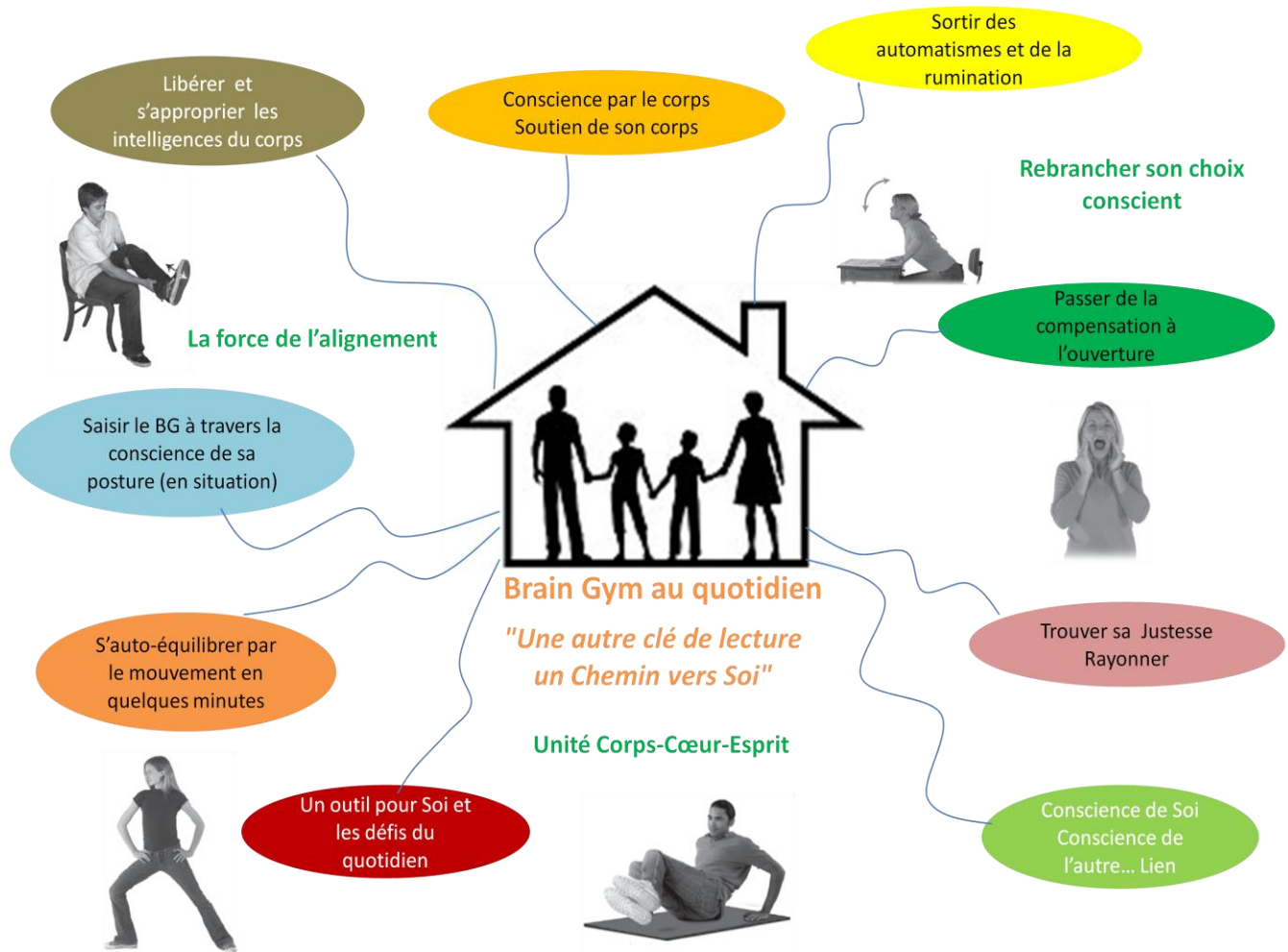


Bonjour à toutes et à tous,

Infos du mois :

