

Regards
sur le
Bonheur
à Saint-Sulpice
la **Pointe**

ÉDITION 2023

Composition :
UN BONHEUR MÉRITÉ ÉDITIONS

Les praticiens
du mieux-être

Regards
sur le
Bonheur
à Saint Sulpice
la Pointe





Le CHOIX des premiers pas

Nicola ANDRE

Nous avons tous ressenti le besoin de nous faire aider, accompagner, soigner, et si ce n'est pas encore le cas, les aléas de la vie nous y mèneront un jour ou l'autre. Ces moments nous voient au plus près d'une vulnérabilité qu'en temps normal nous préférons garder à distance. Car...

*La peur de manquer de ressources
dans notre grande confrontation
au monde nous hante.*

S'autoriser à se sentir fragile demande donc un certain courage devant lequel nous ne sommes pas tous égaux. Le masculin paie encore le prix d'une glorification millénaire de sa force qui ne lui en facilite pas l'accès, alors que le féminin, plus attentif et respectueux de ce qu'il ressent, semble y parvenir plus naturellement. Bien qu'aujourd'hui les hommes soient bousculés comme jamais, la fréquentation des cabinets thérapeutiques témoigne encore de leur difficulté à prendre soin d'eux. Pourtant, sans ce courage et cette humilité que nous devons trouver seuls, face à nous-même, faire le premier pas sur le chemin de la guérison est difficile.

Une fois ce besoin d'aide conscientisé et accepté, l'étape suivante sera de dépasser la peur de nous mettre à nu devant un.e praticien.ne inconnu.e. Certes, sa profession laisse imaginer une compassion et une empathie hors-norme, un engagement au service de l'autre et un certain savoir-faire. Mais l'offre, vaste et complexe, ne favorise pas vraiment la tranquillité de choix. Des thérapies courtes aux longues, des approches psycho-thérapeutiques aux spirituelles ou corporelles, une multitude de soins et de professionnels sont à notre disposition. Le spectre de l'erreur, d'autant plus effrayant qu'entre-tenu par le phantasme de praticiens sans déontologie et de pratiques douteuses, freine logiquement notre passage à l'acte.

*L'offre, vaste et complexe,
ne favorise pas la tranquillité de choix.*

Notre société tente d'apporter ses solutions. Mais sans grande efficacité. Son réflexe de normalisation s'adapte mal au monde du soin à l'autre. Proche de

l'être, ses résultats dépendent de facteurs difficilement mesurables. L'intention du praticien, son expérience de la nature humaine, sa capacité d'empathie, de compassion, d'écoute et d'accueil, la qualité de la relation qui va s'établir et l'ouverture à la guérison du client sont des paramètres aussi importants que la performance de l'outil utilisé. Qu'une même problématique, ou souffrance, puisse être soulagée par des pratiques différentes montre d'ailleurs la relativité de leur importance. L'un des plus grands besoins de l'être en souffrance est de se sentir entendu et reçu. C'est l'association de l'outil avec l'authenticité de l'intention du praticien qui a le plus de probabilité d'apporter le bénéfice recherché.

Si un diplôme atteste de l'acquisition d'une compétence technique et d'une connaissance de base de l'humain, il ne garantit donc pas la qualité de la prestation ou du résultat. L'engagement et l'expérience restent essentiels pour tous les praticiens, certifiés ou pas, et il appartient au client de les discerner.

*L'engagement et l'expérience restent essentiels
pour tous les praticiens, certifiés ou pas.*

A ces deux peurs, relativement faciles à percevoir, s'ajoute une troisième plus diffuse. Avancer quotidiennement dans sa fragilité n'est pas un « long fleuve tranquille ». S'ouvrir à ses sensations, perceptions et émotions peut soulever bien des couvercles. S'il s'agit de la quête de toute personne cherchant à mieux se connaître, c'est rarement le cas de celles venues détendre un corps contraint par une vie de stress et de contrariétés sur une table de massage. Pourtant l'être humain étant un tout remarquablement connecté, le savoir-faire du

praticien peut libérer une émotion qui réveillera la conscience que quelque chose de profond ne va pas, ou celle d'un traumatisme depuis longtemps oublié. Et une fois l'entrée du chemin dévoilée, il sera difficile de l'ignorer.

*S'ouvrir à ses sensations, perceptions et émotions
peut soulever bien des couvercles.*

L'importance de se mettre en marche pour profiter de ses bienfaits doit nous motiver à dépasser nos peurs. Notre qualité de vie en dépend au-delà de ce que nous pouvons imaginer. Ne pas prendre soin de soi nous prive certes de mieux-être, mais aussi de multiples occasions de nous ouvrir aux bienfaits de la coopération. Chacune de ces expériences est une opportunité de reconsidérer les inconvénients et limites de notre confrontation au monde. Apprendre à recevoir atténue le besoin de prendre et ce changement de paradigme¹ ouvre la voie à une relation plus apaisée à nous-même et aux autres.

*Apprendre à recevoir
atténue le besoin de prendre.*

Le défi reste d'actualité au-delà des premiers pas. Si nous cherchons à trop sécuriser le chemin pour nous éviter émotions inconfortables et culs-de-sac, nous prenons le risque de le rendre improductif car ce sont ces expériences qui nous offrent les plus riches enseignements. Nos émotions nous disent la vérité sur qui nous sommes et nos apparentes erreurs nous indiquent clai-

rement les voies qui ne nous conviennent pas. Contrairement au patient qui s'en remet totalement aux soins et avis de son médecin, un client prend la responsabilité de son problème et de ses choix pour le résoudre, dont celui de son praticien. L'exploitation de ses erreurs fait partie du processus de guérison.

Il faut accepter de quelquefois se tromper pour accéder à la conscience de ce qui nous correspond et mieux percevoir le chemin qui y conduit.

En résumé, avancer vers la guérison implique souvent d'avoir à dépasser trois peurs : Celle de sa fragilité face au monde peut bloquer le processus, celle de se tromper dans le choix du praticien ou thérapeute le freine, celle de l'inconfort du chemin pousse à le sécuriser et en conséquence, à en limiter les enseignements.

Si nous sommes seuls face aux première et troisième de ces craintes, la deuxième profite d'aides extérieures, dont celle de la société évoquée plus haut. Mais pour autant, elle ne nous dédouane pas de la responsabilité du choix et sa qualité dépend grandement de notre posture face à lui.

