

Marilyne Bos - Terres Intérieures



NOUS, ENSEMBLE

Cahier de
psychoéducation relationnelle

Nous, ensemble

Un cahier de psychoéducation relationnelle pour les couples

Comprendre son système nerveux • Découvrir son style d'attachement
Développer un langage commun • Apprendre à se réguler ensemble

Inspiré des travaux du Dr François Le Doze (Intelligence Relationnelle®), de Stephen Porges (Théorie Polyvagale) et de John Bowlby (Théorie de l'attachement).

Avant de commencer

Ce cahier est fait pour vous si...

- Vous vous retrouvez dans des disputes circulaires sans vraiment comprendre pourquoi elles escaladent.
- L'un d'entre vous a besoin de proximité quand l'autre a besoin d'espace et aucun des deux ne sait comment sortir de cette tension.
- Vous aimez l'autre mais vous sentez parfois que vous ne parlez pas la même langue intérieure.
- Vous voulez mieux vous comprendre, et mieux comprendre comment votre relation fonctionne sans attendre d'être en crise.

Ce que ce cahier n'est pas

Ce cahier n'est pas une thérapie de couple. Il ne remplace pas l'accompagnement d'un professionnel, en particulier si vous traversez une crise sérieuse, des violences, ou des blessures profondes.

Il est un outil de connaissance de soi et de l'autre, un premier pas, pas une solution unique.

Comment l'utiliser

- Lisez chaque module ensemble ou séparément, selon ce qui vous convient.
- Les zones grisées avec des lignes sont des espaces d'écriture individuelle. Prenez le temps d'écrire avant de partager.
- Les encadrés roses sont des exercices à faire ensemble, à voix haute ou en pratique corporelle.
- Il n'y a pas de bonne vitesse. Un module par semaine est un rythme sain.
- Certaines questions peuvent toucher des zones sensibles. Si quelque chose devient trop fort, posez le cahier. La sécurité passe avant l'avancement.

Une règle de base, avant tout

Ce cahier n'est pas un outil pour convaincre l'autre qu'il a tort. Il est un espace pour vous comprendre vous-même, et vous laisser surprendre par ce que l'autre vit. Chaque fois que vous sentirez l'envie de répondre à la place de l'autre ou de corriger sa réponse, c'est précisément le moment de faire une pause, et de vous demander ce qui se passe dans votre propre corps.



Module 1 - Votre système nerveux, ce pilote invisible

Durée estimée : 45 à 60 minutes ensemble

1.1 - Ce qui se passe avant que vous pensiez

Avant que vous ayez formulé une seule pensée sur une situation, votre système nerveux autonome (SNA) a déjà pris une décision. Est-ce que c'est sûr ici ? Est-ce que je peux me connecter ? Est-ce qu'il faut que je me défende ?

Ce n'est pas une métaphore. C'est une réalité neurobiologique : les structures les plus anciennes de votre cerveau, celles qui gèrent la survie, traitent les informations relationnelles en quelques millisecondes, bien avant que votre cortex (la partie qui pense, raisonne, parle) n'entre en jeu.

Stephen Porges, neuroscientifique américain, a nommé ce mécanisme la neuroception : une perception inconsciente, continue, qui scanne l'environnement et surtout les autres, pour détecter des signaux de sécurité ou de danger.

Ce que ça veut dire dans votre couple

Quand vous entrez dans une pièce et que votre partenaire a une certaine expression du visage, votre système nerveux a déjà réagi avant que vous ayez identifié quoi que ce soit. Le ton d'une voix, un silence qui dure un peu trop longtemps, une posture fermée, autant de signaux qui peuvent déclencher une réponse de défense, sans que personne n'ait encore dit un mot.

Cela ne veut pas dire que vous êtes irrationnels. Cela veut dire que vous êtes humains.

1.2 - Les trois états de votre SNA

Le système nerveux autonome fonctionne en trois états principaux. Comprendre ces états, en vous-même et chez l'autre, est l'une des choses les plus utiles que vous puissiez faire pour votre relation.

L'état ventral - la sécurité et la connexion

C'est votre état naturel quand vous vous sentez en sécurité. Vous êtes présent·e, curieux·se, capable d'humour, de douceur, d'écoute. Vous pouvez entendre une critique sans vous effondrer ou exploser. Vous pouvez être touché·e sans être submergé·e. Dans cet état, le lien avec l'autre est possible.

