

JASON COOLBERG

**Libérez votre Esprit
avec l'Autohypnose
et la Visualisation**

Edi-Inter - Route de Chancy 28, CH 1213 Petit Lancy 2 - Suisse

www.club-editeur-internet.com

Sommaire

<u>Sommaire</u>	<u>2</u>
<u>Introduction</u>	<u>3</u>
<u>Chapitre 1</u>	
<u>L'autohypnose</u>	<u>4</u>
<u>Environnement propice à l'autohypnose</u>	<u>4</u>
<u>La Relaxation</u>	<u>5</u>
<u>Les procédures d'approfondissement</u>	<u>6</u>
<u>L'application des suggestions</u>	<u>8</u>
<u>La fin de la séance</u>	<u>10</u>
<u>Chapitre 2</u>	
<u>La visualisation</u>	<u>12</u>
<u>Exercice de visualisation</u>	<u>12</u>
<u>Chapitre 3</u>	
<u>La musique</u>	<u>17</u>
<u>Quelle musique choisir ?</u>	<u>17</u>
<u>Des effets immédiats</u>	<u>18</u>
<u>Conseils pratiques</u>	<u>19</u>
<u>Conclusion</u>	<u>21</u>
<u>Table des Matières</u>	<u>24</u>

Introduction

Le stress, l'anxiété, la nervosité sont des éléments que nous connaissons tous et auxquels nous avons tous été confrontés un jour.

Sans cesse sollicité de part et d'autre dans un monde où tout va de plus en plus vite, où l'on nous demande d'être productifs, efficaces, à la hauteur, nous devons faire face à des états tels que l'épuisement et la fatigue.

Comment gérer tout cela ? Comment trouver une solution à ces problèmes ? Comment se ressourcer et accéder à son jardin intérieur ?

Il existe plusieurs techniques apportant des résultats exceptionnels et surprenants...

Par le biais de ce livre, je souhaite partager avec vous quelques-unes de ces techniques que j'ai découvertes et qui me permettent de me relaxer, me détendre, de favoriser les visualisations positives et ainsi de chasser stress, anxiété, nervosité ou déprime.

Chapitre 1

L'autohypnose

C' est par cette technique que nous allons commencer et vous serez réellement surpris par les bienfaits et bénéfiques qu'elle apporte.

Nous verrons, par la suite, comment la musique et la visualisation peuvent contribuer à améliorer la relaxation et ainsi à vous faire profiter pleinement de l'autohypnose.

Environnement propice à l'autohypnose

Il vous faut, avant tout, trouver un endroit où vous vous sentez bien, un lieu paisible et serein dans lequel vous pouvez vous détendre et laisser s'exprimer votre voix intérieure.

Il ne s'agit pas de faire quelque chose de spécial mais plutôt de vous relaxer, de vous écouter sans vous forcer ou brusquer le processus. L'état hypnotique s'atteint naturellement et ne nécessite pas que vous observiez en détails ce qui se passe en vous et dans votre corps.

Gardez à l'esprit que l'autohypnose est un pouvoir et que vous allez vous améliorer de plus en plus et, au fur et à mesure, ce pouvoir sera de plus en plus puissant.

Il est important de mettre en place un emploi du temps pour votre pratique : accordez-vous tous les jours entre 10 et 30 minutes, selon le temps que vous pouvez y consacrer.

Choisissez si possible la meilleure partie de votre journée pour vous exercer, c'est-à-dire le moment où vous êtes le moins susceptible d'être dérangé.

La plupart des gens trouvent que lors de la pratique, il est préférable d'être allongé, dans une position confortable.

Si vous êtes dérangé par du bruit pendant votre exercice, vous pouvez essayer de masquer ce bruit par une autre source sonore : une musique de fond mais cela doit rester un bruit de fond, pas trop fort donc pour ne pas vous distraire.

Les 4 principales étapes d'une induction hypnotique sont : la relaxation, l'approfondissement, l'application des suggestions et la fin de la séance.

La Relaxation

La 1^{re} chose que vous devez faire est de ralentir votre activité mentale et de vous détendre. Mais n'essayez pas de forcer votre esprit à se détendre. Si vous êtes physiquement détendu, votre esprit suivra.

La relaxation – la relaxation vraiment profonde – est une capacité que la plupart des gens ont perdue ou qu'ils n'ont jamais développée.