J'ai construit la mienne sur trois fondations :

1 - Pour tout ce qui me concerne, j'ai appris et accepté que personne d'autre que moi n'est en mesure de prendre de meilleures décisions que les miennes. Si mon manque de confiance m'a d'abord poussé à les sécuriser en utilisant ma capacité à raisonner, j'en ai vite mesuré les limites. Apprendre à faire confiance à ce que je ressens d'une personne ou d'une situation m'ouvre les portes d'un monde infiniment plus riche que celui dans

lequel ma tête m'enferme. Si je suis porté par un désir authentique, la vie tend à placer sur ma trajectoire les bonnes expériences et les bonnes personnes. En y étant attentif, ma petite voix intérieure me le confirme rapidement.

Personne d'autre que vous n'est en mesure de prendre de meilleures décisions que les vôtres.

2 - J'ai pris la pleine responsabilité de mes choix et de leurs résultats pour en tirer le meilleur enseignement. Aucune expérience, aussi difficile soit-elle, me semble négative. Je sais que ce sont les leçons que j'en tire qui déterminent leurs bénéfiques et cela ne dépend que de moi. Avec le temps, j'apprends à toutes les remercier.

Les leçons tirées de vos expériences déterminent leurs bénéfiques et elles ne dépendent que de vous.

3 - J'ai compris que les différentes pratiques ou techniques d'aide qui me sont proposées ne sont que des outils. Qu'elles apportent beaucoup à certains et peu à d'autres ne remet pas en cause leur efficacité. Le résultat d'un soin dépend de la personne qui le reçoit, de son ouverture à la guérison, de sa capacité à dépasser ses peurs et limites. Mon bon sens me suffit pour éviter les pratiques qui me paraissent trop risquées, déconnectées de ma réalité ou éloignées de ma vision du monde. En revanche, conscient de ma limite à imaginer ce qui peut m'aider ou faire découvrir qui je suis, j'ouvre le plus grand nombre de portes possible. J'ai fait des découvertes grandioses en avançant sur des terrains inconnus. Je re-

çois ce qui se propose à moi en restant responsable de mes choix et cette posture m'apporte toujours davantage de bénéfices que d'inconvénients.

Recevoir ce qui se propose à moi en restant responsable de mes choix apporte davantage de bénéfices que d'inconvénients.

Cette ouverture m'aide à dépasser mes peurs² et à exploiter au mieux l'information sur les praticiens et thérapeutes qui se présente à moi.

Jusqu'à aujourd'hui, elle utilisait deux canaux. De multiples annuaires listant numéros de téléphone, adresses, professions, avis anonymes et, le « bouche à oreille ». Mais les premiers ne m'ont jamais permis de ressentir l'être humain derrière le professionnel et le second, sujet à l'interprétation du porteur de message, n'a toujours levé que partiellement mes doutes.

Ainsi est née l'idée d'établir une ligne directe entre les personnes cherchant de l'aide et les praticiens de notre ville capables de la fournir. Pour établir une connexion de cœur à cœur, je leur ai proposé de s'exprimer sur leur vision du bonheur, la façon dont leur pratique aide leurs clients à s'en rapprocher, sur leur rapport à la vie et leur mise au service de l'autre.

Ce livre est un annuaire inversé qui parle d'eux avant leur savoir-faire ou leur technique. En s'y dévoilant chacun à sa façon, ils prouvent leur engagement et montrent le chemin. Ils exposent leur humanité pour vous permettre de les reconnaître et avancer plus sereinement vers eux.

Maintenant, faites-vous confiance. Branchez-vous

sur ce que vous ressentez. Vous allez probablement reconnaître la personne qui peut vous accompagner, avec compassion et empathie, sur le chemin de votre mieux-être.

¹ Un paradigme est (en sciences humaines et sociales) une représentation du monde, une manière de voir les choses, un modèle cohérent du monde.

² Un Bonheur mérité, 39 attitudes TOXIQUES à reconsidérer aux Éditions un Bonheur Mérité



TABLE DES MATIÈRES

Le CHOIX des premiers pas..... 7

Les PRATICIENS

Camille CHOPINOT	21
«La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin»	
Camille PENNEC.....	29
Mon cheminement, mon métier, ma vision du BONHEUR	
Catherine RAVOAVISON	33
Namasté, «un temps venu d'ailleurs, pour vous et moi»	
Céline PUECH	39
« Il faut du temps pour être soi »	
Charlène DUQUESNE BISTES.....	43
Un chemin vers la nature	
Dolores YUSTE.....	49
Aider et partager, mon fil conducteur, de l'Espagne à Saint Sulpice	

Fabienne ZANIBELLATO.....	53
A la recherche de ma lumière... Un trésor caché	
Fanny MALEPLATE.....	59
«La beauté en chaque chose est une force qui a le pouvoir de transformer l'âme et de la rendre lumineuse»	
Isabelle CATTÉ	63
Le bonheur, c'est «être bien dans son corps, dans sa tête, dans son cœur» !	
Laure LEGAY	69
« Le bonheur est souvent la seule chose que l'on puisse donner sans l'avoir et c'est en le donnant qu'on l'acquiert. »	
Magali PÉROT	73
MÉMOIRES, dites-moi qui je suis	
Marjorie MORA.....	79
Entre terre et ciel	
Muriel ESCUDE-SIVIER.....	185
Un chemin vers Soi	
Mylène GAGNO	91
Approcher du Bonheur grâce à la Réflexologie et la Lithothérapie	
Nathalie MATHIEU.....	95
Bon'heur Ayurvédique	
Nathalie MILLET.....	101
« Le mieux-être, ça s'apprend »	
Rolande CAZAUX-CHANU.....	107
Prendre le temps de : S'écouter, se parler, VRAIMENT	
Ruby BOUBEKER.....	111
la subtilité des huiles essentielles	

Ruth ONCINA	117
Bienvenue	
Stéphanie PINEL-JACQUEMIN	121
Oser être soi pour être libre	
Valentyna CEILEYSTHE	125
L'hypersensibilité au service des autres	
Vincent RONCELLI.....	131
Le bonheur, tout un travail !	

