



VOIR SES SCHÉMAS* A L'ŒUVRE POUR Y RENONCER

Un accompagnement à la connaissance de soi.

"Le meilleur service que l'on puisse rendre aux autres, c'est de leur faire remarquer que c'est l'inconscient qui les incite à agir et de les aider à comprendre cet inconscient."

S. Prajnapad.

"Chaque prisonnier peut un jour rencontrer sa chance d'évasion, à condition toutefois qu'il sache se rendre compte qu'il est en prison."

G.I. Gurdjieff.

Article écrit en février 2002, 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

Histoire de notre manière de voir les choses :

Un aphorisme Zen nous dit avec humour que l'essentiel pour nous dépend du filtre émotionnel à travers lequel nous regardons les choses qui nous entourent : "Pour son amant, une belle femme est un délice, pour un moine c'est une distraction (au sens étymologique de "ce qui détourne") pour un moustique, c'est un bon repas." ⁽¹⁾

Ne savons-nous pas tous, instinctivement, que c'est parce que nous sommes à l'aise et de bonne humeur que nous sommes capables de relativiser une situation difficile et qu'à l'inverse, si nous nous sentons d'humeur maussade et acariâtre, nous risquons fort de dramatiser, c'est-à-dire de voir précisément la situation sous son angle le plus sombre ?

La manière dont je me situe par rapport aux choses détermine la manière dont je vais être capable de les prendre.

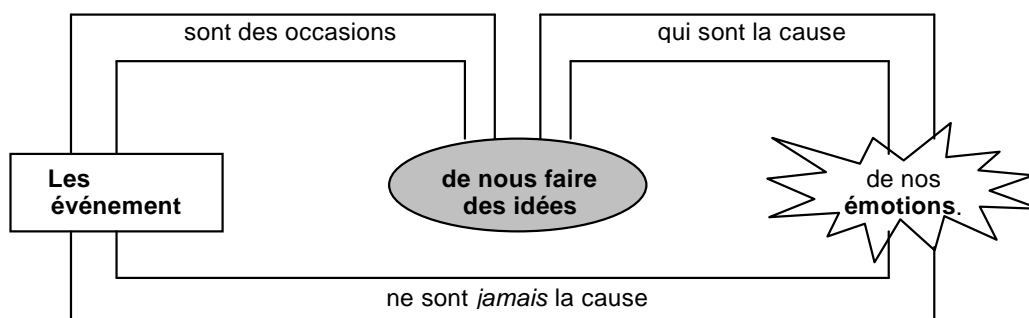
Vous vous retrouvez, un matin tôt, dans un bus bondé, littéralement compressé contre les autres voyageurs. Là, vous recevez soudain un violent coup de coude dans les côtes. Sous l'effet de la douleur, vous vous retournez, excédé, pour découvrir celui qui vous apparaît comme un jeune "blanc-bec" goguenard et insolent. Votre réaction agressive ne tarde pas.

Le lendemain matin, dans le même contexte, vous vous tenez à la barre centrale de l'autobus. A nouveau, sans crier gare, vous recevez un violent coup de coude dans les côtes. Vous vous retournez, prêt à "mordre" et là, vous découvrez un aveugle désorienté qui tente vainement de retrouver son équilibre.

Non seulement vous ne vous énervez pas mais en une seule seconde, vous n'avez plus mal et culpabilisez de votre réaction émotionnelle intérieure en pensant "le pauvre, lui qui est dans la nuit permanente".

Que s'est-il donc passé ? Pourquoi pouvez-vous aller jusqu'à dire que vous n'avez plus mal alors que la veille, pour un coup d'une même intensité, vous avez gardé un souvenir cuisant jusqu'au milieu de la matinée ?

En fait ⁽³⁾ :



La manière dont nous nous sentons ne provient pas de ce qui se passe dans notre vie mais de l'**interprétation** que nous donnons de ce qui nous arrive. Et c'est une bonne nouvelle car si la manière dont nous nous sentons devait provenir de ce qui se passe dans notre vie, nous serions les esclaves de ce sur quoi nous ne pouvons généralement rien. Par bonheur nous y sommes pour quelque chose... puisque c'est nous qui interprétons.

