

STRESS, INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET COHÉRENCE CARDIAQUE

Où nous découvrirons qu'il est possible, pour chacun de nous,
d'apprendre à nous situer face à nos émotions et de nous entraîner à la
"cohérence du cœur", pour notre plus grand équilibre.

Article écrit en mars 2003, par Renaud PERRONNET,
philosophe de formation, thérapeute, formateur en relation d'aide.
EVOLUTE Conseil, enseigne professionnelle de Renaud PERRONNET, est à la fois :
un cabinet de formation continue et un cabinet d'accompagnement thérapeutique.

E-Mail : info@evolute.fr

Site Web : www.evolute.fr

28, Grand'rue - F-68240 FRELAND - Tél. 03 89 71 90 73 - Fax 03 89 71 91 59

Siret: 387 968 803 00024 - Code NAF 804 C

Un constat :

56% des Français souffrent régulièrement d'angoisses et 6 millions vivent dans un état dépressif. Ainsi, 9 millions de somnifères sont avalés chaque soir (catégorie de médicament qui a progressé de plus de 30% en 5 ans.)

Des études cliniques suggèrent que 50 à 75% des consultations chez le médecin sont motivées avant tout par le stress, et qu'en termes de mortalité, le stress est un facteur de risque plus important que le tabac.

Avec un Français sur sept qui consomme régulièrement des médicaments psychotropes, la France arrive très largement en tête des pays occidentaux. La consommation y est même supérieure de 40% à celle des USA.

On sait également que la consommation d'alcool et de tabac est une manière de compenser les problèmes de stress et de dépression.

On estime que sur 15 millions de consommateurs d'alcool en France, 5 millions souffrent d'alcoolisme, avec 50 000 décès par an.

Sur 18 millions de fumeurs, 9 millions souffrent de troubles graves liés au tabagisme, avec 70 000 décès par an.

Quoi qu'il en soit, trois salariés sur quatre se disent stressés au travail. Délais à respecter, emplois du temps surchargés, pression relationnelle, compétition, conflits de pouvoir, sont autant de sources de stress (qu'il n'est pas facile de gérer sans s'y être préalablement préparé.)

Et l'intelligence émotionnelle ⁽¹⁾ ?

Tous, nous constatons que notre intelligence théorique ne nous a pas préparés à affronter les épreuves de notre existence. Notre vie émotionnelle est pourtant un domaine dans lequel nous pouvons faire preuve de plus ou moins d'habileté et qui exige un ensemble spécifique de compétences : **l'aptitude émotionnelle**. C'est à partir de cette aptitude que nous allons réussir ou pas à comprendre et maîtriser nos émotions, à déchiffrer celles des autres, et à apprendre à composer efficacement avec eux, pour le plus grand bénéfice des *deux* parties.

Et - bonne nouvelle - si le QI (Quotient Intellectuel) évolue très peu au cours de notre vie, l'intelligence émotionnelle, elle, peut être cultivée à tous les âges.

Nous définirons l'intelligence émotionnelle comme :

- * L'aptitude à identifier son état émotionnel et celui des autres.
- * L'aptitude à comprendre le déroulement naturel des émotions.
- * L'aptitude à raisonner sur ses propres émotions et sur celles des autres.
- * L'aptitude à gérer ses émotions et celles des autres.

On estime aujourd'hui que ces 4 aptitudes (qui sont à la base de la connaissance de soi, de la juste relation à l'autre et de la capacité à gérer des conflits) sont les fondements de la **maîtrise de soi et de la réussite sociale**.

Celui qui « gère son stress » est celui qui a appris à *écouter* les signaux de son corps, à *reconnaître* ses émotions et à *y répondre* avec intelligence.

Au contraire, la mauvaise gestion des émotions a des conséquences aux effets ravageurs, tels qu'un affaiblissement de notre système immunitaire, des fatigues chroniques, de l'anxiété,

des dépressions et des maladies cardio-vasculaires... de quoi perturber largement l'efficacité des personnes et, à travers elles, l'efficacité des entreprises.

On estime en effet qu'environ 30% des arrêts de travail dans l'Union Européenne seraient consécutifs au stress, pour un coût annuel évalué à 20 milliards d'euros.

La troisième voie :

La plupart des personnes que je rencontre depuis plus de 15 ans que j'anime des **formations à la gestion du stress** ne savent pas qu'il est possible de sortir de l'alternative dangereuse à l'intérieur de laquelle elles se sont enfermées, à savoir défouler ou refouler ses émotions.

