



Avec les Sœurs de Kisantu

50
Mai 2024

I Sommaire

Mot du président

Quelques nouvelles

L'Artémisia

La famille ASK/Kisantu

Les parrainages

Autres nouvelles

En France

Les 30 ans de ASK

Mot du président

Cher(e)s Ami(e)s de l'ASK

30 ans cette année ! Une aventure humaine pour tous, riche en découvertes, en partage, en épanouissement...

Une génération d'enfants parrainés, devenus adultes, insérés dans le monde du travail.

Des écoles, de l'eau, des classes informatiques, la santé, des cultures...

Et la création de l'**ASK Kisantu**, en décembre 2023, à l'initiative de Sœur Cathy afin qu'aucun enfant ne se perde et que la devise de la Congrégation des Sœurs de Ste Marie de Kisantu continue à vivre :

" Je suis venu pour que les hommes aient la vie et qu'ils l'aient en abondance. " (Jn 10, 10)

30 ans, ça se fête ! Rendre témoignage de la réalité, du " *tout possible* " avec un peu de bonne volonté, du temps, de la disponibilité, de la patience dans les difficultés ou les épreuves :

- ▶ 3 guerres en RDC en 30 ans, dont le génocide du Rwanda et environ 10 millions de morts depuis 1994 ;
- ▶ ici et là bas nous n'avons cessé de vivre de grands moments et d'espérer un monde meilleur.

Dans ce journal vous découvrirez un article de Sr Cathy qui relate l'histoire de l'ASK et qui institue officiellement la création et les statuts de l'ASK Kisantu. Dans le conseil d'administration, sont membres des religieuses de la Congrégation et des jeunes et adultes parrainés.

Et les projets de fête en perspective pour l'automne.

C'est une grande joie que nous vous partageons ; la relève est assurée et nous continuerons à la soutenir.

Rappelons nous le choix du nom de l'association : **Avec** les Sœurs et non **pour** les sœurs de Kisantu.

" Tout ce que vous faites pour moi, sans moi, vous le faites contre moi. " (Gandhi)

Marc Dubois,
votre président

Adresse de l'ASK
3 place du Clos de Pacy - bat B3
94370 Sucy en Brie
01 45 90 10 20
ask.dubois@wanadoo.fr
www.avec-les-soeurs-de-
kisantu.ask.com

Quelques nouvelles

En RDC, des ambassadeurs de l'Artemisia et les formations avec le Dr Nathan Bunduditi

Président de la Maison de l'Artemisia nationale de RDC, le Dr Nathan est médecin généraliste et chercheur en nutrition et santé intégrative à l'Institut de recherche en sciences de la santé en RDC-antenne de Kisantu. Formé en physiologie intégrative et phytothérapie clinique, il exerce au Centre de recherche en phytothérapie à Kisantu et soigne les patients en médecine allopathique et en médecine traditionnelle. Il est également promoteur du Centre d'endobiogénie médecine préventive et intégrative Kongoterra. Ces derniers mois, il a formé à Kisantu des étudiants " ambassadeurs " de la Maison de l'Artemisia pour sensibiliser à l'Artemisia et lutter contre le paludisme.

Comment est née cette idée des " ambassadeurs " de l'Artemisia ?

La Maison de l'Artemisia (MdA) de Kisantu est installée dans un milieu très universitaire, avec de nombreuses facultés dont une Faculté de médecine. Le rayonnement de la MdA a touché ce milieu. Beaucoup d'étudiants, notamment en médecine, ont expérimenté et mesuré les bienfaits de l'Artemisia en tisane pour prévenir et lutter contre le paludisme. L'initiative est partie d'eux. Ils sont venus vers nous et nous ont dit : " On veut devenir des ambassadeurs de la Maison de l'Artemisia ". Pour nous, cela a été un véritable déclic parce que ce sont de futurs médecins et de futurs cadres de santé qui vont être en lien avec de nombreux patients et un important réseau médical. Nous avons donc donné suite à cette initiative.



Étudiants de Lodja en formation à Kisantu avec le Dr Nathan

Comment s'est mis en place ce projet ?

J'ai formé un noyau d'ambassadeurs étudiants qui a ensuite sensibilisé d'autres étudiants. La formation dure sept jours. Elle comprend la vision, la mission et les valeurs de la Maison de l'Artemisia, les vertus et l'utilisation de l'Artemisia annua et afra dans la prévention et le traitement du paludisme avec une approche globale au centre du système One Health (une seule santé). Ces jeunes ambassadeurs sont aussi formés aux techniques de communication pour le changement des comportements en santé, sur l'entrepreneuriat médico-social et solidaire et sur notre approche des Petites Actions Faisables et Importantes (PAFI) pour éradiquer le paludisme dans nos ménages.