Cependant, certaines personnes y arrivent assez facilement. Elles abandonnent tout simplement toutes tensions et laissent chaque partie de leur corps

s'immobiliser et se détendre. Si vous faites partie de ces personnes, commencez votre exercice d'autohypnose en vous relaxant bien. Prenez votre temps. Vous n'avez pas besoin de vous précipiter.

Le temps requis pour la phase de relaxation peut varier d'une demi-heure à une poignée de secondes. C'est une partie importante de l'induction et elle ne doit pas être prise à la légère. À force de pratique, vous reconnaîtrez les états de relaxation profonde et serez capable de les atteindre très rapidement. Mais, si vous êtes débutant, prenez votre temps. Cela en vaut vraiment la peine.

Une méthode très populaire de relaxation profonde est la méthode de relaxation progressive de Jacobson. Elle consiste à détendre tous les principaux groupes de muscles de votre corps (pieds et zones inférieures des jambes, zones supérieures des jambes et hanches, abdomen, etc.) pendant quelques secondes, puis de relâcher tout.

Les procédures d'approfondissement

Une fois que vous avez terminé la phase de relaxation de votre séance d'autohypnose, vous pouvez commencer à approfondir votre état de relaxation. Entre la relaxation et les procédures d'approfondissement, vous entrez dans un état hypnotique. Vous ne vous en rendez probablement pas compte, surtout si vous êtes débutant, mais cela se produira tôt ou tard.

Un des premiers obstacles que le débutant doit absolument dépasser est l'envie obsessionnelle de "guetter le moment", c'est-à-dire, attendre que l'hypnose se

produise, qu'il y ait un changement d'état de conscience où les sensations disent : "tu es hypnotisé."

Guetter l'hypnose va définitivement vous empêcher d'y arriver. Chassez cette idée de votre tête.

Est-ce que tout le monde doit passer des semaines ou même des mois à s'entraîner avant d'arriver à entrer dans un bon état hypnotique ?

Absolument pas. Certaines personnes ont une expérience étonnante dès leur 1^{er} essai. D'autres peuvent s'entraîner pendant plusieurs jours, sans rien remarquer, puis tout d'un coup, lors d'une séance, ils savent que quelque chose de merveilleux s'est manifesté.

Mais si vous ne faites pas partie de ces personnes, ne vous inquiétez pas. Continuez à vous exercer et vous finirez par y arriver.

L'une des procédures d'approfondissement les plus populaires est la technique du compte à rebours :

- Vous devez compter dans l'ordre décroissant, de 20 à 0 par exemple (ou de 100 à 0, c'est comme vous voulez). Ajustez le nombre et trouvez ce qui vous convient le plus après plusieurs pratiques.
- Imaginez que vous plongez de plus en plus profondément à chaque décompte. D'autres images et pensées vont probablement interférer à ce moment-là.

C'est normal. Laissez-les simplement de côté et continuez à décompter.

- La vitesse à laquelle vous décomptez doit être naturelle ; ni trop rapide, ni trop lente. Pour la plupart des gens, cela signifie compter au rythme de 2 ou 3 secondes entre chaque chiffre. Choisissez une vitesse qui vous semble confortable et qui vous détend.
- Certaines personnes aiment allier cette technique avec leur respiration. Plus elles plongent profondément dans un état hypnotique et plus leur respiration se ralentit ainsi que leur manière de décompter.
- Ne comptez pas à haute voix, comptez juste mentalement. Évitez au maximum l'implication physique et le mouvement.

L'application des suggestions

Une fois que vous aurez atteint la fin de votre procédure d'approfondissement, vous serez prêt à appliquer les suggestions.

Ce que vous avez fait pendant la relaxation et les procédures d'approfondissement était d'augmenter votre suggestibilité. Cela veut dire que vous avez ouvert votre subconscient pour qu'il reçoive vos suggestions. Cela fonctionne grâce aux caractéristiques particulières de la partie subconsciente de votre esprit.

Si vous voulez faciliter et rendre plus efficace l'utilisation des suggestions, il vaut mieux les élaborer, les préparer, les formuler et les mémoriser à l'avance.

Il ne devrait pas être trop difficile de s'en rappeler, car elles doivent être courtes et c'est vous qui les avez créées.