Mais alors, pourquoi interprétons-nous donc souvent les événements d'une manière négative ? Pourrions-nous, sinon ne plus interpréter, du moins ne plus être les victimes paradoxales de nos propres interprétations négatives ?

Si nous sommes si souvent les victimes de nos interprétations négatives, c'est parce que nous sommes le théâtre d'une lutte permanente entre des humeurs contradictoires et changeantes qui font fluctuer notre conscience.

"La sonnerie du téléphone retentit, vous êtes à l'instant même un autre que celui que vous étiez avant que la sonnerie n'ait commencé à retentir. Vous entendez un timbre de voix au bout du fil : suivant que cette voix sera connue ou inconnue, agréablement reconnue ou désagréablement reconnue, vous serez encore un autre. Et ainsi de suite..."⁽⁴⁾

Telle une barque au fil du courant, nous nous laissons dériver, instant après instant, au fil de nos rencontres et impressions émotionnelles.

Nous ne voyons pas le monde réel, nous voyons le monde à travers les filtres de nos représentations mentales, elles-mêmes conditionnées par nos émotions. Si nous souhaitons vivre dans le monde tel qu'il est, nous avons en premier lieu à devenir capable d'identifier les filtres qui nous le masquent.

Le plus souvent nous nous représentons les choses non pas telles qu'elles sont mais telles que nous voudrions qu'elles soient, c'est-à-dire telles que nos schémas⁽²⁾ nous les rendent désirables à travers leurs distorsions. C'est ce que nous appelons notre "vision du monde".

Ainsi, nous sommes capables - paradoxalement - de faire de la liberté un idéal, tout en demeurant esclaves de nos conditionnements.

Mais d'où proviennent les filtres de nos représentations mentales ?

"Le développement de l'enfant se fait par cristallisation autour d'impressions emmagasinées dans l'inconscient, à partir d'un drame ou des drames de sa petite enfance, qui demeurent aussi puissants et actifs qu'ils sont oubliés.

Ainsi, ce que nous sommes est l'expression de ce dont nous nous sommes nourris. Nous sommes le résultat des impressions que nous avons perçues, des événements que nous avons vécus.

Si une blessure laisse une cicatrice sur notre être physique, un drame laisse une cicatrice sur notre être psychique.

Un enfant s'est senti abandonné par sa maman. Devenu adulte, il s'angoisse dès que son épouse est en retard ou manifeste son désaccord même sur un détail secondaire.

A des degrés différents, tout le monde est prisonnier du passé.

Quand un adulte réagit violemment, hors de proportion avec la situation donnée, c'est que les gens ou les événements lui font beaucoup plus mal, infiniment plus mal qu'ils ne lui font apparemment pour des yeux extérieurs."⁽⁴⁾

Si nous avons été très aimé et bien traité, nous grandirons dans un sentiment de "confiance foncière" selon l'expression du psychanalyste Eric Erikson. Dans ce contexte, nos relations affectives seront ouvertes et stables, basées sur la confiance en soi et le respect de l'autre.

Mais si nous avons été victime de maltraitance (et il n'est pas nécessaire d'avoir reçu des coups pour nous être senti mal aimé), nous risquons fort de nous enfermer dans un schéma de défiance et de méfiance systématique et bien évidemment inadapté à la réalité de nos relations.

Mais qu'est-ce, au juste, qu'un schéma ?

Un schéma est un entrelacs de pensées et d'émotions négatives qui trouvent leur sens dans notre passé. Ici et maintenant, nous sur implantons le passé sur le présent parce que nous avons peur de nous laisser à nouveau prendre au piège.

"Chat échaudé craint l'eau froide", dit l'adage. En fait, notre drame réside dans l'assujettissement au passé et la généralisation hâtive.

Pourquoi sommes-nous assujettis à des schémas ?

"Si le seul moyen de préserver le moi consiste à perdre autrui, alors l'enfant ordinaire préfère renoncer à son moi", constatait Abraham Maslow. En fait, "nos schémas reflètent les sacrifices que nous avons dû consentir pour préserver l'essentiel - ou ce que nous tenions pour tel." ⁽¹⁾ Nos stratégies schématiques nous ont toujours permis dans le passé de trouver des solutions à nos problèmes. Et, bien qu'elles soient obsolètes aujourd'hui, nous les répétons.