L'état sympathique - la mobilisation

Quand le SNA détecte un danger, il mobilise de l'énergie : le cœur s'accélère, les muscles se tendent, la pensée se rétrécit. Vous êtes en mode combat ou fuite. Dans une dispute de couple, cela ressemble à une voix qui monte, des mots qui partent trop vite, une envie de partir ou de tout dire d'un coup. Ce n'est pas une mauvaise volonté, c'est votre système de survie à l'œuvre.

L'état dorsal - l'effondrement

Si le danger est perçu comme insurmontable et que la mobilisation n'a pas suffi, le SNA peut basculer dans un état plus ancien encore : l'effondrement, le gel, la dissociation. Vous vous sentez absent·e, vide, incapable de répondre. Vous "partez" pendant une conversation. Vous dites "ça va" alors que rien ne va. Ce n'est pas de la froideur ou du désintérêt, c'est une réponse de protection très ancienne.

La clé : ces états ne sont pas des choix

Personne ne choisit d'exploser. Personne ne choisit de se fermer. Ces réponses sont automatiques, pilotées par un système nerveux qui fait son travail de survie. Ce qui change tout, c'est de pouvoir les nommer, d'abord en soi, puis dans la relation.

1.3 - Apprendre à vous reconnaître

La première étape est d'identifier vos propres signaux. Chaque personne a ses marqueurs personnels, ce qui indique dans son corps qu'elle glisse d'un état à un autre.

Quand je suis en état ventral (sécurité), mon corps ressemble à... Je remarque dans ma façon d'être...

Quand je bascule en sympathique (agitation, tension), les premiers signes dans mon corps sont... Ma façon de parler ou de me comporter change comme ceci...

Quand je tombe en dorsal (effondrement, absence), je ressens... Je fais ou ne fais plus...

Partagez vos réponses à l'autre. Chacun note ce qu'il retient de l'autre :

Partenaire A

Partenaire B

♥ Exercice ensemble - Cartographier nos états

Durée : 20 minutes.

Installez-vous confortablement, face à face ou côte à côte.

À tour de rôle, l'un parle, l'autre écoute sans interrompre.

Décrivez un moment récent - même banal - où vous étiez clairement en état ventral. Comment vous sentiez-vous dans votre corps ? Qu'est-ce qui rendait ce moment sécurisé ?

Puis décrivez un moment où vous avez senti votre SNA basculer dans la tension ou l'effondrement. Sans analyser la cause - juste décrire la sensation physique.

Après les deux tours de parole : y a-t-il des situations qui déclenchent des états similaires chez vous deux ? Des situations où vos états sont opposés ?

Module 2 - Vos styles d'attachement

Durée estimée : 60 à 90 minutes, à faire séparément puis ensemble

2.1 - Ce que l'attachement a construit en vous

Dès la naissance, votre SNA cherchait une chose par-dessus tout : être en lien avec une figure protectrice disponible et fiable.

Cette figure - parent, grand-parent, tout autre adulte proche - a répondu à ce besoin d'une certaine façon. Et cette réponse répétée, jour après jour, a littéralement câblé votre façon d'entrer en relation.

Ce n'est pas un jugement sur vos parents. C'est la reconnaissance d'un fait neurobiologique : le cerveau apprend à anticiper. Si la proximité était source de sécurité, il a appris à chercher la connexion. Si elle était source d'imprévisibilité ou d'absence, il a appris à s'en protéger.

Ces apprentissages précoces - appelés styles d'attachement - continuent d'opérer dans vos relations adultes, et en particulier dans votre couple. Non pas comme une fatalité, mais comme un point de départ à comprendre.

2.2 - Les quatre styles

L'attachement sécure

Vous avez globalement appris que l'autre est disponible et que vous pouvez compter sur lui-elle. Dans votre couple, vous pouvez exprimer vos besoins sans trop de crainte, tolérer les désaccords sans vous sentir menacé-e dans le lien, et revenir à la connexion après une tension.

L'attachement anxieux

Vous avez appris que la figure d'attachement était imprévisible - parfois là, parfois non. Votre SNA a développé une vigilance constante au lien : êtes-vous toujours aimé-e ? L'autre va-t-il-elle partir ? Dans le couple, cela peut ressembler à un besoin fort de réassurance, une difficulté à tolérer la distance ou le silence de l'autre, des peurs d'abandon qui s'activent vite.

