

# Enceinte, tout est possible ?

*J'ai choisi le titre de mon article en référence au roman « [Enceinte, tout est possible](#) » de Renée Greusard, frais, drôle et informatif à la fois. Je vous le recommande si vous êtes enceinte !*

Aujourd'hui je vous retrouve pour un article qui me tenait vraiment à cœur de publier, afin de partager avec vous ce que j'ai vécu ces derniers mois et que je continue du reste à vivre jusqu'à ce que bébé pointe le bout de son nez, début février si tout va bien... Enceinte de mon premier enfant, j'ai traversé beaucoup de choses ces dernières semaines dont j'avais envie de vous parler. Ce n'est que le début d'une aventure et pourtant j'ai le sentiment d'avoir déjà beaucoup grandi...! S'il y a bien une leçon que j'ai comprise durant ma grossesse, c'est que rien n'est permanent. Tout bouge, tout change, tout évolue !!

Je ne voulais pas d'enfants pour commencer. Je ne souhaitais pas donner la vie à un être qui n'avait rien demandé, dans un monde en déperdition qui plus est. Et puis ma perception de ce qui est s'est modifiée et la rencontre de sages bouddhistes à travers des lectures et des conférences m'a permis d'accueillir cette idée que toute âme se réincarne et choisit le corps dans lequel sa vie terrestre va se matérialiser, en fonction des blessures qu'elle a à régler. Les travaux de Lise Bourbeau et de nombreuses figures du développement personnel m'ont conforté dans cette prise de conscience incroyable qui est que tout est perception, qu'un événement n'est ni blanc ni noir, qu'il se teinte simplement de la couleur qu'on lui donne. En paix avec mon envie de fonder une famille, et après de nombreux mois à faire pipi sur des bâtonnets, le cœur rempli d'espoir à chaque fois, je suis tombée enceinte.

C'était alors le début de quelque chose de grand, quelque

chose de beau : un petit être grandissait en moi... et mes peurs, toutes mes peurs, refaisaient surface ! Peur de perdre cet enfant après l'avoir longuement attendu, peur de ne pas être capable de mener ma grossesse à terme, peur de mal faire, de trop l'aimer ou pas assez, de changer en devenant bien trop gaga, de souffrir le jour de mon accouchement et de ne pas arriver à gérer, peur de louper mon allaitement, de grossir à n'en plus finir et de mal me nourrir...



Les premiers mois ont été teintés de nausées, de compulsions et de pertes d'appétit. Si je savais à quoi m'attendre d'un point de vue odeurs et dégoûts, je ne pensais pas que mon corps allait me réclamer... des produits laitiers !! Une envie

soudaine de fromage, de petits-suisses et de crèmes glacées. Devais-je céder ou non ? Parallèlement, des brûlures d'estomac extrêmement violentes m'empêchaient de me nourrir correctement, si bien que je commençais à perdre du poids... Étais-je en train de faire du mal à mon bébé en le privant de nutriments, pire, de protéines ?! C'est alors que toutes mes anciennes craintes et peurs liées au véganisme sont remontées, moi qui étais pourtant convaincue que l'on pouvait mener un régime végétal sans nuire à sa santé, bien au contraire. Alors j'ai craqué et j'ai mangé un peu de poisson et un peu de viande. Certes, si j'ai cependant fait attention à la manière dont les animaux avaient été élevés et abattus, j'ai tout de même remis le masque, celui de la dissonance cognitive. J'étais terrorisée à l'idée d'empêcher le développement de mon enfant, d'être responsable d'une éventuelle malformation et naïvement, je pensais qu'un morceau de chair animale pouvait combler mes carences...

La culpabilité que j'ai ressentie alors était telle que mes douleurs digestives augmentaient. Début octobre, j'ai suivi un stage organisé par l'organisme fondé par Lise Bourbeau, [Écoute ton corps](#), sur l'alimentation et nos croyances. J'ai compris que les maux étaient à la hauteur de notre sentiment de culpabilité, que plus on mentalisait son assiette, plus on était dans le contrôle, et plus on s'éloignait de ce qui était bon pour nous. Par ailleurs, j'ai pu discuter longuement avec ma sage-femme de mes craintes et cette dernière m'a assurée que bébé puisait dans mes réserves, qu'il faudrait que je me requinque après sa naissance, certes, mais qu'il grandissait bien, qu'il allait chercher ce qu'il lui fallait dans mon corps. Je me suis alors rendue compte à quel point le poids qui pesait sur mes épaules à ce moment-là était lourd... Car en m'en délestant, je me suis sentie à nouveau libre de mes choix, en phase avec mes valeurs et mes convictions. C'est naturellement que je suis retournée à une alimentation végétale, celle qui me correspond, sans pour autant me brimer ni me punir, en relâchant les rênes que je maintenais

jusqu'ici très fermement, préférant demeurer dans un contrôle qui me donnait l'illusion de maîtriser ma vie.