Aujourd'hui, nous avons une quarantaine d'ambassadeurs qui sont ainsi des étudiants en médecine, de futurs cadres de santé, de futurs infirmiers et nutritionnistes, ou encore des jeunes qui font des études de communication. Le public est donc assez large.

Concrètement que font-ils ?

D'une part, ils font des sensibilisations dites " rapprochées " dans leur milieu étudiant. De l'autre ils organisent des actions ciblées (dégustation de tisane, distribution de flyers et de tisane, suivi de la prise de tisane auprès de patients), lors de journées dédiées comme : la Journée mondiale de lutte

contre le paludisme le 25 avril ou de journées spéciales santé ou médecine traditionnelle. Ils sont, par exemple, présents dans les écoles et sensibilisent à l'Artemisia dans le cadre des programmes scolaires de prévention santé. Ils insistent auprès des élèves et des professeurs sur les trois piliers de lutte contre le paludisme : la prise de la tisane d'Artemisia en préventif et en curatif, l'assainissement intra et péri-domiciliaire et la mise en place de haies répulsives anti-moustiques avec de l'Artemisia et de la citronnelle. Nous sommes aussi invités et très bien acceptés dans les églises, sur les marchés, sur les parkings. Il est par ailleurs important de souligner qu'en plus des sensibilisations, certains étudiants sont prêts à travailler sur l'Artemisia dans le cadre de leur mémoire de fin d'études. C'est une perspective à long terme, très porteuse.

Ce modèle d'ambassadeurs est-il adaptable à d'autres Maisons de l'Artemisia, sur d'autres territoires ?

Nous avons commencé à répliquer ce modèle, notamment à Mbanza-Ngungu à côté de Kisantu. Et nous sommes dans une approche d'open source, pour partager notre expérience à tous ceux qui le souhaitent. Chaque MdA peut adapter ce concept d'ambassadeurs à son contexte. Nous avons des écoles et des universités mais chacun peut trouver son vivier sur place, en fonction de sa typologie sociale. Kisantu est un milieu particulièrement favorable à ce type d'initiatives et nous souhaitons en faire un modèle de référence à disposition du réseau.



KISANTU

Province du Kongo-Central-RDC

25 AVRIL 2024

Accélérons la lutte contre le paludisme
POUR UN MONDE PLUS ÉQUITABLE

AVEC
ARTEMISIA
LA PLANTE MÉDICINALE
« ONE HEALTH »

✉ mda-rdc@maison-artemisia.org ☎ +243899682734



À la ferme agroécologique Kongoterra de la Maison de l'Artemisia de Kisantu a palpé les avancées vers un système agroécologique qui met la plante médicinale au cœur de ses activités dans le respect de la dignité humaine et de l'environnement.

Dimanche 7 avril 2024, la Maison de l'Artemisia de Kisantu a été honorée par visite de Monsieur Henri Cossé Brissac, Président de la Maison de l'Artemisia France et époux de Madame Lucile Cornet Vernet.



La famille ASK/Kisantu

Compte-rendu de la l'Assemblée générale de la famille ASK/RDC Kisantu, 16 décembre 2023

L'an deux-mille vingt-trois, le seizième jour du mois de décembre, il s'est tenu à Kisantu, dans la salle Beaufort, à la Procure des Sœurs de Sainte Marie de Kisantu, sous la présidence de la Sœur Cathy Mata Masala, la première Assemblée Générale de la famille ASK/RDC.

Etaient présents à cette rencontre (voir liste de présences).

Points à l'ordre du jour

- Prière
- Auto-présentation des membres
- Présentation de l'ASK par Sr Cathy (son historique, sa composition, ses organes, ses ressources, ses réalisations)
- Création de la Famille ASK/RDC : objectifs, missions, membres, bureau provisoire.