- 1) Lancement du [Pôle ADPC44](#) + des [Ateliers ADPC](#) du jeudi soir animés par Christelle LEROUX
- 2) Lancement de la formation "[AMC sur Paris](#)" en Décembre 2011 animée par Marie-Pierre CASSIGNARD
- 3) Lancement de la formation "[Carnio Training System - CTS sur Nantes](#)" en Mai 2012
- 4) Lancement de la formation "[Brain Gym sur Angers](#)" en Janvier 2012 animée par Nathalie ROYE
- 5) Nous souhaitons vous présenter une formation qui nous tient à cœur, qui va avoir lieu du 28 au 31 janvier 2012 qui s'intitulé "[Brain Gym au quotidien](#)". Elle s'adresse autant à des personnes qui ont déjà suivi la formation "Brain Gym" (formation se trouvant dans le parcours Edu-K et Kinésio), qu'à des personnes qui n'ont pas suivies cette formation. Voici un mind-map de cette formation :



Objectifs : Cette formation est l'occasion de s'approprier les mouvements de Brain Gym tout en leur donnant un sens symbolique, métaphorique et concret dans "la vie de tous les jours". En agissant sur notre structure, nous agissons sur notre mental, nos émotions et sur l'ouverture de notre cœur... sur la conscience de Soi, de notre positionnement dans l'instant ! Les mouvements agissent sur nos 3 dimensions (corps, cœur, esprit), et permettent un auto-alignement en quelques minutes face aux défis du quotidien. Choix simple, rapide et efficace des quelques mouvements les plus adaptés à la situation : transformation... de posture, de perception, de positionnement... Unité. Notre corps nous soutient et un nouvel horizon s'ouvre... un possible à portée de mouvements... accessible à chacun d'entre nous ! Le nombre de personne est limité à 8, en raison du temps consacré aux jeux de rôles ou chacun des participants apporte une situation dans laquelle il souhaite avancer (ex : mieux s'exprimer, mieux se positionner dans une situation, etc.). Et un nouveau possible s'ouvre... étonnant !

Voici [quelques témoignages](#) de personnes ayant déjà reçu cette formation. Sophie Desaphy, instructrice de cette formation se déplace de la région de Carpentras (Vaucluse), pour animer cette formation.

Stages du mois de Novembre 2011 sur Nantes

- "[TFH 1](#)" animé par Xavier MEIGNEN du 05-06 novembre : **NOUVELLE SESSION**
- "[RP 2-AP](#)" animé par Julien GUERRY du 10-11 novembre
- "[Drainant Relaxant 1](#)" animé par Véronique DEBAR le 12-13 novembre : **NOUVEAU STAGE**

- "[Practicum TFH](#)" animé par Xavier MEIGNEN et Céline POULAIN le 14 novembre
- "[Practicum Edu-K](#)" animé par Christophe MEIGNEN et Céline POULAIN le 15 novembre
- "[Practicum 3en1](#)" animé par Christophe MEIGNEN et Céline POULAIN le 16 novembre
- "[TOT - 3en1 n°1](#)" animé par Christophe MEIGNEN le 19-20 novembre : **NOUVELLE SESSION**
- "[PNL Base](#)" animé par Aysseline de LARDEMELLE du 23 au 25 novembre : **NOUVELLE SESSION**
- "[APP 2](#)" animé par Julien GUERRY le 26-27 novembre

Stages du mois de Décembre 2011 sur Nantes

- "[RP 3](#)" animé par Sylvie JUGE du 01-02 décembre
- "[Drainant Relaxant 2](#)" animé par Véronique DEBAR le 03-04 décembre
- "[Osez le son 2](#)" animé par Marine BROCHU le 03-04 décembre
- "[Journée Révision et Pratique 7D](#)" animé par Christelle VAUGEOIS le 09 décembre de 9h à 17h
- "[AVS TFH 1](#)" animé par Céline POULAIN le 09 décembre (de 18h30 à 22h30)
- "[TFH 2](#)" animé par Xavier MEIGNEN du 10-11 décembre
- "[Examen Kinésiologie](#)" : le 16 décembre : merci de vous inscrire avant le 15 novembre.
- "[AVS TOT](#)" animé par Céline POULAIN du 23 septembre (de 18h30 à 22h30)
- "[BOB - 3en1 n°2](#)" animé par Christophe MEIGNEN du 17 au 19 décembre
- "[Le Baromètre de la Vie](#)" animé par Christophe MEIGNEN le 20 décembre

Stages du mois de Décembre sur Paris :

- Formation AMC-ESPERE : [AMC 1](#) le 15-16 décembre, animé par Marie-Pierre : inscription directement auprès de la formatrice par mail à : mpcassignard@hotmail.com

Livre du moment : [Brain Gym, Le Mouvement Clé de L'apprentissage, Nouvelle Edition](#), Paul Dennison

Citation du moment : "La division en nous-mêmes (corps-âme-esprit) est à l'origine de la division entre les humains" - Le lien à ouvrir le lien à l'autre ! Tiré de la BD "Les chemins de la souveraineté individuelle" de R.Bickel.