Je continue depuis le travail que j'ai entamé sur mes ressentis corporels et les besoins de mon corps : ai-je vraiment faim ? Ai-je envie de chaud, de froid, de sucré ou non, de dur, de croustillant, de mou ? Se poser ces questions avant de passer à table aide à se connecter aux demandes de son corps. Par ailleurs, la méditation et le yoga me permettent d'être plus connectée à moi-même. Et lorsque je sens une émotion monter (et quand on est enceinte, on a des émotions qui se manifestent à la pelle !), je l'accueille et je l'accepte, je tente de la comprendre, de lui parler, de la laisser passer. Parfois j'y arrive, parfois c'est trop compliqué. Je suis simplement humaine après tout. ;-) Un outil qui me sert beaucoup aujourd'hui est de dire « oui », de lâcher, d'accepter sur l'expire. J'y reviendrais...

Le septième mois de ma grossesse a vu apparaître une sensation toute nouvelle pour moi : la faim. Celle qui grogne, qui creuse, qui tiraille. Celle qui est difficile à calmer, qui laisse un vide, un creux presque impossible à combler. Pour moi qui souffre de candidose et du syndrome de l'intestin irritable depuis plus de dix ans, c'était quelque chose de complètement nouveau. Je peux tout à fait comprendre qu'une personne qui a un estomac et des intestins en bonne santé ne puisse saisir ce concept : celui de la non-faim permanente dans laquelle je demeurais jusque-là et qui, du reste, a rapidement fait son grand retour. Au huitième mois, les nausées et les brûlures d'estomac m'ont rappelées que rien ne dure. Quand je vous parlais d'impermanence...!

Plus jeune, j'ai lutté contre des troubles du comportement alimentaire et une peur irrationnelle, celle de grossir. Si cette peur s'est à nouveau manifestée les premiers mois de ma grossesse, elle a refait une belle apparition sur la fin, avec la faim justement. Moi qui mentalisais mon alimentation depuis presque toujours afin de m'éviter des brûlures et des crampes

d'estomac, je n'étais plus rassasiée par mes petits repas classiques conservés jusqu'ici et surtout rassurants. Que faire ? Comment m'alimenter convenablement (assez pour nourrir ma faim mais pas trop pour atténuer les aigreurs) ? Comment chasser cette peur du surpoids (que j'ai déjà expérimenté et qui m'a laissée à bout de souffle) une fois pour toutes ? Une fois de plus, la réponse se trouvait dans le lâcher prise (et les bols de porridge !) avec cette phrase outil : « Toute pensée qui n'aboutit pas à un acte positif (juste) est une pensée inutile... OUT ! » La chasse aux pensées parasites est depuis ouverte.





L'impermanence de la vie est donc un concept que j'ai réellement saisi ces derniers mois. Après tout, nous sommes humains et nous avons tous nos peurs, nos doutes, nos craintes, nos faiblesses... Depuis quelques temps, je refusais

de me coller une étiquette sur le front en lien avec mon travail, mon mode alimentaire, mon style de vie. Je suis... Je suis juste une âme en cheminement ! Et lorsque l'on me demande si je suis végane, je ne réponds plus par l'affirmative car j'ai le sentiment que cela m'enferme, qu'un terme, quel qu'il soit, m'empêche d'être qui je suis réellement. Mon enfant n'est pas encore né que certains le définissent déjà comme un « futur bébé végétarien » ou « bébé vegan ». Ces conversations ne me mettent pas à l'aise car si je souhaite élever mon enfant dans le monde merveilleux du végétal, si je désire lui transmettre mon respect profond pour tous les êtres vivants, je ne peux lui imposer un cadre, une définition. Je reviens plus longuement sur cet aspect-là dans une interview pour [le site Menu Végétarien](#), mais grosso modo, j'estime que pour qu'une personne puisse se réaliser entièrement, il est indispensable qu'elle puisse jouir de son libre arbitre et faire des choix qui sont en accord avec ses propres besoins. Être heureux, c'est avant tout être soi. Et être soi nécessite un espace de liberté, d'action et de mouvements pour expérimenter, tout simplement.