► Présentation de l'ASK : de l'historique de l'ASK

Après avoir donné la signification de l'ASK (Avec les Sœurs de Kisantu), Sœur Cathy a brossé l'historique de l'Association, de sa naissance jusqu'à ce jour. En effet, a-t-elle dit, cette aventure merveilleuse a commencé à Sucy-en-Brie, le 28 mai 1994. Lors de son séjour d'études en France, Sr Cathy reçut une lettre de détresse adressée par Sœur Marie-Jeanne Mundandi (d'heureuse mémoire). Dans celle-ci, sa consœur décrivait les difficultés relatives à la situation des pillages qu'a connue la RDC, en 1992 et 1993. Sœur Cathy, très affectée, partagea sa peine à Madame Simone Dubois, qui, à son tour en fit large diffusion auprès de son époux, Monsieur Marc Dubois ainsi qu'à leurs amis afin de poser un acte de solidarité en faveur des Congolais, à travers les religieuses de la Congrégation des Sœurs de Sainte Marie de Kisantu. Ainsi fut né ce mouvement de solidarité, d'entraide et d'accompagnement, dénommé " Avec les Sœurs de Kisantu " (ASK) dont la devise est " *Contre la faim, pour le développement* ", appuyé sur un dicton chinois " *Si tu me donnes un poisson je mangerai un jour, mais si tu m'apprends à pêcher, je mangerai tous les jours* ". L'objectif de l'Association fut donc d'accompagner les Congolais dans leur lutte contre la faim et pour la promotion du développement. Dès le départ donc, ses actions ont été principalement orientées vers l'agriculture et l'élevage.

La première action de l'ASK, en 1994, fut l'achat d'une couveuse pour commencer l'élevage des poules à Kisantu qui se transformera en un élevage intensif. Ensuite, l'Association a procédé à l'envoi des semences potagères spécialement les choux et les tomates. Ces semences étaient distribuées gratuitement aux paysans de plusieurs villages : Kisantu, Ngeba, Lemfu, Mbanza-Ngungu. Une religieuse dynamique, Sœur Adolphine Biongo, fut désignée pour l'encadrement de ces paysans par la distribution des semences, le suivi de leurs activités, de la production jusqu'à la vente de ces produits dans les écoles, les communautés religieuses ainsi que dans les supermarchés de Kinshasa. Les recettes de ces ventes étaient partagées entre les paysans, les sœurs et pour la gestion du véhicule de transport offert par le Rotary Club de France et l'ASK. Tous les paysans avaient tiré large profit de cette expérience : scolarisation de leurs enfants, achat de divers équipements et appareils.

C'est seulement en 1995 que le parrainage d'enfants a commencé à la suite de la lettre adressée à Sœur Cathy par l'un de ses frères, directeur à la RTNC (Radio, Télévision Nationale Congolaise), incapable de payer les frais d'études de ses enfants. L'ayant appris, la famille Dubois (y compris les enfants)

s'était engagée, à titre privé, à prendre en charge la scolarité de

ces enfants en difficulté, dont Jean-Paul Mukoko. Cette entraide s'est élargie plus tard à d'autres enfants et revêtra la forme d'un " parrainage scolaire " en faveur des orphelins, des enfants vulnérables et en difficultés financières.

● De la composition de l'ASK

Au regard de ses statuts, l'ASK est composé des :

- membres fondateurs (14),
- membre de droit : la Supérieure Générale des Sœurs de Sainte Marie de Kisantu,
- membres d'honneur : toute personne qui aura rendu d'éminents services à l'Association,
- membres adhérents : ceux qui ont acquitté le montant de cotisation annuelle de 20 euros.

● Les organes de l'ASK

L'ASK est composée des organes suivants :

- l'Assemblée Générale (organe suprême),
- le Conseil d'Administration,
- le bureau : Monsieur Dubois en est le président (chaque fois réélu depuis la création de l'Association),
- le vice-président,
- le secrétaire
- le trésorier

● Les ressources

Les ressources de l'ASK proviennent principalement des :

- cotisations des membres : 25 euros par an,
- subventions de la ville de Sucy et du département,
- dotation des partenaires dont la fondation ANBER,
- activités diverses (concerts, marchés de Noël, soirées festives, etc.).

● Les réalisations

A ce jour, les réalisations de l'ASK sont énormes aussi bien dans le domaine de l'encadrement des paysans, la santé, l'éducation, les œuvres sociales que dans le parrainage scolaire. Pour plus de détails, Sœur Cathy a invité les membres à consulter le site de l'Association. En 30 ans d'existence, les réalisations de l'ASK sont tellement nombreuses qu'il est difficile de les énumérer une à une. Néanmoins en voici quelques-unes regroupées à titre illustratif, selon les secteurs.