Si vous les avez bien préparées et mémorisées, à ce stade, il vous suffit juste d'y repenser.

Un dialogue, ou plutôt un monologue, est acceptable. Dites (ou plutôt "pensez" pour maintenir vos efforts au minimum) ce que vous souhaitez faire, être, devenir et tout ce que vous désirez.

Ne dites pas "Tu" car vous pensez à vous-même. Utilisez donc la 1^{re} personne "Je".

Certaines suggestions peuvent être succinctement indiquées d'une manière un peu plus formelle, comme : "Je mange moins et je deviens de plus en plus mince chaque jour."

Les suggestions élaborées sont généralement plus longues et plus à volonté : "Chaque jour, la nourriture devient de moins en moins importante pour moi et je consacre mon temps aux buts plus importants et significatifs que manger. Il m'est de plus en plus facile de sauter les desserts ainsi que les autres aliments qui font grossir", etc.

Généralement, le type de suggestion le plus efficace est la suggestion par l'image. Elle n'utilise pas forcément le

langage. Vous voir dans un état calme et détendu, par exemple, alors que vous êtes en pleine situation chaotique. Vous devez vous voir clairement sur votre écran mental.

Bien que des gens aient parfois des résultats immédiats à leurs suggestions, il est probable que la plupart du temps, la concrétisation des suggestions prenne un peu plus de temps. Soyez donc patient.

Par contre, si vous ne constatez aucun résultat après plusieurs semaines de pratique, modifiez vos suggestions.

La fin de la séance

Une fois que vous aurez fini d'appliquer vos suggestions, vous pouvez terminer votre séance. Vous pouvez simplement ouvrir les yeux, vous lever et retourner à vos occupations, **mais ce n'est pas une bonne idée.**

Vous devez absolument déterminer la fin de chaque séance. Ainsi, vous donnez une limite claire entre l'état hypnotique et votre état de conscience ordinaire.

Une fin clairement définie évite également que votre séance d'autohypnose ne se transforme en sieste. Si vous voulez faire une sieste, n'hésitez pas. Mais évitez d'associer le sommeil à la pratique de l'autohypnose.

Si vous pratiquez l'autohypnose au moment d'aller vous coucher et que cela ne vous gêne pas de vous endormir

après, tant mieux. Mais vous devez quand même, à chaque fois, indiquer à votre esprit la fin de votre séance.

Pour mettre fin à la séance, dites-vous intérieurement que vous allez être complètement éveillé après avoir compté jusqu'à 3, par exemple :

“1. Je commence à sortir de l'hypnose et je vais bientôt me réveiller. 2. Je suis de plus en plus attentif, je suis prêt à me réveiller. 3. Je suis complètement éveillé à présent.”

C'est juste un exemple, vous pouvez en créer d'autres.

L'autohypnose peut faire des merveilles lorsqu'elle est pratiquée régulièrement. Vous serez surpris du niveau de relaxation que vous pourrez atteindre. C'est une des meilleures techniques de relaxation.

Chapitre 2

La visualisation

La visualisation vous permet d'effacer rapidement le stress, les tensions et l'anxiété. La visualisation peut être utilisée lorsque vous vous sentez stressé. Elle est particulièrement utile lorsque votre esprit est envahi par des pensées effrayantes et anxieuses.

Pratiquée régulièrement, la visualisation est très efficace pour éliminer les angoisses profondes ou les pensées indésirables.

Pour en tirer un maximum de bénéfices, une séance doit durer plus de 10 minutes. Sinon, il n'y aura pas de résultats visibles.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de visualiser. Suivez votre intuition et ne croyez pas que vous êtes incapable d'y arriver si au début vous avez du mal à voir des images sur votre écran mental. Continuez à vous entraîner le plus souvent possible. Tant que vous êtes concentré sur l'exercice, vous en tirerez les bénéfices.

Exercice de visualisation

Il vaut mieux faire cet exercice dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Quand vous aurez plus d'expérience, vous serez capable d'avoir les mêmes résultats positifs, même si vous le pratiquez dans un environnement plus bruyant tel que votre lieu de travail.

Avec la visualisation, vous constaterez un effet apaisant sur votre état d’esprit ainsi qu’une sensation de libération et de relaxation mentale.