Les PRATIQUES

ACUPRESSION	139
AROMACHOLOGIE	140
ART THÉRAPIE.....	140
AYURVEDA	141
BIOÉNERGIE	142
DIAPASONS THÉRAPEUTIQUES	143
DRAINAGE LYMPHATIQUE	144
E.F.T.....	145
E.M.D.R.	146
FLEURS DE BACH	147
FOCUSING	148
HATHA YOGA.....	149
HYPNOSE ERICKSONNIENNE.....	150
HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE.....	151
KINÉSIOLOGIE.....	152
LITHOTHÉRAPIE.....	153
MAGNÉTISME THÉRAPEUTIQUE	154

MASSAGE AUX BOLS TIBÉTAINS.....	155
MASSAGE CHI NEI TSANG	156
MASSAGE ÉNERGÉTIQUE.....	157
MASSAGE TUINA	158
MÉDECINE TIBÉTAINE.....	159
MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE.....	160
MÉDITATION.....	161
MÉDIUMNITÉ.....	161
NATUROPATHIE	162
NUMÉROLOGIE.....	163
P.N.L.	164
PSYCHANALYSE.....	165
PSYCHOGESTIONNEL	166
PSYCHOTHÉRAPIE.....	167
PSYCHOTHÉRAPIE INTÉGRATIVE.....	168
QI GONG.....	170
RÉFLEXOLOGIE	170
REIKI.....	171
RELAXOLOGIE	172
SOINS ÉNERGÉTIQUES.....	172
SOPHROLOGIE.....	174
THÉRAPIE FAMILIALE OU CONJUGALE	175
YOGA INTÉGRAL.....	176
YOGA NIDRA.....	177

Les
PRATICIENS



Camille CHOPINOT

*«La force qui est en chacun de nous
est notre plus grand médecin»*

Hippocrate

Je suis convaincu que notre santé est en lien direct avec nos émotions. En circulant dans notre corps, les émotions négatives peuvent être à l'origine de nombreuses maladies.

Je m'appelle Camille Chopinot, praticien de santé holistique spécialisé dans la gestion du stress et des émotions.

Les maux du corps sont ses mots. Il convient donc de les écouter pour le comprendre et avancer plus sereinement sur notre chemin. J'accompagne mes patients pour définir avec eux leur origine, pour les aider à devenir acteur de leur santé, viser une guérison durable et aller vers l'expression de leur plein potentiel.

Ces émotions négatives, difficiles à gérer, sont souvent reliées à des traumatismes, des programmes limitants ou des schémas négatifs inscrits en nous (dans le corps, dans la cellule) depuis l'enfance ou même hérités de nos ancêtres (transgénérationnel).

Je crois qu'il n'y a pas de hasard. Tout se passe pour une raison. Tout est juste. C'est difficile à entendre lorsque nous sommes victimes de violences, que nous vivons des expériences douloureuses, voire insupportables. Mais comme l'explique Louise Bourbeau dans son travail sur les 5 blessures de l'âme (rejet, trahison, abandon, humiliation et injustice), avant notre incarnation, nous choisissons nos parents et notre environnement en fonction des blessures que nous venons réparer dans cette vie.

Je suis l'aîné d'une fratrie de quatre enfants, né au forceps, comme si, déjà, j'hésitais à entrer dans cette vie. Je crois aussi que cette place avait un sens. Elle m'a amené à vivre la blessure d'abandon et celle du rejet, puisque ma mère a été très vite enceinte de mon frère cadet. Fatiguée par cette grossesse, c'est mon père qui prit le relais et continua longtemps à s'occuper de moi.

Je n'ai ni perdu ma mère, ni été élevé dans un orphelinat. Mais le très jeune enfant que j'étais, ne faisant pas la différence entre lui et sa mère, ne pouvait comprendre la situation. Vous avez peut-être en tête l'image de femmes africaines avec leur enfant collé sans arrêt à elles et cela paraît inconcevable dans notre société. Les femmes ont une vie professionnelle et on explique au couple que l'enfant doit faire chambre à part le plus tôt possible. Mais il faut accepter que ces postures puissent générer un sentiment d'abandon, voire de rejet.

Ma place dans la fratrie a fait de moi celui qui devait prendre soin des autres. « *Tu es l'aîné, c'est toi l'homme de la maison quand je ne suis pas là* ». Ces responsabilités, données trop tôt, ont gravé en moi le rôle du sauveur.

Je me suis ainsi construit, entre un père violent qui avait lui-même subi l'abandon, le rejet et la trahison, et une mère qui m'avait abandonné au profit de mes frères et sœurs, qui avait été incapable de me protéger de la violence de mon père.

Mais, j'ai aussi été valorisé, encouragé et j'ai reçu beaucoup d'amour. Je peux dire que j'ai eu une enfance heureuse avec des parents imparfaits qui ont fait de leur mieux, avec leurs blessures, leur éducation et leur histoire. J'ai aujourd'hui conscience que j'ai choisi mes parents pour réparer ce qui devait l'être.

La vie met sur notre chemin personnes et situations qui nous font prendre conscience des blessures que nous avons à réparer, de ce dont nous avons besoin pour devenir celui ou celle que nous devons être. Ces expériences nous appellent à incarner la meilleure version de nous-même pour nous rapprocher du bonheur de nous sentir à notre place et celui d'accomplir notre mission de vie.

Je quitte donc définitivement la maison familiale à dix-neuf ans pour partir à l'étranger.

Le masque du contrôlant, lié à ma blessure d'abandon, a pesé sur mes relations amoureuses. Il m'a amené à me surprotéger inconsciemment pour ne plus avoir à la revivre. Mais, tant sur le plan professionnel que personnel, j'ai ré-expérimenté la trahison, le rejet et l'injustice. J'ai fini par perdre mon travail et mes actifs, jusqu'à être contraint de revenir en France.

C'est alors que j'ai effectué mon premier jeûne hy-

drique dans le désert marocain. Sept jours pour me nettoyer physiquement après bien des abus. J'ai pris la mesure des conséquences du style de vie que je menais. Mon rapport à la nourriture a changé et j'ai commencé à accepter le lien existant entre le corps, l'esprit et les émotions.

Mais le chemin restait encore long. Je me suis d'abord lancé dans l'entrepreneuriat et le deuxième déclin ne s'est fait qu'une dizaine d'années plus tard quand je suis devenu père. « *Nos enfants sont des maîtres spirituels qui nous donnent des tâches à réaliser tous les jours* » Jon Kaba Zinn. Ils nous permettent de prendre conscience de nos blessures pour les réparer et avancer vers le mieux-être.