J'ai peu lu pendant ma grossesse mais j'ai bien lu. Toutes les lectures qui me sont apparues m'ont fait grandir et m'ont ouvert les yeux et le cœur sur des notions précieuses. À commencer par « [Message d'une sage-femme, pour une naissance libre](#) » d'Ariane Seccia Boulanger. Cette sage-femme spécialisée en grossesse psychique et travaillant sur les peurs autour de la naissance note ceci à la page 35 : « Qui que tu sois, quelle que soit ton enveloppe, réalise tout ce que tu portes à l'intérieur de toi, ton potentiel d'origine. Je ne te demande rien d'autre que d'être ce que tu es, j'accepte la graine sans connaître la fleur parce que je sais que tu portes en toi le meilleur. Je te fais confiance, et moi ton père, et moi ta mère, m'engage à faire tout ce qui est en mon pouvoir pour t'aider à y parvenir. Au travers de notre cœur trouve le tien, au travers de notre amour trouve ton être ».



Comment alors projeter sur notre enfant nos propres envies, nos propres désirs ? On éloigne tellement le petit être de qui il est réellement depuis le premier jour de sa naissance, en le définissant tout d'abord garçon ou fille et en adoptant des comportements en fonction ensuite, en lui imposant des interdits, en lui expliquant ce qu'il a le droit de faire ou non, de manger ou non, de toucher ou non, de regarder ou non, d'exprimer ou non... On ne peut pas l'empêcher, c'est ainsi, et puis certains « non » sont bien utiles pour la sécurité de l'enfant. Mais pourquoi (et attention, ça c'est LE coup de gueule du siècle !!) ne peut-on pas laisser une personne se curer le nez en public ?! Lorsque je regarde des familles autour de moi, principalement dans le TGV lorsque je suis en déplacement, je suis subjuguée par le nombre de « non ! » qui sont prononcés. Attention, je ne suis ici que dans la constatation et non dans le jugement.

J'observe simplement ceci : dès son plus jeune âge, un enfant se conforme aux attentes de son entourage et de sa société. C'est alors la porte ouverte aux fameuses « [5 blessures qui nous empêchent d'être nous-même](#) », rendues célèbres par l'ouvrage de Lise Bourbeau mais mises en lumière par des psychologues et des spécialistes du développement personnel. À ce propos, je vous recommande les ouvrages de Lise Bourbeau mais aussi les vidéos de Carole Rinaldi avec qui j'ai eu le plaisir d'échanger [récemment](#) et dont le travail me fait beaucoup de bien.



Notre société actuelle s'est construite sur le faire, sur ce qui rapporte, ce qui est profitable. Elle s'est ainsi détachée de l'être, du je suis, de l'intelligence du cœur... L'enfantement n'est pas une exception à la règle et subit

aussi son propre formatage. L'ouvrage de Michel Odent, « [Le bébé est un mammifère](#) », a été une révélation pour moi car il est venu confirmer quelque chose que je savais déjà sans trop pouvoir l'expliquer : l'être humain fait partie intégrante de la nature et du règne animal et est donc entièrement capable, comme tous ses congénères, d'accoucher seul. « [J'accouche bientôt, que faire de la douleur ?](#) » de Maïtie Trélaün vient parfaitement compléter les écrits de l'obstétricien français porté sur une maternité différente (accouchement en salles de naissance « comme à la maison », pénombre, naissance dans l'eau, liberté de position, « bébés kangourous », groupes de chant...). La femme a tout en elle pour donner la vie et plus on s'éloigne d'un accouchement physiologique, plus le recours à la médecine conventionnelle se fait, plus elle se coupe de ses facultés à mettre au monde son petit le plus naturellement, grâce notamment à l'hormone du sentiment de l'attachement, l'ocytocine. Cette dernière joue un rôle clé pendant l'accouchement mais aussi lors de l'allaitement et découvrir son action, découvrir les mécanismes du corps qui se mettent en branle quand le bébé décide de sortir de l'utérus, m'a une fois de plus ouvert les yeux sur la beauté de la Vie qui a tout prévu, qui est plus forte que tout, qui ne laisse jamais rien au hasard.