- Assis ou debout, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.
- Pour être davantage conscient de votre respiration, placez une de vos mains sur le haut de votre poitrine et l’autre sur votre ventre.
- Inspirez et laissez votre ventre se gonfler puis dégonflez doucement lorsque vous expirez.
- Essayez de garder la même profondeur de respiration et un rythme régulier.

La main sur votre poitrine ne doit presque pas bouger.

Encore une fois, essayez d’avoir la même profondeur de respiration à chaque fois que vous inspirez. C’est ce qu’on appelle la “respiration diaphragmatique” ou “respiration abdominale”.

Lorsque vous serez à l’aise avec cette technique, essayez de ralentir votre rythme de respiration en marquant une courte pause après avoir expiré et avant d’inspirer de nouveau.

Au début, vous avez peut-être l’impression de ne pas prendre assez d’air, mais avec une pratique régulière, ce rythme plus lent deviendra confortable.

Il est souvent utile de suivre un cycle où vous comptez jusqu'à 3 lorsque vous inspirez. Faites une pause, puis comptez encore jusqu'à 3 lorsque vous expirez (ou 2, ou 4 – ce qui vous est le plus confortable). Cela vous aidera également à vous concentrer sur votre respiration et à faire le vide dans votre tête.

Si vous constatez l'arrivée d'autres pensées dans votre esprit, ignorez-les et concentrez-vous uniquement sur le décompte et votre respiration.

Recommencez plusieurs fois pendant quelques minutes.

En pratiquant cet exercice, vous renforcerez les muscles du diaphragme, et il commencera à fonctionner normalement. Vous serez dans un état d'esprit détendu.

- Maintenant, concentrez-vous sur vos pieds. Essayez de vraiment les sentir.
- Voyez si vous pouvez sentir chaque orteil.
- Regardez la base de vos pieds et visualisez des racines qui poussent lentement par vos plantes de pied et qui descendent dans la terre, de plus en plus profondément.
- Vous êtes à présent fermement enraciné au sol, et vous vous sentez stable comme un grand chêne ou un arbre séquoia.

- Gardez ce sentiment de sécurité pendant quelques minutes.
- Une fois que vous aurez créé une forte impression (ou sensation) d'être enraciné comme un arbre, visualisez un nuage de lumière qui se forme au-dessus de vous.
- Un rayon de lumière venant de ce nuage atteint la couronne de votre tête, créant des filaments de lumière blanche qui descendent doucement de votre tête jusqu'à votre corps, vos jambes, puis ressortent par vos orteils.
- Alors que ces filaments de lumière vous traversent, sentez comme ils éclaircissent votre état d'esprit. Cette lumière illumine votre esprit et vous débarrasse de toute pensée troublante ou stressante que vous auriez pu avoir.
- Répétez cette image 4 ou 5 fois jusqu'à ce que vous vous sentiez libéré de toute pensée anxieuse.
- Pour finir, imaginez que vous êtes debout sous une grande cascade de lumière. L'eau est radieuse, pleine de vie et de vitalité. Alors que vous vous tenez sous la cascade, vous pouvez sentir l'eau couler sur chaque partie de votre corps, elle vous apaise et vous donne un sentiment de calme profond.
- Essayez de goûter l'eau. Ouvrez votre bouche et laissez-la y couler pour vous rafraîchir.

● Écoutez-la chuter sur le sol autour de vous. L'eau représente la vie et elle nettoie votre esprit et votre corps du stress et de l'inquiétude.

● Après quelques minutes, vous pouvez ouvrir vos yeux.

Essayez d'utiliser tous vos sens lors de la visualisation. Pour rendre les images de votre esprit aussi réelles que possible, utilisez vos sens du toucher, du goût et de l'ouïe.

Sentez l'eau s'écouler doucement sur votre corps. Écoutez le son qu'elle fait lorsqu'elle tombe sur vous.

Plus les scénarios imaginés sont réalistes, plus la visualisation vous sera profitable.

Beaucoup de gens disent avoir de très bons résultats en utilisant fréquemment ces techniques de visualisation. L'esprit est un peu comme un muscle, c'est-à-dire que pour se détendre, il doit régulièrement se libérer des tensions.

Chapitre 3

La musique

Écouter de la musique fait des merveilles pour atténuer le stress, pour se détendre avant un exercice d'autohypnose ou de visualisation.

