

**HIVER 2024**

Du 15 janvier au 28 mars

**PROGRAMMATION  
SOUTIEN AUX PROCHES  
AIDANTES**



# DU SOUTIEN ADAPTÉ AUX BESOINS DES PROCHES AIDANTES



Prendre soin d'une personne malade ou en perte d'autonomie peut être exigeant tant sur le plan physique qu'émotionnel.

Le Y des femmes offre un programme complet pour soutenir les proches aidantes dans leur rôle, réduire le sentiment d'isolement et favoriser leur bien-être.

## UN NOUVEAU SERVICE POUR LES PROCHES AIDANTES DE PERSONNES ATTEINTES D'UN CANCER

Nous proposons désormais des groupes de soutien, des ateliers et des conférences spécialement conçus pour les proches aidantes des patients atteints d'un cancer.



# ORGANISME MULTISERVICE

**En plus d'une programmation pour les proches aidantes, le Y des femmes offre une variété de services !**

- ▶ Programmes d'employabilité
- ▶ Programme de réinsertion sociale en résidence
- ▶ Clinique d'information juridique
- ▶ Activités communautaires
- ▶ Et plus encore !

Visitez notre site web et inscrivez-vous à notre infolettre :

[ydesfemmesmtl.org/infolettre](http://ydesfemmesmtl.org/infolettre)

\*L'horaire des activités peut changer sans préavis.



# GROUPES DE SOUTIEN

- Pour toutes proches aidantes
- ▼ Pour proches aidantes d'ainé-es
- ▽ Pour proches aidantes de personnes atteintes d'un cancer
- Aussi ouvert au public
- \* Priorité à ce groupe



GROUPE	POUR QUI?	JOUR ET HEURE	LOCAL	PRÉCISIONS
Groupe de Soutien ouvert en ligne	▼	LUNDI > 10h à 12h 15 janvier au 25 mars	Virtuel	2 sous-groupes (français et anglais) Aux 2 semaines
Groupe d'art-thérapie	○	MARDI > 14h à 15h30 23 janvier au 26 mars	Studio 4 (23 jan. au 5 mars) et Holden-Fisher (12 au 26 mars)	En français et instructions simples en anglais À chaque semaine
Pleine conscience, méditation et relaxation	▼* ▽	MERCREDI > 10h à 11h30 17 janvier au 27 mars	Virtuel	Bilingue. Un 2 <sup>e</sup> groupe dédié aux proches aidantes de personnes atteintes d'un cancer est possible. Information et inscription : 514-866-9941, poste 226 À chaque semaine
Groupe de soutien aux endeuillées	○	MERCREDI 31 janvier au 27 mars	À déterminer	Information et inscription : 514-866-9941, poste 308 À chaque semaine
Groupe de soutien ouvert en personne.	▽* ○	JEUDI > 17h30 à 19h30 25 janvier au 21 mars	En personne	Bilingue Aux 2 semaines

# DESCRIPTION DES GROUPES DE SOUTIEN



## ▶ **Groupe de Soutien ouvert en ligne** ▼

Lieu d'échange et de soutien unique permettant les discussions, les réflexions, les prises de conscience et la recherche de solutions aux défis quotidiens des proches aidantes d'ainé-es.

## ▶ **Groupe d'art-thérapie** ○

L'utilisation de l'art thérapie permet une meilleure compréhension de soi et de ses défis personnels. Elle permet aussi d'accéder à ses ressources, à sa créativité et aide à pratiquer la pleine conscience.

## ▶ **Pleine conscience, méditation et relaxation** ▼\* ▽

Un espace dédié pour se réunir et apprendre la pleine conscience et les techniques de méditation comme moyens de gérer le stress. Ces réunions de groupe visent également à réduire l'isolement, à favoriser l'entraide et l'amélioration du bien-être général des proches aidantes.

## ▶ **Groupe de soutien aux endeuillées** ○

Un groupe de soutien pour les personnes endeuillées d'une durée de 9 sessions où nous aborderons différents thèmes liés au deuil pour vous accompagner à travers cette épreuve difficile.