Soit elles pensent qu'elles n'ont pas d'autre choix que de crier, d'exprimer ce qui était jusqu'alors rentré, au détriment d'elles-mêmes et des autres, ce qui leur vaut en retour toutes sortes de difficultés relationnelles. Elles sont incapables de distinguer leur besoin pulsionnel de leur intérêt à moyen terme et elles se justifient avec des phrases comme : « Ca m'a fait du bien de lui dire ce que j'avais sur le cœur ». Elles se vivent comme esclaves d'un état qu'elles pensent définitif : « Moi, j'suis comme ça. »

Soit, victimes de leur inhibition, elles pensent devoir refouler leurs émotions, c'est-à-dire les enfouir au fond d'elles-mêmes, où elles deviennent la cause principale de leur stress et de leur mal-être, avec les effets secondaires que nous avons évoqués plus haut. « Elles avalent des couleuvres, et deviennent lentement ce nid de serpents que nous sommes si souvent, ces nids de serpents sur deux pattes, avec tout ce que ces vipères et couleuvres avalées ont d'effet sur la destruction de la santé et de l'être entier, » comme le disait Christiane Singer.

En fait, elles ignorent qu'il n'y a pas d'un côté des personnes stressées et de l'autre des personnes qui ne le sont pas, mais plutôt - d'un côté - des personnes devenues actrices d'elles-mêmes, qui ont appris à se connaître, à se comprendre, et qui peu à peu, parviennent à *gérer leur stress et leurs émotions*, et - de l'autre - des personnes qui ne se connaissent pas et qui se vivent comme les victimes d'un monde qu'elles estiment d'autant plus injuste qu'elles ne parviennent pas à le comprendre.

Or il existe une 3^{ème} voie : ni défoulement inconsidéré, ni refoulement autodestructeur mais **gestion** de son stress et de ses émotions.

Le processus de la maîtrise émotionnelle passe nécessairement par ces étapes :

Identifier ⇒ Comprendre ⇒ Raisonner ⇒ Gérer

Parfois des forces à l'intérieur de nous semblent s'opposer à ce processus de maturation, un découragement peut apparaître et le travail thérapeutique peut devenir souhaitable.

Puissions-nous nous souvenir que la résilience (c'est-à-dire la capacité humaine à *surmonter une épreuve de vie a priori insurmontable*.) est toujours possible, pour chacun de nous, c'est-à-dire que nous n'avons besoin ni d'une enfance choyée, ni d'une hérédité heureuse, pour entreprendre une démarche de connaissance de soi.

D'une manière poétique, presque magique, le sémanticien André Passebecq décrit la prise de conscience :

« Il croyait que c'était impossible mais il s'éveilla au bruit que faisaient ceux qui, ne sachant pas que c'était impossible, le réalisaient. »

La porte peut donc toujours s'ouvrir à celui qui s'apprête à la pousser.

L'apprentissage de la gestion des émotions :

Au début, la plupart d'entre nous avons du mal à percevoir les états émotionnels à travers lesquels nous passons.

Il faut dire que nous n'y avons pas été préparés, encore moins entraînés, par notre éducation généralement moqueuse et décourageante, face à toute velléité d'écoute de soi.

Un peu comme s'il était entendu, une fois pour toutes, que nous avons si peu d'intérêt que ça ne peut pas valoir le coup de nous prendre en compte. Pour preuve, l'expression « il s'écoute », définitivement péjorative pour la plupart d'entre nous.

Dans mon travail, il n'existe pas de fois où - par exemple au moment du repas - je ne me trouve confronté à la plaisanterie ironique de celui qui, ne participant pas à la formation que j'anime en « gestion du stress », ne peut s'empêcher de se moquer de celui qui y participe, quitte même à tenter de le manipuler avec des mots comme « maintenant que t'es plus stressé, je vais pouvoir en profiter. »

Dire que l'on s'applique à gérer son stress fait sourire dans la culture du « marche ou crève, » et du « ça passe ou ça casse. » Souvenons-nous des injonctions de nos parents : « un garçon ne pleure pas ! » et « sois sage et tais-toi ! » On n'exprime pas sa colère, ça ne se fait pas. Il est donc préférable de ne pas partager ses sentiments, on ne sait jamais, d'ici à ce que nos émotions nous débordent ! La vérité c'est que **nos émotions nous font peur, comme elles ont fait peur à nos éducateurs** et que nous préférons les enfouir au fond de nous-mêmes. Sans être conscients du lourd tribut que nous allons alors devoir leur payer...

