Cahier du participant et de la participante

Le militantisme et la gestion du temps

Adaptation d'un atelier du
Labour Community
Advocate Training Program[1]

PSAC AFPC
National Capital Region
Région de la capitale nationale

[1] Autrefois appelé *Union Counsellor Training Program*

Document 1

Le temps et le progrès

Vous ferez du progrès dans les domaines auxquels vous consacrez temps et attention.

À l'inverse, vous ne ferez pas de progrès dans les domaines auxquels vous ne consacrez ni temps ni attention.

(traduction libre de l'hypothèse de la gestion du temps de Hillary Rettig)

Document 2

Des choix difficiles

Les militants et militantes n'ont pas la vie facile, car la plupart des tâches qu'on leur demande de faire sont réellement urgentes et parfois même susceptibles de changer des vies. Des emplois peuvent dépendre de leur intervention, alors il n'est évidemment pas question de ne pas aider une personne qui en a désespérément besoin. Le hic, c'est qu'on peut passer sa vie à s'occuper de questions urgentes sans faire de progrès par rapport à d'autres objectifs importants.

Que faire quand tout presse?

Certaines personnes essaient de sauver le monde au détriment :

- de leur forme physique
- de leur santé
- de leur bonheur.

Cela entraîne l'épuisement professionnel.

L'épuisement professionnel peut mener à une vie axée sur la consommation qui peut se résumer comme suit :

- un travail éreintant qui exige de longues heures;
- chaque dollar gagné dépensé sur des biens matériels;
- le plus clair de son temps libre consacré à s'occuper de ces biens matériels;
- l'argent et le temps qui restent utilisés pour des divertissements abrutissants.

Les militants doivent faire un effort conscient pour se garder en forme, en santé et heureux <u>tout</u> en travaillant pour changer le monde.

Document 3

Les obstacles au militantisme

Que se passe-t-il dans la vie des personnes suivantes qui peut nuire à leur militantisme?

1. Martha, qui habite seule, a deux emplois et est déléguée syndicale à l'un de ses deux lieux de travail. Elle a pris l'habitude d'allumer le téléviseur dès qu'elle rentre à la maison le soir et de l'éteindre seulement au moment d'aller se coucher.

2. Quatre des huit membres du comité de direction de la section locale espèrent se retirer dans les quatre prochaines années, mais ils n'ont pas le temps de préparer la relève.

3. Francine contribue depuis longtemps à la campagne pour l'augmentation du salaire minimum. Elle passe tous ses dimanches à faire du lèche-vitrines.

4. Svetlana travaille la nuit et elle est la déléguée syndicale pour son quart de travail. Pour se défouler, elle va au casino au moins une fois par semaine.

5. Dans sa section locale, Carl est celui vers qui tous se tournent pour obtenir de l'information sur la convention collective. Sa femme lui dit qu'elle se sent seule.

6. Gustave assiste aux réunions de sa section locale, mais n'a pas l'énergie d'aller prendre un verre après les réunions. Il se sent déconnecté du groupe et se demande s'il ne devrait pas tout simplement couper les ponts.

7. La nouvelle convention collective a été ratifiée, et Carole a cessé de faire son jogging indéfiniment pour se consacrer à informer les membres sur les changements qui y ont été apportés.

8. Tony tient souvent les réunions de sa section locale chez lui et il pense que sa maison doit être impeccable pour recevoir ses collègues. Il a de moins en moins le goût de recevoir.

9. Hubert a fait la découverte des jeux vidéo de son fils et il passe deux à trois heures tous les soirs à y jouer ─ et pas toujours avec son fils. Autrefois, il faisait partie du comité de santé et de sécurité à son travail.

10. Le comité de direction de la section locale demande à Rolando de faire partie d'un nouveau comité mixte qui vient d'être créé. Rolando participe déjà à six comités.

Document 3a

Les obstacles au militantisme – Fiche de discussion

Que se passe-t-il dans la vie des personnes suivantes qui peut nuire à leur militantisme?

