

Transformation personnelle et changement sociétal

Étienne Godinot

.11.05.2017



Précision



Les images présentées dans ces diaporamas nous ont été fournies par des sources diverses.

Ne pouvant nous assurer qu'elles ne sont pas soumises au régime des **droits d'auteur**, nous prions leurs ayants-droit éventuels de nous préciser s'ils souhaitent que nous les retirions.

Transformation personnelle et changement sociétal

Sommaire



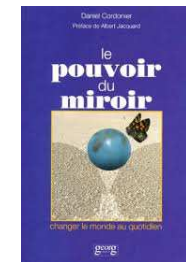
- Les dures réalités de la condition humaine. Les moyens de "tenir la route" et d'avancer
- Les 3 facettes de l'individu en relation. De l'individu au collectif. Le changement tridimensionnel
- Débusquer le mal. Les sources du mal selon Erich Fromm. Les syndromes de l'avilissement. Reconnaître les prémisses du mal au fond de soi et autour de soi.
- Pour devenir un être libre. Comment agir ?
- Mieux se connaître pour mieux vivre et mieux agir. Le travail sur soi. Méthodes simples pour vivre mieux au niveau personnel. Ne pas sombrer dans l'activisme ni dans le nombrilisme. Faire sa part. Méthodes simples pour mieux coopérer dans les groupes.
- Les types de savoir nécessaires à chacun pour être une personne autonome, responsable et citoyenne
- Quelques citations



Transformation personnelle et changement sociétal

Sources

- Denis Cordonnier, *Le pouvoir du miroir*, éd. Georg, Genève, 1998
- Michel Lacroix, *Le développement personnel*, Flammarion, 2004
- *IFMAN* (Les 3 facettes de l'individu en relation)
- Recherche Internet (Wikipédia)
- Textes de l'auteur
Mieux se connaître pour mieux vivre et mieux agir, Alternatives non-violentes, été 1995;
Devenir chercheurs d'humanité, La Croix, 6 juin 2001;
Estime de soi et souci de l'autre, Cahiers de la Réconciliation, MIR, mars 2008;



Les dures réalités de la condition humaine



1 - L'incertitude. Santé menacée par les maladies et les accidents. Menaces économiques : chômage, inflation, faillite. Menaces politiques : dictatures, idéologies d'exclusion. Dangers écologiques : épuisement des ressources, baisse de la biodiversité, pollution, réchauffement climatique.



2 - La solitude : L'individu, même conseillé et entouré, est seul face aux décisions importantes de sa vie : quitter sa famille ou son pays, choisir son conjoint, s'en séparer, changer d'orientation professionnelle. Il est seul face à sa souffrance et à sa mort, face à sa conscience.

3 - La finitude : "La vie est une maladie mortelle, héréditaire, et sexuellement transmissible"...
Les personnes, les entreprises, les institutions, les civilisations sont mortelles.



Les moyens de "tenir la route" et d'avancer

1 - L'identité. Mieux se connaître pour mieux vivre et mieux agir. Avoir des convictions, une crédibilité, des raisons de vivre. Être à l'écoute de ses intuitions et de sa vocation propre. Hiérarchiser ses priorités et sa valeurs.



2 - La sociabilité. Devenir performant dans l'affirmation de soi et dans l'écoute de l'autre, dans la gestion des conflits, dans la conduite d'un groupe. Être conscient de ses limites et savoir se faire aider.

3 - La citoyenneté. Savoir que les droits de l'homme impliquent des devoirs, que le bien commun dépend de la participation de chacun, que nous sommes tous embarqués sur la petite planète Terre.



Sortir de la plainte ou du sentiment d'impuissance. Développer son sens de la responsabilité individuelle et collective. Devenir davantage conscient des enjeux et des évolutions dans la famille, l'école, l'entreprise, la société, le monde./..

Les moyens de "tenir la route" et d'avancer



4 - **La spiritualité** : vie intérieure, recherche et action de chacun pour trouver sens à sa vie, articulées avec la recherche et l'action collectives pour donner sens à l'histoire de l'humanité et de l'univers.

Identification de ses propres raisons de vivre et d'agir, intégration sereine de la perspective de sa propre mort, interrogation et recherche quant à l'au-delà de la vie terrestre.

