

Fascicule

TECHNIQUES De DE-STRESS POUR ACTIVISTES



INTRODUCTION

En tant que militant.e.s, nous sommes souvent confronté.e.s à des situations stressantes : lors d'actions, d'arrestations, de répression par l'État. Mais organiser, se réunir et s'occuper de tout et de toutes peut également être stressant.

Pour éviter que tout ce stress et cette adrénaline ne s'accumulent dans notre corps et notre esprit (et ne causent ainsi des problèmes mentaux, émotionnels ou physiques par la suite), nous pouvons utiliser consciemment des techniques de détresse - pour nous-mêmes ou avec nos camarades.

Ce fascicule est un résumé des techniques de détresse qui ont été introduites lors de la formation Support & Recovery (soutien et rétablissement) en janvier 2018.

D'OÙ VIENNENT TOUTES CES TECHNIQUES ?

De nombreuses techniques de détresse décrites ici sont issues de la discipline de la « pleine conscience ». Le simple fait de se concentrer sur les expériences du moment présent, avec une attitude bienveillante et sans jugement, libère déjà l'esprit d'une grande partie du stress et des préoccupations, car la plupart du stress est lié à des événements qui se sont produits dans le passé ou à des inquiétudes concernant l'avenir. La « pleine conscience » entraîne également notre conscience corporelle et mentale, nous permettant d'être réceptif.ve.s aux signaux de stress exprimés par notre corps et notre esprit avant que nous ne réalisions cognitivement que nous sommes stressés, afin que nous puissions réagir de manière adéquate et à un stade plus précoce. Les avantages de l'utilisation de la « pleine conscience » dans la réduction du stress sont prouvés.

Mais toutes les techniques ne sont pas issues de la « pleine conscience ». Dans ce feuillet, vous trouverez également des techniques de respiration utilisées pour gérer la douleur physique, qui sont utilisées dans le systema ou même pendant l'accouchement. Certaines techniques sont fréquemment utilisées pour redonner de l'énergie ou pour ancrer.

Note : les traumatismes complexes peuvent sembler entraver l'exercice de centrage ou de « pleine conscience » par une critique asserbe, des difficultés à se concentrer vers son intérieur, des difficultés à ressentir ses états émotionnels ou corporels... Or, plus on pratique plus ces outils aideront à faire face à ces conséquences. La bienveillance envers soi-même et la protection de soi sont deux attitudes utiles dans cette exploration. Consultez des ressources sur le trauma complexe si vous reconnaissez de tels schémas chez vous.

Toutes ont été utilisées dans un contexte de Soutien et de Rétablissement et ont reçu un bon retour de la part des personnes à qui elles ont été proposées.

EXERCICES PHYSIQUES

SECOUER LE STRESS

POURQUOI : Observez les animaux ou les jeunes enfants qui ont été confrontés au stress ou à la peur : ils tremblent. Pour de nombreuses raisons (dont la socialisation coloniale & patriarcale), en grandissant, on nous a appris à ne pas trembler. C'est souvent perçu comme une attitude faible ou puérile. C'est absurde ! Le tremblement est une réaction corporelle saine au stress, car il libère le stress accumulé dans les muscles et les tissus tendus. Alors, secouez-vous...

QUAND : Utilisez cet exercice après des moments de forte adrénaline ou de profonde concentration.

COMMENT : Si vous êtes en groupe, placez-vous en cercle. Commencez par secouer le pied droit 10 fois, puis le pied gauche 10 fois, le bras droit 10 fois et le bras gauche 10 fois. Puis à nouveau le pied droit 9 fois, le pied gauche 9 fois, le bras droit 9 fois et le bras gauche 9 fois. Le pied droit 8 fois, etc. Continuez jusqu'à ce que vous atteigniez 1. Demandez aux gens de compter à haute voix avec vous, cela revigore les secousses et ajoute à l'amusement.

DOUCHE DU MATIN

POURQUOI : Lorsque nous passons beaucoup de temps à réfléchir ou à parler (par exemple lors d'une réunion ou d'une organisation), toute l'énergie est concentrée dans la tête et l'esprit. Souvent, nous sommes à peine conscient.e.s du reste de notre corps. Le fait de toucher différentes parties du corps nous ramène à la conscience de notre corps et nous permet de nous ancrer et de faire l'expérience de nous-mêmes "comme un tout".