## ▶ **Groupe de soutien ouvert en personne** ▽\* ○

Lieu d'échange et de soutien unique permettant les discussions, les réflexions, les prises de conscience et la recherche de solutions aux défis quotidiens des proches aidantes.

# ATELIERS

- Pour toutes proches aidantes
- ▼ Pour proches aidantes d'aîné-es
- ▽ Pour proches aidantes de personnes atteintes d'un cancer
- Aussi ouvert au public
- \* Priorité à ce groupe



ATELIERS	POUR QUI?	JOUR ET HEURE	LOCAL	PRÉCISIONS
Explorer ses émotions et sentiments face aux grandes décisions	○	MARDI 16 janvier 2024 > 13h à 15h	Virtuel	En anglais
Nos histoires bienveillantes	▼	VENDREDI Du 26 janvier au 15 mars	À déterminer	En français Information : 514 866-9941, poste 232 À chaque semaine (8 séances)
Conversations délicates : L'intersection de la sexualité et du cancer	○	MARDI 13 février 2024 > 10h à 12h	Virtuel	En français Le webinaire préenregistré sera visionné avec les participantes.
Aide médicale à mourir	○ ●	JEUDI 29 février 2024 > 13h30 à 15h30	Virtuel	En français et période de question bilingue
Yoga thérapeutique	○	DIMANCHE > 10h30 à 11h30	Virtuel	Bilingue 514 866-9941, poste 308 À chaque semaine

# DESCRIPTION DES ATELIERS



## ► Explorer ses émotions et sentiments face aux grandes décisions ○

Prendre des décisions difficiles fait partie du quotidien des proches aidantes. Cet atelier se veut un lieu de partage et d'échange qui vous permettra de vous outiller face à des choix difficiles, tout en diminuant le fardeau et le sentiment de culpabilité. Nous examinerons comment arrêter la cascade du stress, le fonctionnement du système nerveux et de son mécanisme anti-stress ainsi que l'impact du rythme de vie sur notre santé.

## ► Nos histoires bienveillantes ▼

Vous arrive-t-il de ressentir de la fatigue, du stress ou de la culpabilité ? Cet atelier de groupe s'intéresse aux récits personnels entretenus par les proches aidantes pour explorer les attentes envers soi-même et développer un mode de vie plus sain et stimulant. Il s'agit d'un groupe fermé, limité à 8 participantes, comprenant 8 séances pouvant être étalées sur 10 semaines.

## ► Conversations délicates : L'intersection de la sexualité et du cancer ○

Explorez le sujet délicat mais essentiel de la sexualité et du cancer lors de ce webinaire présenté et enregistré par la Fondation Québécoise du Cancer. Marianne Laporte, étudiante à la maîtrise clinique en sexologie, et Laure Vanlerberghe, conseillère à FQC, se pencheront sur les défis auxquels les personnes sont confrontées et donneront des trucs et astuces pour entretenir l'intimité pendant et après le traitement contre le cancer. Rejoignez-nous pour une conversation provocante mais éclairante sur les aspects émotionnels et physiques du cancer, et découvrez des stratégies pour favoriser une communication ouverte avec les partenaires et les professionnel·les de la santé.

## ► Aide médicale à mourir ○ ●

Cet atelier est offert en collaboration avec la Clinique d'information juridique du Y des femmes. Découvrez les changements récents apportés à la loi et leur impact sur les personnes qui envisagent de faire ce choix.

## ► Yoga thérapeutique ○

Séances de yoga thérapeutique conçues spécifiquement pour les proches aidantes. Une occasion de se reconnecter avec soi-même et les autres dans un environnement apaisant. Cette activité de groupe vise à promouvoir le bien-être et la conscientisation. L'activité est adaptée aux besoins et capacités des participantes.