Notre culture nous rend souvent a priori infamante la prise de conscience de nos limites, de notre humanité et de notre maladresse à gérer nos émotions. Comble de l'astuce, elle rend a priori ridicule toute tentative de compréhension de qui nous sommes et de comment nous fonctionnons.

En fait, il est simple de comprendre que nous ne pouvons pas nous connaître sans nous mettre à l'écoute de qui nous sommes et que, sans cette écoute, nous ne pouvons pas évoluer, nous transformer.

L'être humain ne peut agir que sur la base de ce qu'il a constaté. Je rentre dans une pièce obscure, j'appuie sur l'interrupteur électrique et sur la base, par exemple, du désordre que je vois, j'ai la possibilité de mettre de l'ordre.

On pourrait dire que pour mettre de l'ordre, il faut - préalablement - avoir osé se confronter au désordre. Sans cette confrontation, il n'y a pas d'ordre possible.

Le premier travail à effectuer est alors souvent, pour bon nombre d'entre nous, celui de la confrontation à la honte et à la culpabilité; il faut dire que nous nous jugeons sévèrement, comme on nous jugeait lorsque nous étions petits.

Et si ce n'était pas déshonorant - puisque j'existe - d'oser me prendre en compte (avant de me prendre en charge) ?

Et si je ne devais pas me sentir condamné à devoir toujours répéter les mêmes comportements ?

Et s'il m'était donné la possibilité de changer et d'évoluer ?

Et si j'osais me voir sous l'angle de ce que je suis, un être humain unique, donc différent des autres, donc incomparable...

Notre cerveau n'est-il pas constitué de plusieurs dizaines de milliards de neurones qui se reproduisent et se ramifient d'une manière unique ?

C'est sur cette base, avec cet état d'esprit premier - oser être ce que nous sommes, sans prétention, en l'acceptant avec une attitude bienveillante et amicale - que nous allons pouvoir apprendre à gérer nos émotions.

A ce moment là, nous pourrons essayer d'y voir plus clair, c'est-à-dire tenter de répondre à ces questions :

- ✓ Qu'est-ce qu'une émotion ?
- ✓ Les émotions servent-elles à quelque chose ?
- ✓ Où trouvent-elles leur origine ?
- ✓ Les émotions sont-elles justifiées ?
- ✓ Est-il possible de domestiquer la peur ?
- ✓ Qu'est-ce qu'une émotion pathologique ?
- ✓ Comment gérer trop de colère ?
- ✓ Comment gérer trop peu de colère ?
- ✓ Peut-on ne pas être triste ?
- ✓ Comment gérer un dépressif ?
- ✓ Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?
- ✓ Comment, par quels moyens la cultiver ?

Tenter de répondre à ces questions, c'est tenter de mettre de l'ordre dans la compréhension que nous avons de nous-mêmes, tenter d'y voir plus clair pour devenir plus adultes, c'est-à-dire émotionnellement plus intelligents : prêts à tenter « l'aventure de l'autre. »

Notre attitude de base pour parvenir à cette compréhension, est - bien sûr - l'observation de soi. Il nous faut commencer par tourner notre attention vers l'intérieur.

Bonne nouvelle : depuis quelques années, la science et la technique nous fournissent des moyens d'observation et de compréhension de nos fonctionnements, inégalés depuis l'origine des temps.

L'apport de la science et de la technique ⁽²⁾ :

Il n'y a pas si longtemps, on croyait que le système immunitaire fonctionnait de manière mécanique et indépendamment des autres systèmes physiologiques de l'organisme. Ainsi les pensées (comme les émotions) étaient considérées comme différenciées des réponses de l'organisme. On disait alors qu'il n'y avait pas de lien entre les pensées, les émotions et notre physiologie. La tête, le cœur, le corps étaient pensés comme séparés (il n'y a pas si longtemps, la somatisation faisait sourire), ils sont désormais reconnus comme étant interdépendants.

Il est aujourd'hui possible, au moyen d'un scanner d'imagerie fonctionnelle par résonance magnétique (IRM), de **détecter les changements d'activité des neurones dans les différentes régions du cerveau d'une personne, en fonction du contenu de sa pensée et de ses émotions.** Grâce à l'IRM, nous savons par exemple que la vision d'images violentes suffit à faire monter en flèche le rythme cardiaque et la tension d'une personne, alors même que si nous l'interrogeons, elle dira ne pas en avoir conscience.