A - Développement - 1^{er} objectif (cf. la devise de l'Association)

- Encadrement et partenariat avec les paysans (Kisantu, Mbanza-Ngungu, etc.)
- Elevage des poules (Kisantu, Mbanza-Ngungu)

B - Santé - soins, infrastructure mobilière et immobilière

- Construction et équipement des CS : Nsanda, Kintanu, Gare (Maison de l'artémisia), Luila, Plateau de Bateke (Caro)
- Construction d'une citerne d'eau à Sans Fil (St Michel) / Mont-Ngafula
- Soins (opérations) : malformation des bébés, opération des individus (Noël Benansilu, Marc Abega, Sœurs Nzeza, M. Henriette, Cathy Mata, Génés Nsimba)
- Produits pharmaceutiques (Centres de santé, Joseph Ntemo)

C - Œuvres sociales

- Achat, équipement, réparation de la Maison St Vincent-de-Paul à Kisantu/Gare
- Equipement des Foyers sociaux (Kisantu Gare, Luila)
- Formation et logement des enfants de la rue (Me Tsasa/Mbanza-Ngungu)
- Equipement et formation des personnes avec handicap : Centre pour handicapés de Mbanza-Ngungu,

- Mme Makiese, formation et atelier de couture de Jadot, etc.
- Loyer pour l'atelier de couture de Christelle Mansanga
- Equipement et documentation de la Bibliothèque publique à Kisantu

D - Formation

- 1 - **Formation permanente** : Srs Isabelle Nkoko, Généré Nsimba, Jacque Bukaka, Marc Abega, Dr Nathan, etc.
- 2 - **Parrainage scolaire** - enfants et jeunes en difficultés : depuis 1995 jusqu'à ce jour (une trentaine d'enfants et de jeunes sont parrainés chaque année)

E - Ecoles

- Equipement des salles informatiques (ordinateurs et accessoires) : C.S. Verwimp, C.S. Mgr Kimbondo/Kimwenza
- Equipements individuels : ordinateurs à quelques étudiants dans le besoin
- Construction : motopompe et réhabilitation de la toiture du Lycée Luila, construction au C.S. Mayala

F - SSMK

- 1 - Construction (partiellement) : Généralat, Lemfu
- 2 - Equipement : conteneurs, silo, machines à hosties (Kisantu, Mbanza-Ngungu), moto (Srs Cathy, Isabelle), Véhicule Rotary, tracteur, tronçonneuse, etc.
- 3 - Formation des Sœurs (cf. plus haut).

Contact : ask.dubois@wanadoo.fr

Mr et Mme Dubois

3 Place du Clos de Pacy

94370 Sucy-en-Brie

www.avec-les-soeurs-de-kisantu-ask.com

Journal annuel : dernier numéro en 2023 : N°49

► Création de la " Famille ASK/RDC "

■ De la fondation

L'idée de créer la Famille ASK/ RDC a été lancée par Sœur Cathy, le 21 octobre 2021, en ouvrant une plateforme (sur internet) et dont le logo a été créé par Noël Benansilu.



Noël Benansilu

■ Des objectifs de la Famille ASK

Au regard de multiples réalisations de l'ASK/France et de leur impact sur le terrain, et pour pérenniser ces différentes actions, Sœur Cathy a jugé utile de regrouper tous les bénéficiaires de cette structure autour d'une ASBL locale dénommée **Famille ASK** à laquelle les membres présents à la réunion ont assigné entre autres missions de :

- Cultiver et entretenir dans le cœur de chaque bénéficiaire l'esprit de reconnaissance et de gratitude envers ASK qui, d'une manière ou d'une autre, a marqué la vie et le parcours de chacun par un soutien évident...

- **Pérenniser l'œuvre et les acquis de l'ASK/France** en accompagnant la Congrégation des Sœurs de Sainte Marie de Kisantu dans ses œuvres de l'éducation des enfants et de la jeunesse, la santé, le développement social, etc. Fidèles à la devise de leur Fondateur ¹, Mgr Alphonse Verwimp, les SSMK s'assignent comme mission d'être des " *mères, des éducatrices et des génératrices de vie abondante* ". En d'autres termes, toute SSMK doit promouvoir la vie sous quelque forme que ce soit. Par ricochet, tout membre de la Famille ASK doit promouvoir sa vie et celle des autres,

- **Constituer un vaste réseau d'entraide et de solidarité entre les membres**, en créant par exemple, une caisse de solidarité, en aidant les anciens membres à créer ou à trouver un emploi, en prenant en charge la scolarité de certains enfants vulnérables, en créant un fonds de crédit remboursable à des conditions favorables, etc.

