

NEWSLETTER DE LA SANGHA

L'EDITO DE RICHARD JIMENEZ

Le travail réalisé par nos écrivains mérite une lecture engagée. Une lecture engagée engage notre vie entière... Je lis les lignes doucement, et je sens où chaque mot se dépose... comment il choisit la bonne cellule pour se reposer, comment il pousse à venir un inspire et un expire vers l'élan de joie extériorisée. Chaque mot sonne une cloche de rappel, et tout s'effondre en moi d'un saut arrière la tête en bas...

Si un fond existe au fond du néant, je serai broyé par le choc.

Mais il n'en est rien, le saut arrière ouvre simplement sur le silence...

Sur l'avenue les voitures se sont arrêtées, les passants immobiles restent figés d'un sourire et d'yeux convulsés de ciel.

C'est le matin et le froid se rit quand il croise les rayons de lumière qui plongent du haut des building...

Je continue de lire les lignes de la News2, je croise le regard de l'enfant, j'entends à peine le ruisseau, je perçois l'odeur du beurre des brioches... le bitume s'enflamme...

Seul, putain seul c'est si bon...

En levant les yeux vers la vitre du 3^e étage là-bas qui vient de me rappeler par une étincelle qu'elle porte mon nom, je suis perdu de bord, je suis le ciel qui coule sur le mur... Maudit carreau, comme je l'aime...

Punaise la brioche vient de me mettre debout, le beurre lubrifie les articulations qui mettent le corps en salive et en plaisir... dans la boulangerie, plein de gens... ils portent le même nom dans leurs yeux, le mien... tous s'obstinent à n'être que Cela... c'est mou une brioche, le jaune de ses flancs s'associe à celui du canari et du soleil couchant... le petit est là près de mes jambes, il lève les yeux qui me montrent le bleu des océans, un morceau de brioche tombe dans sa main de lilliputien, il ronronne de plaisir, mon âme vient de se perdre dans les boucles de la boulangère...

Le travail réalisé par nos écrivains mérite une lecture engagée. Une lecture engagée engage... euh, engage... oui, engage nos genoux qui percutent le sol de l'église, je veux parler de la surface de la terre...

Au plus près de l'éprouvé, c'est quand tu dévales l'escalier sans te tenir sur la rampe, c'est aussi quand à 18h au métro Chatelet, t'es tellement écrasé(e) que tu n'as aucun effort à faire pour te tenir debout, ça tient tout seul, les corps se massent et tu tiens en l'air, et surtout tu ne tentes rien, tu assumes-acceptes ce moment comme le premier où tu es vivant de ce corps gigantesque qu'on appelle la foule...

Et bien sûr tu pratiques à chaque instant. Que pourrais-tu faire d'autre, perdre ton temps, perdre ta vie, alors qu'au plus près, la vraie vie se donne à toi, d'infini, d'amour et d'éternité...?

C'est juste qu'au plus près tu ne paniques pas si tu deviens invisible... si tu sens tes contours disparaître, informe Dieu, prie simplement... supplie-le de te garder en son sein, supplie-le de verser ses superbes sur le reste du monde, partout où ça a mal, partout où les os et les coeurs sont brisés... ne te lasse pas, prie, prie, au plus près, prie, au plus près, au plus près de l'éprouvé, c'est au plus près du monde tel qu'il se manifeste, manifestation faite d'or et de rouge, et aussi de noir...

Et puis la nuit vient de tomber, la lumière du ciel a plongé dans le building... il fait frais, mon Dieu qu'il fait frais... j'entends les os craquer de plaisir, le souffle est là, le coeur bat lentement...

Punaise l'éternité...!

- RJM -

COMPTE-RENDU DE LA RETRAITE OCTOBRE 2024

Les 18, 19 et 20 octobre se tint la troisième rencontre de la Sangha. Lors de ces trois jours, dix-huit chercheuses et chercheurs engagé.es participèrent de façon intense à un séminaire enrichissant et éprouvant à plus d'un titre.

Cette fois-ci le fil conducteur de ces trois jours fut de VOIR CE QUI EST AU PLUS PRÈS, toujours plus près, avec le soin constant que chacune et chacun puisse parfaire sa compréhension et sa pratique.