1. **Martha, qui habite seule, a deux emplois et est déléguée syndicale à l'un de ses deux lieux de travail. Elle a pris l'habitude d'allumer le téléviseur dès qu'elle rentre à la maison le soir et de l'éteindre seulement au moment d'aller se coucher.**

   La télévision peut devenir ce qu'on appelle une « dépendance bénigne ». Elle ne cause pas autant de dommages qu'une « dépendance grave » (comme une dépendance à l'alcool ou aux drogues), mais elle fait gaspiller du temps. Si Martha allume le téléviseur pour avoir l'impression d'avoir de la « compagnie » et qu'elle s'occupe pendant que le téléviseur est allumé, alors son habitude est sans conséquence. Toutefois, si elle regarde la télévision toute la soirée, alors elle perd un temps précieux. Martha devrait déterminer pourquoi elle regarde autant la télévision et trouver une solution au problème. Elle a peut-être besoin d'aide par rapport aux difficultés qu'elle rencontre dans son rôle de déléguée syndicale.

2. **Quatre des huit membres du comité de direction de la section locale espèrent se retirer dans les quatre prochaines années, mais ils n'ont pas le temps de préparer la relève.**

   Cette situation présente deux problèmes. D'une part, les quatre personnes qui veulent se retirer n'ont pas le temps de préparer de plus jeunes membres à les remplacer, ce qui veut dire qu'ils ont peut-être trop de travail et donc, qu'ils risquent l'épuisement professionnel. D'autre part, la section locale est à risque si elle ne dispose pas de membres dynamiques et bien formés pour assurer la relève lorsque les membres prendront leur retraite.

3. **Francine contribue depuis longtemps à la campagne pour l'augmentation du salaire minimum. Elle passe tous ses dimanches à faire du lèche-vitrines.**

   Le lèche-vitrines peut aussi être une dépendance bénigne. Si c'était une activité que Francine faisait de temps en temps pour se distraire et de manière réfléchie, alors cela ne serait pas un problème. Mais son habitude alimente peut-être un mode de vie axé sur la consommation. Est-ce une façon d'éviter de passer à l'action dans la campagne? Est-ce un signe qu'elle est au bord de l'épuisement?

4. **Svetlana travaille la nuit et elle est la déléguée syndicale pour son quart de travail. Pour se défouler, elle va au casino au moins une fois par semaine.**

   Les jeux de hasard peuvent causer une dépendance grave, et Svetlana doit être sur ses gardes. Parce qu'elle va au casino pour « se défouler », elle devrait se demander si elle a besoin d'aide dans son rôle de déléguée syndicale ou dans sa vie privée. Comment pourrait-elle se défouler d'une manière plus saine?

5. **Dans sa section locale, Carl est celui vers qui tous se tournent pour obtenir de l'information sur la convention collective. Sa femme lui dit qu'elle se sent seule.**

   Le bouleversement émotionnel et le stress que Carl vivrait si sa femme le quittait pourraient l'empêcher de poursuivre son militantisme et nuire à sa capacité de fonctionner. Carl serait mieux d'agir de manière préventive et de régler les problèmes qui touchent son mariage afin de pouvoir continuer son travail de militant.

6. **Gustave assiste aux réunions de sa section locale, mais n'a pas l'énergie d'aller prendre un verre après les réunions. Il se sent déconnecté du groupe et se demande s'il ne devrait pas tout simplement couper les ponts.**

   Tous n'ont pas la même énergie. Quand Gustave retourne à la maison et se sent déconnecté de sa section locale, il met son engagement en péril. Il pourrait demander au président de la section locale de prolonger la pause pendant les réunions pour qu'il puisse bavarder avec les autres membres. Il n'est peut-être pas le seul dans sa situation.

7. **La nouvelle convention collective a été ratifiée, et Carole a cessé de faire son jogging indéfiniment pour se consacrer à informer les membres sur les changements qui y ont été apportés.**

   Certaines circonstances peuvent nous obliger à cesser certaines activités. Cependant, dans ce cas-ci, Carole délaisse sa santé pour une période indéterminée. Elle doit réfléchir à l'importance qu'elle accorde à sa santé et à sa bonne forme.

8. **Tony tient souvent les réunions de sa section locale chez lui et il pense que sa maison doit être impeccable pour recevoir ses collègues. Il a de moins en moins le goût de recevoir.**

   La préoccupation de Tony quant à la propreté de sa maison entre en conflit avec son désir de participer aux affaires de son syndicat. Tony pense que sa maison doit être impeccable, mais est-ce vraiment nécessaire?