A cette époque, je travaille cinquante heures par semaine et suis au bord du burn-out. Je me sépare de la mère de mon fils. La relation que je lui reprochais d'entretenir avec lui me permet, plus tard, de prendre conscience et de réparer la blessure d'abandon et de regret vécue avec ma mère.

À trente-six ans, je mets ma société en gérance pour revenir aux études et devenir naturopathe. Depuis mon plus jeune âge, on m'avait appris à me soigner avec des méthodes naturelles (cataplasmes de plantes, huiles essentielles, homéopathie, alimentation vivante, sports, etc.) et pour faire la même chose avec mon fils, il me manquait de nombreuses connaissances.

Lors de cette formation, je comprends vite que je vais devenir thérapeute, et c'est une révélation. Je possède déjà l'écoute, l'empathie, la capacité de transmettre à l'autre qui me permettaient d'être performant dans ma carrière de commercial et d'entrepreneur. J'étudie la nutrition et la micro-nutrition, l'anatomie et la physiologie, les Fleurs de Bach, la phyto et l'aromathérapie ainsi que

les différentes techniques d'hygiène vitale propre à la naturopathie. Cette année riche d'apprentissage et de rencontres me fait aussi découvrir le Psycho-gestionnel, thérapie psycho-corporelle qui va m'aider à davantage prendre conscience de mes blessures et me libérer des programmes toxiques et limitants inscrits en moi depuis l'enfance.

Nous sommes en janvier 2017. Fraîchement diplômé, j'ouvre mon cabinet et suis en parallèle une formation de thérapeute en Psycho-gestionnel pour mieux accompagner mes patients dans le processus de libération des causes profondes de leur maladie (le mal a dit).

Sans pression financière, je prends alors cette nouvelle activité comme «un passe-temps». Mais la vie étant bien faite et juste, une énième trahison (celle du gérant de ma société) me prive de tout revenu.

J'ai alors le recul nécessaire pour comprendre le message, repartir à zéro, mais cette fois, avec l'intime conviction d'être à ma juste place, celle d'un praticien de santé holistique.

Je développe alors mon activité en cabinet et pour faire découvrir aux gens cette fantastique méthode de régénération du corps et de l'esprit, j'organise des séjours de jeûne (activité que je pratique personnellement une fois par an depuis plus de 15 ans).

En encadrant un séjour de jeûne au Maroc, en mars 2020, survient le premier confinement lié à la pandémie de Covid. Les aéroports se ferment et je me retrouve bloqué plus de deux mois sur place. Une fois de plus, la vie m'offre un cadeau. J'ai la chance d'être accueilli par des amis dans une maison de campagne tangéroise, au bord de la mer Méditerranée. J'ai tout le loisir de me connecter avec la nature et les éléments. J'instaure une

routine jusqu'alors difficile à mettre en place, pour pratiquer mes exercices quotidiens. Ainsi se développe mon magnétisme et ma capacité à capter les énergies universelles. J'ai aussi l'occasion de pratiquer sur place. Je coupe le feu sur une amie, dispense des soins sur une brebis blessée...

En rentrant en France et en parallèle à la thérapie psycho-corporelle, je commence à accompagner mes patients avec les soins énergétiques et les résultats sont très positifs.

Je me forme par la suite au Reiki et deviens maître praticien en octobre 2022.

La guérison énergétique utilise une approche holistique de l'individu. Elle stimule et harmonise les systèmes énergétiques du corps pour dissiper les blocages et réactiver la circulation de l'énergie vitale.

Notre corps est constitué de milliards de milliards d'atomes formés de 0,0001 % de matière et de 99,9999 % de «vide». Mais la physique quantique a montré que ce vide est en réalité rempli d'énergie et d'informations. Notre corps en est donc quasiment entièrement constitué. Se restreindre à ne soigner que la partie matérielle de notre organisme en oubliant de prendre en compte l'énergie et l'information émotionnelle est scientifiquement une erreur.

Je suis thérapeute en soins énergétiques et j'interviens à tes côtés comme un catalyseur, un relais qui capte les énergies universelles pour te les transmettre et recharger ton énergie vitale, nettoyer et rééquilibrer tes chakras (centres énergétiques).

Aujourd'hui, je me sens profondément à ma juste place. J'ai trouvé ma mission de vie. La Naturopathie, le Psycho-gestionnel et les soins énergétiques se sont ré-

vévés des évidences sur mon parcours. Ils me permettent de contribuer avec bienveillance au mieux-être de chacun et d'être l'homme et le thérapeute que je suis.

Ce qui compte pour moi est de vivre au quotidien les préceptes d'amour universel et de pensée positive. Mes expériences personnelles, mes lectures, mes rencontres et surtout le contact avec mes patients me permettent de me remettre en question, d'avancer et ainsi, devenir une meilleure personne et un meilleur thérapeute.

A ton écoute, je t'accompagne dans ta Quête vers une meilleure santé, un mieux-être global et l'expression de ton plein potentiel.

Bien à toi,



Camille CHOPINOT

*Energeticien (maître reiki, magnétiseur),
thérapeute psycho-corporel spécialisé dans la gestion du stress et des émotions.*



Fabienne ZANIBELLATO

A la recherche de ma lumière...
Un trésor caché

Je m'appelle Fabienne ZANIBELLATO. Je suis mère de quatre enfants, grand-mère de deux petits garçons, gardienne d'une chienne, d'un chat et six poules. J'habite une maison sur un grand terrain arboré. Chez moi, la nature est libre dans la mesure où chacun de nous a sa place. Je suis bien entourée dans ma sphère familiale, amicale et professionnelle. Autant dire que je ne me sens pas seule, que ce soit dans le visible ou l'invisible.

Je pratique la réflexologie, la naturopathie et la sophrologie. Comment en suis-je arrivée là ? En suivant les

petits cailloux que la vie a laissé pour moi.

J'ai grandi dans un environnement compliqué. Le décès de ma mère quand j'avais 12 ans m'a vite obligée à mûrir et endosser les charges quotidiennes de la famille. Seule fille au milieu de mon père et mes deux frères, j'ai dû apprendre à m'imposer avec force pour trouver ma place.

Lorsque, à vingt ans, j'ai rencontré le père de ma fille, je n'ai pas hésité à quitter cette vie. J'ai commencé par travailler dans une maison de retraite comme agent de service. Premier petit caillou...