Le premier jour commença avec une pratique guidée par Richard sur la « plasticité » et la localisation-non localisation de la conscience (1). Puis les thèmes de l'apparition (2), et de VOIR CE QUI EST (3) s'invitèrent. Enfin un atelier par petits groupes sur le thème de la souffrance, différente de la douleur, fut organisé.

La deuxième matinée fut l'occasion de revenir plus longuement sur la souffrance (4), ainsi que le sujet des éprouvés à travers la question fondamentale :

Qu'est-ce que c'est, venir au plus près de ? (5)

Pour le temps restant, quatre personnes courageuses se sont prêtées de façon audacieuse à un exercice bien délicat : avoir la réponse à la question qu'inflige-je au monde ? Ainsi chacun leur tour, Pascale, Jean-Marc, Florence puis Laure se présentèrent face au groupe afin que tous ceux qui le souhaitent puissent leur dire, en Vérité, au plus près de ce qui se présentait, ce qu'ils percevaient d'eux, et ce que leur présence, à elle seule, leur infligeait.

Pour ce dernier thème nous ne rendrons pas compte du contenu de cet exercice mais de la manifestation d'un mouvement groupal qui tendit à nous éloigner de son objectif : la Vérité. (6)

1. LA PLASTICITE DE LA CONSCIENCE

A partir de la localisation de la conscience, Richard nous a permis d'expérimenter très simplement sa « plasticité » et d'observer la qualité de présence que cela induit : Il s'agit d'abord de sentir "je suis dans mon front" (état de conscience "ordinaire", je pense...). Puis de déplacer (l'intention) sa focalisation (donc l'attention) vers l'arrière de la tête pour sentir "je suis dans ma nuque"...et d'observer comme le dit Richard "ici ça ne pense pas". Règne ici une forme d'immobilité, un ouvert sans sujet agissant, juste une pleine Awareness (saisie immédiate et spontanée du champ). Remarque : A noter la différence entre conscience, "objet" malléable, et Conscience, dans laquelle et de par laquelle se manifeste tout objet. La Conscience et ce qui est perçu en conscience sont d'un même matériau. L'ensemble disparaît avec la mort du corps. Et c'est grâce à la Conscience, et à Prana, énergie latente disponible tant que le corps existe, que la connaissance de Soi, donc la révélation et/ou la réalisation du « Connaisseur » de la conscience de l'objet conscientisé, advient. Les différentes modalités de conscience (coupe, flèche, source), sont le fruit de l'intentionnalité du sujet se sachant conscient de... porter son attention principalement sur un point (flèche), ou sur l'ensemble des points perçus (coupe), ou encore sur l'amont de la Conscience elle-même, forme de retournement radical ouvrant sur un vide sans bord auprès duquel il est vivement conseillé de se tenir (méditation, prière, questionnement existentiel).

"Je me souviens vous avoir dit que (...) vous aviez à prendre note que vous êtes rivés à votre usine de mots et de pensées, que la connaissance que vous avez de vous-même est seulement localisée dans votre cerveau frontal, et que, comme c'est là que vous vivez, il se produit une tension. Je vous ai dit de prendre conscience de ces tensions, de les accompagner et de vous détendre complètement. Dans cette détente, vous serez affranchi de toute tension cérébrale. Au lieu de vous percevoir dans votre tête, vous vous percevrez derrière, à la base de votre crâne. Là, tout l'énergie est concentrée avant d'aller frapper le cerveau, avant de trouver les mots et d'ouvrir un dictionnaire pour chercher une juste formulation. Une fois que l'énergie est concentrée là, que vous la maîtrisez suffisamment pour qu'elle ne vienne pas affluer dans votre cerveau, vous en percevez encore la localisation, mais derrière, pas dans le cerveau droit ou le cerveau gauche. Ce n'est qu'une transition, parce que l'énergie descendra dans votre cœur, c'est la dernière porte. Vous vous trouverez alors nulle part [(c'est-à-dire ici)], car votre réelle présence a lieu, [advient, se manifeste,] quand vous n'êtes nulle part, [c'est-à-dire non identifié,] dans votre complète absence, absence de concept [et de représentation,] et [aussi] absence de percept. Oubliez immédiatement ce que vous venez d'écouter."