QUAND : Utilisez cet exercice au début de quelque chose (une journée, une réunion, une action) pour "réveiller" votre corps et votre esprit ou après des moments où vous avez beaucoup réfléchi et parlé pour vous reconnecter à votre corps et à votre esprit.

COMMENT : Si vous êtes en groupe, placez-vous en cercle. Commencez par ouvrir les robinets d'une douche imaginaire. Avec un savon imaginaire, lavez-vous les cheveux, frottez-vous (pour de vrai) le visage puis, partie du corps par partie du corps, descendez jusqu'aux orteils des pieds.

VARIANTES : Si vous pensez que les gens ne sont pas d'humeur à s'amuser en prenant une douche imaginaire, vous pouvez aussi faire cet exercice en frottant ou en tapotant doucement les parties du corps. Allez du sommet de la tête vers les orteils pour un effet de mise à la terre

et d'apaisement, allez des orteils vers le sommet de la tête pour un effet d'énergie et d'apaisement.

SECOUER le corps par le mouvement des Bras

POURQUOI : Nous passons beaucoup de temps avec notre énergie principalement concentrée sur des activités cognitives. De nombreuses tensions peuvent s'accumuler dans notre corps sans que nous nous en rendions compte. Cet exercice utilise des respirations vigoureuses pour relâcher les tensions.

QUAND : Après des activités cognitives intenses, telles que la réflexion, l'expression orale, l'organisation ou la résolution de problèmes (ou en guise de pause).



COMMENT : En position debout, inspirez et levez les bras. En pliant les genoux, expirez vigoureusement et ramenez les bras vers le bas. Redressez les genoux dans un mouvement fluide lors de la pause entre l'expiration et l'inspiration suivante, puis pliez à nouveau les genoux tout en inspirant profondément et en balayant à nouveau les bras vers le haut jusqu'à la position debout. Répétez 5 à 8 fois.



CENTRAGE

POURQUOI : Dans les moments chaotiques, notre esprit peut devenir tout aussi chaotique (ou fragmenté, bavard ou indécis). Le fait de centrer le corps aide l'esprit à se centrer, à s'ancrer et à se concentrer à nouveau.

QUAND : Cet exercice peut être pratiqué dans les moments d'agitation, lorsque l'esprit émet des signaux indiquant qu'il ne peut pas faire face au chaos, comme l'indécision ou le sentiment d'être submergé. Mais vous pouvez également faire cet exercice juste avant de prendre des décisions difficiles, afin d'avoir l'esprit plus clair et de vous "désencombrer".

COMMENT : Position debout. Tout en gardant la colonne vertébrale droite et les genoux légèrement fléchis (mains sur les hanches), commencez à dessiner de grands cercles avec la tête, comme s'il s'agissait d'un énorme stylo imaginaire. Puis, lentement, commencez à tourner en spirale vers l'intérieur pour rendre les cercles de plus en plus petits, jusqu'à ce que vous atteigniez un point où vous vous sentez centré. Reposez-vous et stabilisez-vous à ce point pendant quelques respirations.

EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE

PAUSE DE TROIS MINUTES

POURQUOI : Lorsque nous sommes au cœur d'un événement trépidant, comme une journée d'action, il est souvent difficile (voire impossible) de faire une pause décente. (Et parfois, lorsque nous parvenons à faire une pause, nous continuons à penser ou à parler de choses pendant cette pause). Faire une pause de trois minutes en pleine conscience et en toute concentration est un bon moyen de se vider l'esprit, de retrouver de l'énergie et d'ancrer sa conscience.

QUAND : Pendant les journées d'action, les journées de formation ou juste avant de prendre des décisions difficiles en groupe ou individuellement.