Réflexion du moment : "Visées de l'objectif !"

L'Éducation Kinesthésique (le Brain Gym), définit un objectif au début d'un équilibrage. Cet objectif a besoin d'être Positif, Actif, Clair, Énergétique. Je rajoute volontiers la lettre « S » au PACES, pour Spécifique, afin que l'objectif soit également concret.

Lorsque nous déterminons une direction claire et précise que nous souhaitons prendre dans la vie, toute notre attention suit cette intention première : nous focalisons nos ressources vers ce but. Notre corps, nos idées, nos émotions tendent vers cet objectif. C'est ce qui rend le contexte d'équilibrage particulièrement propice à une transformation. L'observation de l'éducateur facilitera cet élan de croissance, et le mouvement, en tant que clé de l'apprentissage, sera le pas suivant. L'équilibrage se poursuit par différents ancrages. Ces différentes étapes sont largement détaillées dans la formation Brain Gym. Voici encore quelques rappels et compléments d'informations avant d'aborder plus à même le cœur de cette réflexion et afin d'éviter quelques égarements :

(1) Prendre conscience que l'orientation positive d'un point de vue est propice au changement. Se focaliser exclusivement sur le côté négatif, par exemple : « Je ne veux plus ceci », ferme beaucoup de portes, ou encore disperse notre énergie, car aucune direction n'est définie. Le « ne pas » n'est pas constitutif d'une progression, excepté par exemple lorsqu'il s'agit d'une affirmation de soi.

(2) L'utilisation d'un verbe d'action me rend auteur de mon changement, alors que l'utilisation d'un verbe d'état décrit l'état d'être qui suit l'action. C'est parce que j'ai décidé de me mettre en mouvement, que j'en récolterai les fruits, sans m'enfermer dans le principe de conséquentialité.

(3) Le moment où je prends conscience de la réalité de mon objectif une clarté apparaît et fait luire une étincelle dans mes yeux, alors que dans sa première formulation, il ne me montrait qu'un aspect. À cet instant, la moitié du chemin est souvent parcourue.

(4) La couleur que j'y mets m'ouvrira sur une autre dimension de moi-même. Cette qualité d'énergie qui accompagne mon objectif soutient mon action et sera également une façon de m'aimer davantage car je précise à ce moment-là le fond de ma pensée. Mon cœur se réchauffe de cet adjectif qui rend mon action précédente unique.

(5) La spécificité de la situation que je souhaite transformer m'évite de tomber dans le piège de la généralisation, lieu où rien ne se passe, à part m'enfermer un peu plus.

(6) L'observation des pré-activités que pratique la personne me rappelle à chaque instant que si mon regard comprend des attentes, des désirs de résultats sur la séance, que si je suis chargé de croyances sur ce que me dit la personne, etc. je l'enferme davantage. L'attitude juste demande à l'observateur qu'il soit le plus ouvert possible afin de permettre un équilibre entre le regard neuf de l'enfant et le regard expérimenté de l'adulte. C'est ce regard qui ouvrira tous les possibles et qui donnera un espace pour l'étape suivante.

(7) Lâcher prise afin de passer d'un état à l'autre est psychologiquement difficile à envisager. C'est ainsi qu'un contexte sécurisant est nécessaire. Les étapes précédentes le permettent, comme celle d'avoir une idée où aller, même si nous ne savons pas où cela nous mène. Le lâcher prise se situe ici. Si je lâche prise sans direction, je vais échouer comme un navire, et me créer de la douleur. C'est pour cette raison que nous avons de nombreux réflexes pour ne pas lâcher prise, car nous avons accumulé des expériences douloureuses où nous n'avions pas de direction claire. Quand la direction est claire, le lâcher prise est possible (mais pas suffisant). En me mettant en mouvement, je vais pouvoir traverser cette étape. C'est cette action qui me fait traverser la porte, qui me sort du tunnel, qui me fait changer d'étage.