L'attachement évitant

Vous avez appris que vos besoins relationnels n'étaient pas bien reçus - que se montrer vulnérable n'était pas sûr.

Votre SNA a appris à s'autoréguler seul, à minimiser les besoins de lien. Dans le couple, cela peut ressembler à un besoin d'espace et d'indépendance, une difficulté à recevoir ou exprimer de l'intimité, une tendance à se retirer quand l'intensité émotionnelle monte.

L'attachement désorganisé (ou craintif-évitant)

Vous avez appris que la figure d'attachement était elle-même source de peur ou d'imprévisibilité forte. Votre SNA s'est retrouvé dans une impasse : approcher pour être en sécurité, ou fuir la source de danger ?

Dans le couple, cela peut ressembler à une oscillation entre besoin fort de proximité et retraits brusques, une relation avec les conflits particulièrement intense, une méfiance envers le lien malgré une forte aspiration à celui-ci.

Ces styles ne sont pas des cases étanches

La plupart des personnes se reconnaissent dans un style dominant avec des nuances d'un autre. Et surtout : les styles d'attachement évoluent. Une relation sécurisante - thérapeutique ou amoureuse - peut progressivement reconfigurer le système nerveux vers plus de sécurité. Ce n'est pas rapide, mais c'est réel.

2.3 - Se reconnaître

En lisant ces descriptions, quel style résonne le plus avec votre façon d'être dans vos relations proches ? Qu'est-ce qui vous a frappé·e ?

Y a-t-il une situation récente dans votre couple où vous reconnaissez ce style à l'œuvre ? Décrivez-la brièvement, sans analyser l'autre.

Quelle est la peur principale qui accompagne votre style ? (Ex : peur d'être abandonné·e, peur d'être étouffé·e, peur que l'autre disparaisse si vous montrez vos besoins...)

2.4 - La danse des styles : comment vos attachements interagissent

La danse anxieux / évitant - la plus courante

L'un cherche la proximité (anxieux), l'autre a besoin d'espace (évitant).

Plus l'anxieux se rapproche, plus l'évitant recule. Plus l'évitant recule, plus l'anxieux s'inquiète et intensifie. Ni l'un ni l'autre ne le choisit consciemment : leurs systèmes nerveux autonomes répondent automatiquement aux signaux de l'autre.

Ce qui libère cette danse, ce n'est pas de changer de style - c'est de la nommer. Quand les deux partenaires comprennent ce qui se passe au niveau neurobiologique, ils cessent de se blâmer et commencent à coopérer.

Décrivez avec vos propres mots la 'danse' que vous reconnaissez entre vous deux. Pas de bons ou mauvais réponses - juste ce que vous observez.

Partenaire A	Partenaire B

♥ Exercice ensemble - La carte de nos attachements

Durée : 30 minutes.

Chacun partage son style et sa lecture de la danse relationnelle.

Règle d'écoute : quand l'autre parle, votre seul travail est de comprendre, pas de répondre ni de corriger.

Questions guides pour l'écoute : 'Qu'est-ce que j'apprends sur ce que mon·ma partenaire ressent dans notre relation ?' et 'Y a-t-il quelque chose qui m'étonne ?'

Après les deux tours : y a-t-il une chose que vous pouvez dire à l'autre - une phrase courte - pour lui signifier que vous avez entendu sa réalité ?

Pas un accord, pas une promesse. Juste : 'Je t'ai entendu·e.'

Module 3 - Nos deux systèmes nerveux en relation

Durée estimée : 45 minutes

3.1 - La co-régulation : comment vos SNA se parlent

Votre système nerveux ne fonctionne pas en isolation. Il est constamment en dialogue avec le système nerveux des personnes proches.

Cette propriété fondamentale s'appelle la co-régulation : un SNA régulé peut littéralement aider un autre SNA à se réguler.

Vous l'avez sûrement vécu : être avec quelqu'un de calme vous calme. La voix douce de l'autre peut désamorcer une tension que les mots n'auraient pas suffi à résoudre.

Un regard posé, une main tendue au bon moment, ces gestes agissent directement sur le système nerveux, avant même que la cognition ne soit impliquée.

Dans un couple, les deux SNA sont en dialogue permanent. Chacun régule l'autre ou le dérégule. Ce n'est pas une responsabilité écrasante : c'est simplement la réalité de ce que signifie être en lien.