# CONFÉRENCES



- Pour toutes proches aidantes
- ▼ Pour proches aidantes d'aînés
- ▽ Pour proches aidantes de personnes atteintes d'un cancer
- Aussi ouvert au public
- \* Priorité à ce groupe

CONFÉRENCES	POUR QUI?	JOUR ET HEURE	LOCAL	PRÉCISIONS
Deuil blanc	○	MARDI 24 janvier 2024 > 13h à 15h	Virtuel	En français
Au-delà du cancer - Derrière le code QR (avec Nathalie Prémont)	○ ●	MARDI 30 janvier 2024 > 18h à 20h	Virtuel	En français et période de question bilingue Tirage à une participante d'un de ses livres autographiés. Information : 514 866-9941, poste 226
Naviguer le système	○ ●	MARDI 5 mars 2024 > 10h à 12h	Virtuel	En anglais
Naviguer la culpabilité en proche aidance	○	JEUDI 14 mars 2024 > 10h à 12h	Virtuel	En anglais
L'hébergement : les options à décortiquer	○	MARDI 19 mars 2024 > 10h à 12h	Virtuel	En français



# DESCRIPTION DES CONFÉRENCES



## ▶ **Deuil blanc** ○

Échanger pour mieux comprendre : Le deuil blanc est une expérience que toutes les proches aidantes vivent, mais sans parfois s'en rendre compte ou mettre les mots dessus. Cet atelier a pour but d'échanger sur le sujet et les techniques pour le vivre au mieux.

## ▶ **Au-delà du cancer – Derrière le code QR avec Nathalie Prémont** ○ ●

Comment faire face à un changement, parfois drastique, qui surgit dans notre vie ? L'annonce d'un cancer n'est jamais anodine. Survivante d'un cancer du pancréas, Nathalie nous invite dans son récit récent inspirant, qui nous rappelle l'importance des relations humaines dans le processus de guérison.

## ▶ **Naviguer le système** ○ ●

L'accès aux services de santé pour proches aidantes et leur aidé-e peut parfois ressembler à un jeu de labyrinthe. Ensemble, nous essayerons d'y voir plus clair sur le fonctionnement du réseau de la santé et des services sociaux.

## ▶ **Naviguer la culpabilité en proche aidance** ○

Venez explorer la gestion des sentiments de culpabilité liés au rôle de proche aidante. Cette séance se veut un espace sécuritaire pour partager leurs expériences, discuter de stratégies d'adaptation et bénéficier des précieux partages entre elles. Les sujets abordés comprennent la compréhension des sources de culpabilité, le développement de la compassion envers soi-même et des approches pratiques pour équilibrer le bien-être personnel avec les responsabilités d'aidante. Repartez équipée d'outils qui vous permettront de surmonter la culpabilité, de promouvoir le bien-être émotionnel et d'améliorer votre parcours d'aidante.

## ▶ **L'hébergement : les options à décortiquer** ○

L'idée de l'hébergement peut être intimidante, préoccupante et une grande source de stress pour les proches aidantes et leur aidé-e. Cette conférence cherche à informer et à diminuer les appréhensions liées au placement en hébergement.

## ET PLUS...

Joignez-vous à nous pour un moment de détente après les temps des Fêtes! Rencontrez d'autres proches aidantes dans un espace café serein faisant face à la patinoire de la Place-des-Arts.

SORTIES	POUR QUI?	JOUR ET HEURE	LOCAL	PRÉCISIONS
Café-rencontre à l'Esplanade Tranquille	○	LUNDI 5 février 2024	Esplanade Tranquille, Place-des-Arts	Bilingue Pour plus d'information : 514 866-9941, poste 226

**Conférence**

# AU-DELÀ DU CANCER derrière le code QR

MARDI 30 janvier 2024 › 18h à 20h



## Description

Découvrir un diagnostic de cancer est certainement une épreuve délicate. Cette conférence présentée par Nathalie Prémont vous encourage à établir une connexion profonde avec vous-même, que vous soyez une proche aidante ou la personne directement touchée par la maladie.

Survivante d'un cancer, Nathalie rappelle l'importance cruciale des relations humaines dans le processus de guérison. Elle vous guidera également à travers l'acceptation, la recherche d'informations, le respect de soi et l'appréciation des moments précieux malgré l'adversité.