Je souhaite ici faire un pas de plus en exprimant deux autres pièges liés à cette dynamique. Le premier est de s'attacher à l'objectif. Lors du déroulement de l'équilibrage, si je me rattache à mon passé, à l'objectif initial, je risque de mettre de côté une facette de moi qui est en train d'émerger. Et quelle facette ! L'attachement étant à différencier clairement du lien que j'ai besoin d'avoir avec l'objectif, qui correspond au point de départ et à la demande de la personne.

Le second arrive quand je choisis de formuler un objectif car je prends le risque de me voiler la face. En effet, je choisis un objectif car quelque chose ne me convient pas dans la vie et je souhaite l'améliorer. Ce qui ne fonctionne pas est la partie visible de l'iceberg. Le risque est donc de polir cet aspect afin de diminuer les sensations trop désagréables ou de le rendre de plus en plus parfait, en maîtrisant de plus en plus de connaissances, en développant de plus en plus de compétences et de savoir-faire, devenant un superhumain, mais oubliant la face cachée de l'iceberg.

Quelle est cette facette citée dans ces deux risques ? Elle représente ce que je suis profondément. Si je deviens une superchenille mais que je n'écoute pas la partie en moi qui deviendra un papillon, je vais très vite développer un fort ego et je serai toujours enfermé, car ne m'étant pas ou peu ouvert à l'autre, je ne connais pas la relation authentique. Je m'emure dans mon système, je rampe, je consomme. Je suis loin de devenir un papillon.

Mon invitation ici est de prendre en compte ces deux aspects de soi, le côté visible de l'iceberg, qui constitue mon moi, et le côté caché, celui de mon soi. Leur signification jungienne représente bien ici le sens que j'y mets.

L'objectif formulé n'est donc pas une fin en soi. Oui, il donne une direction. Il permet cette première étape d'orienter ses désirs multiples, de concentrer ses énergies éparpillées. Avoir une direction dans sa vie est porteur, nécessaire, mais pas suffisant.

L'éducation kinesthésique nous invite à garder la vue d'ensemble, tout en portant attention aux détails. Ma vie est remplie de nombreuses situations, je traverse de multiples expériences. Quelle est la vision globale dans laquelle j'inscris mon quotidien ? Quel mouvement suivant je peux faire afin de voir plus large que : augmenter mes capacités, vivre plus de bien-être, communiquer plus aisément, etc. ? Comment puis-je aller plus loin que les désirs de ma personnalité qui veut être plus performante, qui veut mieux gérer son stress, améliorer son apprentissage ? Ne serait-ce pas de m'inscrire dans une réalité plus large que mon propre univers ? N'est-ce pas réaliser ce dont je suis porteur ?

Quelle est la fonction principale d'une voiture ? De me conduire, moi et mes affaires ou encore d'autres personnes. Elle réalise parfaitement cette fonction. Quand je l'amène chez le garagiste pour qu'il répare un essuie-glace, je garde la vue d'ensemble tout en prenant en compte ce détail. Je sais que l'essuie-glace ne représente qu'un aspect d'une réalité plus globale. Comme il ne fonctionne plus, je me rends compte que la fonction principale de ma voiture est plus difficilement remplie. Le réparer n'est pas une fin en soi. Pas plus lorsque j'atteins un objectif personnel. Mais si j'ai accès à ma vision d'ensemble, j'utiliserai à nouveau la voiture pour me permettre de reprendre les commandes de mon véhicule (de ma vie !). Il en est de même avec l'objectif : quelle est ma vision d'ensemble, comment s'inscrit-il dans une réalité plus vaste ? Si je ne m'attache qu'à cette vision étriquée de l'essuie-glace, avec un résultat d'efficacité immédiat, je prends le risque de repousser un peu plus loin la partie cachée de moi-même qui se situe derrière, qui a fait émerger cet obstacle dans ma vie. Si je vis mon équilibrage exclusivement en mode automatique, je vais certes, en général, avoir un résultat satisfaisant, mais je risque progressivement de devenir une bombe à retardement car je me voile la face sur ce qui est sous-jacent. N'oublions pas qu'un apprentissage est intégré en éducation kinesthésique lorsque je suis en capacité de passer du mode de repérage en mode automatique, et vice-versa.