Sur la base de ces expériences, la science est obligée d'admettre que chaque pensée ou émotion que nous ressentons génère des changements quantifiables, tant d'un point de vue chimique qu'électrique et ce dans tout l'organisme et plus particulièrement dans le cerveau.

De très nombreuses recherches amènent toutes à la même conclusion : il existe un lien direct entre le cerveau, le cœur, le système nerveux et le système immunitaire.

On sait maintenant que le cœur possède un système nerveux complexe qu'on a décrit comme un véritable petit cerveau, qu'il possède des dizaines de milliers de neurones qui s'envoient des messages au moyen de neurotransmetteurs et de protéines. Ce « petit cerveau du cœur », comme l'appelle le professeur David Servan-Schreiber⁽³⁾, vit et fonctionne à partir des perceptions qui lui sont propres, c'est-à-dire que lui aussi (comme le cerveau) se transforme sur la base de ses expériences.

La science vérifie la justesse de ces formules populaires : « en avoir gros sur le cœur, ou avoir le cœur léger. » Nous pouvons dire que le cœur perçoit et ressent et que quand il s'exprime, il influence toute notre physiologie, à commencer par le cerveau avec qui il communique directement.

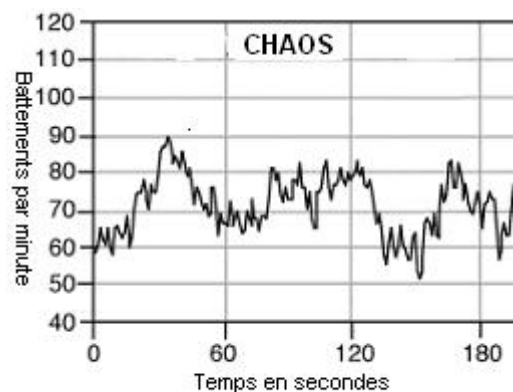
La cohérence cardiaque :

Ainsi, selon diverses études récentes, la cohérence du rythme cardiaque affecte directement la performance du cerveau.

Parmi les mécanismes qui relient le cœur et le cerveau, le système nerveux autonome joue un rôle particulièrement important. Celui-ci est constitué de deux branches : la branche dite « sympathique » qui accélère le cœur, augmente la sécrétion hormonale et active le cerveau émotionnel (limbique), et la branche dite « para-sympathique » qui joue un rôle de frein et de protection sur l'un et l'autre.

Ainsi nos pensées, perceptions et réactions émotionnelles sont transmises du cerveau au cœur via ces deux branches du système nerveux autonome et **peuvent être facilement visualisées à travers notre rythme cardiaque.**

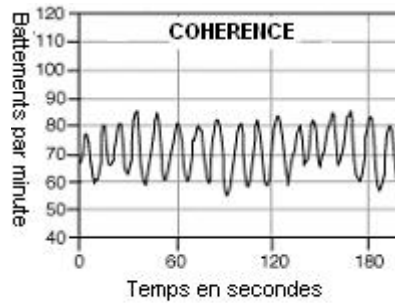
Dans les états de stress, d'anxiété, de dépression ou de colère, la variabilité du rythme cardiaque entre deux battements devient irrégulière et chaotique comme nous pouvons le voir sur le graphique suivant.⁽⁴⁾



RYTHME DU COEUR STRESSE

Dans les états de bien-être, de bienveillance ou de gratitude, cette variabilité devient cohérente, c'est-à-dire que l'alternance d'accélération et de décélération du rythme cardiaque est régulière. Les deux branches du système nerveux autonome travaillent ensemble avec une efficacité maximale plutôt que de se combattre l'une l'autre. Quand notre tête et notre cœur, c'est-à-dire nos pensées et nos émotions sont en harmonie, nous nous sentons à l'aise et détendus.

La cohérence cardiaque est une excellente mesure de l'équilibre de notre système nerveux. Elle influe également sur les autres rythmes physiologiques tels que la variabilité de la tension artérielle et de la respiration. On peut dire que ces trois systèmes se synchronisent naturellement.



RYTHME DU COEUR EN HARMONIE

Puisque la recherche montre que nos perceptions comme nos réactions affectent nos rythmes cardiaques, c'est en **apprenant à modifier notre rythme cardiaque** c'est-à-dire à **le rendre cohérent** que nous allons agir sur l'ensemble de notre physiologie, et économiser de l'énergie pour notre organisme.