*Les personnes présentes à la conférence participeront à un tirage d'un livre écrit par Nathalie.*

## Nathalie Prémont

Née à l'Île d'Orléans, Nathalie a grandi dans les champs. Elle obtient un baccalauréat en arts et elle poursuivra également des études de 2e cycle en gestion. Au fil des ans, elle navigue dans les secteurs culturel, économique et social pour mettre sur pied des projets concertés venant améliorer la qualité de vie des jeunes, des femmes et des proches aidant-es.

Inscription et détails : voir la section CONFÉRENCES

Financé par:

**Appui**  
proches aidants

\*En collaboration avec:



LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<p>  Pour toutes proches aidantes   Pour proches aidantes d'aîné·es   Pour proches aidantes de personnes atteintes d'un cancer   Aussi ouvert au public            * Priorité à ce groupe         </p>				5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
<b>15</b> <b>10h à 12h</b> <i>Virtual</i>  Groupe de soutien ouvert en ligne	<b>16</b> <b>13h à 15h</b> <i>Virtual</i>  Explorer ses émotions et sentiments face [...]	<b>17</b> <b>10h à 11h30</b> <i>Virtual</i>  *  Pleine conscience, méditation [...]	18	19	20	<b>21</b> <b>10h30 à 11h30</b>  <i>Virtual</i> Yoga thérapeutique
22	<b>23</b> <b>14h à 15h30</b>  <i>En personne</i> Groupe d'art-thérapie	<b>24</b> <b>10h à 11h30</b> <i>Virtual</i>  *  Pleine conscience, méditation [...] <b>13h à 15h</b> <i>Virtual</i>  Deuil blanc	<b>25</b> <b>17h30 à 19h30</b>   <i>En personne</i> Groupe de soutien ouvert en personne	<b>26</b> <b>Nos histoires bienveillantes</b>  <i>Appeler pour plus d'info</i>	27	<b>28</b> <b>10h30 à 11h30</b>  <i>Virtual</i> Yoga thérapeutique
<b>29</b> <b>10h à 12h</b> <i>Virtual</i>  Groupe de soutien ouvert en ligne	<b>30</b> <b>14h à 15h30</b>  <i>En personne</i> Groupe d'art-thérapie <b>18h à 20h</b> <i>Virtual</i>   Au-delà du cancer - Derrière le code QR	<b>31</b> <b>10h à 11h30</b> <i>Virtual</i>  *  Pleine conscience, méditation [...] Groupe de soutien  aux endeuillées <i>Appeler pour plus d'info</i>				

