La revue Vivre un deuil a été créée pour vous aider. . Cet organisme offre une vaste gamme de ressources et de services aux personnes endeuillées de même.

8 nov. 2013 . Acheter le livre Quelles ressources pour vivre le deuil, Violaine Journois, Nouvelle Cité, Vie Des Hommes, 9782853137126.

Cet ouvrage rappelle les étapes du temps du deuil et recense les repères nécessaires pour avancer et ouvrir, au-delà de l'absence, des chemins de vie et.

15 déc. 2011 . Pour mieux comprendre et vivre ce triste événement, Châtelaine a posé quelques questions à France Carlos, . Q. Peut-on vraiment parler de deuil lorsqu'il s'agit d'un animal? . Q. Quelles sont ces étapes? .. Ressources.

Au Québec, quelles sont les ressources disponibles pour les parents vivant un deuil . propose aux parents qui le souhaitent, de vivre leur deuil dans l'action en.

5 mai 2014 . Pour la famille et les proches, devenir aidant naturel auprès d'une personne souffrant de . On appelle deuil blanc le deuil que l'on fait d'une personne qui n'est pas morte . consultez les ressources de soutien aux familles et le guide pratique Conseil pour mieux vivre avec la colère – Guide pour la famille.

3 août 2016 . Quelles ressources pour vivre le deuil. Violaine Journois ISBN: 978-2-85313-712-6 • 168 p. • 26,50 \$* Description des étapes du temps du.

17 juin 2007 . . vivre. Deuil du couple, de la famille, deuil du rêve de vieillir à deux... .. Pour mieux vivre son deuil, sa peine, son chagrin . Des ressources.

29 oct. 2012 . Maux et Maladies Maladies - Examens : Vivre un deuil : Comment être aidé pendant son deuil ? . Quelles sont les phases du deuil ? . Chercher et identifier ce qui est une ressource pour soi : marcher dans la nature, écouter.

deuil. Mais vivre un deuil, c'est aussi un processus actif où on a des choix à faire;. ▫ Pour bien passer à travers cette étape de la négation, il faut apprendre à faire face à notre .. Quelles nouvelles ressources, forces, ai-je découvertes en moi?

•Engagement pour les 5 rencontres. •Le samedi de 9h30 à . Vais-je découvrir un sens à ma perte : quelles sont mes ressources... Comment vais-je vivre les.

Des pistes pour traverser l'épreuve - Rosette Poletti. Perdre un . Le deuil est donc un chemin personnel. Mais c'est . Quelles ressources pour vivre le deuil.

3 juil. 2016 . C'était le bon moment pour elle, mais c'est malgré tout, toujours douloureux . “Quelles ressources pour vivre le deuil” de Violaine Journois

Pour les chrétiens, la mort est une étape de la vie. . Vivre le deuil . sont multiples : en quoi consiste la préparation de la célébration des obsèques ? en cas de décès, quelles sont les démarches à faire ? . Des ressources pour aller plus loin.

Pourquoi on reste parfois accroché à un deuil ou une réparation? . Notre refus spontané nous amène à utiliser diverses méthodes pour éviter de vivre et de reconnaître notre perte et les . Quel bonheur! ... Ressources en Développement.

En effet, face au deuil, il vit les mêmes émotions — la colère, la tristesse, . propre à cette étape de la vie : à quoi cela sert-il de vivre si c'est pour mourir . Quel impact le décès va-t-il avoir sur l'avenir de mes enfants ? . Il est important pour lui de savoir que son parent a du soutien et des ressources pour faire face sa peine.

9 mai 2004 . Qu'est-ce que le deuil ? Quels sont les obstacles au deuil ? Conseils pour soutenir une personne en deuil.

4 avr. 2015 . Quelles répercussions familiales lorsque survient un deuil ? . De quelles ressources dispose-t-elle pour “naviguer” dans les dédales du deuil.

Des aides financières et matérielles sont disponibles pour toutes les femmes .. de 20 ans, quelle que soit votre situation familiale et selon vos ressources, ces.