Si nous les répétons, c'est parce qu'au cœur de nos automatismes, nous ne pouvons pas faire autrement, "tout notre être est mémoire. (...) Les souvenirs obligent à construire un schéma d'action, souvent bricolé de façon à apaiser une insupportable souffrance. (...) Les représentations se construisent dans le cerveau à travers le filtre des émotions. Émotions et affects servent de support à leur construction." ⁽⁵⁾

Dans le passé, et parce que nous avons besoin d'affection et de reconnaissance, nous sommes conformés à ce qu'exigeaient de nous, nos éducateurs qui nous disaient : "Tu es un gentil garçon" ou "Tu es une gentille fille", lorsque nous faisons ce qu'ils voulaient, ou nous qualifiaient de "méchant garçon" ou de "méchante fille" quand nous ne le faisons pas.

Ainsi, nous nous sommes mis à prétendre être qui nous n'étions pas, juste pour faire plaisir aux autres, juste pour paraître assez bien à leurs yeux. Nous nous efforçons de faire plaisir à nos éducateurs et, par là-même, nous avons commencé à jouer des rôles, à prendre des masques, à nous conformer, par peur d'être rejetés.

Cette peur peut avoir créé chez nous, peu à peu, le schéma de la hantise de ne pas être comme il faut : le schéma de la soumission. Et si nous nous sommes soumis, c'est parce qu'à l'époque, notre besoin de reconnaissance était plus fort que notre besoin de respect de nous-même.

Alors, que sommes-nous devenus ?

Au bout du compte, à force de répétitions, nous sommes devenus conformes à nos schémas, c'est-à-dire à quelqu'un d'autre que nous-même, un peu comme si nous étions devenus des copies de ce que les autres pensaient de nous.

"L'adaptation aux besoins parentaux conduit souvent (mais pas toujours) au développement d'une "personnalité-comme-si" ou de ce qui est souvent appelé *faux-Soi*. L'enfant se conduit de manière à ne montrer que ce que l'on attend de lui, et il s'identifie complètement à cette apparence. Son vrai Soi ne peut se développer et se différencier car il ne peut être vécu." ⁽⁶⁾

Quelques exemples de fonctionnement d'un schéma :

Une petite fille n'a pas reçu suffisamment d'empathie, d'attention, d'amour, de la part de ses parents trop occupés par leur nouveau commerce. Peu à peu, sa conviction profonde s'enracine inconsciemment en elle : "quand j'aime quelqu'un, mon attente est déçue." Enfant puis adolescente en manque de reconnaissance, elle a remarqué que plus elle devenait une "petite adulte responsable", plus elle recevait de l'attention de ses parents. (Le jour où, notamment, elle s'est mise à fumer comme eux, elle a ressenti pour la première fois de sa vie, une certaine complicité avec eux.) De leur côté, ses parents, préoccupés par leurs propres difficultés professionnelles, ont pensé : "quelle chance que notre fille devienne si rapidement autonome, nous n'avons pas besoin de nous en occuper." Ainsi les efforts, issus du manque de l'adolescente réduite à la mendicité relationnelle, comblent les parents qui ne se doutent de rien.

"Un enfant est totalement sans défense contre ce genre de manipulation. Le drame est que les parents eux aussi sont livrés sans défense à ce mécanisme, aussi longtemps qu'ils se refusent à affronter leur propre histoire." ⁽⁶⁾

Devenue jeune femme, elle constate en se lamentant que ses différentes conquêtes lui filent entre les doigts. Elle s'étonne de tomber sur des hommes fragiles, instables et peu sûrs

d'eux avec lesquels elle ressent confusément qu'elle ne pourra pas bâtir une relation solide. A chaque fois, c'est l'échec.

Elle constate, tentative de relation après tentative de relation, que quand elle aime, elle est toujours déçue. Trouvant la vie bien injuste, elle envie les autres qui semblent ne pas avoir de problèmes pour construire leur vie affective. Elle ignore qu'elle perpétue un schéma qui date de son enfance. Pour "sauver la face", elle se cache, par exemple, derrière une image d'elle "grande-gueule-toujours-en-forme", mais elle souffre secrètement de ne pas pouvoir construire une relation solide.