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<p>  Pour toutes proches aidantes   Pour proches aidantes d'aîné·es   Pour proches aidantes de personnes atteintes d'un cancer   Aussi ouvert au public            * Priorité à ce groupe         </p>			1	<b>2</b> <b>Nos histoires bienveillantes</b>  <i>Appeler pour plus d'info</i>	3	<b>4</b> <b>10h30 à 11h30</b>  <i>Virtual</i> <b>Yoga thérapeutique</b>
<b>5</b> <b>Café-rencontre à l'Esplanade Tranquille</b>  <i>Appeler pour plus d'info</i>	<b>6</b> <b>14h à 15h30</b>  <i>En personne</i> <b>Groupe d'art-thérapie</b>	<b>7</b> <b>10h à 11h30</b> <i>Virtual</i>  *  <b>Pleine conscience, méditation [...]</b> <b>Groupe de soutien aux endeuillées</b>  <i>Appeler pour plus d'info</i>	<b>8</b> <b>17h30 à 19h30</b>   <i>En personne</i> <b>Groupe de soutien ouvert en personne</b>	<b>9</b> <b>Nos histoires bienveillantes</b>  <i>Appeler pour plus d'info</i>	10	<b>11</b> <b>10h30 à 11h30</b>  <i>Virtual</i> <b>Yoga thérapeutique</b>
<b>12</b> <b>10h à 12h</b> <i>Virtual</i>  <b>Groupe de soutien ouvert en ligne</b>	<b>13</b> <b>14h à 15h30</b>  <i>En personne</i> <b>Groupe d'art-thérapie</b> <b>10h à 12h</b> <i>Virtual</i>  <b>Conversations délicates: L'intersection de la sexualité et du cancer</b>	<b>14</b> <b>10h à 11h30</b> <i>Virtual</i>  *  <b>Pleine conscience, méditation [...]</b> <b>Groupe de soutien aux endeuillées</b>  <i>Appeler pour plus d'info</i>	15	<b>16</b> <b>Nos histoires bienveillantes</b>  <i>Appeler pour plus d'info</i>	17	<b>18</b> <b>10h30 à 11h30</b>  <i>Virtual</i> <b>Yoga thérapeutique</b>
19	<b>20</b> <b>14h à 15h30</b>  <i>En personne</i> <b>Groupe d'art-thérapie</b>	<b>21</b> <b>10h à 11h30</b> <i>Virtual</i>  *  <b>Pleine conscience, méditation [...]</b> <b>Groupe de soutien aux endeuillées</b>  <i>Appeler pour plus d'info</i>	<b>22</b> <b>17h30 à 19h30</b>   <i>En personne</i> <b>Groupe de soutien ouvert en personne</b>	<b>23</b> <b>Nos histoires bienveillantes</b>  <i>Appeler pour plus d'info</i>	24	<b>25</b> <b>10h30 à 11h30</b>  <i>Virtual</i> <b>Yoga thérapeutique</b>
<b>26</b> <b>10h à 12h</b> <i>Virtual</i>  <b>Groupe de soutien ouvert en ligne</b>	<b>27</b> <b>14h à 15h30</b>  <i>En personne</i> <b>Groupe d'art-thérapie</b>	<b>28</b> <b>10h à 11h30</b> <i>Virtual</i>  *  <b>Pleine conscience, méditation [...]</b> <b>Groupe de soutien aux endeuillées</b>  <i>Appeler pour plus d'info</i>	<b>29</b> <b>13h30 à 15h30</b>   <i>Virtual</i> <b>Aide médicale à mourir</b>			

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
<p>  Pour toutes proches aidantes   Pour proches aidantes d'aîné·es   Pour proches aidantes de personnes atteintes d'un cancer   Aussi ouvert au public            * Priorité à ce groupe         </p>				<p><b>1</b></p> <p><b>Nos histoires bienveillantes</b> </p> <p><i>Appeler pour plus d'info</i></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p> <p><b>10h30 à 11h30</b> </p> <p><i>Virtual</i> <b>Yoga thérapeutique</b></p>
<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>14h à 15h30</b> </p> <p><i>En personne</i> <b>Groupe d'art-thérapie</b></p> <p><b>10h à 12h</b> <i>Virtual</i>  </p> <p><b>Naviguer le système</b></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>10h à 11h30</b> <i>Virtual</i>  * </p> <p><b>Pleine conscience, méditation [...]</b></p> <p><b>Groupe de soutien aux endeuillées</b> </p> <p><i>Appeler pour plus d'info</i></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>17h30 à 19h30</b>  </p> <p><i>En personne</i> <b>Groupe de soutien ouvert en personne</b></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Nos histoires bienveillantes</b> </p> <p><i>Appeler pour plus d'info</i></p>	<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>10h30 à 11h30</b> </p> <p><i>Virtual</i> <b>Yoga thérapeutique</b></p>
<p><b>11</b></p> <p><b>10h à 12h</b> <i>Virtual</i> </p> <p><b>Groupe de soutien ouvert en ligne</b></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>14h à 15h30</b> </p> <p><i>En personne</i> <b>Groupe d'art-thérapie</b></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>10h à 11h30</b> <i>Virtual</i>  * </p> <p><b>Pleine conscience, méditation [...]</b></p> <p><b>Groupe de soutien aux endeuillées</b> </p> <p><i>Appeler pour plus d'info</i></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>10h à 12h</b> <i>Virtual</i> </p> <p><b>Naviguer la culpabilité en proche aidance</b></p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Nos histoires bienveillantes</b> </p> <p><i>Appeler pour plus d'info</i></p>	<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b></p> <p><b>10h30 à 11h30</b> </p> <p><i>Virtual</i> <b>Yoga thérapeutique</b></p>
<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>14h à 15h30</b> </p> <p><i>En personne</i> <b>Groupe d'art-thérapie</b></p> <p><b>10h à 12h</b> <i>Virtual</i> </p> <p><b>L'hébergement : les options à décortiquer</b></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>10h à 11h30</b> <i>Virtual</i>  * </p> <p><b>Pleine conscience, méditation [...]</b></p> <p><b>Groupe de soutien aux endeuillées</b> </p> <p><i>Appeler pour plus d'info</i></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>17h30 à 19h30</b>  </p> <p><i>En personne</i> <b>Groupe de soutien ouvert en personne</b></p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>
<p><b>25</b></p> <p><b>10h à 12h</b> <i>Virtual</i> </p> <p><b>Groupe de soutien ouvert en ligne</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>14h à 15h30</b> </p> <p><i>En personne</i> <b>Groupe d'art-thérapie</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>10h à 11h30</b> <i>Virtual</i>  * </p> <p><b>Pleine conscience, méditation [...]</b></p> <p><b>Groupe de soutien aux endeuillées</b> </p> <p><i>Appeler pour plus d'info</i></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>