Jean Klein - Transmettre la lumière

2. L'APPARITION

Tout se joue dans l'Unicité de la relation, dans la Vérité de l'Instant.

Il semblerait que pour le moi identifié, celui-ci a véritablement l'impression de discuter sincèrement avec l'autre.

Nous constatons toutefois que le petit moi ne s'adresse jamais ou peu à l'autre, mais discute en présence de l'autre, ou s'adresse à toutes les étiquettes qu'il a collées sur l'interlocuteur. Il semblerait que ce soit fréquemment un monologue.

Pour que l'échange commence à changer de nature, il semblerait que le petit moi doive tout d'abord construire le moi fort qui lui permettra de se libérer à minima de ses schémas traumatiques et habitudes (systèmes de défense qui y sont liés). Ainsi libéré de ces réflexes défensifs, il commence d'une part à pouvoir se présenter non plus tel qu'il veut se montrer mais tel qu'il est (et nous pouvons par la même occasion noter la différence fondamentale entre se montrer et apparaître). D'autre part, il peut par la même occasion commencer à apercevoir la vraie nature de son interlocuteur (sa réalité autre en tant que sujet), et non plus les projections auxquelles il l'assimilait.

Alors comment tenter simplement ce mouvement d'apparition ?

En décrivant objectivement et précisément ce qui se présente dans l'état de vigilance. Je ne commente pas, je ne raconte pas, je décris sans filtre, en Vérité, dans l'Instant.

Les sensations physiques tout d'abord, de quoi suis-je conscient(e) dans mon corps, au niveau de mes émotions, mes sentiments... ?

Puis les images qui apparaissent, voir les pensées qui s'invitent, les représentations, croyances, certitudes... sans interprétation.

L'Advaita Vedānta offre, au travers du Jnana Yoga (Yoga de la connaissance), une description précise des trois corps : le corps grossier, le corps physique, le corps causal. Les VOIR (ET NON PENSER) et ne pas en prendre livraison (donc sans s'impliquer, tout en étant présent, attentif, aware, précis, tendre, aimant...).

Rester neutre (ou VOIR la non neutralité qui est un concept sans réalité avant longtemps et un très long mûrissement de l'être) dans l'expérience sans y adjoindre d'émotions (donc sans refus ni emparement) qui sont le liant entre sensation et mental créant le mythe du personnage. Et la description objective permet cette décorrélation, de court-circuiter la ligne de causalité que le mental souhaite tracer à tout prix pour justifier son histoire, et le sujet prétendant vivre cette histoire et en décider les péripéties.

Débarrassé du discours, je présente ce que je vis tel que c'est vécu, et ainsi j'apparais en toute humilité. J'apparais en tant que sujet traversé de phénomènes que je laisse vierge de toute compréhension, de toute connaissance...juste la conscience qui se manifeste de corporalité sensible et éprouvante-éprouvée, en mouvement d'éprouvés vivants et libres, dont la proximité possible en conscience est constituée d'alliances, mieux, de substance-conscience émanant du UN de toutes choses, comme du UN de la conscience et de toutes choses...

Dans cette tentative de description objective, les filtres surimposés sur l'interlocuteur ont une chance de se révéler, et donc de pouvoir se révéler comme construits SUR le phénomène, avec la possibilité que la vision juste découlant de VOIR fasse son œuvre, en révélant le voile du savoir qui se révélant ainsi devient translucide et se fond dans la réalité émergente.... Il y a une chance de contact, une chance de rencontre face à une personne unique et non plus sa représentation : Apparaître, c'est se mettre en mots et s'offrir. Et d'instant en instant , je continue d'observer et de décrire ce que ça me fait éprouver de m'adresser à l'autre. Avec vigilance, j'observe l'évolution constante, le retour comme une boucle : je te parle de ce que je vis et te le dire, à toi, me fais vivre quelque chose d'unique et neuf en cet instant.

Ainsi dans ce mouvement descriptif, ce n'est plus le petit moi qui se met en scène, c'est le Moi qui apparaît.