9. **Hubert a fait la découverte des jeux vidéo de son fils et il passe deux à trois heures tous les soirs à y jouer – et pas toujours avec son fils. Autrefois, il faisait partie du comité de santé et de sécurité à son travail**.

   Il s'agit encore une fois de l'importance de prendre des décisions réfléchies. Jouer à des jeux vidéo avec son fils est sans doute une bonne manière de développer des liens avec lui. Il n'y a pas de mal non plus à jouer seul à des jeux vidéo, à condition que ce soit pour des périodes limitées. Toutefois, Hubert s'adonne peut-être aux jeux vidéo de manière irréfléchie et est peut-être en train de développer une dépendance bénigne qui lui fait perdre beaucoup de temps. En outre, la situation indique que son action militante est moindre que par le passé.

10. **Le comité de direction de la section locale demande à Rolando de faire partie d'un nouveau comité mixte qui vient d'être créé. Rolando participe déjà à six comités.**

    Les militants peuvent être des bourreaux de travail. Si Rolando accepte de faire partie du nouveau comité en plus de tous les autres comités auxquels il participe déjà, il pourrait avoir de la difficulté à bien faire son travail et il risque l'épuisement.

Document 4

Les facteurs favorables et défavorables

Ce qui entrave l'action militante :

- Une vie axée sur la consommation (trop de temps passé à acquérir des biens matériels et à s'en occuper)
- Les dépendances bénignes (télévision, exploration du Web, jeux vidéo, courriel, magasinage, dormir – le faites-vous par plaisir/parce que c'est important ou par habitude, pour combattre l'ennui ou pour vous évader?)
- Les dépendances graves (drogues, alcool, jeux de hasard, etc. – les militants et militantes ne sont pas à l'abri des dépendances graves.)
- L'incapacité de dire non (tout en bouillant de rage et de ressentiment – cela peut mener à l'épuisement professionnel)
- Aimer dire oui (pas parce que voulez vraiment faire telle ou telle chose, mais parce que cela vous procure un sentiment d'importance ou de puissance – cela peut mener à l'épuisement professionnel)
- Trop de bouleversements (une personne dont le revenu, l'état de santé, les relations ou les conditions de logement changent constamment n'est pas disponible pour l'action militante. Quelles circonstances pouvez-vous maîtriser?)
- L'obsession du travail (les militants bourreaux de travail commandent souvent l'admiration, mais l'obsession du travail peut mener à la détresse et à l'épuisement professionnel.)

Ce qui facilite l'action militante :

- Bien connaître ses valeurs (p. ex., ma famille vient en premier.)
- Savoir quels compromis on peut accepter (p. ex., le temps est plus important que les biens de luxe.)
- Avoir les renseignements qu'il faut pour prendre les bonnes décisions (c.-à-d. prendre conscience de l'importance d'être un militant réfléchi)
- Utiliser l'information à sa disposition (c.-à-d. être un militant réfléchi)
- Pouvoir trouver des solutions novatrices à des problèmes difficiles (p. ex., demander à quelqu'un de reconduire les enfants à la maison et de promener le chien lorsque la section locale a une réunion à 16 h)
- Avoir un esprit indépendant (c.-à-d. pouvoir faire ce qu'il faut pour devenir un militant réfléchi)
- Avoir le courage de ses convictions (p. ex., dire non si vous le jugez approprié. Si votre décision est bien mûrie, vous n'avez pas à la justifier.)
- Demander de l'aide (p. ex., les membres de votre famille peuvent vous aider à cuisiner et vous donner un coup de pouce dans vos activités de militantisme)
- S'entourer de personnes qui nous soutiennent (plus les personnes sont proches de vous, plus elles devraient vous soutenir)

Document 5

Le « budget temps » de Collette

Voici comment Colette souhaite utiliser son temps. On constate qu'elle prévoit 116 heures « d'activités ». Cependant, si on dort 8 heures par jour, il ne reste que 112 heures dans la semaine. Comment Collette peut-elle équilibrer son budget de temps?