Un poste qui m'a enrichie et m'a permis d'évoluer, puisqu'à vingt-six ans j'occupais déjà un poste passionnant et à responsabilités, en collaboration avec les médecins et les infirmières ; coordinatrice de soins. À leur contact, j'ai acquis des connaissances et des compétences médicales. Dans cette période, je me suis séparée du père de ma fille. J'ai accepté la proposition de la directrice de suivre une formation d'aide-soignante et j'ai travaillé pendant dix ans dans cet établissement.

Cette période de ma vie a été interrompue par un séjour de neuf mois à l'île de La Réunion où j'ai dû m'enfuir. La pression familiale et les blessures enfouies étaient autant de vagues qui me submergeaient. J'ai rejoint une amie qui vivait sur l'île pour tenter de sortir la tête de l'eau. Une fuite pour un sauvetage. Deuxième petit caillou...

Neuf mois sur cette île de rêve. Neuf mois entourée d'eau pour renaître. Neuf mois, le temps d'une grossesse... Pour revenir en Métropole où j'ai repris un poste d'aide-soignante dans le même établissement.

Dix années aux côtés de personnes âgées, enrichissantes, mais aussi difficiles. Le manque de moyens de

plus en plus flagrant, les exigences des nouveaux employeurs de plus en plus nombreuses ont eu raison de ma motivation. Quand j'ai décidé de quitter ce milieu s'est imposée à moi une remise en question. Que faire, moi qui n'avais qu'un BAC littéraire et un diplôme d'Aide-soignante ? Changer du tout au tout !

J'accepte donc de suivre une formation d'assistante de gestion proposée par Pôle Emploi, au cours de laquelle j'apprends, entre autres, la comptabilité. Troisième petit caillou...

Quelques mois dans une société informatique m'ont offert de belles rencontres mais aussi la découverte que ce métier me plaisait bien peu. Le contrat terminé, je décide donc de faire de l'intérim en attendant de trouver ma voie.

Je rencontre alors celui qui deviendra mon mari, père de mes trois garçons, et ma meilleure amie me vante les avantages de sa profession d'assistante maternelle. Je me lance donc. Quatrième petit caillou qui me rend enfin disponible pour ma fille et mes garçons.

J'ai accompagné durant quinze ans des enfants, quasiment depuis la naissance jusqu'à leur scolarité. Quinze ans de complicité et de partage. Quinze années au cours desquelles ma vie sentimentale et familiale va sombrer.

Je me suis donc retrouvée seule à élever mes enfants. J'aime le mot «élever». Je le préfère à «éduquer». Il porte cette notion positive et pleine de possibilités de guider vers le haut.

Mais porter seule la charge du quotidien et les blessures émotionnelles non soignées ont eu raison de mon énergie. Je tentais de tenir bon, mais je coulais lentement et sûrement. Je dormais trop peu. Ma lumière intérieure et ma joie de vivre se sont étiolées. Les pensées obscures

m'envahissaient. Mon corps me faisait souffrir (tendinites, lombalgies, eczéma...). Je n'étais plus moi-même.

J'étais heureusement suivie par une kinésologue qui a su m'aider et éclairer mon chemin. Je devais changer de métier pour retrouver mon énergie et m'épanouir. Pendant un soin, elle a prononcé « Naturopathie ». Je ne savais absolument pas ce que c'était, mais j'ai senti le mot vibrer en moi. Cinquième petit caillou...

J'ai trouvé une école toulousaine qui proposait une formation adaptée à ma situation et le financement qui m'a prise en charge. Quelle joie ! Sixième petit caillou...

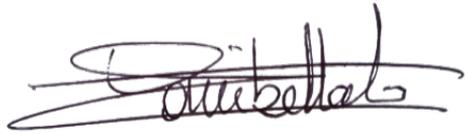
J'ai assumé cette formation, mon emploi, mes enfants et ma vie quotidienne. En parallèle, mon formateur référent soignait avec la naturopathie mon burn-out maternel et j'en ai profité pour en développer le thème dans mon mémoire. C'est avec fierté, qu'en 2018, j'ai reçu mes certifications de praticienne naturopathe et réflexologue plantaire.

Quelques années et travaux d'aménagements plus tard, je m'installais en 2021 dans mon cabinet de soins.

Depuis, je me suis formée en massage avec bols tibétains pour soulager les tensions du corps physique et énergétique. J'ai complété avec la sophrologie pour soigner la dimension émotionnelle.

J'exerce avec plaisir, joie et gratitude. Gratitude pour les thérapeutes qui m'ont apporté leur aide et leurs soins. Gratitude pour mes enfants d'avoir vécu l'aventure avec moi. Gratitude enfin pour moi, d'avoir trouvé la force et l'envie de prendre soin de moi, d'avoir cherché et trouvé ma lumière vitale, mon trésor retrouvé... Et surtout une gratitude infinie pour la vie d'avoir semé ces petits cailloux sur mon chemin et pour le bonheur qu'elle me fait vivre quotidiennement.

Fabienne ZANIBELLATO

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Zanibellato', with a large, stylized flourish above the name.

Fabienne ZANIBELLATO
Réflexologue



Fanny

MALEPLATE

«La beauté en chaque chose est une force qui a le pouvoir de transformer l'âme et de la rendre lumineuse»

Omraan Mikhaël Aïvanhov

Entre terre et ciel, mon cœur balance depuis mon plus jeune âge. Comme un funambule de la Vie, j'arpente, dans un équilibre qui fût souvent vacillant, ce pont entre les deux côtés.

J'ai toujours trouvé l'allégorie du pont fascinante. Une passerelle entre deux points. Une architecture qui permet d'unir deux endroits qui semblent opposés.

D'un côté, le monde visible, tangible, palpable, avec ses souffrances et ses difficultés, mais aussi ses rires et ses joies. De l'autre, le monde invisible, céleste, intangible, qui baigne pourtant ma vie. J'ai eu à cœur de construire un pont entre Terre et Air pour montrer

qu'en réalité tout ne fait qu'Un.

Sur ce pont, de nombreuses étapes ponctuent notre parcours. Ces passages peuvent être vécus dans la joie, comme une naissance ou un nouvel emploi, mais ils peuvent l'être aussi dans la souffrance. Dans ces moments, nous sommes amenés à dépasser ce qui paraît quelquefois insurmontable. Comment transcender la mort d'un proche, l'annonce d'une maladie incurable ? Comment retrouver la joie quand notre vie plonge dans le chaos ?