COMMENT : Il n'est pas nécessaire de s'asseoir ou de se lever spécialement pour cet exercice. Il suffit de changer quelque chose dans sa posture pour qu'elle exprime la vigilance et la dignité, par exemple en s'asseyant bien droit ou en se tenant bien centré sur ses deux pieds (genoux légèrement fléchis). Prenez une minute pour la première étape : portez votre attention sur votre corps et votre esprit au moment présent. Que ressentez-vous dans votre corps ? Y a-t-il de la tension, de l'étroitesse ou de l'aisance quelque part dans votre corps ? Quelles sont les pensées ou les émotions qui vous habitent en ce moment ? (Prenez une autre minute pour la deuxième étape : portez votre attention sur votre respiration. Vous n'avez pas besoin de juger ou de changer quoi que ce soit dans votre façon de respirer, prenez simplement conscience de la respiration **telle qu'elle est** et suivez-la : inspiration, expiration et peut-être la pause entre deux respirations. Enfin, prenez la dernière minute pour la troisième étape : élargissez votre attention à votre corps dans son ensemble, en respirant et en vous tenant debout/assis à cet instant. Pouvez-vous sentir le sol sur lequel votre corps est assis ou debout ? Que sentez-vous sur votre peau ? Élargissez à nouveau votre champ de vision et prenez conscience des sons qui vous entourent, de l'espace dans lequel vous vous trouvez, des autres personnes ou êtres qui s'y trouvent. Inspirez et expirez profondément... et revenez à ce que vous étiez en train de faire.

REMARQUE : si vous remarquez que votre esprit vagabonde, pas de problème. Notez simplement qu'il a été distrait (c'est ce que font les esprits) et ramenez votre attention d'une manière bienveillante et sans porter de jugement.

ESPACE INTÉRIEUR SÛR

POURQUOI : Il ne s'agit pas, à proprement parler, d'un exercice de « pleine conscience ». La pleine conscience met l'accent sur la prise de conscience dans l'ici et le maintenant - cet

exercice visualise délibérément un endroit qui n'est pas dans l'ici et le maintenant. Parfois, le moment présent peut être trop stressant pour être géré. Lorsque l'"extérieur" n'est pas assez sûr, nous pouvons nous tourner vers un "lieu intérieur" où nous nous sentons en sécurité et calmes - ce qui nous aide à traverser le moment présent tout en évitant les crises de panique ou d'autres formes de crises émotionnelles. Plus nous visualisons cet espace en détail, plus nous pouvons être absorbés par lui et nous calmer. L'avantage d'un "espace intérieur sûr" est que nous le portons sur nous, en nous-mêmes, et que nous pouvons y faire appel chaque fois que nous en avons besoin, même si notre liberté est entravée.

QUAND : L'exercice "espace intérieur sûr" peut être réalisé (ou proposé à une personne) lorsqu'il est trop difficile d'être dans le moment présent, lorsqu'une crise de panique est imminente ou lorsqu'une personne est trop agitée pour supporter d'autres formes de soutien.

COMMENT : Le fichier audio contenant l'exercice "espace intérieur sûr" peut être téléchargé ici : <https://www.dropbox.com/s/zoomqesbhoxfsgh/inner%20safe%20space.mp3?dl=0>. Lorsque vous l'utilisez dans un contexte de Soutien et de Rétablissement, il est préférable d'avoir le fichier audio sur un lecteur mp3 et d'avoir un casque à disposition. Veillez à faire l'exercice dans un espace (physique) sûr, à l'écart de tout élément visuel ou auditif susceptible d'accroître le stress.

Au lieu d'utiliser le fichier audio, vous pouvez également lire le texte suivant à l'autre personne (ou, mieux encore, vous familiariser avec l'exercice et apprendre le texte par cœur). Lorsque vous lisez le texte à haute voix à quelqu'un, veillez à le lire à un rythme lent et à prévoir des moments de silence, afin que l'autre personne ait le temps de visualiser le lieu.

Votre espace de sécurité intérieur

Prenez une position alerte et confortable. Le dos est droit, les épaules sont détendues. Dirigez d'abord votre attention vers les endroits où votre corps touche le sol ou la chaise. Pieds, jambes, fesses. Laissez vos mains se poser doucement sur vos jambes ou sur vos genoux.

Fermez maintenant les yeux. Portez votre attention sur la zone du front, des sourcils et des yeux. Laissez-la s'adoucir, comme si elle fondait. Inspirez avec bienveillance et à chaque expiration, laissez une partie de la tension se dissiper du front, des sourcils et des yeux.

Ensuite, concentrez-vous sur votre respiration. Vous n'avez pas besoin de changer quoi que ce soit à votre respiration. Elle est très bien comme elle est. Laissez votre respiration aller et venir, à votre rythme, à votre manière.

Il suffit de suivre l'air à l'inspiration et à l'expiration.

Suivez les mouvements de montée et de descente de votre abdomen et de votre poitrine.

La respiration vient, la respiration s'en va.