Catégorie/objectif	Tâches	Heures par semaine	Notes
MILITANTISME			
Section locale	Réunion mensuelle	0,5	2 heures par mois
Comité de santé et sécurité	Comité sur l'ergonomie	1	Réunion de 2 heures aux 2 semaines
	Recherche	2	Lecture
	Parler aux membres	1,5	Par petits moments
Total		5	
SANTÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE / HYGIÈNE PERSONNELLE			
Activité physique	Jogging	6	Avec le chien
Hygiène personnelle	Toilette du matin et déjeuner	5	
	Soupers	5	En semaine
	Toilette du soir	3,5	
Tâches ménagères et emplettes	Nettoyage, emplettes, lavage, entretien	6,5	
Payer les factures		0,5	
Total		26,5	
RELATIONS			
Conjoint	Soirée en couple, plus 1 heure par jour	9,5	
Enfants	Le matin	3,5	En semaine
	Devoirs	4	À partager avec mon conjoint
	Temps de loisir	6	
	L'heure du coucher	3,5	En semaine

Catégorie/objectif	Tâches	Heures par semaine	Notes
Chien	Jouer avec le chien	3	Voir jogging ci-dessus
Famille	Maman	4	Deux fois par semaine
Total		33,5	
ARGENT / BESOINS MATÉRIELS			
Emploi	Travail	40	
	Faire la navette	2,5	
	Télétravail	0	
Total		42,5	
ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL			
Cours de musique	Guitare	1	J’aimerais bien
Exercices de musique	À la guitare	3,5	J’aimerais bien
Jardinage		4	
Total		8,5	
Total général		116	

Document 6

Votre « budget temps »

Utilisez ce tableau pour énumérer les tâches que vous faites ou que vous aimeriez faire chaque semaine.

Catégorie/objectif	Tâches	Heures par semaine	Notes
MILITANTISME			
Total			
SANTÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE / HYGIÈNE PERSONNELLE			
Total			
RELATIONS			

Catégorie/objectif	Tâches	Heures par semaine	Notes
Total			
ARGENT / BESOINS MATÉRIELS			
Total			
ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL			
Total			
Total général			

Document 7

Horaire hebdomadaire de Collette

Voici l'horaire que Collette a établi à partir de son budget temps. Notez qu'elle a trouvé plus de temps pour son militantisme tout en menant une vie saine et variée.

<table>
<tr><th></th><th>Dimanche</th><th>Lundi</th><th>Mardi</th><th>Mercredi</th><th>Jeudi</th><th>Vendredi</th><th>Samedi</th></tr>
<tr><td>6 h 30</td><td></td><td colspan="5" rowspan="2">Toilette du matin et déjeuner avec les enfants</td><td></td></tr>
<tr><td>7 h</td><td rowspan="2">Jogging avec le chien</td><td rowspan="2">Jogging avec le chien</td></tr>
<tr><td>7 h 30</td><td></td></tr>
<tr><td>8 h</td><td rowspan="2">Toilette du matin et déjeuner</td><td colspan="5">Temps de déplacement et commencer la journée de travail</td><td rowspan="2">Toilette du matin et déjeuner</td></tr>
<tr><td>8 h 30</td><td colspan="5" rowspan="8">Travail</td></tr>
<tr><td>9 h</td><td rowspan="2">Jouer avec les enfants</td><td rowspan="2">Jouer avec les enfants</td></tr>
<tr><td>9 h 30</td></tr>
<tr><td>10 h</td><td rowspan="4">Jardinage</td><td rowspan="8">Ménage, emplettes, lavage, entretien et dîner</td></tr>
<tr><td>10 h 30</td></tr>
<tr><td>11 h</td></tr>
<tr><td>11 h 30</td></tr>
<tr><td>12 h</td><td rowspan="4">Visiter maman pour le dîner</td><td colspan="5">Dîner et recherche pour le Comité S et S / parler avec les membres</td></tr>
<tr><td>12 h 30</td><td colspan="5" rowspan="9">Travail</td></tr>
<tr><td>13 h</td></tr>
<tr><td>13 h 30</td></tr>
<tr><td>14 h</td><td></td></tr>
<tr><td>14 h 30</td><td rowspan="2">M'exercer à la guitare</td></tr>
<tr><td>15 h</td></tr>
<tr><td>15 h 30</td><td rowspan="3">MILITAN-TISME</td></tr>
<tr><td>16 h</td></tr>
<tr><td>16 h 30</td><td></td></tr>
<tr><td>17 h</td><td rowspan="3">Réunion de la section locale ou du Comité S et S ou retour à la maison et souper</td><td colspan="4">Temps de déplacement et souper</td><td rowspan="3">Soirée en couple</td></tr>
<tr><td>17 h 30</td><td rowspan="3">TEMPS EN FAMILLE</td></tr>
<tr><td>18 h</td><td colspan="4">Jogging avec le chien</td></tr>
<tr><td>18 h 30</td><td></td><td></td><td>M'exercer à la guitare</td><td></td></tr>
</table>