## PARLER DE VOS DÉFIS À UNE INTERVENANTE POURRAIT ALLÉGER VOTRE STRESS

Notre accompagnement psychosocial personnalisé \* aide les proches aidantes à développer ou à maintenir des relations saines, ainsi qu'un équilibre, émotionnel et physique.

Nos intervenantes vous offrent de l'écoute, de l'information et des références adaptées à vos besoins dans le but de favoriser votre mieux être et augmenter votre pouvoir d'agir.

*\* Contactez-nous pour plus d'information et pour planifier un rendez-vous.*

514 866-9941, poste 226  
[prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org](mailto:prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org)  
[ydesfemmesmtl.org/aidantes](https://ydesfemmesmtl.org/aidantes)

# FEMMES VERS L'EMPLOI

---

PROGRAMME PRÉPARATOIRE  
À L'EMBAUCHE



## PROCHAINE COHORTE

- › Du 19 février 2024  
au 21 juin 2024
- › Recrutement jusqu'au  
19 février 2024

---

**INFORMATION ET INSCRIPTION:**  
514 866-9941, poste 416  
[ydesfemmesmtl.org/fve](http://ydesfemmesmtl.org/fve)

# ORIENTATION ET SERVICE EN EMPLOI

---

SERVICES OFFERTS PAR DES  
CONSEILLÈRES EXPERTES



## SERVICES GRATUITS

- › Admission continue

---

**INFORMATION ET INSCRIPTION:**  
514 866-9941, poste 416  
[ydesfemmesmtl.org/ose](http://ydesfemmesmtl.org/ose)

# FRINGUES & CIE

---

FORMATION RÉMUNÉRÉE  
DANS UNE BOUTIQUE-ÉCOLE



## PROCHAINE COHORTE

- › Du 11 mars 2023  
au 6 septembre 2024
- › Recrutement jusqu'au  
11 mars 2024

---

**INFORMATION ET INSCRIPTION:**  
514 866-9941, poste 284  
[ydesfemmesmtl.org/fringues-cie](http://ydesfemmesmtl.org/fringues-cie)



## INFORMATION, INSCRIPTION ET PRISE DE RENDEZ-VOUS

- › 514 866-9941, poste 226
- › [prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org](mailto:prochesaidantes@ydesfemmesmtl.org)
- › [ydesfemmesmtl.org/programmation-aidantes](http://ydesfemmesmtl.org/programmation-aidantes)

**Nouvelles inscriptions requises  
pour la session d'hiver.**

**Un service de répit est possible.  
Contactez-nous pour plus d'information.**

**SCANNE-MOI  
pour t'inscrire**



**Y des femmes de Montréal**  
1355, Boul. René-Lévesque Ouest  
Montréal (QC) H3G 1T3  
↓ Lucien-L'Allier / Guy-Concordia



**ENTRÉE ACCESSIBLE**  
sur la rue Crescent

**Appui**  
proches aidants

Vous êtes là *pour eux*,  
nous sommes là *pour vous*.