Donc c'est un élément qui ne devait pas être négligé même si cela peut paraître très simple, voir inutile au premier abord.

Quelle musique choisir ?

Nous avons tous des goûts musicaux différents, mais chacun **devrait écouter la musique qui le rend à l'aise.**

Vous asseoir et vous forcer à écouter de la musique de relaxation que vous n'aimez pas peut causer du stress, au lieu de l'atténuer et vous empêchera de vous détendre et de vous relaxer.

La musique vous aide efficacement à changer votre humeur car elle travaille sur plusieurs niveaux à la fois.

L'ensemble du système énergétique humain est extrêmement influencé par les sons. Le corps et les chakras (ou centres énergétiques) répondent d'une manière spécifique à certains sons et à certaines fréquences.

Une attention particulière devrait être accordée aux effets positifs liés au fait de jouer d'un instrument ou de créer la musique soi-même.

Des effets immédiats

L'un des premiers changements qui se produit lorsqu'on écoute un morceau est l'augmentation de la respiration qui devient plus profonde. Puis, l'organisme produit davantage de sérotonine.

On constate que, passer de la musique en fond sonore pendant que nous travaillons, aide à réduire le stress sur le lieu de travail.

Aussi, la musique ralentit le rythme cardiaque et augmente la température du corps. Cela indique un début de relaxation. L'association de la musique avec une relaxation thérapeutique s'est montrée plus efficace que la relaxation thérapeutique seule.

De nombreux experts affirment que c'est le rythme de la musique qui a un effet calmant sur nous, même si nous n'en sommes pas conscients. Ils rappellent que lorsque nous étions encore dans le ventre de notre mère, nous étions probablement influencés par les battements de son cœur. Nous réagissons à la musique apaisante plus tard dans notre vie, peut-être parce que nous l'associons avec l'environnement sûr, relaxant et protecteur de notre mère.

La musique peut être apaisante ou énervante pour une personne. Choisir celle qui fonctionnera pour vous peut être

difficile. La plupart des gens optent pour une musique qu'ils "aiment" plutôt qu'une autre qui pourrait leur être bénéfique.

Il n'existe pas une seule musique qui soit bonne pour tout le monde. Les gens ont des goûts différents. Il est important que vous aimiez la musique que vous mettez et elle ne devrait pas vous faire penser à quelque chose d'angoissant ou triste lié à une période de votre vie.

Le but est de vous détendre et de balayer les pensées anxieuses. La dernière chose dont vous avez besoin est une chanson triste qui vous rappelle des souvenirs dont vous n'avez justement pas besoin.

Conseils pratiques

1. Essayez de prendre un "bain sonore" d'environ 20 minutes. Mettez de la musique relaxante sur votre chaîne stéréo, puis allongez-vous dans une position confortable sur un canapé ou à même le sol. Pour une expérience plus profonde, vous pouvez mettre un casque pour mieux vous concentrer et pour éviter d'être distrait.

2. Choisissez une musique avec un rythme lent – plus lent que le rythme cardiaque naturel qui est d'environ 72 battements par minute. Une musique ayant un schéma répétitif ou cyclique semble être efficace pour la plupart des gens.

3. Pendant que vous écoutez la musique, laissez-la vous laver et vous nettoyer du stress de la vie quotidienne.

Concentrez-vous sur votre respiration, en la laissant s'approfondir, ralentir et devenir régulière. Concentrez-vous sur le silence entre les notes musicales ; cela vous empêche d'analyser la musique et rend la relaxation plus complète.

4. Si vous avez besoin d'une stimulation après une journée de travail, prenez une musique dont le rythme est plus rapide que celui des mélodies lentes et apaisantes. Augmentez le volume et DANSEZ ! Peu importe que vous sachiez danser ou pas. Bougez-vous simplement au rythme de la musique et faites ce qui vous fait du bien. Vous serez étonné par le sentiment de libération que vous aurez !

5. Quand vous n'avez pas le moral, prenez une musique que vous connaissez bien – une musique de votre enfance ou un des vieux titres que vous aimez. Ce qui est familier apporte souvent le calme.

6. Faites des promenades avec vos titres préférés dans votre mp3. Inspirez et expirez au rythme de la musique. Laissez-vous emporter par celle-ci. C'est une très bonne méthode car elle combine l'exercice physique (la marche rapide), l'imagination et la musique.