Comment constater ou non sa cohérence cardiaque ?

Grâce à un simple logiciel de « biofeedback », il est maintenant possible pour chacun de nous de visualiser, à la seconde près, l'influence de nos pensées sur notre fonctionnement cardiaque.

Le fait de voir son propre cœur, sur un écran d'ordinateur, entrer en cohérence à partir de la libre production de nos pensées est très efficace pour nous convaincre du lien entre notre disposition mentale (nos pensées) et notre état intérieur.

Permettre à chacun de nous - à l'occasion d'une formation - de vérifier dans la pratique que des pensées orientées consciemment vers l'harmonie (par exemple en se remémorant une scène positive de son passé), induit très rapidement une transition de la variabilité cardiaque vers une phase de cohérence, est particulièrement convaincant.

Qu'est-ce que pratiquer la cohérence cardiaque ?

C'est commencer par tourner momentanément son regard vers soi, comme dans toute technique de relaxation. Détendre, sentir, relâcher. Pour cela, la respiration est le premier moyen mis à notre disposition pour agir directement sur notre fonction neurovégétative (le système nerveux), donc sur notre psychisme. A un moment, nous nous sentirons doucement bercés par le rythme naturel de notre souffle et plus particulièrement par le lâcher-prise de l'expiration.

Là, pour maximiser la cohérence cardiaque, nous porterons consciemment notre attention sur la région du cœur, dans notre poitrine, et continuerons de nous laisser bercer par le souffle tout en visualisant la région du cœur.

A l'inspir, j'accueille le souffle dans le cœur ; à l'expir, je recueille les bienfaits du souffle dans le cœur.

Rien de l'ordre du « faire », juste détendre, sentir et être, précisément au niveau du cœur.

Peu à peu, la cohérence s'établit. Au début, sa visualisation sur l'écran de l'ordinateur nous permet de calibrer la manière la plus efficace pour nous d'entrer en harmonie, en cohérence avec nous-même. Après, il ne nous reste plus qu'à pratiquer. « La cohérence du rythme des battements du cœur se répercute rapidement sur le cerveau émotionnel, auquel elle signifie, en lui apportant de la stabilité, que tout est en ordre dans la physiologie. Le cerveau émotionnel répond à ce message en renforçant la cohérence du cœur. Ce va et vient produit un cercle vertueux qui permet, avec un peu d'entraînement, de maintenir cet état de cohérence maximale et stabilise le système nerveux autonome - l'équilibre sympathique/parasympathique. »⁽²⁾

Les bienfaits de la cohérence cardiaque :

Avec un peu de pratique et d'entraînement, il devient possible de communiquer pour ainsi dire directement avec son cœur, c'est-à-dire avec la part de nous qui correspond à notre ressenti le plus profond.

Il est essentiel - pour éviter toutes les tentatives d'illusion et d'auto sabotage - dans nos *prises de décision, comme pour notre équilibre*, que notre part rationnelle agisse en cohérence avec notre ressenti profond.

Dans le contexte relationnel, devenir capable de cohérence cardiaque, c'est par exemple pouvoir ne pas s'emballer face à une remarque désobligeante d'un collaborateur. Parce que le cœur est en harmonie avec la tête, il nous devient possible de **réévaluer la réalité** pour éviter de nous laisser enfermer dans un système de pensées négatives, de critiques et de ressentiments.

Pratiquer la cohérence cardiaque, c'est développer des compétences sociales : écouter les autres et accepter la critique (qui est différent de croire qu'elle est justifiée... même si elle peut l'être !) C'est devenir capable de développer des comportements affirmés où l'on exprime un sentiment avec fermeté mais sans agressivité.

En résumé, c'est se donner les moyens de gérer ses émotions au quotidien, sur la base de l'acceptation et de la réunification de soi.

Et si nous terminions par quelques chiffres...⁽²⁾

Les études sont récentes. Aux Etats-Unis, on a constaté qu'un groupe de patients souffrant d'insuffisance cardiaque et entraîné à la cohérence a - au bout de six semaines - fait baisser son niveau de stress de 22% et de dépression de 34%.

Des milliers de cadres ont suivi des formations au Heartmath Institute, en Californie. Sur le plan physique, après un mois de pratique, leur tension avait baissé autant que s'ils avaient perdu 20 kg, et deux fois plus qu'avec un régime sans sel. Leur taux de DHEA (l'hormone « de jeunesse ») a vu son niveau moyen augmenter de 100%.