19 h		Devoirs et jouer avec les enfants					
19 h 30		M'exercer à la guitare	Cours de guitare	M'exercer à la guitare	Visiter maman	M'exercer à la guitare	
20 h		MILITAN-TISME		MILITAN-TISME			
20 h 30							
21 h		Heure du coucher des enfants		Heure du coucher des enfants		Heure du coucher des enfants	Heure du coucher des enfants
21 h 30							
22 h	Toilette du soir et coucher à 22 h 30						

Document 8

Votre horaire hebdomadaire

Utilisez ce tableau pour dresser un horaire qui reflète le budget temps que vous avez précédemment établi (document 6).

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

Document 9

Le registre des activités de Collette

Collette remplit son registre à mesure que la semaine avance. Aujourd'hui, nous sommes le mercredi. Elle peut donc voir dans quelle mesure elle a pu suivre son horaire jusqu'à maintenant. Elle prend note de ses activités en blocs de 15 minutes.

		Jour	Samedi	Dim.	Lundi	Mardi	Merc.	Jeudi	Vendredi	Total
		Réveil	9 h	9 h	6 h 30	7 h				
Catégorie/objectif	**Tâches**	**Heures par semaine**								
MILITANTISME										
Section locale	Réunion mensuelle	0,5			2					
Comité S et S	Comité d'ergonomie	1								
	Recherche	2		1		0,25				
	Parler avec les membres	1,5			0,25					
Total		5								
SANTÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE / HYGIÈNE PERSONNELLE										
Activité physique	Jogging	6	1							
Hygiène personnelle	Toilette du matin et déjeuner	5	1	1	1	1				
	Soupers	5	1		1					
	Toilette du soir	3,5	0,5	0,5	0,5					
Tâches ménagères et emplettes	Ménage, emplettes, lavage, entretien	6,5		2						
Payer les factures		0,5								

		Jour	Samedi	Dim.	Lundi	Mardi	Merc.	Jeudi	Vendredi	Total
Total		26,5								
RELATIONS										
Conjoint	Soirée en couple, plus 1 heure par jour	9,5	4		1					
Enfants	Matin	3,5	0,5	0,5	0,5					
	Devoirs	4		1	0,5	0,5				
	Temps de loisir	6	1							
	Heure du coucher	3,5		0,5	0,5	0,5				
Chien	Jouer	3			0,25					
Famille	Maman	4		2						
Total		33,5								
ARGENT / BESOINS MATÉRIELS										
Emploi	Travail	40			8	8				
	Faire la navette	2,5			0,5	0,5				
	Télétravail	0								
Total		42,5								
ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL										
Cours de musique	Guitare	1								
Exercices de musique	À la guitare	3,5								
Jardinage		4		4						
Total		8,5								
Total général		116								

Document 10

Le registre de vos activités

		Jour	Samedi	Dim.	Lundi	Mardi	Merc.	Jeudi	Vendredi	Total
		Réveil								
Catégorie/objectif	**Tâches**	**Heures par semaine**								
MILITANTISME										
Total										
SANTÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE / HYGIÈNE PERSONNELLE										

	Jour		Samedi	Dim.	Lundi	Mardi	Merc.	Jeudi	Vendredi	Total
	Réveil									
Catégorie/objectif	**Tâches**	**Heures par semaine**								
Total										
RELATIONS										
Total										
ARGENT / BESOINS MATÉRIELS										

	Jour		Samedi	Dim.	Lundi	Mardi	Merc.	Jeudi	Vendredi	Total
	Réveil									
Catégorie/objectif	**Tâches**	**Heures par semaine**								
Total										
ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL										
Total										
Total général										

Document 11

Conseils pour bien gérer son temps

1. **Lâchez prise**
   Classez les activités en deux catégories, les activités importantes et les activités sans importance, et laissez tomber ces dernières lorsque vous devez faire un choix. Il vaut mieux renoncer à une activité plus ou moins importante de temps en temps que de passer votre vie à faire des choses que vous n'avez pas vraiment besoin de faire.