Ses schémas, non décodés, risquent de se perpétuer indéfiniment et il lui faudra beaucoup de courage et de détermination pour les remettre en question. Car même si elle ne les a pas délibérément choisis, elle leur a donné son accord. Cet accord est si fort que même quand elle parviendra à comprendre - dans le principe - le fonctionnement de ses schémas, à chaque nouvelle relation amoureuse, elle subira encore leur influence à travers la tentation de sa propre dévalorisation : si mon attente est déçue, c'est que je ne vauds pas grand chose.

Dans un autre contexte, ce schéma de dévalorisation pourra, par exemple, amener tragiquement la personne qui en est victime à penser que si on la maltraite et on l'humilie c'est qu'elle le mérite. Intérieurement, consciemment ou inconsciemment, elle se dira : *"L'autre me fait une faveur d'être avec moi. Je ne suis pas digne d'amour et de respect. Si je ne sais pas pourquoi il me maltraite, lui, le sait certainement."* Si elle est en plus victime d'un schéma d'abandon, la simple perspective que son tortionnaire la quitte la terrifiera.

Si par malheur, un homme qui a des enfants divorce et est victime d'un schéma de privation affective, il lui faudra beaucoup de vigilance pour ne pas céder aux caprices de ses enfants, par crainte de ne plus être aimé par eux.

Alors que faire ?

Alice Miller parle d'affronter sa propre histoire, c'est-à-dire de voir que "nous ne pouvons rien changer à notre passé, que nous ne pouvons pas faire que les dommages qui nous ont été infligés dans notre enfance n'aient pas eu lieu, mais que nous pouvons nous changer, nous "réparer", regagner notre intégrité perdue."⁽⁶⁾

L'adulte peut évoluer s'il comprend que son blocage dans les schémas de son enfance assujettie n'était qu'une stratégie de survie, certes valable à l'époque (parce qu'elle lui a permis de survivre) mais ne correspondant plus, aujourd'hui, à la réalité (car il n'est plus un enfant dépendant.)

Trouver le courage de rompre avec nos schémas c'est trouver le courage de rompre avec nos accords fondés sur la peur et revendiquer notre capacité à être, car l'enfer (notre souffrance) vient de notre résistance à vivre la vie telle qu'elle est.

Comment comprendre ses schémas ?

Les schémas s'insinuent progressivement au cœur de nous-même et conditionnent notre vie entière. Notre première liberté réside dans notre capacité à les démasquer.

Pour les comprendre, nous devons y être attentifs, mettre sur eux le projecteur de notre conscience lucide, c'est-à-dire devenir peu à peu de plus en plus conscients de nos fonctionnements paradoxaux, capables de repérer nos émotions fortes qui ne sont que des réponses inadaptées, des messages de notre inconscient qui nous appelle à devenir plus conscient. Il s'agit d'apprendre à ne rien laisser dans l'ombre, à devenir l'observateur assidu de notre vie psychique et à découvrir clairement qui nous sommes et la manière dont nous agissons car nous ne pouvons évoluer que sur la base de ce que nous avons vu.

Pour cela, il nous faut aussi nous réconcilier avec nous-même, c'est-à-dire apprendre à ne rien refuser de ce que nous découvrons progressivement sur nous, et admettre notamment l'importance de nos demandes affectives.

C'est grâce à cette vision, basée sur l'intention d'avoir une attention, que nous pourrons peu à peu substituer des actions conscientes à des réactions machinales, c'est-à-dire briser la compulsion répétitive de nos schémas.

Pourquoi la simple compréhension ne suffit-elle pas ?

La compréhension n'est pas "magique", elle ne suffit pas dans la mesure où elle ne débouche pas sur l'action pratique. Après avoir vu à l'œuvre nos schémas, nous devons apprendre à y renoncer, c'est-à-dire à travailler sur un lâcher prise.

Il nous faut découvrir en nous ce que nous voulons vraiment, c'est-à-dire la création d'une force capable de discriminer, capable de rester sourde aux sirènes déclencheuses du schéma, afin de réussir, peu à peu, à faire le deuil des vieilles réactions émotionnelles que nous ne voulons plus, car même si nous ne les voulons plus, elles conserveront pour nous une attraction, pendant encore un certain temps.

Être le témoin conscient des derniers soubresauts de nos schémas démasqués, pour les laisser mourir, sans broncher.

Avec qui faire ce travail sur ses schémas ?