Les participants à ces formations ont décrit une nouvelle capacité à gérer leurs émotions. Selon eux, la pratique de la cohérence leur a permis d'admettre que les passages de colère et de négativité ne leur apportaient rien. La proportion d'employés qui se disaient anxieux est passée de 33% à 5%, ceux qui se disaient en colère de 20% à 8%.

Au niveau des relations sociales, les groupes qui ont appris à réguler leurs émotions travaillent de manière plus harmonieuse. Dans un hôpital de la région de Chicago où les infirmières avaient suivi une formation, leur taux de départ dans l'année suivant la formation a chuté de 20% à 4%.

Les études menées en entreprise montrent que la pratique de la cohérence entraîne une diminution des symptômes habituels du stress. Le nombre de cadres qui se disaient avoir des palpitations « souvent ou presque tout le temps » est passé de 47% à 30% en six semaines, et à 25% en trois mois. Pour les symptômes de tension dans le corps, les chiffres sont passés de 41% à 15%, puis à 6%. Pour l'insomnie, de 34% à 6%, pour le sentiment d'épuisement de 50% à 12%.

Après tout, si le stress peut causer tant de dégâts, n'est-il pas logique que sa prise en compte et sa gestion puisse à son tour donner de tels résultats ?

La gestion du stress et des émotions, est à la fois, un travail d'introspection personnelle et de cohérence interne. Elle est un « développement » supplémentaire de la vie personnelle et professionnelle qui est à appréhender « le cœur ouvert »... !

⁽¹⁾ Cf. le livre de Daniel Goleman « L'intelligence Emotionnelle. Comment transformer ses émotions en intelligence. » Editions Robert Laffont. 1997.

⁽²⁾ Cf. les premiers chapitres du passionnant livre de David Servan-Schreiber « Guérir. Le stress l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse. » Editions Robert Laffont. 2003, qui portent sur la cohérence cardiaque et dont je reprends certains passages.

⁽³⁾ David Servan-Schreiber est docteur en médecine et docteur ès sciences, aujourd'hui à cheval entre la France - où il est chargé de cours à la Faculté de Médecine de Lyon I - et les Etats-Unis, où il est professeur clinique de Psychiatrie à l'université de Pittsburgh.

⁽⁴⁾ Les expériences sur l'étude et l'application de la cohérence cardiaque ont largement été développées et testées par le Heartmath Institute en Californie, d'où sont issus les graphiques et dont le site Web (en anglais) est : www.heartmath.com

Pour en savoir plus sur la formation : "Gérer ses émotions et sa cohérence cardiaque", demandez une documentation (adresses en première page) ou cliquez sur le lien : http://www.evolute.fr/text/accomp_emotions_coherece.htm

Ce travail est proposé dans le cadre de la formation professionnelle, comme en petits groupes ou en **individuel**. Ses objectifs sont de permettre à chaque participant de :

1. Comprendre et identifier le mécanisme du stress et le fonctionnement des émotions pour mieux gérer ses relations affectives.
2. Apprendre à ne plus être la victime de ses propres boucles de pensées et de ses réactions émotionnelles.
3. Observer en temps réel comment les pensées et les émotions affectent le cœur et le système nerveux autonome.
4. Permettre à chacun de s'entraîner à trouver, le plus précisément possible, la manière personnelle dont il va pouvoir harmoniser les rythmes de son cœur, à travers des exercices simples.

Si vous le souhaitez, n'hésitez pas à me faire part de vos réactions à la lecture de cet article, écrivez-moi ou cliquez sur le lien : www.evolute.fr/text/c_remarque.html

© 2003 L'auteur de cet article en est le seul propriétaire, si vous le désirez, vous pouvez en transmettre une copie à qui vous voulez, vous pouvez également en imprimer autant de copies complètes que vous le voulez, pourvu que vous laissiez son contenu inchangé, copyright inclus.

Si vous voulez en extraire des citations, merci d'en citer la source (telle que ci-après) et de me le signaler.

EVOLUTE Conseil, Renaud PERRONNET, philosophe de formation, thérapeute, formateur en relation d'aide. Site Web : www.evolute.fr

EVOLUTE Conseil, c'est aussi un site Web : www.evolute.fr avec d'autres articles à télécharger sur :

- ✓ La connaissance de soi
- ✓ La relation d'aide
- ✓ L'éducation des enfants
- ✓ Tests & Questions / Réponses

~~~~~  
Copyright 2003, EVOLUTE Conseil. Tous droits réservés.