Quand ma fille est décédée, le sol s'est dérobé sous mes pieds. L'annonce fracassante a semblé suspendre le temps. Dans l'œil du cyclone, tous les repères sont balayés. Mais dans la plus puissante des tempêtes, un phare reste allumé. Gardien des côtes, il guide au milieu du déchaînement. Cette lumière, qui tournoie sans cesse, c'est la Foi.

La Foi dans la Vie qui révèle des millions de couleurs, toutes plus belles les unes que les autres. En acceptant d'être simple passager de cette terre, la traversée du Pont devient plus saisissante de beauté et de joies éphémères.

C'est aussi la foi en « l'autre côté ». Je suis emplie d'humilité face à l'amour inconditionnel qui peut se trouver, par exemple, dans le doux baiser de nos absents.

Les chuchotements célestes sèment des petits cailloux sur notre chemin malgré l'orage. Nous sommes guidés, même s'il est parfois difficile de percevoir ces balises.

Comment ai-je concilié ces deux mondes qui m'animent si profondément alors qu'ils semblent opposés : la Vie et la Mort, le terrestre et le céleste, les énergies telluriques et les cosmiques ?

Mon chemin s'est éclairé d'une évidence. Je suis une passerelle de Renaissance. On peut avoir à renaître plusieurs fois de ses cendres après un traumatisme. Le deuil se vit à l'occasion d'un décès. Mais aussi dans le sentiment de transformation vécu par la mère au moment de la naissance.

Mon accompagnement facilite la traversée de ce pont, d'une main discrète qui n'attend qu'à être saisie. J'appelle à honorer la Vie et célébrer la Mort, honorer la Terre et célébrer le Ciel. Dans l'équilibre universel, les deux sont profondément interconnectés. Plus profonde est la descente dans notre obscurité, plus puissante est la lumière qui en jaillit.

Je côtoie ces énergies depuis l'enfance. Mais dans l'étape initiatique de ma première grossesse, mon magnétisme s'est révélé et imposé. Au gré des expériences vécues dans chaque traversée, il a évolué. Mon magnétisme curatif soulageait et apaisait les maux physiques par l'imposition des mains. Il soigne maintenant les maux émotionnels.

Le corps, gardien des mémoires de notre histoire, parle. Il témoigne de ces traversées. Fidèle compagnon qui arpente avec nous la quête, il amortit l'agression du caillou sur le chemin pour permettre de voyager sans trop d'encombres. Mais leurs conséquences s'accumulent dans notre sac à dos. Quand le poids des années et des épreuves épuise ce fidèle gardien de notre âme, il devient urgent d'alléger son fardeau.

Je vous y aide avec le magnétisme émotionnel. Je vous tends la main. Je soulage et j'écoute avec compassion et douceur. Guidée par l'autre côté, j'impose mes mains à divers endroits de votre corps pour ressentir votre histoire et plus particulièrement le moment que

vous traversez. Je vous déleste de tout ce qui ne doit plus être. Je vous aide à prendre de la hauteur pour regarder d'un œil bienveillant les combats que vous menez au quotidien. Mon cabinet est un gîte d'étape dans lequel vous déposez les cailloux qui freinent votre avancée.

J'œuvre avec les énergies angéliques et christiques. Les protocoles que je mets en place pendant les séances sont un fil d'Ariane. J'adapte chaque séance à votre histoire unique, guidée par les messages que je reçois de l'autre côté.

Il est parfois nécessaire de saisir une main tendue. Attrapez la mienne et voyageons ensemble vers votre quête, celle de votre libération. En vous révélant, vous vous envolerez vers votre véritable destinée ; être vous-même.

Puisse votre chemin s'éclairer à nouveau de la lumière divine.



Fanny MALEPLATE
Energéticienne, Coach Holistique



Laure
LEGAY

« Le bonheur est souvent la seule
chose que l'on puisse donner sans
l'avoir et c'est en le donnant
qu'on l'acquiert. »

Voltaire

Retrouver les petits bonheurs quotidiens. Pour certains, ils n'étaient pas partis bien loin. Ils étaient là, devant mes yeux, mais je ne les voyais plus. Je n'y faisais plus attention, trop accaparée par la routine, les conventions sociales, les relations toxiques et envahissantes, les tourbillons de la vie qui nous emportent souvent loin de nos objectifs premiers. Ces petits bonheurs quotidiens n'attendaient qu'une chose : que je me réveille pour prendre conscience de leur présence et donner du sens à ma vie.

Du plus loin que je me souviene, l'art-thérapie a été présente dans ma vie. Je ne mettais pas encore ce nom dessus, mais très jeune déjà, le dessin était une bulle dans

laquelle j'allais me réfugier pour trouver le calme, encaisser les déceptions et les coups durs. Les dessins enfantins ont ensuite laissé place aux créations artistiques, souvent nocturnes, liées aux colères, chagrins et questionnements de l'adolescence. J'essayais de trouver des réponses par l'apaisement et le réconfort apportés par le dessin et la peinture. Je m'ancrais déjà dans l'art-thérapie.

Des études d'arts plastiques m'ont donné le goût de travailler la matière, de faire parler mes mains. L'histoire de l'art m'a ensuite ouverte à la diversité du patrimoine culturel et artistique. Plus tard, la psychologie m'a aidée à comprendre les relations sociales et les comportements qui en découlent.

Des choix personnels et imposés, un travail énergivore, un quotidien rythmé par la montre et le téléphone, m'ont engluée, sans que je m'en rende compte, dans quelque chose qui m'empêchait d'être moi.

Jusqu'au jour où on rentre à la maison, on s'assoit face à la personne qui nous aime et qu'on aime, pour lui demander si elle accepte de rester à nos côtés car des changements de travail, de rythme de vie pour nous et nos enfants sont devenus inévitables. On a compris ce qu'on veut et ne veut plus. La décision de changer de priorités est actée, il faut remettre du sens dans ce désordre.

J'ai eu la chance de me sentir soutenue dans mon projet et l'art-thérapie est alors apparue comme une évidence. Cette sensation de bien-être, de sentir que chaque pièce du puzzle trouvait sa place facilement par le simple fait de faire parler mes mains... Et elles en avaient des choses à dire ! Une envie omniprésente de transmettre à l'autre la possibilité de s'exprimer librement, sans ju-

gement, au travers d'outils artistiques.