C'est une gestalt de l'existence : il faut apparaître vraiment pour disparaître (puis S'apparaître).

Apparaître, c'est S'apparaître, et c'est ce que Je Suis.



© Sébastien Mozul

3. QU'EST-CE QUE VOIR AU PLUS PRES DE L'EPROUVE ?

ou encore : Qu'est-ce qu'éprouver un éprouvé au plus près de l'éprouvé... ? ou encore : Qu'est-ce que se donner totalement au phénomène éprouvé au sein de la conscience, sans résister... ? ou encore : Qu'est-ce que c'est que se rendre au phénomène éprouvé en pleine conscience... ? ou encore : Qu'est-ce faire UN avec l'éprouvé sans être emporté par l'éprouvé... ? ou encore : Qu'est-ce que se laisser totalement pétrir par l'éprouvé, quel qu'il soit, sans résistance, sans commentaire, vide de savoir, vide de pouvoir, vide d'attente... ?

L'éprouvé est comme une trace-énergie corporelle, émotionnelle, cognitive, de l'expérience vécue-somatisée dans le corps-mental (couple associé avec égo... nous pourrions dire égo-corps-mental... de plus en Gestalt, on ajoute l'environnement, afin de pointer en permanence la perspective de champ. Nous parlons d'organisme/environnement). Le moi ordinaire, embarqué (identifié) avec-dans l'éprouvé, et alimentant l'histoire racontée sur celui-ci, est le moi identifié, sans conscience (la conscience est toujours présente, mais dans le cas de l'identification à l'expérience, elle est réduite à une conscience personnelle associée à un égo personnel, dans un corps que l'on définit comme MOI. À ce stade, la conscience vit sa réduction maximale, une forme d'amnésie de ce qu'elle est lorsque réalisée : CONSCIENCE-JE-TOUT-UN).

Le Témoin reste debout et conscient de l'éprouvé, donc décollé, désimpliqué (juste, et attention, à ce stade persiste encore DEUX, le décollage nécessaire à « résister à l'identification » n'est pas encore un « au plus près de l'éprouvé » qui ne conserve plus aucune distance entre l'éprouvé et le sujet conscient de l'éprouvé). L'installation du Témoin est d'abord une pratique qui demande un sujet volontaire, une intention, un faire. On dirait ici "cesser d'empêcher l'éprouvé de venir", "aller au plus près", ou "rester au plus près". C'est un acte plein et volontaire en conscience qui nous permet d'abord de réguler nos émotions.

Puis la pratique installée dissout progressivement celui qui fait. Le geste devient involontaire, mais conscient. Il évolue vers "laisser venir", "être au plus près", ou "être UN avec". Il reste la conscience de l'éprouvé, mais pas de sujet pour en faire l'expérience. La pleine conscience du vécu, au plus près de ce qu'il est, entraîne donc la disparition du moi, ou encore la révélation que le moi n'est que le reflet existant-inexistant de SOI, pure conscience impersonnelle qui dit néanmoins JE, sans caractéristique ni histoire, ni représentation, etc. SOI comme début de la manifestation du non manifesté (quand le sage est au repos, il ne sait même pas qu'il existe, dès que l'autre apparaît et sollicite la conscience, celle-ci se manifeste, impersonnelle, grandiose...).

Ainsi, éprouver au plus près de l'éprouvé est le moment invisible et gigantesque où le reflet-moi se fond dans l'observé, l'éprouvé, laissant un vide profond de ce qui fut moi-sujet. À ce moment-là ; si la grâce le veut bien, ce vide se révèle être le connaisseur de toute conscience consciente de quelque expérience ou phénomène-éprouvé, que ce soit...