Ce mode de repérage, c'est ma capacité à être conscient : être conscient de chaque étape, d'être un observateur délicat ; être présent à ce qui se passe en moi ; savoir que réparer un essuie-glace n'est qu'un point d'accroche dans ma réalité, que cet aspect extérieur est là pour me révéler un monde intérieur beaucoup plus vaste ; que je suis porteur de dimensions qui vont au-delà de ma personnalité, de mon ego, et qu'accomplir pleinement ce dont je suis porteur serait ma réalisation. Cela va bien au-delà de mes satisfactions personnelles car réaliser ce que je porte en moi s'inscrit dans une réalité qui dépasse ma personnalité. C'est ainsi, par exemple,

que d'autres personnes autour de moi pourraient profiter de ce que j'apporte, de ce que je suis, dans le sens le plus noble du terme. Lorsqu'un musicien accomplit ce dont il est porteur, ce sont de nombreuses personnes qui peuvent profiter de sa musique, comme une inspiration, comme une invitation à se mettre à l'écoute de son cœur afin de vivre soi-même, à son tour, sa réalisation, sa vocation. Chaque détail autour de nous est une invitation à cela, comme l'animal qui réveille en moi une valeur. L'animal accomplit pleinement ce dont il est porteur. La nature plus largement contribue à éveiller en moi des qualités. Ces facettes de moi, qui se sont révélées dans mon rapport à l'autre, seront une invitation à les vivre pour le plus grand bien de tous. D'ailleurs, ce qui émerge de moi-même, ce qui constitue la face invisible de l'iceberg a comme essence le partage, l'unité : l'océan nous reliant tous. Ce mode de repérage est donc ce regard que je pose en conscience sur moi, sur la vie. Il ouvre plutôt qu'il n'enferme. Il ne se satisfait jamais de ce que j'ai, de ce que je suis. Il me pousse toujours vers l'inconnu. Il m'invite à aller au-delà de mes limites. Lorsque je formule un objectif, mon regard qui repère m'amène cette conscience que ce n'est qu'un aspect limité. Que tout ce qui va se passer à partir de ce moment-là dans un équilibre sera une découverte de mes réalités profondes, que chaque mouvement que je vais réaliser, sera un pas pour aller un peu plus vers moi-même, et que ce mouvement vers mon centre va m'ouvrir à la rencontre du centre de l'autre. Si je ne descends pas en moi-même, je ne peux rencontrer l'autre car ce seront deux personnes, deux modes automatiques qui se percutent ; chacun se noyant dans un flot de mots, d'humour, de gêne, d'attentes, comme un jeu de miroir qui ne s'arrête pas. Quand je reste coincé dans ce mode, je deviens au cours des années un mort-vivant.

Quand je garde cette vision du mode de repérage tout au long d'un équilibre, elle me permet de rester dans l'ouvert, d'avoir un regard attentif. Également d'accueillir l'inconnu ! Mon regard ne se cantonne pas qu'à la séance où une personne bienveillante m'accompagne mais se prolonge dans mon quotidien. Vivre ce mode de repérage est une invitation qui me permet de vivre une nouvelle expérience, un nouvel apprentissage, sans attente ! Si je mets une attente de résultat, mon ego récupère instantanément mon initiative et toute mon attention sera à nouveau réaxée sur une vision étroite, fermant les portes à la nouveauté. Une séance où je me laisse surprendre, où je suis tel un enfant, curieux, fasciné par chaque détail, me donne une grande possibilité de me transformer vers un plus grand bien, dans une finalité qui me dépasse complètement.