3.2 - Les boucles de dérégulation

Une boucle de dérégulation se produit quand le SNA de l'un active le SNA de l'autre dans un état de défense et que cet état déclenche à son tour une réponse défensive chez le premier.

Deux systèmes nerveux qui s'emballent mutuellement, sans que personne ne l'ait voulu.

Un exemple concret

A. rentre du travail tendu·e (état sympathique léger). B. le remarque et demande 'quelque chose ne va pas ?' avec une voix un peu inquiète (sa propre anxiété d'attachement activée). A. perçoit l'inquiétude de B. comme une pression et se ferme ('non, ça va'). B. interprète ce retrait comme un rejet et insiste. A. se sent envahi·e et hausse le ton. B. se sent attaqué·e et s'effondre ou contre-attaque. La dispute éclate — sur un sujet qui n'était pas là au départ.

Ce n'est pas une dispute sur le fond. C'est deux systèmes nerveux qui se sont co-dérégulés en quelques minutes.

Décrivez une boucle de dérégulation que vous reconnaissez dans votre couple. Comment ça commence, comment ça escalade, comment ça finit généralement.

3.3 - Les signaux de sécurité

Tout comme le système nerveux détecte des signaux de danger, il détecte aussi des signaux de sécurité.

Stephen Porges appelle cela les « signaux de ventral » : ce que vous percevez chez l'autre et qui dit à votre SNA : tu peux baisser la garde. Tu es en sécurité ici.

Ces signaux sont très personnels. Pour l'un, c'est une voix qui reste douce même dans la tension. Pour l'autre, c'est un regard qui ne fuit pas. Pour un troisième, c'est la présence physique, la chaleur d'un corps proche.

Quels sont les signaux de sécurité qui vous régulent ? (Ce que l'autre fait, dit, ou ne fait pas, qui vous aide à rester ou revenir en sécurité.)

Partenaire A	Partenaire B

Module 4 - Développer un langage commun

Durée estimée : 45 minutes

4.1 - Parler SNA plutôt que de parler contenu

La plupart des disputes de couples se font sur le contenu, qui a fait quoi, qui a dit quoi, qui a raison. Ce registre est souvent le moins efficace quand les deux SNA sont déjà activés, parce que le cerveau pensant est partiellement mis hors ligne par le système de survie.

Parler SNA, c'est nommer l'état dans lequel on est avant ou en lieu de parler du contenu. Ce simple changement peut court-circuiter une boucle de dérégulation avant qu'elle ne s'emballe.

La différence concrète

Sans langage commun : 'Tu es encore fermé-e, tu ne m'écoutes jamais.'

Avec langage SNA : 'Je sens que je glisse en sympathique là. J'ai besoin d'une minute avant qu'on continue.'

La première phrase active le système de défense de l'autre. La seconde l'informe et lui donne une chance de co-réguler plutôt que de contre-attaquer.

4.2 - Construire votre vocabulaire à deux

Les mots qui marchent sont ceux que vous avez choisis ensemble. Ce module vous propose de créer votre propre petit dictionnaire relationnel - des mots ou phrases courtes qui permettent de communiquer vite sur votre état interne.

Comment appelez-vous (ou voudriez-vous appeler) chacun des trois états chez vous ? Inventez vos propres termes si vous voulez.

Partenaire A	Partenaire B

Quel mot ou phrase courte pourriez-vous utiliser pour signaler à l'autre que vous avez besoin d'une pause ? (Un mot-code, une phrase simple.)

Et pour signaler que vous voulez reconnecter après une tension ?

♥ Exercice ensemble - Notre glossaire relationnel

Durée : 20 minutes.

À deux, créez un petit glossaire de 5 à 8 expressions que vous allez utiliser dans votre quotidien.

Exemples pour vous inspirer : 'Je suis en rouge' (SNA activé, besoin de pause), 'Je suis là' (je suis en ventral, disponible), 'J'ai besoin de revenir' (je veux reconnecter après un retrait), 'Je perds le fil' (je commence à basculer en dorsal).

Écrivez-les sur une feuille séparée ou dans les notes de votre téléphone — quelque part où vous pouvez les retrouver facilement.

Pendant la semaine suivante, essayez d'utiliser au moins un de ces mots dans une vraie situation.