Ouverture à une Transcendance, à ce qui dépasse les réalités immédiatement perceptibles : certains appellent cette transcendance la beauté, la vérité, la justice, la bonté; d'autres, l'Absolu ou la Voie; d'autres la nomment "Dieu".



Les 3 facettes de l'individu en relation

- 1) Chacun est une **personne**, avec une histoire, une identité, des besoins, des sentiments, des aspirations.

Ex. : Je suis une femme, gendarme et mère de famille, je suis parfois déprimée dans mes soucis familiaux et dans un métier où l'on côtoie toute les misères du monde.



- 2) Chacun est une personne dans un **statut**, un rôle social, un "costume".

Ex. : Je suis un gendarme, représentant de l'autorité publique, chargé d'une mission de gardien de la paix.



- 3) Chacun a une responsabilité de **citoyen** conscient des conséquences de ses actes

Ex : Gendarme, j'obéis à mes chefs, mais je dois savoir désobéir à des ordres iniques, comme l'arrestation des Juifs lors de la "rafle du Vel d'Hiv" les 16 et 17 juillet 1942. (photo du bas)



De l'individu au collectif



Un trait marquant et préoccupant apparaît dans le débat et dans le combat pour transformer l'homme et la société : c'est le manque d'une vision globale du processus de changement.

- Certains prônent la transformation personnelle, l'intériorité, la conversion du regard, mais sont réticents envers l'engagement social et politique.
- D'autres agissent dans leur association, leur entreprise ou leur commune, mais font l'impasse sur la transformation personnelle et/ou sur l'action politique dans le cadre national ou international.
- D'autres sont engagés en politique, mais oublient de travailler sur eux-mêmes ou de commencer l'action dans leur milieu de travail ou de vie.



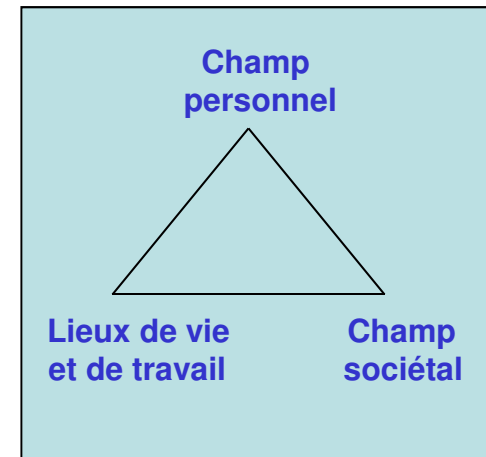
Le changement tridimensionnel

Or l'action, pour être cohérente, efficace et durable, doit être menée dans les trois champs à la fois :

- le champ personnel,
- le champ des lieux de vie et de travail,
- le champ politique national et mondial, ou champ sociétal.

Il est possible et nécessaire d'agir dans les trois domaines à la fois, avec des niveaux d'implication évidemment différents dans chacun d'eux, selon le charisme de chacun.

C'est là une déclinaison de la maxime "Penser globalement, agir localement".



Articuler écologie, solidarité, non-violence et spiritualité



Un développement personnel qui ne génère pas un nouveau regard sur le monde ni une action de transformation de la société ressemble fort à du nombrilisme psychologique.

Inversement, une critique ou une action sociétales qui n'intègrent pas les dimensions personnelle, culturelle et spirituelle (au sens de quête du sens) risquent de déboucher

- sur la seule recherche d'amélioration des conditions matérielles de vie (ou matérialisme)
- ou même sur des déviations (telles que la course au pouvoir ou la corruption).



Entre ces deux écueils, il y a place pour un développement personnel et collectif qui articule écologie, solidarité, non-violence et spiritualité.

Débusquer le mal

La question du bien et du mal est plus complexe qu'il n'y paraît. Pour éviter de commettre le mal, il nous faut examiner ce que nous croyons être le bien.

La caractéristique essentielle du nazisme n'était pas sa cruauté, sa folie raciste ou son organisation systématique du meurtre, mais sa capacité à se déguiser pour être perçu par des millions de gens comme la promesse d'une vie nouvelle basée sur le travail, le dévouement, le courage, l'honneur et la communauté.

On peut en dire autant des dérapages de la Révolution française (La Terreur), du communisme (stalinisme, maoïsme), des dictatures islamiques, etc.