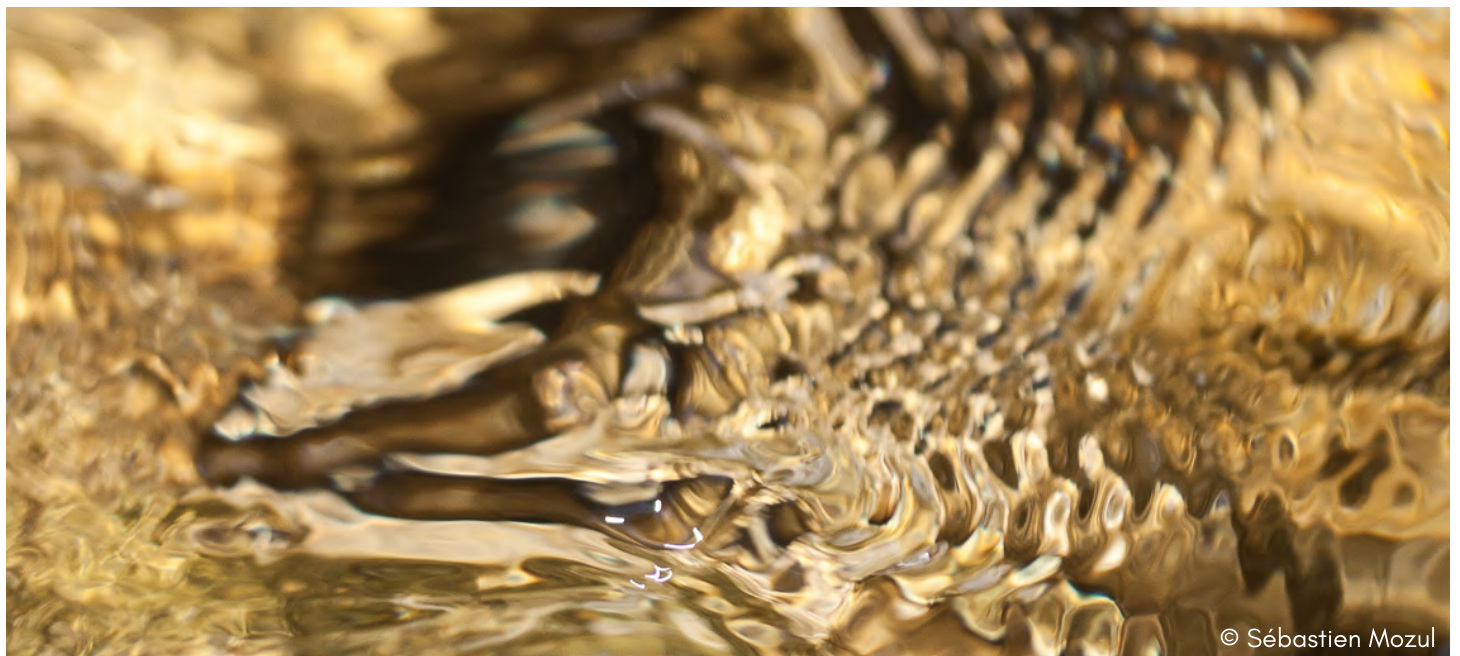
L'instant est un sans sujet-moi...

Le connaisseur de cet instant, ce vide susceptible de s'auto-révéler, est JE. Ce connaisseur est non manifesté-manifesté en conscience impersonnelle...ainsi la dissolution du reflet moi laisse une vacance qui peut se révéler de SOI impersonnel, apparition du non manifesté qui oriente vers la conscience consciente d'être consciente de l'éprouvé, dernier maillon de la création possible de par l'apparition du corps, des sens, des enveloppes massives du SOI, le corps grossier et le corps subtil...

Paradoxalement, cette disparition du moi n'est possible que si le moi est fort et apparaît pleinement sur le plan dual, dans le lien à l'autre. Ici il y a une chance pour que le moi comprenne qu'il est l'ultime obstacle, et que tout s'est toujours fait sans lui en réalité...il est alors prêt pour le grand saut dans la compréhension de sa véritable nature, qui a toujours été là.

Nous sommes ardemment invités à explorer cette question vertigineuse : Comment le sujet s'efface lorsqu'il voit au plus près de l'éprouvé? Comment l'adhésion à Ce Qui Est produit de la vastitude et de l'effacement?

Cette invitation est celle de comprendre-connaître et mettre en mots pour clarifier toujours plus notre pratique, comme nous y invite la voie du Jnana Yoga. L'idée de formuler clairement, c'est l'idée de l'acte juste, être sans arrêt au cœur d'actes de conscience. C'est l'expérimentation de la subjectivité mobile jusqu'à être-devenir cette subjectivité mobile. Voir ce qui est au plus près, est une clarté vide de but pour en faire l'expérience la plus pleine et radicale possible.