4.3 - Le protocole de pause

La pause relationnelle est l'un des outils les plus puissants - et les plus mal utilisés dans un couple. Quand elle est unilatérale ('je me tais et je pars'), elle peut aggraver la dérégulation de l'autre. Quand elle est co-construite et ritualisée, elle devient un outil de régulation partagé.

Une pause efficace a trois composantes

1. Un signal clair, convenu à l'avance : pas de disparition silencieuse, mais un mot ou geste connu des deux.
2. Une durée définie : ni trop courte (le SNA n'a pas le temps de revenir au ventral), ni trop longue (l'autre se sent abandonné-e). En général, 20 à 30 minutes minimum pour que le cortisol redescende.
3. Un retour explicite : une fois la pause terminée, l'un ou l'autre revient pas forcément pour résoudre le problème, mais pour montrer que le lien est intact.

Quel signal de pause voulez-vous utiliser ?
Comment définissez-vous la durée et le retour ?

Partenaire A	Partenaire B

Module 5 - Se réguler ensemble

Durée estimée : 60 minutes - à faire régulièrement, pas seulement en crise

5.1 - La régulation ne s'improvise pas

On ne peut pas apprendre à nager pendant la tempête. De la même façon, les outils de régulation doivent être pratiqués quand tout va bien, pour être disponibles quand ça ne va plus. Ce module propose des pratiques concrètes - à intégrer dans votre vie ordinaire, pas seulement dans les moments difficiles.

5.2 - Pratiques individuelles de régulation

Avant de se co-réguler, il est utile d'avoir quelques ancrages personnels - des gestes, postures ou respirations qui aident votre propre SNA à revenir au ventral.

♥ Exercice individuel - L'ancrage corporel (5 minutes)

À faire seul·e, debout ou assis·e.

Sentez vos pieds sur le sol. Remarquez leur poids, leur contact avec le sol. Bougez légèrement les orteils.

Portez votre attention sur votre colonne vertébrale. Sentez-vous soutenu·e par le sol et la gravité.

Faites trois respirations lentes inspirez sur 4 temps, expirez sur 6 à 8 temps. L'expiration longue active le nerf vague ventral.

Regardez autour de vous lentement, comme pour explorer la pièce. Ce mouvement des yeux et du cou signale au SNA que l'environnement est sûr.

Notez : est-ce que quelque chose a changé dans votre corps ?

5.3 - Pratiques de co-régulation à deux

♥ Pratique 1 - La présence synchronisée (10 minutes)

Installez-vous l'un en face de l'autre, à distance confortable.

Regardez-vous - pas pour analyser, juste pour être là.

Synchronisez progressivement votre respiration - sans forcer. Laissez-la se rapprocher naturellement.

Au bout de 3 à 5 minutes, l'un dit à l'autre une chose simple : ce qu'il·elle apprécie chez l'autre ce soir, ou ce qu'il·elle ressent en étant là.

L'autre reçoit sans commenter. Puis les rôles s'inversent.

Cette pratique active directement le système d'engagement social - nerf vague ventral, musculature du visage, voix, regard.

♥ Pratique 2 - Le toucher régulateur (5 à 10 minutes)

Uniquement si les deux partenaires sont en accord et se sentent en sécurité.

L'un s'assoit confortablement, l'autre pose une main sur son dos (entre les omoplates) ou sur son épaule.

Pas de massage - juste une présence, un poids, une chaleur.

Restez ainsi 5 minutes en silence. Le partenaire qui reçoit peut fermer les yeux.

Le contact physique doux et consenti déclenche la libération d'ocytocine et active directement le SNA ventral. Échangez les rôles si vous le souhaitez.

♥ Pratique 3 - Le rituel de décompression (quotidien, 10 minutes)

À faire en rentrant du travail ou avant le dîner - les moments de transition sont souvent les plus déstabilisants.

Chacun dispose de 5 minutes pour parler de son état (pas de son agenda) : 'Mon SNA est où là ? Sympathique, ventral, dorsal ? Qu'est-ce que j'apporte dans la maison ce soir ?'

L'autre écoute sans résoudre, sans conseiller. Son rôle est juste d'être là.

Ce rituel simple prévient beaucoup de disputes du soir qui ne sont pas des disputes - mais deux SNA fatigués qui se heurtent sans le savoir.