Ce travail, nous pouvons l'entreprendre dans un contexte thérapeutique d'accompagnement à la connaissance de soi, le thérapeute apportant au patient l'attention bienveillante et la compréhension empathique qui lui ont fait défaut dans son enfance. C'est pour cela que le critère essentiel de sélection de notre accompagnateur est la confiance et que si nous sommes la victime d'un schéma de méfiance, ce travail thérapeutique reste hautement improbable.

Car bien que personne ne puisse nous dire comment enlever la carapace qui nous isole et nous anesthésie, (puisque nous sommes les seuls à pouvoir sentir de l'intérieur comment nous nous y sommes enfermés,) c'est à travers l'aide du thérapeute, que nous verrons nos schémas à l'œuvre et que nous pourrons trouver la force d'y renoncer.

Un exemple de schéma brisé :

Parce qu'il était aveuglé par l'attitude extrêmement possessive de sa mère qu'il confondait avec de l'amour, cet homme, infirmier d'une quarantaine d'années, n'avait jamais eu conscience d'avoir été mal aimé. Ne s'étant jamais observé lui-même sous l'angle du schéma de la privation affective, cet homme ne pouvait que nier et refouler les souffrances relationnelles que pourtant il vivait. Il s'étonnait cependant de son agressivité latente et de son profond ressentiment vis à vis des choses et des êtres, émotions qu'il ne parvenait pas à maîtriser. D'autre part il ne savait pas que, dans ses relations à autrui, il était toujours entrain d'essayer de prouver quelque chose, et ressentait un profond sentiment de solitude et de dépit quand ses amis coupaient court à ses discussions incessantes comme quand ses patients refusaient l'aide qu'il leur offrait.

Si cet homme ne parvenait pas à découvrir son schéma de privation affective, c'est parce que de le découvrir remettait en question la pensée qu'il avait de l'amour que sa mère lui portait, et que cette remise en question était pour lui impossible parce que trop culpabilisante, prisonnier qu'il était de son besoin d'être aimé.

Une fois que le miroir déformant du schéma a été pour lui brisé, grâce au travail thérapeutique, il a pu découvrir que sa mère l'avait mal aimé et, malgré tout, sentir qu'il ne ressentait pas le besoin de la juger. Il s'est également, progressivement, moins senti le besoin de "prouver des choses" aux autres et son sentiment récurrent de solitude a disparu.

Il a pu sourire intérieurement de son choix de vocation, classique chez une personne en besoin affectif et, conscient de cela, il s'est employé à se mettre davantage à l'écoute de ses patients, sans plus devoir ressentir un sentiment d'injustice quand ceux-ci refusaient son aide ou étaient agressifs avec lui. Son ressentiment permanent s'est apaisé et il a pu, peu à peu, devenant maître de lui-même, donner libre cours à sa créativité.

Le déroulement du travail :

Le poème "Autobiographie en cinq actes", de Portia Nelson nous en montre les différentes étapes :

1. Je marche dans la rue. Sur le trottoir, il y a un grand trou. Je tombe dans le trou. Je suis perdu, désespéré. Ce n'est pas ma faute. Je mets une éternité à trouver la sortie.
2. Je marche dans la même rue. Sur le trottoir, il y a un grand trou. Je fais comme si je ne le voyais pas. Je retombe dans le trou. Non ! Ce n'est pas vrai ! M'y voilà de nouveau ! Ce n'est pas possible ! Mais ça n'est pas ma faute. Je mets encore longtemps à trouver la sortie.
3. Je marche dans la même rue. Sur le trottoir, il y a un grand trou. Je vois le trou. Je tombe encore dedans. C'est devenu une habitude. Mes yeux sont grands ouverts. Je sais fort bien où je suis. C'est ma faute. Je trouve immédiatement la sortie.
4. Je marche dans la même rue. Sur le trottoir, il y a un grand trou. Je le vois. Je le contourne.
5. Je marche dans une autre rue...

Les 5 stades de la libération d'un de ses schémas :

1) Stade de l'inconscience complète :

Je marche mécaniquement et tombe donc mécaniquement. ("L'homme est comme une marionnette dont les stimulations extérieures tirent les fils."⁽⁴⁾) En conséquence je souffre et me vis comme victime impuissante du monde extérieur, je me débats dans mon malheur, inconscient de toute possibilité d'évolution.