Imaginez maintenant dans votre esprit un endroit où vous vous sentez en sécurité. Il peut s'agir d'un endroit que vous connaissez très bien, ou d'un lieu dont vous vous souvenez dans le passé, un endroit où vous vous sentez en sécurité et à l'aise.

Peut-être que quelqu'un est avec vous, peut-être que vous êtes tout seul.

Il se peut que vous pensiez à plusieurs endroits et qu'il vous soit difficile d'en choisir un. Ce n'est pas grave. Alors ne choisissez pas, laissez-les tous être là.

Il se peut aussi que vous ne trouviez pas d'endroit sûr. Ce n'est pas un problème, inventez votre propre espace de sécurité. Il peut s'agir d'une forêt, du sommet d'une montagne, d'une plage tranquille, de ce qui vous convient le mieux.

Où vous sentez-vous en sécurité, à l'aise ?

Fusionnez dans votre lieu de sécurité et utilisez tous vos sens pour y parvenir.

Dans votre esprit, regardez autour de vous. Que voyez-vous ? Quel est le moment de la journée ? S'agit-il d'un endroit lumineux ou plutôt sombre, avec une lumière tamisée ? S'agit-il d'un endroit aux couleurs calmes ou d'un endroit très lumineux et coloré ? Quelles sont les couleurs que vous voyez et pouvez-vous remarquer les différentes nuances de couleurs ?

Asseyez-vous tranquillement et écoutez. Quels sont les différents sons qui appartiennent à ce lieu ?

Laissez l'image de cet espace sûr devenir de plus en plus réelle. Soyez-y. S'il s'agit d'un lieu extérieur, sentez la douce brise dans vos cheveux, la chaleur du soleil sur votre peau. Soyez conscient du sous-sol sur lequel vous êtes assis. Il peut s'agir d'une prairie, de sable, d'un gros rocher au soleil. Sentez le sol, sa texture, sa température. Respirez profondément et prenez conscience des odeurs de ce lieu.

Mais surtout, prenez le temps d'apprécier cette sensation. Vous êtes en sécurité. Vous êtes à l'aise. Il n'est pas nécessaire de faire, de dire ou de penser quoi que ce soit. Restez assis, soyez là. Tout va bien comme ça.

Les yeux fermés, regardez à nouveau autour de vous afin de vous souvenir de cet endroit. Prenez quelques respirations profondes et ramenez gentiment votre attention sur l'ici et le maintenant. Si vous rencontrez des moments difficiles aujourd'hui, si vous vous rendez compte que la tension monte ou que vous vous sentez mal à l'aise à propos de quelque chose, prenez quelques instants pour vous. Portez votre attention sur votre respiration et voyez si vous pouvez retourner dans cet espace intérieur sûr. Personne ne peut le toucher ou l'altérer ; il est en sécurité à l'intérieur de votre esprit. Lorsque vous vous sentez prêt, inspirez et expirez profondément et ouvrez lentement les yeux, étirez-vous ou bougez un peu, puis terminez cet exercice à votre rythme.

REMARQUE : les personnes vulnérables au stress tirent le plus grand bénéfice de cet exercice lorsqu'il est pratiqué régulièrement pendant les périodes de calme, afin que la personne puisse se souvenir de son "espace intérieur de sécurité" pendant les moments de stress, lorsque le fichier audio n'est pas à portée de main. Plus l'exercice est pratiqué souvent, plus l'"espace intérieur de sécurité" sera détaillé (et donc plus l'effet sera calmant et stabilisant).

IMPORTANT : L'évitement est l'un des trois types de réaction au stress et l'exercice de l'"espace intérieur sûr" peut renforcer la réaction d'évitement. Veillez à ce que l'exercice soit utilisé à bon escient et bien dosé... ne vous en serviez pas comme d'une échappatoire en le faisant trop souvent.

ICI ET MAINTENANT AVEC TOUS LES SENS

POURQUOI : Cet exercice est en fait le contraire de l'exercice précédent. Cette fois, les sens sont utilisés pour ramener fermement une personne dans l'ici et le maintenant.

QUAND : L'exercice peut être utilisé lorsqu'une personne se trouve dans une situation de détresse aiguë, telle qu'une crise de panique, ou lorsqu'elle présente des signes de dissociation.