C'est pourquoi plus on s'en éloigne, plus on se coupe de la nature, plus ça déconne. Petite transition ici avec l'alimentation de la femme enceinte, sur laquelle je veux revenir. Gérer mon appétit et mes envies a été mon plus grand challenge pendant les  $\frac{3}{4}$  de ma grossesse. Moi qui étais jusqu'alors dans une hyper-mentalisation de la nourriture, je devais mettre en pratique ce que j'avais lu et appris : me mettre à l'écoute de mon corps et de mes ressentis, faire preuve de bienveillance également, m'autoriser à lâcher prise, à me tromper parfois, à craquer et puis à souffler. Une petite cure de spiruline dès le 6<sup>ème</sup> mois (1 c. à café par jour de spiruline en poudre mélangée à mon porridge du matin) m'a permis de me sentir moins fatiguée.

Toutefois et malgré mes précautions pour me maintenir en forme tout au long de ma grossesse, je n'ai pu soigner mon dos qui me faisait souffrir depuis les premières semaines, à cause de la modification de mon centre de gravité. Grande habituée des séances d'ostéopathie, justement à cause de mes lombaires qui sont fragiles mais aussi de mes maux d'estomac/intestins, j'ai enchaîné les séances de chiropraxie, sans résultat durable malheureusement (hormis pour mon porte-monnaie...). Une amie m'a gentiment donné sa [Ceinture Physiomat Confort®](#) qui m'a soulagée à plusieurs reprises et je ne me suis pas privée pour me faire masser par [Octavie](#), ma fée, qui s'occupe de mon ventre avec des massages chi nei tsang depuis près de deux ans. J'ai eu beaucoup de mal durant ma grossesse à lâcher sur le ménage, les activités, les efforts physiques. Sans cesse en train de bouger, je me suis poussée à bout jusqu'à me faire peur... Croyant être une guerrière, j'ai assuré le premier jour du Salon Veggie World à Marseille, où je m'étais engagée à tenir un stand de produits cosmétiques bio tout le week-end. Déjà, le samedi en début d'après-midi, c'est mon mental qui me portait, mon dos étant hors-service. En fin de journée, mon ventre était dur et tirait et le soir, une douleur étrange a envahi mon utérus. Durant la nuit, bébé bougeait beaucoup, ce qui ne lui ressemblait pas, et le matin, alors que je me levais pour partir travailler, de nouvelles douleurs m'ont empêchées de me lever. J'avais poussé le bouchon trop loin, il était temps de lâcher, au risque de mettre mon petit en danger. Cela a été un vrai coup dur car je devais abandonner mes troupes, laisser le stand dont je m'occupais sans personne pour assurer durant la matinée, annuler la conférence que je devais donner dans l'après-midi... Sentir son corps fatigué et au bout de ses capacités m'a laissée dépitée mais m'a également appris beaucoup : j'allais être maman, tout allait changer. Mon enfant était désormais ma priorité.

Côté assiette, comme je vous l'ai dit plus haut, j'ai lâché prise. Pas de régime particulier donc, je reste dans le végétal presque exclusivement, et je ne me prends pas la tête.

Je ne me demande pas si j'ai mangé assez de protéines dans la journée (en fin de grossesse, j'ai tout de même opté pour des protéines de riz, découvertes sur le Salon Veggie World justement), je fais la part belle aux fruits et aux légumes bio de saison ainsi qu'aux oléagineux et aux céréales, que j'arrose de levure maltée et d'un mélange d'huile oméga-3. Je croque dans des gourmandises chocolatées régulièrement, sans m'empiffrer. Bref : je suis mes envies en fin de compte, en fractionnant mes repas, et finalement je me rends compte que mes semaines sont bien équilibrées. J'ai troqué le café classique pour du déca, et je me suis autorisée 3 petites gorgées de vin rouge pendant ma grossesse. J'ai bu du kombucha et du kéfir sans me demander s'ils contenaient de l'alcool dû à la fermentation. En gros, j'ai fait au mieux en appliquant ces deux phrases, dégotées elles-aussi dans l'ouvrage d'Ariane Seccia Boulanger :

1. « Je fais de mon mieux, dans le respect de moi-même, avec les cartes de l'instant, le reste appartient à l'univers. »
2. « Durant notre existence, tant que nous sommes en vie, nous ne pourrons jamais rien faire d'autre que de notre mieux ».