- Développer et encourager l'esprit entrepreneurial (création d'emplois ou des activités génératrices de revenus),

- Vivre efficacement la devise de la Famille ASK : " *solidarité, entrepreneuriat, développement* " (SED).

■ De la qualité des membres

Le statut de membre de la Famille ASK est attribué à toute personne ayant bénéficié du soutien (financier, matériel ou sanitaire) de l'ASK/France (y compris les enfants mineurs). Il s'agit de personnes physiques (individus) et morales (Congrégation, Ecoles, Centres de santé, Centres sociaux, Œuvres diverses, etc.).

Cette qualité s'acquiert par le paiement de la carte de membre et le règlement de la cotisation annuelle de 5 dollars (pour enfants), 10 dollars pour les personnes physiques (adultes) et 60 dollars pour les personnes morales. Ce paiement peut s'échelonner au cours de l'année.

■ Du bureau

Le bureau voté lors de la l'Assemblée Générale a pour mission de :

- élaborer les statuts et le règlement intérieur ainsi que le plan stratégique annuel de l'Association (à soumettre à l'approbation des membres),

- concevoir la carte des membres,

- établir le fichier individuel de chaque membre,

- participer à l'organisation des événements de la Congrégation;

- préparer le 30^{ème} anniversaire de l'ASK, en octobre 2024 (une délégation représentera la structure locale). Les actions concrètes relatives à mener sont les suivantes :

- . reportage des actions réalisées par l'ASK/France depuis sa création jusqu'à ce jour : santé, œuvres de développement, écoles, équipements ;

- . réalisation d'un documentaire, interviews des populations locales ayant bénéficié des actions de développement de l'ASK ainsi que des témoignages des membres ;

- . impression d'un grand calicot, des t-shirt ;

- . préparation de témoignages, poèmes, chants, lettres de reconnaissance, dépliants des enfants parrainés envers leurs parrains et marraines, etc.

1 - " *Qu'ils aient la vie en abondance* " (Jean 10,10)

Ce bureau est composé de :

1. Présidente : Sr Marie Catherine (Cathy) Mata
2. Vice-Président : Dr Nathan Bundutidi
3. Secrétaire : Edison Ntoya
4. Secrétaire Adjoint : Jean-Paul Mukoko
5. Trésorière : Sr Edouardine Ntangu
6. Chargé des relations extérieures : Noël Bensansilu
7. Conseiller juridique : Sr Célestine Nsimba
8. Conseillères : Srs Jacque Bukaka et Germaine Kutalu (chargée de relations avec les membres de l'Association)



Dr Nathan Bundutidi



Jean-Paul Mukoko



Edison Ntoya Maselo

Commencée à 11h, la réunion s'est terminée à 13h, suivie d'un repas fraternel et d'une photo de famille.

Fait à Kisantu, le 15 janvier 2024

La Présidente

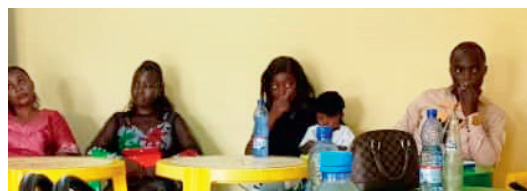
Le Secrétaire

Sœur Cathy Mata Masala

Edison Ntoya Maselo



De gauche à droite : Jean-Marc Keto, Hugor Bafuidinoni, Kevin Ngombo, Dieumerci Nduakulu, Sr Germaine, Herman Vita, Dr Nathan, Noël Benansilu, Isabelle (maman de Gloire Zola), Edison Ntoya, Jadot, Sr Édouardine, Sr Cathy, Glody Zayamo, Verwimp, Christelle Mansanga, Simone Yanga et son bébé David, Anita Luyeye, Marc Abega et Emmanuel Nseka sont les photographes



Les parrainages

En 2024

36 enfants et étudiants ont été parrainés dont :

- 8 en primaire
- 14 en secondaire
- 14 en université

Témoignages

Merci nos marraines et parrains ! Que Dieu vous accompagne à jamais ! Non seulement l'ASK a fait de nous, à travers l'éducation et la formation professionnelle, des jeunes autonomes, mais aussi et surtout elle a créé autour de nous une famille, une grande famille au sein de laquelle règnent aujourd'hui l'amour, la solidarité et pourquoï pas l'entraide. Je sens vivement la joie d'y appartenir.