COMMENT : Travaillez avec les sens (vision, ouïe, odorat, toucher, température, goût) en posant des questions qui concernent l'*environnement direct*. Il est préférable de poser des questions simples, par oui ou par non (de préférence oui), telles que "voyez-vous quelque

chose de rouge (bleu, quelle que soit la couleur) ? ou "entendez-vous le bruit d'une voiture qui passe (ou le chant d'un oiseau) ? La personne peut répondre à voix haute (ce qui vous permet de suivre le processus mental) ou répondre mentalement en silence (ce qui permet à l'effet calmant du silence de faire son œuvre).

TRÈS IMPORTANT : cet exercice ne doit être réalisé que dans un lieu éloigné du lieu de l'action (ou de tout autre lieu lié au stress), qui est sûr à 100 % et où il n'y a absolument aucun élément visuel, auditif ou autre susceptible d'accroître le stress ou la peur.

TECHNIQUES RESPIRATOIRES

POURQUOI : Les techniques de respiration peuvent être utilisées pour calmer l'esprit stressé ou agité, mais aussi pour gérer la douleur ou l'inconfort physique. En se concentrant sur la respiration, l'attention est détournée de l'élément stressant et l'esprit se rend compte qu'il n'y a pas que la douleur ou l'inconfort. Le rythme de la respiration est apaisant et ancré dans la réalité.

QUAND : Les techniques de respiration peuvent être utilisées dans les moments de stress mental ou de douleur physique. Par exemple, lorsqu'une équipe de découpage travaille sur un lock-on ou lorsqu'un sit-in est dispersé par la police. Vous pouvez même utiliser les techniques de respiration lorsque vous avez envie de faire pipi, mais que vous ne pouvez pas (par exemple lorsque vous êtes dans un lock-on ou que vous faites partie d'un barrage routier).

COMMENT : Il existe de nombreuses techniques de respiration. Dans ce livre, nous en présentons cinq.

Respiration consciente

Suivez simplement la respiration telle qu'elle est. Il n'est pas nécessaire de modifier la respiration, il suffit d'être curieux, ouvert d'esprit et de ne pas porter de jugement sur l'expérience de la respiration, telle qu'elle se présente. Suivez la respiration dans son ensemble : l'inspiration, l'expiration et les éventuelles pauses entre deux respirations. Remarquez où la respiration est ressentie dans le corps et de quelle manière. Si vous remarquez que votre esprit vagabonde, pas de problème. Remarquez simplement qu'il a été distrait (c'est ce que font les esprits) et ramenez votre attention de manière bienveillante. Pour certaines personnes, il est utile de dire (mentalement) "in" pendant l'inspiration et "out" pendant l'expiration, ou de compter à la fin de chaque respiration (comptez jusqu'à 10 et recommencez à 1. Lorsque vous perdez le compte, pas de problème, recommencez simplement à 1).

Déplacement de l'attention pendant la respiration en pleine conscience

Suivez la respiration comme décrit dans l'exercice de respiration en pleine conscience. Lorsque l'esprit est terne ou fatigué, il est utile de se concentrer spécifiquement sur les sensations de l'inspiration dans la partie supérieure du corps ou dans la tête. Vous pouvez visualiser la respiration comme une lumière entrante qui se répand dans votre tête (si les visualisations fonctionnent pour vous).

En revanche, si l'esprit est agité ou bavard, concentrez-vous davantage sur les expériences de l'expiration et des parties inférieures du corps, en particulier celles qui touchent le sol (pieds en position debout, fesses et pieds en position assise, talons/calvaires/fessiers/dos/mains/arrière de la tête en position couchée). Imaginez que vous inspirez à partir du sol et que vous expirez dans le sol.

Respiration pour l'accouchement sans douleur

Les techniques de respiration pendant l'accouchement sont utilisées depuis des milliers d'années pour gérer de manière naturelle la douleur pendant l'accouchement. Mais elles peuvent être utilisées pour gérer n'importe quel type de douleur ! La plus courante utilise le rythme suivant : (inspiration profonde) - (plusieurs expirations : courte - courte - courte - courte - courte - courte - courte - longue jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de souffle). Mais tant que l'accent est mis sur l'expiration, n'importe quel rythme fonctionne. Une autre technique de respiration pour l'accouchement est le "papillon" : inspirations et expirations rapides et peu profondes, suivies de plusieurs respirations profondes lorsque la douleur commence à s'estomper. Ne le faites pas trop longtemps, car vous risqueriez de commencer à hyperventiler.