Photos : 1 - Affiche de la *Jeunesse Hitlérienne* –

2 - *Arbeit macht frei* ("Le travail rend libre"), à l'entrée du camp de concentration d'Auschwitz



Questionnement et vigilance



Comme le dit Maurice Bellet, le mal n'est pas en face du bien, mais à l'intérieur du bien.

Une devise centrale du camp d'Auschwitz était « *Hier ist kein Warum ?* », « Ici, il n'y a pas de Pourquoi ? »

Le questionnement et la vigilance sont probablement la seule prévention du mal qui puissent se révéler efficaces.



Photos ci-contre :

- Affiche à la gloire de Staline, protecteur des enfants
- Affiche à la gloire de Mao Ze Dong, artisan du bien du peuple
- En haut, affiche à la gloire de la Shariah islamique : « La solution à l'Est comme à l'Ouest. La démocratie, en enfer ! »

Le mal, ou Comment est traité l'être humain ?

Le permis et l'interdit varient selon les religions, les cultures, les époques.

Nous devons renoncer à identifier le bien avec ce qui est permis, et le mal avec ce qui est interdit.

Nous devons considérer l'être humain comme le point de référence.

Selon Denis Rosenfield*, commettre le mal, c'est mettre en danger l'intégrité ou les capacités de développement d'un être - l'autre ou soi-même - au niveau physique, intellectuel ou spirituel.

* Denis Rosenfield (photo), philosophe brésilien, docteur en philosophie de l'Université Paris 1 - Panthéon-Sorbonne



Les sources du mal selon Erich Fromm



Erich Fromm (1900-1980), psychanalyste humaniste américain d'origine juive allemande (photo ci-dessus), a identifié plusieurs sources du mal :



1 – Le narcissisme. Cet amour excessif de soi-même résulte d'une immense peur du monde extérieur. Dans le narcissisme collectif, ceux qui ont la même religion, la même ethnie ou la même vision politique que moi deviennent une partie de moi comme je deviens une partie d'eux.



2 – La symbiose avec la figure maternelle. Si nous ne sommes pas capables de dialoguer avec l'enfant caché et blotti en nous, nous risquons d'être victimes de son envie de retourner dans la sécurité de la matrice maternelle, dont une autre figure prend la place : le groupe (par ex. la secte), la mère-patrie, la race, la religion ou le parti.
../..

Les sources du mal selon Erich Fromm

3 – La nécrophilie, goût de la mort et de l'inanimé (pour retrouver l'état de départ dans lequel la vie, dangereuse et inconfortable, n'existait pas), le goût de la maladie et des événements négatifs. C'est aussi la fascination par le passé, par la violence, l'ordre, la rigueur, la discipline.

E. Fromm estimait à plus de 10 % de la population la proportion des personnes dont les traits nécrophiles ont pris le dessus sans qu'elles s'en aperçoivent. Leur destructivité se manifeste par l'indifférence et l'insensibilité. *

* Peut-être peut-on expliquer ainsi le constat du journaliste et écrivain français Jean Hatzfeld qu'une grande partie des génocidaires hutus ne manifeste aucune culpabilité et aucun remords après les exactions qu'ils ont commises.





Le syndrome de l'avalissement



La combinaison des ces 3 tendances, ou syndrome de l'avalissement, est toujours à l'œuvre dans l'inconscient des individus qui commettent la violence à grande échelle et sont au sommet de l'organigramme du mal, qui planifient guerres, génocides ou massacres.



Parmi les exécutants, il y a une minorité de sadiques ou de psychopathes, et une majorité de gens qui agissent en étant persuadés de faire le bien, ou qui ont peur de s'opposer aux exigences de la hiérarchie.



Si l'on ne sent pas l'âme d'un héros, le seul moyen de s'opposer aux tyrans consiste à agir avant que l'organigramme du mal n'ait pu se construire. Il nous faut donc apprendre à reconnaître les germes du mal dans la vie de tous les jours, avant qu'ils ne prolifèrent à grande échelle de manière dramatique.



Photos : Enver Pacha, Adolf Hitler, Joseph Staline, Mao Zedong, Pol Pot, Slobodan Milosevic

Reconnaître les prémisses du mal au fond de soi et autour de soi

Il importe de comprendre les liens qui existent entre les despostes intérieurs, le mensonge* et le mal au quotidien.