2. **Déléguez**
   Évitez les pièges suivants :
   - C'est plus facile de le faire moi-même.
   - Personne ne peut le faire mieux que moi.
   - Il me faudra moins de temps pour le faire que pour expliquer à une autre personne comment le faire.
   - Je n'ai pas le temps de déléguer.

   Déléguez tout ce que vous pouvez et au plus grand nombre de personnes possible et, quand vous le pouvez, donnez vous-même un coup de main aux autres qui souhaitent déléguer.

3. **Refusez**
   Si vous ne pouvez pas ou ne voulez pas refuser, essayez :
   - de remettre à plus tard (je ne peux pas maintenant, mais peut-être le mois prochain);
   - de faire un échange (je suis vraiment très prise en ce moment, mais si tu peux m'aider à terminer mon projet, je pourrais t'aider à faire le tien);
   - de recommander quelqu'un d'autre (tu sais, j'aimerais bien t'aider, mais ce genre de travail n'est vraiment pas mon point fort. As-tu demandé à Suzanne? Elle connaît bien ce domaine);
   - d'échapper à la situation (je ne peux pas faire tout le projet pour toi, mais je peux certainement faire quelques appels).

4. **Ne vous laissez pas convaincre**
   Vous n'avez pas à justifier vos refus et vos décisions.

5. **Visez d'abord l'efficacité, puis la productivité**
   Visez à faire les bonnes choses et à bien les faire. Ensuite, visez à faire le travail le plus rapidement possible.

6. **Évitez les pertes de temps**
   Une fois que vous avez défini les activités qui comptent le plus pour vous, concentrez votre énergie sur ces activités. Écartez impitoyablement les activités qui vous distraient de votre objectif.

7. **Protégez-vous des « grignoteurs de temps »**
   Faites attention aux personnes et aux activités qui prennent « juste un petit instant ». À coup de 15 minutes, la perte de temps peut vite devenir considérable!

8. **Équipez-vous d'outils technologiques efficaces**
   Votre ordinateur et tous vos autres outils technologiques doivent faire les tâches dont vous avez besoin. Si vous perdez du temps parce qu'ils ne fonctionnent pas à votre goût, vous seriez mieux de prendre le temps de vous procurer des outils qui fonctionnent.

9. **Profitez de votre temps personnel**
   Les militantes et militants épuisés ne peuvent pas sauver le monde. Utilisez votre temps personnel pour vous garder en santé, en forme et heureux.

10. **Organisez votre environnement physique**
    À l'instar des outils technologiques, votre environnement physique (p. ex., votre bureau) devrait faciliter votre travail. Est-il facile d'y trouver les choses? Est-il bien éclairé, confortable et efficace?

11. **Ne tergiversez pas**
    Rassemblez les renseignements dont vous avez besoin et prenez vos décisions. Les tergiversations font perdre beaucoup de temps.

12. **Maintenez le cap**
    Si vous gérez bien votre temps, cela pourrait causer de la contrariété ou des déceptions chez d'autres. Certains essayeront peut-être de vous mettre des bâtons dans les roues. Ne vous laissez pas détourner de vos priorités.

Document 12

Évaluation de l'atelier

1. Titre de l'atelier :

2. Nom de l'animateur ou de l'animatrice :

3. Le matériel fourni était-il clair?

4. Le matériel fourni a-t-il été utile?

5. Les discussions ont-elles été utiles?

6. Les discussions ont-elles porté sur ce sur quoi elles devaient porter?

7. La personne chargée de l'animation a-t-elle aidé le groupe à étudier le matériel?

8. Dans l'ensemble, quelle note donneriez-vous à l'atelier?

_____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A besoin d'amélioration Passable Excellent

Observations ou suggestions

_____
_____
_____
_____
_____