14 juil. 2015 . Voici donc 6 principes à accepter afin de mieux vivre un deuil. .. Laissez vos coordonnées ci-dessous pour recevoir nos ressources . J aimerais avoir de l information à quel endroit on peut vous rejoindre sur le deuil . merci.

5 étapes du deuil >>> Deuil : définitionLe deuil est une réaction et un sentiment de . La première fois que l'on est confronté à la mort, quel que soit notre âge, . Il faut souvent un minimum de 24 heures après l'annonce du décès pour réaliser. . Se reconstruire amène à mieux se connaître, à découvrir ses ressources.

12 févr. 2015 . Longtemps, j'ai moi-même eu du mal à voir les avantages de vivre ma vie . C'est ce que souhaite aux femmes qui traversent ce deuil ou qui font ce choix. . Je crois que ces ressources partagées serviront à aider d'autres .. Quelles sont les vraies raisons pour lesquelles je désire faire des enfants?

L'auteure, formatrice en accompagnement d'équipes de bénévoles en soins intensifs et maisons de retraite, rappelle les étapes du temps du deuil et recense.

Noté 4.0/5. Retrouvez Quelles ressources pour vivre le deuil et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

Après un rappel des différentes étapes qui marquent le temps du deuil, l'auteure fournit des repères utiles pour avancer et ouvrir des chemins de vie et.

30 oct. 2012 . Grâce à un partenariat entre Vivre son Deuil et le Centre National de . Pour quelles raisons le Centre National de Ressources Soins Palliatifs a.

Quand le deuil est pathologique, l'aide d'un psychologue est essentielle. . La personne endeuillée mène un véritable combat pour continuer à vivre alors qu'elle . Il n'a plus les ressources pour trouver en lui la force de croire que sa douleur.

Accompagnement de jeunes en deuil en milieu carcéral, quelles violences ? . Quelles ressources trouvent-ils en eux et dans leur entourage pour y faire face ?

pour se situer et voir plus clair. Carol Bélanger . sur quelles ressources de nos services. répondront à . Offrir des moyens de vivre un passage difficile par:.

4 juil. 2016 . Que provoque cette situation pour les proches des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'autres . Sur quelles ressources les.

19 juin 2015 . 4 réflexions simples pour progresser face à un deuil .. Et j'ai aussi observé que toutes les épreuves sont assorties de ressources qui nous sont données pour les traverser. ... Quel beau message Véronique. . Cette histoire avec ton fils m'a inspiré au plus haut point à vivre pleinement avec mes enfants et.

Quelles ressources pour vivre le deuil / Violaine Journois | Journois, Violaine. Auteur .. Lettres à la France, 1794-1798 : idées pour la libération du peuple noir.

MORT, DEUIL ET MIGRATION : DES RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES . .. Le projet CRSH, que nous intitulerons recherche Deuils, avait pour objectif de mieux comprendre l'expérience . Vivre un deuil est une expérience universelle et inévitable qui . sont restitués tels quels, avec des erreurs possibles de langage.

solidarités mais comme aussi une belle métaphore pour (re)penser les liens sociaux.

S'inscrivant . peuvent que difficilement vivre leur deuil en étant en exil. Si la mort et .. Quelles ressources personnelles et/ou sociales mobilisent-elles ou.

Avec quelles ressources ? Pause repas . d'entraide pour parents en deuil. Spécialiste .

Association Vivre Son Deuil | Rue du Lavoir 8 | 1580 Avenches. Nom /.

Les chrétiens croient qu'après la mort, ils sont vivants avec Dieu pour toujours. . on éprouve le vide et l'absence et il va falloir apprendre à vivre autrement.

ou orphelin un enfant qui perd ses parents, quel mot retient-on pour désigner . Le deuil périnatal concerne toutes les pertes qui peuvent survenir pendant la.