Ma vision pour l'ASK, section locale, est d'être une association regroupée autour des SSMK et dont les missions sont :

- créer un vaste réseau de reconnaissance, de solidarité et d'entraide autour des Askien ;
- mettre en place des initiatives d'autofinancement pour le développement de notre association ;
- perpétuer les acquis de l'Ask par l'éducation et la formation professionnelle des jeunes. " **L'éducation rend libre** ", a écrit le Président de l'ASK en 2011. Travaillons-y et transformerons des vies.

" La joie de recevoir doit être accompagnée de la joie donner. "

L'ASK pour moi est une source intarissable, c'est un œil qui veille et porte secours, c'est un renouveau malgré son existence...

Les mots ne suffiront jamais à faire l'éloge de l'ASK, la qualité de son talent, l'éthique de travail et l'implication sont admirables sans flatterie elle fait toujours preuve de dépasser toujours nos attentes.

Vraiment un mentor et une guidance surtout là où j'avais presté : Lytecom, communauté de Lemfu, Lycée luila. Merci infiniment.

Sr Géné (Kisantu)



Sœur Cathy et Simon

Toujours heureux de participer à l'AG.

Mais cette fois-ci avec les vidéos de fin de séance nous avons touché à la réalité de ce que l'on a fait en 30 ans. Les différents rassemblements d'enfants nous incitent à en faire plus.

Nous espérons de toucher du doigt lors de la visite de nos amis en octobre.

Prions pour que cela arrive.

Marie-Louise et Charles (Paris)

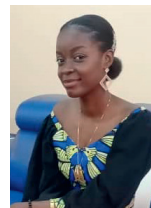


Diplôme de Christelle

Edison (Kisantu)



Achim Kimfuta



Cathy



Grâce Ngombo



Hermeline



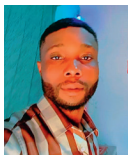
Moïse



Merveille Kalembe Mata



Jemima Nzuzi Kumbi



Jeanpy Matondo



Marie Mamonekera



Emmanuel



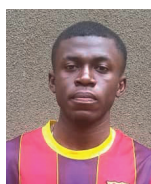
Simon Nsimba Nsingi



Kunzambi Matondo



Mawete Ngombo



Nathan Kintenda



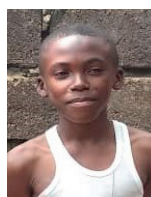
Dalicia Makaya



Padou Zowa



Kevin Ngombo



Mayambu Panzu



Bénédicte Mayambu Mata

Autres nouvelles

Travaux à Kitanu

L'ASK a versé de nouveau des fonds pour continuer les travaux à Kintanu sous l'égide de Marie Rose. Nous attendons un retour en photos dès que ce sera possible.

En France

Fête des 30 ans

Une délégation souhaitée par Sr Cathy doit venir à l'automne.

Dès à présent nous avons prévu un **concert** (grands concertos classiques)

le **samedi 5 octobre - 20h30** à l'église St Martin - Sucy-en-Brie avec :

- **Nathanaëlle Marie, violon**
- **Yan Garac, violoncelle**
- **Corentin Garac, flûte**
- **Raphaël Garac, violon**
- **Soazic Le Cornec, alto**
- **Christophe Beau, violoncelle**

et le **dimanche 6 octobre** dans les locaux du relais Ste Bernadette de Sucy-en-Brie **repas et festivités** avec tous ceux qui le souhaitent.

La délégation de Kisanu prépare des projections, chants, calicots, reportages et témoignages des 5 jeunes sélectionnés par Sr Cathy pour leur parcours et leur mérite.

La gentillesse

C'est un mot gentil une caresse...

C'est un merci une promesse...

C'est un petit rien pour faire plaisir...

C'est un petit geste tendre un sourire...

C'est ce qui rend la vie plus belle...

C'est ce qui donne au coeur des ailes...

C'est une partie de l'amour de l'amitié...

C'est ce qui fait sentir que l'on est aimé...

C'est le rappel d'un souvenir commun...

C'est le sentiment de ne faire qu'un...

C'est l'essence même de la vie...

C'est ce qui dispersent tue l'ennui...

C'est un bonjour comment ça va...

C'est quelqu'un qui s'informe de toi...

Penser à l'autre et s'oublier...

Car sans elle on ne saurait aimer...