© Sébastien Mozul



© Irène Dumas

4. LA SOUFFRANCE

La souffrance étudiée ici est à entendre comme la souffrance psychologique, n'incluant donc pas la douleur physique. Cette souffrance vient du refus de Ce Qui Est. Il n'y a pas de vie en tant que sujet (moi) sans souffrance. La souffrance est refus ou emparlement de ce qui provoque plaisir et/ou jouissance, et le refus est la nature même du sujet MOI. Le sujet ordinaire MOI ne persiste qu'en refusant Ce Qui Est.

La souffrance peut être très intense et nous conduit à construire des mécanismes de défense pour y survivre. Paradoxalement, ce sont ces défenses qui nous maintiennent dans l'identification et le sentiment de séparation, sources de souffrance, mais nécessaires au jeu de la manifestation duelle.

A partir de la lecture du texte de Christiane Singer "S'asseoir au milieu du désastre", Richard a détaillé 3 stratégies de réponse à la souffrance :

1- le défoulement, la fuite en avant : une vie toujours plus pleine et débordante, "déséquilibre avant" (si je m'arrête je tombe, donc je ne cesse jamais de courir...jusqu'à l'épuisement). Décharger à l'extérieur.

2- le refoulement, l'anesthésie, la coupure..."même pas mal!" Mettre de côté et ne pas sentir. Psychologie positive.

Ces deux premières stratégies, si prégnantes en occident, nous laissent dans la peur et la souffrance, mais sont utiles aussi à certains niveaux. Il ne s'agit donc pas de les rejeter, mais plutôt de les VOIR en conscience.

3- accepter ce qui est...la voie du Oui, enseignée par les traditions spirituelles, particulièrement en Asie. La souffrance est alors un cadeau offert au chercheur. Aller au plus près de la souffrance, tendrement, sans commentaire.

Voir le livre de Christiane Singer, Histoire d'âme

5. COMMENT VOIR AU PLUS PRES produit-induit l'effacement de moi ?

La conscience réduite-identifiée au corps (l'organisme-corps grossier-corps subtil), induisant le sentiment de séparation associé (égo) au sentiment-moi, est la description de ma vie séparée du reste du monde (la vie). Moi se sent séparé et perçoit l'ensemble des phénomènes au travers d'une lunette déformante (celle de ses croyances, certitudes, représentations culturelles, religieuses, etc.) : il perçoit alors de manière distincte des phénomènes internes (sensations/émotions/pensées) et des phénomènes externes (au travers des 5 sens et de l'interprétation mentale qu'il en fait). Tous ces phénomènes sont reliés par des interprétations qui projettent du sens, avec des qualificatifs. Cela crée des objets, perçus comme séparés du sujet-moi. Cette distance illusoire est l'espace du lien, de la relation entre moi et les autres/le monde. Cette relation est régie par la réactivité, sur un mode binaire : attraction/répulsion... j'aime/j'aime pas (toutes les formes de refus à Ce Qui Est). Cette réactivité entraîne une contraction, une tension...aller vers/aller contre. Cette contraction de refus donne la consistance au moi-sujet, la sensation illusoire d'exister (et c'est nécessaire à sa survie). Ceci construit l'histoire du sujet et sa souffrance.

Voir au plus près a deux effets :

1- la tension qui est vue en conscience et éprouvée pleinement se relâche. Le moi perd de sa consistance et s'expand...il devient peu à peu transparent. Les mouvements de réactions attraction/répulsion se suspendent et n'alimentent plus le sentiment de séparation du moi.

2- les liens construits entre les phénomènes et qui dessinent des objets mentaux sont vus comme illusoires ou faux. Ils s'effacent donc, tout comme le moi (qui est un objet construit lui aussi), et seuls les phénomènes demeurent... Vus au plus près du réel. Ils apparaissent donc dans leur réalité, leur vérité, leur Essence. Se révèle alors la Source de ce qui voit, qui ne peut pas être le moi : c'est le Soi, l'Être, la Conscience. La Conscience se voit, se reconnaît elle-même partout. Sa révélation est concomitante à la révélation du réel, puisqu'ils ne font qu'un.