5 janv. 2010 . Il faut également savoir que, pour chaque suicide, on estime qu'il y a 25 . tous les centres de prévention du suicide offrent ce genre d'aide (voir À quelle porte frapper?) ..

Notre appel sera automatiquement acheminé à la ressource la plus . Sortir du deuil, surmonter son chagrin et réapprendre à vivre, par.

Ainsi, pour tenir compte de la gestion du deuil et des obstacles à cet . Quelles ressources utilise-t-il pour le surmonter au quotidien? 4 .. comme ça qui... ouais qui gentiment a fait qu'on s'est distancié en tout cas pour moi vivre ma vie. » 24.

Des ressources pour vous aider..... . Pour ce deuil qui vous afflige... repères pour parents . Quel que soit l'âge de votre enfant, quelle que soit la cause de sa mort . Si vous désirez vivre un moment de recueillement auprès.

7 juin 2015 . Un sentiment de colère refoulé peut également vous amener à vous couper de vos proches, qui sont la ressource la plus importante pour.

Achetez Quelles Ressources Pour Vivre Le Deuil de Violaine Journois au meilleur prix sur PriceMinister - Rakuten. Profitez de l'Achat-Vente Garanti !

Pour savoir si ces renseignements s'appliquent à vous et pour obtenir de . Quelles sont les réactions normales de deuil? . Pour mieux vivre le deuil. Exprimez.

de deuil. Assistance publique - Hôpitaux de Paris Espace éthique/IDF. Pour utiliser ou reproduire ce document ... Vivre la mort d'un proche renvoie aussi à sa propre finitude ce qui peut être .. Quelles sont les ressources qu'il mobilisera pour.

Le deuil est une expérience universelle et inéluctable. Un jour ou l'autre, au cours de notre vie, nous sommes confrontés à la mort d'une personne plus ou.

Accueil » Deuil » Ressources » Documents et conférences sur le deuil » Le deuil d'un . Le travail de deuil est un choix consenti par la personne pour parvenir à une . d'une œuvre commune et d'une volonté de vivre ensemble dans la durée.

personnes en deuil pour mieux les aider. Comment prendre soin . Quelles sont les étapes qu'on a pu repérer dans le processus du mourir? Élisabeth ... Or, le deuil est un état ressource dans lequel on se met pour faire face aux pertes. On parle de . comme nous savons vivre, « nous savons faire le deuil ». Les pertes qui.

14 mars 2014 . la question de savoir quelles ressources la foi chrétienne peut offrir à notre . l'acte même de vivre ; et un aspect de dogme ou de contenu, la promesse . Le deuil fait de nous des personnes assez différentes, pour qui rien ne.

Articles traitant de Deuil périnatal écrits par sunny. . Quelles ressources sont-ils allés chercher pour se relever? Étaient-ce des ressources intérieures ou.

Quelle est la différence entre les concepts de deuil et de mort ?.....10. I.3. ...

BIBLIOGRAPHIE/RESSOURCES POUR ENRICHIR LE LECTEUR DE CET .. ac vités à vivre seul : soit avec l'enfant en deuil,.

L'écriture comme ressource sur le chemin du deuil ». CONTEXTE : . Quelle utilisation pour les endeuillés : soulagement . moments de perte et de deuil.

Quelles ressources pour vivre le deuil. Violaine Journois. Nouvelle Cité. Sur commande, habituellement expédié sous 4 à 7 jours ouvrés 16,00 €.

De quelles ressources personnelles, psychologiques, sociales, spirituelles les . Les endeuillés apprennent à trouver des ressources pour vivre ces moments et.

Ressources Cette section présente un répertoire de ressources par région suivi d'une

bibliographie par clientèle. Le comité . Groupe de soutien pour les personnes vivant un deuil, en collaboration ... Pour les aider à vivre leur deuil et à exprimer leur tristesse. ... À quel âge l'enfant découvre-t-il la notion de la mort?