Ce ne fut pas facile de reprendre des études. Mais cela m'a semblé nécessaire pour exercer en tant qu'art-thérapeute. Le chemin fut enrichissant, tant pour son apprentissage que par les belles rencontres que j'y ai faites. Il m'a surtout permis de me retrouver, d'harmoniser mon corps et mes idées.

Se retrouver, être en accord avec ses convictions et ses contradictions ! Se sentir enfin à sa place ! Être consciente de l'opportunité d'exercer le métier d'art-thérapeute qui fait parler les mains et le corps, qui a du sens, redonne confiance en soi, libère la parole et les émotions enfouies. Accompagner l'autre vers le mieux-être que l'on a soi-même retrouvé.

Bien sûr, la vie n'est pas que Bisounours et paillettes ! Elle est parfois brutale et je la regarde avec lucidité. Mais j'ai appris à me protéger, à me faire confiance, à assumer mes choix même les moins judicieux, parce que, je me connais.

J'ai compris qu'il y a des choses contre lesquelles je ne peux rien. Mais on peut profiter de tellement de choses merveilleuses ! J'ai envie de transmettre à travers mon métier cette possibilité de s'accorder du temps, de l'énergie et du courage. C'est mon rôle d'accompagner pour retrouver sérénité et confort de vie.

Je personnalise mes séances en tenant compte de chaque histoire et de chaque besoin.

L'art-thérapie aide à retrouver un élan de vie. Elle valorise les initiatives créatrices pour révéler les émotions cachées ou inavouées. Elle apaise les troubles, les tensions et le stress. Elle fait parler les mains quand la parole est trop lourde ou difficile. De l'adolescent harcelé à la mère étouffée par la charge mentale, à l'homme

en perte de mobilité, la femme que la maladie n'a pas épargnée, l'enfant en quête d'identité, l'art-thérapie s'adresse à tous, au travers de la peinture, du dessin, de l'argile, du collage, de la photographie, de l'écriture, de la poésie ou de l'expression corporelle...

Pas besoin de compétence artistique ou d'aptitude particulière. Les maîtres mots sont : « retrouver du plaisir dans ce qu'on fait », s'accorder du temps pour soi et se faire du bien.

C'est à ce moment que réapparaissent ces petits bonheurs qui étaient sous notre nez : Profiter du calme d'une ballade en forêt, chanter à gorge déployée dans sa voiture, danser au milieu du salon sur sa chanson préférée, être surprise et touchée par un parfum familier, émue par le rire insouciant d'un enfant, tous ces petits bonheurs qui rendent le quotidien plus léger, plus beau.

Et vous ? Quels sont vos Bonheurs ?



Laure LEGAY
Art-thérapeute

Les
PRATIQUES

ACUPRESSION

L'acupression est une technique de médecine alternative qui utilise la pression des doigts pour stimuler des points spécifiques du corps, appelés points d'acupuncture. Ces points sont situés le long des méridiens d'énergie, qui sont des canaux énergétiques qui traversent le corps. L'acupression est basée sur les mêmes principes que l'acupuncture, mais elle utilise la pression des doigts au lieu d'aiguilles.

Lors d'une séance d'acupression, le praticien utilise ses doigts, ses mains, ses coudes ou des dispositifs spéciaux pour appliquer une pression ferme et soutenue sur les points d'acupuncture. Cette pression peut être maintenue pendant plusieurs minutes. L'objectif est de libérer le flux d'énergie dans le corps et d'améliorer la circulation sanguine, ce qui peut aider à soulager la douleur, réduire le stress, stimuler le système immunitaire et améliorer la santé en général.

L'acupression peut être utilisée pour traiter une variété de problèmes de santé, notamment les maux de tête, les douleurs musculaires et articulaires, les troubles digestifs, l'insomnie, l'anxiété et la dépression. Elle peut être pratiquée à la maison en utilisant les doigts pour appliquer une pression sur les points d'acupuncture appropriés, mais il est recommandé de consulter un praticien expérimenté pour des problèmes de santé plus graves.

En résumé, l'acupression est une technique de médecine alternative qui utilise la pression des doigts pour stimuler des points spécifiques du corps afin de libérer le flux d'énergie et d'améliorer la circulation sanguine. Elle peut être utilisée pour traiter une variété de problèmes de santé et peut être pratiquée à la maison, mais

il est recommandé de consulter un praticien expérimenté pour des problèmes de santé plus graves.

AROMACHOLOGIE

L'aromachologie est une discipline qui étudie l'impact des odeurs sur les émotions et le bien-être humain. Elle combine la science de l'aromathérapie avec des éléments de la psychologie et de la neurologie pour comprendre comment les parfums peuvent influencer notre humeur, notre comportement et notre santé mentale.

Cette approche se base sur l'idée que nos sens olfactifs sont directement connectés au cerveau, en particulier à l'amygdale et à l'hippocampe, des zones associées aux émotions et à la mémoire. Ainsi, les odeurs peuvent déclencher des souvenirs, des réponses émotionnelles et même affecter notre niveau de stress. Par exemple, l'odeur de la lavande est souvent associée à la relaxation, tandis que celle du citron peut évoquer une sensation de fraîcheur et de vitalité.

L'aromachologie explore comment différentes fragrances peuvent être utilisées pour améliorer notre bien-être. Cela peut se faire par le biais de l'aromathérapie, où les huiles essentielles sont utilisées dans des massages, des bains, ou même simplement diffusées dans l'air. Ces pratiques visent à calmer, revitaliser ou apaiser l'esprit.

ART THÉRAPIE

L'art thérapie est une forme de psychothérapie qui utilise la création artistique comme moyen d'expression et de communication. Elle s'adresse aux personnes qui souffrent de difficultés psychologiques, physiques, sociales ou existentielles, et qui ont besoin d'un accompa-

nement adapté à leur situation.

L'art thérapie permet de libérer les images intérieures, les souvenirs, les rêves, les émotions, qui sont parfois difficiles à verbaliser. Elle favorise la créativité, la concentration, l'intuition, et le bien-être. Elle aide à prendre conscience de soi, à se réconcilier avec son histoire, à se projeter dans l'avenir, et à renforcer son estime de soi.

L'art thérapie peut utiliser différents modes d'expression artistique, comme le dessin, la peinture, la sculpture, la musique, le théâtre, la danse, l'écriture, etc. L'art thérapeute est un professionnel formé à la psychologie et à l'art, qui propose des séances individuelles ou collectives, adaptées aux besoins et aux capacités de chaque personne. Il ne s'agit pas de juger l'œuvre réalisée, mais de l'utiliser comme un support de dialogue et de réflexion.