Les germes du mal au quotidien, un mal souvent très discret, subtil et paré de bons sentiments, se trouvent moins dans le mensonge lui-même, aux autres et à soi-même, que dans le refus de reconnaître le mensonge.

Celles et ceux qui veulent lutter pour un monde meilleur doivent être capables de reconnaître en eux et autour d'eux les prémisses du mal, car il n'y a pas de différence fondamentale entre les causes du mal au quotidien et celles du mal à grande échelle.

* Mensonge : énoncé délibéré d'un fait contraire à la vérité, ou encore dissimulation de la vérité. Mentir : déguiser sa pensée dans l'intention de tromper. Dans la tradition chrétienne, Lucifer ("le porteur de lumière") est l'ange menteur et déchu.



Oser les *Pourquoi ?* qui peuvent barrer la route au mal



C'est dans la banalité de notre quotidien que nous devons oser les *Pourquoi ?* qui peuvent barrer la route au mal. Il s'agit de prendre conscience des suites à long terme de chaque décision et de repérer les carrefours qui mènent vers le meilleur ou vers le pire.

Les individus qui acceptent l'épreuve de la remise en question acquièrent la possibilité de devenir vraiment eux-mêmes.



L'évolution des sociétés a été principalement conditionnée par le fait que l'immense majorité des humains a laissé quelques individus particuliers prendre en main la destinée de la collectivité.

Photo : l'empereur Napoléon 1^{er}

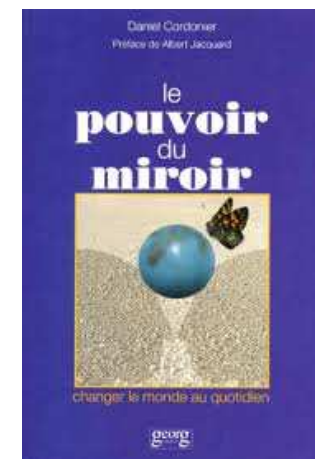
Le pouvoir de chacun

Depuis l'aube de l'humanité, le pouvoir de changer le monde a été laissé aux dirigeants, aux héros et aux experts.

Mais l'hypnotisme qu'Hitler, Mao ou Milosevic exerçaient sur les foules montre, tout autant que le déséquilibre psychologique de leur héros, le manque de consistance de leurs admirateurs. Hitler lui-même a désigné ses armes principales comme étant « *la confusion mentale, les sentiments contradictoires, l'indécision et la panique* ».

Tant que chaque individu n'aura pas compris qu'il possède lui aussi le pouvoir de changer le monde, les choses ne pourront pas évoluer.

Photo du haut : Hitler à Nuremberg (Rassemblement annuel du parti nazi NSDAP, pendant une semaine, de 1933 à 1939. Thèmes = 1933 : *La victoire de la foi*. 1934 : *Le triomphe de la volonté*. 1935 : *Le congrès de la liberté...*)



Pour devenir un être libre...



- Repérer les bifurcations, les carrefours dans notre vie, les possibilités de faire un choix qui influencera la suite des événements. Tout être humain est confronté à ce type de décisions, pas seulement dans le choix d'un métier ou d'un conjoint, mais dans la banalité de son quotidien.
- Oser les *Pourquoi ?* (pour quelle raison ?), *Pour quoi ?* (pour faire quoi ?) qui nous permettent d'échapper aux routines et aux automatismes.
- Devenir moins prévisible, être capable de modifier de manière inattendue sa façon de penser ou d'agir face à une situation nouvelle ou une bifurcation dans sa vie.



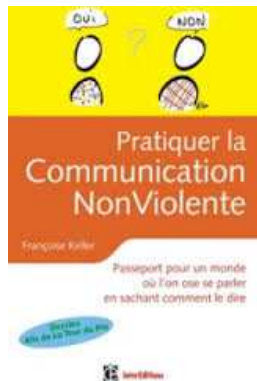
Comment agir ?

- 1 - En tant que consommateurs, notre pouvoir tient en une question : « *Pourquoi acheter tel article plutôt qu'un autre ?* ».
- 2 - En tant que citoyens, notre pouvoir individuel ne se trouve pas en priorité dans l'élaboration de nouvelles lois, mais dans la manière d'utiliser au quotidien celles qui existent.