5.4 - Après une tension - réparer le lien

Toutes les relations ont des tensions, des malentendus, des moments où le lien est abîmé. Ce n'est pas le signe que quelque chose ne va pas fondamentalement. C'est humain. Ce qui compte, c'est la capacité à réparer. La réparation ne passe pas nécessairement par une grande conversation. Elle passe souvent par un geste simple : un regard qui dit 'je suis là', un 'je suis désolé·e que ça se soit passé comme ça', une proximité physique douce. Ces signaux indiquent au SNA de l'autre que le lien n'a pas été rompu.

Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir réparé·e après une tension ? Quel geste ou mot de l'autre signale pour vous que le lien est intact ?

Partenaire A	Partenaire B

♥ Exercice ensemble - Construire notre rituel de réparation

Discutez ensemble de ce à quoi ressemble une réparation qui marche pour chacun.

Questions guides : 'De quoi as-tu besoin pour te sentir rejoint·e après une dispute ?' 'Y a-t-il une façon de réparer que tu as vécue et qui t'a aidé·e ?'

Construisez ensemble un micro-rituel : quelque chose de concret, simple et réaliste que vous pouvez tous les deux faire après une tension pour signaler 'le lien est là'.

Pour continuer - ce que ce cahier a ouvert

Vous avez parcouru cinq modules. Vous avez un peu plus de langage pour nommer ce qui se passe dans vos corps et dans votre relation. Vous avez peut-être découvert quelque chose sur vous-même, ou sur l'autre, que vous ne saviez pas formuler avant.

Ce que vous avez commencé ici demande du temps pour s'ancrer. Les nouvelles façons de se parler et de se réguler se construisent par répétition — non pas parce que vous forcez un changement, mais parce que le système nerveux apprend par l'expérience répétée de la sécurité.

Quelques invitations pour la suite

- Relisez un module par mois, même rapidement. Ce que vous en tirez changera selon où vous en êtes.
- Pratiquez au moins une des régulations à deux régulièrement, pas seulement en période de crise.
- Si certaines questions ont ouvert quelque chose de plus grand, une blessure ancienne, une douleur qui ne part pas, c'est peut-être le signe qu'un accompagnement professionnel individuel ou en couple pourrait vous aider à aller plus loin.

Ce que la neurobiologie nous dit sur l'espoir

Le cerveau adulte garde sa plasticité. Les styles d'attachement évoluent. Les systèmes nerveux apprennent à se réguler mutuellement. Ce ne sont pas des vœux pieux — ce sont des données scientifiques solides.

Ce qui les rend possibles, c'est exactement ce que vous avez fait dans ce cahier : vous regarder honnêtement, vous écouter vraiment, et choisir de comprendre plutôt que de convaincre.



N'oubliez pas que vous avez le droit d'être vous. Entièrement.

Merci

Ressources pour aller plus loin

Sur la Théorie Polyvagale

Dana, D. (2018) - La Théorie Polyvagale en thérapie. Traduit en français.

Porges, S.W. - Le Guide de poche de la Théorie Polyvagale. De Boeck Supérieur.

Sur l'attachement

Levine, A. & Heller, R. (2010) - Attached. Penguin Books. (Comprendre les styles d'attachement adulte - très accessible)

Johnson, S. - Tenir bon. La thérapie centrée sur l'émotion avec les couples.

Sur le trauma et le corps

Van der Kolk, B. - Le Corps n'oublie rien. Albin Michel.

Sur l'Intelligence Relationnelle®

selftherapie.com - Site officiel

Le Doze, F. (coord.) Système Familial Intérieur : Blessures et Guérison. Elsevier.

Ce espace est dédié à l'échange, au respect et à la bienveillance. Toutes les formes de violence (physique, verbale, psychologique) y sont strictement exclues et inacceptables. Si tu traverses une grande détresse ou une crise qui te dépasse, je t'invite à te tourner vers des associations spécialisées ou à consulter un-e psychologue/thérapeute, en individuel ou en couple, pour un accompagnement adapté à tes besoins. Prendre soin de toi, c'est aussi savoir demander de l'aide.

NB: Merci de respecter le fruit de ces heures de travail, de formation et de partage: ce cahier est conçu pour vous et votre partenaire, à ce prix, afin de vous offrir des outils concrets pour avancer dans votre histoire. Je compte sur votre bienveillance pour ne pas le diffuser gratuitement.