2) Stade de la prise de conscience du problème :

Je retombe dans le même trou en marchant tout aussi mécaniquement. Là, je m'indigne de la répétition de mon comportement, je nie même la réalité ("ce n'est pas possible".) Je suis toujours malheureux et aveugle, mais j'en ai marre, donc je suis prêt à prendre conscience que j'y suis pour quelque chose.

3) Stade de la prise de conscience du schéma :

Je prends conscience de la réalité de mes schémas et de mes croyances, avec lucidité, je vois "ce qui est", sans culpabiliser ni désespérer mais en en prenant toute la responsabilité. N'étant plus dupe de moi-même, ayant fait naître le témoin conscient en moi, je me sens mieux et bien qu'étant tombé dans le trou, je parviens à moins souffrir.

4) Stade de la pratique consciente :

Je suis parfaitement conscient de mon schéma et de ce qu'il me fait faire. Grâce à une attention vigilante permanente, je ne retombe plus dans mon schéma duquel je me dégage peu à peu.

5) Stade de l'autonomie :

Je suis libre de mon schéma. Conscient de moi, je n'agis pas en réaction mais d'une manière autonome et créatrice... à moins que je ne rencontre un autre schéma...

A qui s'adresse le travail sur les schémas ?

Le travail sur les schémas s'adresse aux personnes qui ont envie de se découvrir elles-mêmes, à celles qui se trouvent à un moment de changement dans leur vie et se posent la question du sens de leurs attitudes, du pourquoi de leurs relations.

A celles qui sont simplement surprises par l'intensité de leurs réactions émotionnelles, comme à celles qui ont des problèmes profonds à résoudre et qui ressentent fortement le stress, l'angoisse, le ressentiment ou la tristesse dans leur vie quotidienne.

Que permet le travail sur les schémas ?

- De mieux nous accepter nous-même en acceptant notre passé, parce que la compréhension détend et nous aide à faire le deuil de ce qui a été.
- De nous libérer des pensées critiques, insidieuses et culpabilisantes que nous avons sur nous-même, et par là-même, de nous sentir reliés à notre spontanéité, à notre créativité.
- D'aller au-delà de nos émotions de révolte et de colère, en n'ayant plus besoin de notre agressivité, issue de nos schémas de privation et d'abandon.
- De nous débarrasser de notre tristesse, de notre morosité et de notre pessimisme chronique en découvrant notamment que nous ne sommes pas obligés de croire toutes nos pensées.
- D'améliorer nos relations (enfants, conjoint, collègues) parce que nos schémas activent nos blessures (qui sont les causes profondes de ce que nous attirons) en nous empêchant de les refermer, donc nous obligent à attirer les mêmes types de personnes et à reproduire les mêmes comportements que par le passé.
- En un mot, à être plus à l'aise, avec nous-même et avec les autres.

(1) Tara Bennett-Goleman, psychothérapeute, dans "L'alchimie des émotions" aux Éditions Robert Laffont.

(*2) Schéma : structure et mouvement d'ensemble du processus d'une conduite. Ici, entrelacs de pensées et d'émotions négatives qui trouvent leur sens dans notre passé.

(3) D'après un schéma de Francine Filion, psychothérapeute canadienne.

(4) Arnaud Desjardins, philosophe, dans "A la recherche du Soi", Éditions de la Table Ronde.

(5) Jean-Didier Vincent, neurobiologiste et directeur de l'Institut Alfred Fessart à Gif-sur-Yvette, dans "Les Anatomies de la pensée".

⁽⁶⁾ Alice Miller, psychanalyste pendant 20 ans, se consacre depuis 1980 à des recherches sur les liens entre les mauvais traitements infligés aux enfants et leurs conséquences sur la vie de l'adulte. Lire : "Le drame de l'enfant doué" aux Éditions PUF.

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

© 2002 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

Ce travail est proposé en petits groupes ou en individuel, pour en savoir plus sur : "[La connaissance de soi](http://www.evolute.fr/text/accomp_connaissance_soi.html)", demandez une documentation (adresses en première page) ou cliquez sur le lien : http://www.evolute.fr/text/accomp_connaissance_soi.html

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 2002, EVOLUTE Conseil. Tous droits réservés.