L'art thérapie est donc une méthode thérapeutique originale et efficace, qui permet de s'exprimer autrement, de se découvrir et de se retrouver.

AYURVEDA

L'Ayurveda est une médecine traditionnelle originaire de l'Inde qui se concentre sur l'harmonie entre le corps, l'esprit et l'environnement. Cette pratique holistique a été développée il y a plusieurs milliers d'années pour diagnostiquer les déséquilibres dans le corps et dans l'esprit qui finissent par se manifester sous forme de maladies, de malaises et d'autres symptômes. L'Ayurveda est avant tout un système de médecine préventive qui vise à apporter des connaissances et des pratiques ciblées pour que le corps et l'esprit puissent être en harmonie et en pleine forme.

L'Ayurveda repose sur la théorie des 5 éléments: Ether (Akasha), Air (Vayu), Feu (Agni), Terre (Prithivi) et Eau (Jala). Ces éléments composent l'univers (macrocosme) et créent le corps humain (microcosme). Nous avons donc tous les éléments à l'intérieur de nous et nous sommes le reflet de l'univers.

Les soins ayurvédiques sont souvent des techniques de massages bien précises, mais l'Ayurveda propose aussi de réadapter son mode de vie afin d'être en meilleure harmonie et en meilleure santé. Il s'agit ainsi de ramener l'équilibre dans le corps grâce à une hygiène de vie adaptée à la personne, l'utilisation de formules de plantes et d'autres remèdes naturels adaptés.

L'Ayurveda est une des médecines traditionnelles reconnues et répertoriées par l'OMS comme étant un système de santé naturel, traditionnel et intégratif.

BIOÉNERGIE

La bioénergie est l'étude de l'énergie vitale qui anime tous les êtres vivants. Cette énergie est également appelée « force vitale », « prana » ou « qi ». Elle est considérée comme la base de la vie et est présente dans tous les organismes vivants, des cellules microscopiques aux êtres humains.

Selon la bioénergie, cette énergie vitale circule dans le corps à travers des canaux appelés méridiens, qui sont similaires aux canaux énergétiques de la médecine traditionnelle chinoise. Si cette énergie est bloquée ou déséquilibrée, cela peut causer des problèmes physiques et émotionnels.

La bioénergie est souvent utilisée en thérapie énergétique pour aider à rétablir l'équilibre énergétique du corps. Les praticiens de la bioénergie peuvent utiliser

différentes techniques pour détecter et libérer les blocages énergétiques, comme la lecture de l'aura, la thérapie de polarité, la réflexologie, l'acupression et le toucher thérapeutique.

La bioénergie est également utilisée dans la médecine alternative et complémentaire pour améliorer la santé et le bien-être. Elle peut aider à réduire le stress, à stimuler le système immunitaire, à améliorer la circulation sanguine, à soulager la douleur et à améliorer le sommeil.

En résumé, la bioénergie est l'étude de l'énergie vitale qui anime tous les êtres vivants et circule dans le corps à travers des canaux énergétiques. Elle est souvent utilisée en thérapie énergétique pour aider à rétablir l'équilibre énergétique du corps et améliorer la santé et le bien-être.

DIAPASONS THÉRAPEUTIQUES

Technique de soin sonore et vibratoire qui fait partie de la sonothérapie.

Un diapason thérapeutique est un instrument réglé sur une fréquence précise. Chaque fréquence a une correspondance précise au niveau du corps physique ou émotionnel. L'utilisation de tel ou tel diapason dépend donc du besoin. Selon le principe désormais connu de l'épigénétique, ces fréquences ont un pouvoir de transformation sur notre ADN et l'expression de nos gènes. Elle active notre pouvoir d'auto-guérison. La grande diversité des fréquences possibles permet de répondre à une très large palette de besoins, tant physiques que psychiques ou émotionnels.

Selon le cas, les diapasons sont 1 - Soit appliqués directement sur le corps. Il s'agit alors d'un soin d'acupuncture et/ou de réflexologie vibratoire. La vibration sonore des diapasons entre en résonance avec toutes

nos cellules en se propageant par le biais des molécules d'eau du corps. Ainsi, en un temps très court, le message contenu dans la fréquence utilisée se diffuse à l'ensemble de nos cellules. 2 - Soit activés à l'intérieur de l'aura. Il s'agit alors d'un soin des corps énergétiques et émotionnels. La fréquence utilisée interagit avec les mémoires émotionnelles.

DRAINAGE LYMPHATIQUE

Le drainage lymphatique est une technique de massage doux destinée à stimuler la circulation de la lymphe et à détoxifier l'organisme, tout en renforçant le système immunitaire. Il s'effectue avec les doigts et la paume des mains sur l'ensemble du corps, en suivant le sens de la circulation lymphatique et en variant la pression. Cette pratique est utilisée à des fins médicales ou esthétiques.

La lymphe est un liquide incolore qui circule dans les vaisseaux lymphatiques grâce aux contractions pulsées des muscles et des vaisseaux sanguins. Comme un système d'évacuation des déchets, elle draine les liquides excédentaires, les toxines et les débris cellulaires. Des ganglions situés le long des vaisseaux lymphatiques, en particulier aux plis de l'aîne, sous les aisselles et de chaque côté du cou, permettent de filtrer la lymphe et d'éliminer les toxines et les débris qu'elle transporte. Lorsque la circulation de la lymphe est déficiente, le corps peut s'affaiblir et s'intoxiquer, ce qui risque d'entraîner divers problèmes de santé : enflure des membres, vieillissement prématuré, cellulite, jambes lourdes, vergetures, etc.

Il existe deux méthodes principales en drainage lymphatique manuel : la méthode Vodder et la méthode Le-

Coordonnées professionnelles des auteurs



LES MANUELS PRATIQUES
Pour UN BONHEUR MÉRITÉ

Catalogue et points de vente



LES CONFÉRENCES
Pour UN BONHEUR MÉRITÉ

Programme

Consultez le site :
www.unbonheurmerite.com

Composition :
UN BONHEUR MÉRITÉ ÉDITIONS

Édition :



UN BONHEUR MÉRITÉ ÉDITIONS
69 avenue Charles de Gaulle, 81500 Lavarut
unbonheurmerite.com

ISBN :
978-2-9576977-6-2

Dépôt légal :
Novembre 2023