Qu'il s'agisse de refuser ou non l'ordre d'arrêter des Juifs ou de torturer des Algériens, qu'il s'agisse d'écrire ou non une lettre à un prisonnier d'opinion, la question à se poser est alors : « *Mon attitude envers les lois, les ordres, ou les sollicitations que je reçois me rend-elle les autres hommes proches ou lointains ?* »

Comment agir ?



3 - Nous pouvons enfin agir dans le domaine de nos relations avec nos proches.

Notre manière d'exercer notre pouvoir sur nos proches peut nous aider à changer le monde, dans la famille, à l'école, dans l'entreprise, l'association, le syndicat ou le mouvement politique.



D'où l'importance de la communication non-violente et de la gestion positive des conflits interpersonnels.



"Une transformation des mentalités et des comportements personnels "



« La liberté, légalité et la fraternité exigent, pour être vécues en société, en même temps une révolution des structures et une transformation des mentalités et des comportements personnels, ouverte à la redécouverte d'un sens communautaire.

Cette évolution et cette transformation devant se conjuguer dans un mouvement dialectique, nous n'avons pas le loisir d'attendre que l'une soit achevée pour commencer l'autre.

En développant à l'intérieur du conflit la maîtrise de soi, le respect de l'autre et le sens de la responsabilité, l'action non-violente permet d'entreprendre l'une et l'autre dès maintenant. »



Extrait du Manifeste pour une alternative non-violente, charte constitutive du *Mouvement pour une alternative non-violente* (MAN) adoptée en 1974

Mieux se connaître pour mieux vivre et mieux agir

La transformation des personnes ne peut pas résulter uniquement de leur engagement militant : elle nécessite aussi un effort permanent d'introspection et de formation personnelle qui puisse les aider à être

- dotées d'une colonne vertébrale intellectuelle et morale,
- plus consistantes et solides du point de vue psychologique,



- plus à l'écoute de leurs intuitions profondes,
- plus critiques et lucides sur leurs misères et dysfonctionnements, sur ceux de leurs proches et de leurs contemporains.

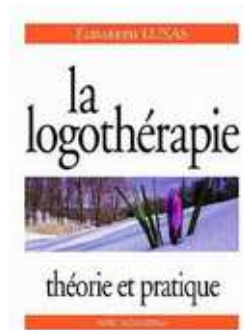
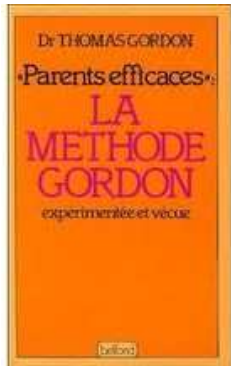




Le travail sur soi



- Mieux se connaître dans son identité, ses richesses de personnalité, être stable comme un bateau bien quillé.
 - Identifier son axe vocationnel afin d'être efficace et fécond dans ses activités (professionnelles ou non).
- Guérir de blessures psychologiques du passé qui génèrent blocages, fragilités, réactions disproportionnées et répétitives (on n'est esclave que de ce qu'on ignore en soi).
 - Mieux s'aimer et s'accepter soi-même tel qu'on est aujourd'hui, être patient avec soi-même.
- Mieux conduire sa vie, gérer son sommeil, son alimentation, ses loisirs, sa vie affective, sa sexualité.



« La vie est difficile »

Scott Peck

- Mieux faire ses choix quotidiens, prendre avec le discernement nécessaire les décisions qui engagent la vie.

- Hiérarchiser ses priorités et ses valeurs, privilégier les relations vitalisantes.

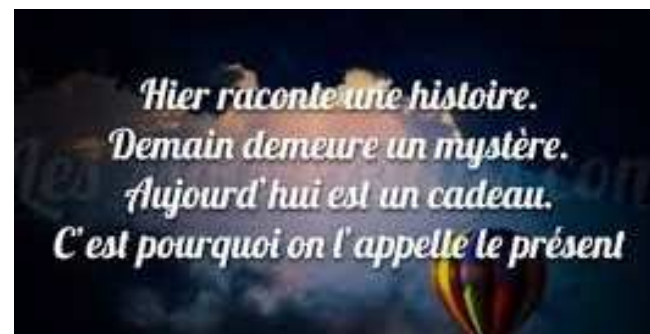
- En bref, être le plus possible conscient de soi-même, de ses sources et de ses ressources,

- vigilant quant à ses limites,
- en observation constante des événements de sa vie,
- prêt à se remettre en cause, à se laisser interpeller et bousculer,
- entrer en dissidence active contre les aliénations et les conformismes.