La formulation de l'objectif est comme l'aussière qui permet au bateau d'amarrer. Ce n'est pas d'avoir des cordages de luxe qui compte, mais que ces aussières soient un pont vers mon être, représenté par le bateau. C'est le point d'accroche qui me permet de voir au-delà. Si je m'arrête au fait que le cordage est mal attelé, et que je vis dans un brouillard qui ne me permet plus de voir que cette corde est reliée à un bateau, je vais progressivement devenir une bombe à retardement. Malgré tout, la nature est persistante, et un jour, elle explosera pour repousser la brume, et si je ne suis pas trop aveuglé, son explosion me permettra d'entrevoir le bateau ; j'apercevrai à cet instant une réalité plus vaste. Si je m'attache un peu plus fermement au cordage qui est mon seul repère, je ne vais jamais pouvoir naviguer, je m'éteindrai progressivement, intérieurement : je regarderai les passants, je tenterai d'attirer leur attention, en me montrant malheureux ou agressif, dépressif ou arrogant, timide, brillant, en faisant le singe savant, en réalisant des pitreries, etc. Je récupérerai quelques pièces, je vivoterai, mais intérieurement je me sentirai profondément vide et malheureux.

La vie a inventé la blessure pour ne pas m'endormir. La blessure m'invite à demander de l'aide ou à prendre soin de moi. Elle me sort de mes habitudes, elle évite que je m'enferme sur moi. Saurais-je la voir ainsi, ou essaierai-je de l'endormir, de la rendre moins douloureuse avec une artillerie d'objectifs centrés sur moi, en mode ornière ?

Saurais-je voir chez mon enfant lorsqu'il exprime une difficulté à se concentrer, à écrire, à écouter, qu'il exprime un déséquilibre bien plus grand qui est le reflet de tout un système familial et plus. Ou m'attacherai-je à resserrer un peu plus le cordage, à supprimer ses anicroches pour le rendre plus lisse et conforme à mes attentes. Parfois nous ne voyons même pas la partie visible de notre iceberg sur laquelle nous sommes, car nous sommes perdus ou encore coincés dans notre orgueil. L'enfant, de par son comportement, nous renvoie cette partie visible de l'iceberg, car avant qu'il ait son propre iceberg, il est sur celui de ses parents. Le parent regarde donc à ses pieds et se rend compte qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond, que sa réalité n'est pas conforme à qui il est.

Si le désir du parent ou de l'éducateur est motivé par une peur pour l'enfant, et que l'accompagnant ne prend en compte cette peur, l'équilibre apportera soit un changement temporaire, soit n'apportera pas de résultats visibles, soit mettra un couvercle sur la marmite en limitant les éclaboussures de l'eau bouillante. Et c'est lors de l'adolescence ou la « crise de la quarantaine » que les bombes ont une tendance à devenir plus instables ! N'importe quel événement de notre vie peut bien sûr déclencher cela, à tout âge. Un enfant ne peut pas apprendre si le parent, l'enseignant est dans la peur. Le désir d'évaluer l'enfant en mettant des notes est mue par la peur. La réussite et la récompense rassurent tout le monde mais ne prend pas en compte la délicatesse du développement de l'enfant. Dans cette perspective, toute l'énergie de l'enfant est tournée, orientée dans le rassurement du parent, de l'enseignant, de l'adulte. J'observe le phénomène que de plus en plus d'enfants ne

rentrent plus dans ce jeu. Ainsi, pour eux, le meilleur moyen de mettre en échec les adultes est de ne pas réussir à l'école. Le comportement dyslexique est un formidable pied-de-nez que l'enfant réalise ; il montre ainsi à l'adulte qu'il a échoué face aux tentatives qu'il a de gérer ses propres peurs et attentes. Tant qu'il y a de la peur, l'apprentissage n'est pas possible, ni l'échange relationnel d'ailleurs, car la peur sépare. Ainsi, par extension, l'amour ne peut pas circuler ; un grand désert relationnel est l'expression de cette rébellion.

Peut-être qu'en abordant le sujet de la lecture avec l'enfant, il me parlera de la tristesse qu'il a eue quand son chat, qui lui amenait tant d'affection, n'est pas revenu un soir. Que son chat, lui, n'a jamais eu un regard qui l'enferme dans une case, « lecteur lent » ; et qu'il lui apportait également la chaleur qu'il n'a peut-être pas reçu de son père parce qu'il est préoccupé par son travail, ni de sa mère qui se sent seule et qui de surcroît se nourrit du réconfort qu'apporte l'enfant. Ne rentrons pas dans le pire des schémas. Chacun a son histoire, et c'est à chacun de participer à créer une histoire plus belle, à partir du moment où j'en suis conscient !