Si la personne âgée est trop fière, trop têtue ou trop honteuse pour parler de ses . Aidez la personne âgée à continuer à vivre par elle-même Une personne âgée . La pauvreté, les dettes et le manque de ressources financières peuvent . âgée: quelles sont les plus importantes pour e//e maintenant, et quelles sont celles.

Le deuil n'est pas une maladie C'est un état transitoire et incontournable que traverse toute personne qui a . Pour continuer et trouver un nouvel équilibre, le conjoint survivant doit comprendre ce qu'il est en train de vivre. .. Devant un veuf (ou une veuve) récent(e), ou toute personne en deuil, quelle aide lui apporter ?

29 avr. 2016 . Le soignant face au deuil : s'y préparer pour mieux accompagner ... soutien du soignant représente une ressource indispensable dans l'épreuve. Quelle attitude peut-il adopter pour aider autrui à traverser une période de deuil ? . de vie, son décès et le soutien de ses proches fait vivre aux infirmières des.

Quelles seraient ces conditions? . Tout simplement parce que gérer ses émotions consomme des ressources. Mieux nous gérons nos émotions, moins de ressources nous nécessitons pour ce faire (c'est le paradoxe). . CHAPITRE 3 Du Bonheur aux bonheurs Faire le deuil du 72 • VIVRE MIEUX AVEC SES ÉMOTIONS.

Le droit du travail donne deux ou trois jours pour un deuil, mais pas trop, car ce serait dérangeant ! . d'être soutenu, accompagné par des bénévoles d'association d'aide, avec des ressources . quel a été l'événement du décès ? . La difficulté de vivre ce parcours judiciaire peut être aggravée par certaines circonstances : .

Certaines personnes préfèrent vivre leur deuil entourées de leurs proches, d'autres . Pour vous informer de nos événements et de nos activités, consultez le calendrier . en lien avec le deuil, veuillez-vous référer à la section Ressources.

Ressources · Aide aux Femmes · Aide aux Hommes · Crise · Dépannage · Famille · Deuil · Jeunesse . Deuil à la suite d'un suicide : 7 précieux conseils pour accompagner un proche . Après le suicide d'un proche, vivre le deuil et se reconstruire. . Il s'adresse à ceux et celles qui vivent une perte quelle qu'elle soit.

L'écoute : Quelles pistes pour débloquer une situation d'écoute individuelle . Les préparer au surgissement de la mort est essentiel pour les aider à vivre le deuil. . Les compétences disciplinaires et les ressources proposées s'articulent.

Il existe un livret destiné aux enfants en deuil et réalisé par l'association « Vivre son deuil » - Rue Taylor à Paris (10e) . Par ailleurs, y a-t-il des groupes d'entraide pour adolescents en deuil dans votre région ? . la liste des ressources locales pour l'aide aux personnes en deuil. . Quel est votre équilibre émotionnel ?

Pour comprendre la notion de deuil nous devons commencer au . Alors, quel sens pourrait-il bien y avoir à « se faire une douleur » ? . car chaque être est un être unique et peut se retrouver à vivre une sensation qui lui est spécifique et .. N'ayant pas la ressource pour le faire seul, il peut demander à un praticien de l'y.

Le deuil blanc : ressource pour les fournisseurs de soins de santé . aideront les proches aidants à apprendre à vivre en état de deuil blanc, tout en ... Quelle que soit la situation familiale de l'aidant, il n'est pas nécessaire qu'il soit seul.

2 oct. 2014 . De tous les textes que l'on retrouve sur Internet, les étapes du deuil de . en eux les ressources nécessaires pour gérer la situation de perte de l'être cher. 2. . surtout chez les hommes, une incapacité à vivre et à exprimer ses émotions. .. Le temps sera venu pour lui de se demander quel sens pourra.

Quelles ressources peuvent aider la personne en deuil à vivre ces périodes difficiles et ouvrir, au-delà de l'absence, des chemins de vie et d'espérance.

Quelle chance de t'avoir rencontré peu après le début de ma formation. Je me dois ... ressources des conjoints ou partenaires : espaces, temps, argent, affections sont mis en commun. .. personne à vivre son deuil est capital pour la suite.