Méthodes simples pour vivre mieux au niveau personnel

- Chercher à habiter le moment présent,
- Prendre trois minutes trois fois par jour pour se relier à soi-même,
- Ressentir de la gratitude pour ce qui va bien, afin d'affronter mieux ce qui va mal,
- Soigner son acuité de conscience et de cœur,
- Développer l'estime de soi, etc.



Ne pas sombrer dans l'activisme Éviter le nombrilisme



L'activisme est un piège, dans son sens de fuite dans l'action en réponse aux conflits intérieurs ou à une situation externe angoissante, aux dépens d'une réflexion ou de l'analyse du ressenti face à ces événements.

Le nombrilisme est un piège dans l'autre sens : « *Certains, à force de regarder au fond d'eux-mêmes, en arrivent à tomber dedans !* »



Ces pièges nous guettent dans tous les domaines de l'activité humaine (la politique, la spiritualité, la religion, le sport, etc.) quand nous cessons d'être connectés à nous-mêmes, à notre bon sens, au concret de la vie, aux autres.

Notre défi est d'entretenir à la fois notre sérénité et notre énergie, notre joie de vivre et notre combativité.

Faire sa part

Les *Colibris* : exemple d'un mouvement où l'on s'efforce de concilier changement personnel et action politique

Le nom du mouvement *Colibris* repose sur un conte amérindien raconté par Pierre Rabhi.

Le colibri, oiseau-mouche minuscule, s'active à porter dans son bec des gouttes d'eau pour éteindre un incendie de forêt. Le tatou lui dit : « *Tu n'es pas fou, colibri ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu !* ». Le colibri répond : « *Je le sais, mais je fais ma part !* ».

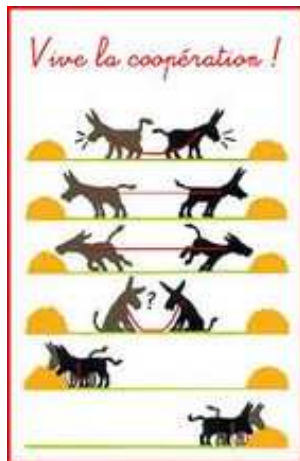


Les *Colibris* font trois constats :

- Il y a énormément d'initiatives superbes, mais elles sont souvent isolées et elles s'épuisent ;
- Il y a un déficit de communication et de coopération ;
- Il y a un besoin urgent de convergence pour construire un mouvement puissant de la société civile capable de peser sur les décisions.



Méthodes simples pour mieux coopérer dans les groupes



- Partager ses propres valeurs,
- Expliquer le sens et le bien fondé des règles,
- Cultiver la confiance en soi et en l'autre,
- Accueillir la différence,
- S'ouvrir aux désaccords,
- Prendre soin de nos colères,
- Apprendre à dire *non*, et à accueillir le *non* de l'autre sans soumission ni agression.



Les types de savoir utiles ou nécessaires à chacun pour être une personne autonome, responsable et citoyenne

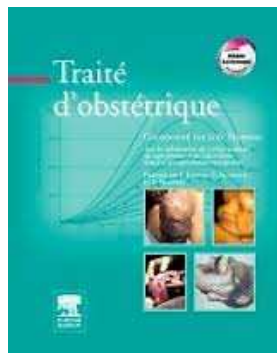


1 - Les savoirs



- Savoirs fondamentaux : lire ,écrire, compter,

- Culture générale, connaissances diverses utiles pour se construire une représentation du monde (littérature, cinéma, théâtre, etc.)