7. Essayez de faire 15 à 20 minutes de marche si vous êtes près de la mer ou d'une forêt. Laissez-vous porter par le rythme des vagues ou les mille bruissements de la forêt. Sinon, vous pouvez acheter des albums contenant ce genre de son dans de nombreux magasins de musique.

Conclusion

J'espère que la lecture de ce livre vous aura donné quelques pistes qui vous permettront de vous sentir mieux et surtout plus détendu face à l'agitation que nous rencontrons souvent dans nos vies.

Vous l'avez compris, gérer le stress n'est pas aussi difficile que cela en a l'air. Cependant, nous ne pouvons pas insister davantage sur le point suivant : si vous pensez avoir trop de stress, d'anxiété et d'angoisses dans votre vie, un médecin, un conseiller spirituel ou une association locale pourraient vous aider.

Les réactions au stress peuvent être un facteur de dépression ou d'autres troubles, ils peuvent vous suggérer de voir un psychiatre, psychologue, assistant social ou autre thérapeute qualifié.

Je ne suis pas un professionnel de la médecine mais je voulais avant tout partager avec vous quelques outils à utiliser dans votre vie pour vous aider à mieux faire face à ces choses qui semblent nous dépasser ou échapper à notre contrôle.

Vous voudrez peut-être aussi vous pencher sur ces outils afin de vous débarrasser de certaines de vos sources de stress. Lorsque nous avons l'impression de ne pas avoir assez de temps pour faire ce qui doit être fait, cela accentue le stress.

Si vous sentez que vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas. Vous ne connaîtrez peut-être pas toujours la source de votre stress : il peut ne pas avoir de cause spécifique, comme il peut avoir une cause physique à la base.

Il est aussi possible que quelqu'un d'autre puisse être en mesure de le résoudre plus facilement que vous : comprenez vos limites et vous pourrez mieux soulager votre stress ou éventuelles angoisses.

Le stress est un élément normal dans la vie. En petite quantité, le stress est bon, car il peut vous motiver et vous aider à être plus productif.

Cependant, trop de stress et de pression sont néfastes. Cela peut vous conduire à une mauvaise santé, à des maladies physiques ou psychologiques spécifiques comme les infections, les maladies cardiaques ou la dépression.

Cela peut même parfois vous amener à avoir des comportements nocifs comme la suralimentation ou l'abus d'alcool et de médicaments.

Comme les causes du stress ne sont pas les mêmes d'une personne à une autre, la solution n'est donc pas la même pour tout le monde. Mais, en général, induire certains changements dans son mode de vie et trouver des façons saines et agréables de faire face à nos problèmes aident la plupart des gens.

J'espère vous avoir donné d'excellents moyens pour gagner votre combat ?

Surtout, n'oubliez pas que vous n'êtes pas seul. Il y a des centaines de milliers de gens qui se sentent dépassés et sans le moindre contrôle.

Alors, profitez des quelques conseils que j'ai partagés avec vous et vivez à fond votre vie. Et quand vous vous sentez stressé, angoissé, nerveux ou en proie à une crise de panique, détendez-vous, respirez et sachez qu'il y a beaucoup, beaucoup de gens qui connaissent exactement ce que vous ressentez.

Table des Matières

<u>Sommaire</u>	<u>2</u>
<u>Introduction</u>	<u>3</u>
<u>Chapitre 1</u>	
<u>L'autohypnose</u>	<u>4</u>
<u>Environnement propice à l'autohypnose</u>	<u>4</u>
<u>La Relaxation</u>	<u>5</u>
<u>Les procédures d'approfondissement</u>	<u>6</u>
<u>L'application des suggestions</u>	<u>8</u>
<u>La fin de la séance</u>	<u>10</u>
<u>Chapitre 2</u>	
<u>La visualisation</u>	<u>12</u>
<u>Exercice de visualisation</u>	<u>12</u>
<u>Chapitre 3</u>	
<u>La musique</u>	<u>17</u>
<u>Quelle musique choisir ?</u>	<u>17</u>
<u>Des effets immédiats</u>	<u>18</u>
<u>Conseils pratiques</u>	<u>19</u>
<u>Conclusion</u>	<u>21</u>
<u>Table des Matières</u>	<u>24</u>