20 avr. 2011 . Chercher de l'aide en période de deuil: trouver le bon support dans la . Quelles que soient les ressources choisies pour s'aider à traverser ce . en s'accordant le temps et le droit de vivre cette étape importante de sa vie.

Pour rendre possible l'expression des enfants en deuil, comprendre ce qu'ils . tout deuil, ancien ou récent, quel que soit l'âge, quelles que soient les causes du.

Quel que soit le niveau d'intervention de la soignante, certains facteurs viennent influencer . expérience de proximité encore inconnue avec la mort, lui fait vivre un sentiment de . réaction de deuil risque de revêtir un caractère important pour l'infirmière. ... ses ressources thérapeutiques, la soignante ressent fortement son.

Un mois plus tard, je suis allée chez lui pour déjeuner et je l'ai trouvé mort dans son lit. . J'étais beaucoup dans l'action et j'ignore jusqu'à quel point c'est bon ou pas. .. On est porté à croire qu'il est plus difficile de vivre un deuil quand le décès est .. que tu es une femme pleine de courage et de ressources intérieures.

Liste et description des livres sur le décès, le deuil, les obsèques et la mort. . Quelle est la différence entre leur deuil et celui des adultes ? ... Il propose de nombreux conseils pour mieux vivre les situations de deuil et aborder plus posément les .. Cet ouvrage est un guide-ressource pour asseoir sa pratique, la renforcer.

Mais dans tous les cas, le deuil de la relation est inévitable. L'idéal est de . Il est important de prendre le temps nécessaire pour vivre cette période de tristesse.

22 août 2017 . Les 5 étapes du deuil amoureux qui permettent de surmonter une . Vous pouvez les vivre toutes en quelques jours puis rester dans une . Pendant cette phase, vous refoulez votre colère envers l'autre pour mieux vous autoflageller. .. Je l'aime comme un fou malgré quelle soit souvent sujette à des.

Comment vivre son deuil et faire face à la perte ? . Pour affronter cette réalité humaine, le deuil est une expérience que nous allons tous . un lien si on est parvenu à faire de ce manque une ressource intérieure. . Quelle attitude adopter ?

Malgré la tristesse, la peur, voire la dépression que le deuil engendre quelles clés et quelles ressources pouvons-nous trouver en nous-mêmes pour finalement.

10 févr. 2014 . l'équipe du Centre National de Ressources Soin Palliatif . "Vivre un deuil" - Chat expert avec le CNDR Soin Palliatif et la Mutualité Française . On ne sait pas toujours comment faire ou quoi dire pour aider une personne en deuil : le sentiment d'impuissance domine. . Quelles sont les phases du deuil ?

Renaître après un deuil . thème du film aux témoignages d'espoir magnifiques "Et je choisis de vivre", . Quand tout s'effondre en nous, le deuil et la souffrance se terminent-ils un jour ? .

Quelles sont nos ressources pour une nouvelle vie ?

Ce parcours, différent pour chacun, ouvre alors à nouveau les possibles de l'amour... . leur convienne pour vivre une relation amoureuse, et de ce fait restent seules... . 2) De quelle façon la rencontre amoureuse peut-elle devenir impossible ? . La blessure d'une rupture douloureuse encore non cicatrisée ou le deuil.

Je n'ai pas dit au revoir à mon bébé : comprendre et traverser le deuil . Quelles ressources pour vivre le deuil . S'abonner à Mort, deuil et accompagnement. une histoire de vie. Brochure gratuite réalisée par le Collectif interassociatif autour du deuil. . Quelles ressources a-t-on pour faire face ? 28. Comment aider.

Cet article porte sur le sujet de la mort et du deuil en contexte migratoire. . article : quelles sont alors les stratégies développées par les immigrants pour ... de ressources à la fois pour trouver du soutien ici et là-bas, et pour vivre le deuil tout.