- Savoirs spécialisés à usage professionnel ou non : menuiserie, boulangerie, mécanique, électronique, littérature, droit, médecine, biologie, économie, botanique, astrophysique, etc. ,

- Langues étrangères,



2 - Les savoir-faire

- Savoir-faire techniques, tours de main (professionnels, domestiques, artistiques, etc.),



Informatique



- Savoir-faire en matière de recherche d'information, de classement (recherche Internet, traitement de texte, résumés, schémas récapitulatifs, organisation, rangement, etc.),

- Savoir-faire en matière de communication (traitement de texte, prise de parole en public, téléphone, conduite d'un entretien, etc.),



-Savoir faire en matière d'animation (travail en groupe, conduite de réunions, management d'équipe, etc.).

3 - Le savoir-vivre



- Se respecter soi-même et respecter l'autre par les règles de politesse, de décence, de civilité (propreté, hygiène, habillement, etc.)
- Respecter le groupe : arriver à l'heure, écouter, ne pas couper la parole, éviter les apartés en réunion, ne pas partir avant la fin, etc.
- Respecter une discipline collective : respecter le règlement du groupe, participer aux tâches collectives (rangement, vaisselle, ménage, services divers, etc.)



4 - Le savoir-être

1) Une attitude vis-à-vis de soi-même : acquérir une sagesse de vie

- Donner du sens à sa vie (sens : direction, signification, sensation),
 - Apprendre à se connaître soi-même,
 - Écouter son corps, ne pas trop "tirer dessus",
 - Vivre au présent,
 - Se reconnaître le droit à l'erreur,
 - Écouter son bon sens,



- Oser reconnaître ses besoins, ses émotions et ses sentiments,

..//..

Le savoir-être

Une attitude vis-à-vis de soi-même

- Reconnaître et apprécier ses propres qualités,
 - Identifier ses points faibles pour s'améliorer,
 - Savoir s'arrêter, faire le point, contempler,
 - Apprendre à gérer ses priorités et son temps,
 - Oser, prendre des risques qui font vivre,
- Reconnaître et apprendre à dominer ses peurs,
 - Accepter la perspective de la vieillesse et de la mort.



Le savoir-être

Une attitude vis-à-vis des autres

2) Une attitude vis-à-vis des autres :
s'adapter au groupe tout en restant soi-même (authenticité / adaptation)

- Savoir dire *oui*, savoir dire *non*,
- Exprimer ses besoins, ses sentiments,
- Apprendre à se faire aider,
- Dire ce qui va et ce qui ne va pas,
- Assumer les conflits et les gérer positivement,
- Assumer ses actes (par ex. reconnaître ses torts).

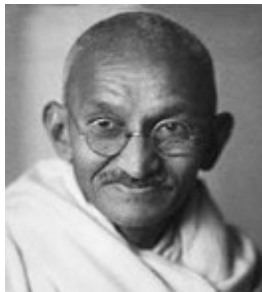


Transformation personnelle et changement sociétal

Quelques citations

« Le sort du pays ne dépend pas de la manière dont vous votez aux élections - le pire des hommes est aussi fort que le meilleur à ce jeu-là -, il ne dépend pas du bulletin que vous déposez dans l'urne, mais de l'homme que vous êtes dès l'instant où vous sortez de chez vous le matin. »

Henry David Thoreau

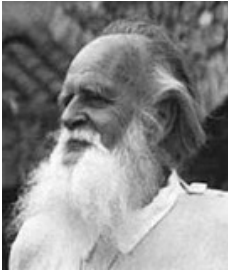


« Soyez vous-même le changement que vous voulez voir advenir dans le monde. »

Mohandas Gandhi

Transformation personnelle et changement sociétal

Quelques citations



« Révolution bien ordonnée commence par soi-même. »

Lanza del Vasto

« Vous pouvez produire bio, vous chauffer au solaire, récupérer votre eau de pluie, covoiter et placer votre argent dans des fonds éthiques, mais si vous êtes invivable avec vos collaborateurs ou avec votre conjoint, il y a un problème... »

Pierre Rabhi



Transformation personnelle et changement sociétal

Quelques citations



« Malgré toute leur bonne volonté, si les gens ne sont pas prêts, les responsables politiques ne pourront rien mettre en place. Ce serait comme un général sans troupes. Pour basculer vers un autre paradigme, il faut atteindre une masse critique de convaincus. À la société civile d'innover. Le politique est là pour faciliter, soutenir, promouvoir. »

Marc Luyckx Ghisi

*« Révolutionnaires de tous les pays !
Qui lave vos chaussettes ? »*