Respiration Systema

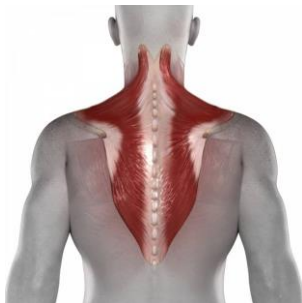
Le Systema, une forme d'arts martiaux originaire de Russie, met l'accent sur l'expiration pendant la douleur : accélération ou ralentissement en fonction de l'intensité de la douleur ressentie, avec un HUH bruyant à chaque expiration. Au début, cela peut sembler un peu gênant de faire autant de bruit en respirant, mais c'est une excellente technique.

REMARQUE : les techniques de respiration visant à gérer le stress ou la douleur donnent de meilleurs résultats lorsqu'elles sont combinées à une relaxation musculaire. Ainsi, tout en respirant, analysez mentalement le corps pour déceler d'éventuelles tensions et relâchez ces tensions en expirant.

LES TECHNIQUES DE MASSAGE SANS CONTACT DIRECT

BALLE

POURQUOI : Au lieu d'utiliser vos mains, vous pouvez également utiliser une balle de tennis (propre) pour masser les épaules et le dos. L'utilisation d'une balle permet d'exercer une pression constante, ni trop faible ni trop forte.



QUAND : Utilisez une balle lorsque vous n'êtes pas vraiment sûr de vos compétences en matière de massage ou si vous entendez souvent dire que vous le faites trop doucement ou trop fort. Comme vous ne touchez pas directement la personne, c'est également une bonne technique pour les personnes pour lesquelles il est difficile d'être touchées directement (par exemple, après des violences physiques, des abus ou des problèmes de confiance).

COMMENT : Placez-vous derrière une personne assise. Faites rouler la balle en petits cercles sur les épaules, le cou et le haut du dos (la zone du muscle trapèze). Veillez à ne pas toucher les parties où les os se trouvent sous la surface de la peau, comme le crâne, les omoplates, les articulations des épaules ou la colonne vertébrale, car cela pourrait être douloureux.

REBOZO

POURQUOI : Le rebozo est un tissu originaire d'Amérique latine qui sert à de multiples usages (porter des affaires ou des bébés, garder au chaud, habiller, s'asseoir) mais aussi à des fins de massage. Le massage au rebozo est très apaisant et relaxant et le grand avantage est qu'il n'est pas nécessaire de toucher directement quelqu'un.

QUAND : utilisez la technique du rebozo avec des personnes manifestement stressées ou qui ne se sentent pas en sécurité (assurez-vous d'être dans un endroit calme et sûr !). L'utilisation du rebozo est excellente pour les personnes pour lesquelles il est difficile d'être touchées directement.

COMMENT : Dépliez et posez le rebozo (ou tout autre tissu suffisamment grand et solide) à mi-chemin du tapis. Demandez à la personne de s'allonger sur le tapis, sur le dos, de manière à ce que le rebozo aille du haut des reins au bas du dos. Prenez les deux côtés du rebozo et enroulez-les fermement autour de vos mains, tout en vous tenant debout, les pieds à côté de chaque hanche de la personne allongée. Soulevez lentement le bas du dos et les hanches de la personne en tirant le rebozo vers le haut et en balançant doucement les hanches d'un côté à l'autre. Faites preuve de créativité dans la façon de balancer, mais faites-le toujours lentement et avec aisance. Descendez très lentement le rebozo jusqu'à ce que le dos de la personne repose entièrement sur le sol. Vous pouvez répéter cette opération plusieurs fois.



Retirez le rebozo (ou utilisez-en un deuxième) et placez-le sous la tête de la personne. Soulevez lentement, basculez lentement et reposez très très lentement la tête. Rabattez ensuite le rebozo sur les yeux (laissez le nez et la bouche libres pour la respiration) et laissez la personne se détendre pendant quelques minutes.

REMARQUE : le massage du bas du dos et des hanches peut mettre à rude épreuve le dos de la personne qui le pratique. N'oubliez pas de garder votre propre dos droit, de plier les genoux et de soulever les jambes, et

non le dos ou les bras (ne faites donc pas comme la personne sur la photo en noir et blanc ci-dessus !)