Ainsi, les difficultés d'apprentissage au sens large sont une expression parmi d'autres, de notre difficulté à aimer. Nous pouvons décider de ne pas nous servir de notre enfant pour se voiler la face sur nos peurs et notre difficulté à aimer l'autre. Occupons-nous de nous, aimons-nous, c'est le meilleur cadeau qu'on puisse leur faire, afin qu'ils apprennent à s'aimer. L'amour est quelque part exigeant car il demande de s'accepter soi et d'accepter l'autre tel quel, de ne s'attacher à aucune attente, et que l'autre puisse être totalement libre. Tout en assumant nos fonctions parentales ou éducatrices ! Beau paradoxe. C'est un autre et vaste sujet !

Seulement à ce moment-là, le partage authentique est possible. Une personne qui vient voir un accompagnateur a une demande inconsciente qui va bien au-delà de sa demande initiale. Ne vous chargez pas pour autant d'un fardeau qui n'est pas le vôtre, mais entrevoyez la responsabilité qui vous attend quand l'autre vient vers vous. En étant conscient de cette vue d'ensemble (via mon hémisphère visuo-spatial), je porte un regard différent sur la personne qui vient me voir. Ce simple regard lui donnera un espace ; il pourra se donner la possibilité de s'ouvrir à autre chose que l'objectif de départ souvent réduit à un aspect extérieur des choses (hémisphère langagier).

En d'autres termes, l'objectif peut être vu comme une tentative plus ou moins consciente de faire le lien entre ce que je crois être/ce que je veux et ce que je suis. Entre mon moi performant et mon soi émergent. Lorsque ces différents éléments sont gérés de façon juste, ils permettent de faire émerger une impulsion qui me met en mouvement. Ne voyez pas le mouvement comme quelque chose qui est exclusivement extérieur. Un mouvement est avant tout une sensation intérieure qui peut amener un mouvement extérieur.

Le Brain Gym est là pour mettre du mouvement là où il n'y en a plus. Il nous permet de sortir de la stagnation. Nous sommes des êtres de mouvement. L'action est mouvement, la parole est mouvement, se ressentir et ressentir son environnement est mouvement, donner/recevoir est mouvement.

Le mode de repérage est comme cette voix intérieure ou cette conscience de moi qui ne s'attache pas à résoudre un problème en équilibrant un objectif à partir d'une difficulté extérieure, afin de supprimer quelque chose qui se voit et qui est gênant, mais qui entend l'énorme manque qui se situe juste derrière, comme les deux faces d'une même pièce, et qui est prête à remettre en cause sa vie pour s'ouvrir à cette richesse intérieure inconnue. La peur de l'inconnu n'est pas une peur extérieure mais la découverte de nouvelles facettes en soi, qui remet en cause l'ordre extérieur que nous avons soigneusement établi.

L'autre, l'enfant, la vie, mettent beaucoup d'énergie pour que j'ouvre mes oreilles, pour que j'ouvre mes yeux. C'est comme un message qui se répète sans cesse : sois toi-même, réalise pleinement qui tu es, ouvre toi à l'autre, aime. C'est dans cette vulnérabilité, que je vais m'ouvrir à une nouvelle réalité : la dimension du cœur, cette dimension qui me relie à l'autre, qui m'ouvre à l'altérité. Je pense que c'est en ce sens que Paul Dennison, le créateur de l'éducation kinesthésique, écrit dans le 5^e et dernier principe du Brain Gym : nous sommes tous interreliés. Je dirai même que dans cet espace, dans cette dernière étape, la notion d'objectif se dissout, nous sommes pleinement dans le temps présent à vivre ce qui est.

Lorsque vous êtes dans cette ouverture, la personne qui vient vous voir sentira qu'elle est nourrie par autre chose que sa demande initiale qui répond à quelque chose au fond d'elle, dont elle n'a peut-être pas conscience. Si elle en est consciente, elle peut y mettre des mots, et, finalement l'objectif de départ et le déroulement qui s'en suit sont une main tendue qui permet la rencontre, avec soi-même, avec l'accompagnant, et la danse commence.

Christophe MEIGNEN

Au plaisir de vous rencontrer, de vous revoir ou de vous lire,
Xavier MEIGNEN
Directeur de l'ECAP