6. CE QUE J'INFLIGE AU MONDE : quand le prétendu amour permet de camoufler la peur et la rivalité

L'épreuve proposée est redoutable à plus d'un titre. En se présentant face au cercle, le ou la « candidate » tout d'abord prend le risque d'apparaître, ce qui signifie de prime abord un double risque de « mort » pour elle ou lui. En effet, "deux" engendre nécessairement la rivalité, et donc le risque d'être tué par sa sœur ou son frère. Et l'apparition est également le risque de la mort à soi-même. Sans compter toutes les autres blessures (dévalorisation, illégitimité, abandon, insécurité, ...) ce sont déjà deux peurs massives, majeures qui doivent être dépassées pour pouvoir prétendre tenir cette place. Il est entendu que ce qui peut sortir dans ce cadre peut réveiller ces autres blessures, dont certaines sont abyssales.

C'est pourquoi il faut absolument prendre toutes les précautions nécessaires pour que l'échange ne tourne pas à l'exécution, que le cœur vaillant garde sa dignité, son intégrité, en ressorte non pas à genoux, agonisant, mais bien nourri, grandit.

Mais dans cet exercice, s'il est fait en Vérité, le jeu d'apparition est double lui aussi, car celui qui exprime ce qu'il ressent en face de la personne qui se présente au cercle, le joue, également avec ce double risque de mort.

Est-il si facile pour « deux condamnés » l'un en face de l'autre imaginant chacun son rival avec un pistolet chargé, de rester au plus près de leur éprouvé, de VOIR CE QUI EST AU PLUS PRES ?

Le cadre sécurisant, le groupe de confiance et l'habileté du médiateur ne laissent que peu de place à une fusillade.

Toutefois, nous nous sommes retrouvés face à un autre écueil : l'amour, la bienveillance et l'envie de prendre soin.

Car notre propension à prendre soin de l'autre, notre peur de blesser, notre attachement pour nos sœurs et nos frères sont autant de biais rendant encore plus difficile le VOIR CE QUI EST, l'expression de la Vérité, la possibilité d'une apparition. Et que cette intention soit égoïste (avoir peur d'être pris pour le méchant), ou altruiste (prendre soin) la conséquence reste bien la même dans, rappelons-le, ces double jeux d'apparition et d'infliction. Et alors doucement, sûrement, c'est le naufrage dans la complaisance.

La présence d'un Moi Fort est donc capitale pour l'expression de la Vérité, car il entend les suppliques de la Terreur originelle, VOIT CE QUI EST au plus près, et ne réagit pas mais agit, suivant son avancement avec plus ou moins de tact, d'habileté, mais toujours en Vérité, au service du groupe. Soyons vigilants à nos bonnes intentions car rappelons-le, elles pavent la route de l'Enfer.

Si l'exigence de la Voie est souvent évoquée, cet exercice fut une excellente illustration de sa raison. La pratique grandissante, celle-ci va croissante. Ne négligeons pour autant jamais le soin que nous devons porter les uns aux autres.

L'Amour n'est pas une excuse, il est notre Salut, la Tendresse notre seul devoir.

PROGRAMME 2025 :

• LES SOIRÉES DE LA SANGHA (de 17h à 21h):

- 9 janvier
- 13 mars
- 8 mai
- 3 juillet
- 18 septembre
- 20 novembre

• LES RETRAITES DE LA SANGHA :

- 24, 25 et 26 janvier
- 11, 12 et 13 avril
- 12, 13 et 14 septembre
- 5, 6 et 7 décembre

• LES SÉMINAIRES PÉDAGOGIQUES :

- 17 et 18 mai
- 11 et 12 octobre

• LES VENDREDIS DU COUPLE :

- 17 janvier
- 7 février
- 7 mars
- 23 mai
- 20 juin
- 3 octobre
- 12 décembre

Inscriptions :
Isabelle Gueudré
isabelle.gueudre@gmail.com

Rédaction :
Laure
Véronique
Sébastien