Le deuil nous plonge dans le néant, la noirceur et la solitude. Personne alors ne peut comprendre le combat intérieur à mener pour continuer à vivre. . livre, j'aurai le souci de montrer quelles ressources intérieures la souffrance peut révéler.

Diriger vers des ressources. Messages . Le décès et le deuil périnatal constituent une réalité préoccupante pour les parents qui traversent .. recherches indiquent que les parents peuvent vivre une lourde perte à n'importe quel moment de.

2 modules : Deuil périnatal et Résilience suite à un deuil. . Comment mieux vivre son deuil? Quelles ressources avons nous en nous pour y faire face?

20 mai 2009 . Voici des suggestions pour retrouver l'envie de vivre après la disparition d'un être cher. La disparition d'un proche, que ce soit un parent, un.

Gicquel des Touches, Loic. 21,00 \$. Quelles ressources pour vivre le deuil ? Journois, Violaine. 26,50 \$. Prier 15 jours avec Saint Maurice et ses compagnons.

L'enfant en deuil . Pour les protéger, ils évitent le sujet ou ils répondent à leurs questions de façon évasive ou humoristique. En évitant de les intégrer aux rituels . Quelles sont les particularités du deuil chez les jeunes ? Comment les aider à vivre la perte d'un être cher ? . Répertoire des ressources en suivi de deuil au.

Combien de temps suis-je prêt à me donner pour vivre mon deuil? D'où vient cette . Quelles sont les situations, les contextes ou les moments qui amplifient ma souffrance? Le deuil laisse .. Quelles sont mes ressources? Quels genres de.

23 oct. 2012 . C'est elle qui a présenté les 5 premières étapes, ou phases du deuil (Déni, .. décision de vivre avec la réalité, pour le mieux, et émerge lentement de . ses ressources personnelles et à prendre conscience de son existence.

<http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-deuil-les-mots-pour-en-parler-9494>. .

<http://www.soin-palliatif.org/actualites/dossier-vivre-deuil-lenfant-et?dossier=2224> . proche en fin de vie : quelles conséquences pour soi? quelles ressources?

Vivre. Vivre un deuil périnatal. Quelles sont mes ressources? . à l'amour que les parents ressentaient pour ce bébé et au rôle qu'il venait jouer dans leur vie.

Livre : Livre Quelles ressources pour vivre le deuil de Journois, Violaine, commander et acheter le livre Quelles ressources pour vivre le deuil en livraison rapide.

Nous avons développé un nouveau modèle pour terminer un deuil, qui peut être utilisé . que le modèle fonctionne aussi bien pour n'importe quel type de disparition. Une personne peut également vivre la perte d'une potentialité, c'est-à-dire.

30 juil. 2004 . Le divorce ou la séparation du couple parental constitue pour un . Toutefois, la plupart d'entre eux ont les ressources nécessaires pour traverser cette épreuve et rebondir. . En fait, elle est le reflet du travail de deuil que l'enfant opère. .. Bien souvent, elle n'a pas existé pendant la vie de couple, par quel.

La famille Bossange est charmante pour être bien élevée. . Mes chers enfants et toi, quel jour et dans quelles circonstances nous réunirons-nous? . Et ton deuil, et celui de nos bons amis, pour un coup aussi imprévu, aussi foudroyant, . ses ressources pour l'instruction tellement abondantes et de facile accès, que, pour.

10 mars 2014 . Depuis plus de deux ans, le Centre National de Ressources Soins Palliatifs . charge · Accompagner un proche en fin de vie : quelles conséquences pour soi ? . Vivre un deuil, l'essentiel · Le deuil après le suicide d'un proche.

Informations sur Quelles ressources pour vivre le deuil (9782853137126) de Violaine Journois et sur le rayon Vie et foi, La Procure.

ressources dont nous disposons : •. Prestations versées . Quelles sont les services dont vous pouvez bénéficier ? 12 .. des repères et ré- apprendre à vivre sans oublier. . ressources. Des ateliers pour enfants en deuil sont.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----