Par ailleurs, j'ai suivi quelques conseils de [Fanny Chauchard-Dressayre](#), phytothérapeute et nutrithérapeute, formée aux plantes médicinales et aux médecines douces, qui accompagne notamment les femmes enceintes et les jeunes enfants en



proposant des consultations à son cabinet ou à distance sur des thématiques de rééquilibrage alimentaire, perte de poids, addiction au sucre, problèmes digestifs et intolérances, enfants hyperactifs, stress / insomnies, maladies et pertes d'appétit...

Parmi les astuces qu'elle m'a transmises pour contrer mes problèmes digestifs, j'ai suivi ces derniers : faire des repas fractionnés, marcher, ne pas me pencher en avant après les repas, boire en dehors des repas, mélanger 1 c. à soupe de psyllium blond à mon porridge et ajouter 2 pruneaux mis à trempés la veille pour la nuit (solution radicale dans mon cas contre la constipation !!), penser aux infusions de gingembre, de thym, de menthe, de basilic... et faire appel à l'homéopathie si besoin. Comme Michel Odent, elle a insisté sur les bienfaits des acides gras essentiels pour le bon développement du cerveau de bébé, et [les conseils de mon amie Cécile](#), praticienne en ayurveda et future maman également, m'ont donné envie d'ajouter de la purée d'amandes sur mes légumes et de croquer des noix de cajou régulièrement.

Les comprimés de gingembre (ou encore le jus de gingembre frais, dilué dans de l'eau chaude et accompagné de citron) m'ont été d'un grand secours pour combattre les nausées et les indigestions, tout comme les infusions de menthe poivrée. Quant aux brûlures d'estomac, j'ai réussi à les dompter avec des granules homéopathiques de nux vomica 5ch et capsicum annum 7ch (3 granules à faire fondre sous la langue après chaque repas), et des préparations de jus de citron et de bicarbonate alimentaire (mélanger dans un verre 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à café de bicarbonate et un peu d'eau avant d'avaler cul sec !). Depuis le début, je prends des compléments alimentaires pour femme enceinte, de la marque Solgar (avec les indispensables B12 et B9 certes, mais pas que), et je me suis supplémentée en fer (le Floradix de la marque Salus est généralement bien toléré) et en magnésium, à cause de spasmes dans les jambes (je porte désormais des bas

de contention). J'ai avalé une ampoule de vitamine D le sixième mois, comme recommandé par ma sage-femme, et depuis, je prends des probiotiques (je prends toujours ceux des laboratoires Solage "Solbiotic", très efficaces) afin d'espérer transmettre une bonne flore à mon bébé le jour de l'accouchement (vu que c'est l'un de mes points faibles, autant tenter d'y remédier !) s'il se fait par voie basse, comme espéré.

Par ailleurs, je fais une cure d'eau de Quinton isotonic, de l'eau de mer micro-filtrée à froid et source incroyable de bien-être, notamment en période de grossesse. C'est un remède naturel qui m'avait déjà convaincu du temps où je luttais activement contre ma candidose. Et comme mon candida albicans se fait une joie de tous les changements qui s'opèrent dans mon corps actuellement et manifeste sa petite présence sous la forme d'envies de sucre, j'ai pris du chrome pendant plusieurs semaines. Enfin, comme tous les hivers, je fais ma cure d'extrait de pépins de pamplemousse, 20 gouttes tous les matins (un dosage qui me convient), et d'acérola, en comprimés. Cela peut sembler être beaucoup de choses, mais pour moi qui ai l'habitude des compléments alimentaires, c'est un peu la norme... !



Je n'ai pas attendu mon troisième mois de grossesse pour m'offrir deux leggings et deux pantalons de grossesse. Pour le reste de mes affaires (un pyjama, un ballon de grossesse, trois brassières et soutiens gorges d'allaitement – quitte à

prendre un soutien-gorge, autant qu'il dure plusieurs mois... !), je me suis tournée vers le Boncoin et les amies. J'aime la seconde-main et je ne m'en suis pas non plus privée pour anticiper l'arrivée de bébé avec un siège auto, une écharpe de portage, une baignoire et des couches lavables (mais aussi quelques couches jetables pour les premières semaines de bébé, le temps que nous nous adaptions et trouvons un rythme : je souhaite me donner un peu de liberté). De nature plutôt minimaliste, j'ai à cœur d'opter pour le moins de choses possibles, un choix écologique et philosophique avant tout. Une chose difficile malgré tout quand c'est son premier bébé et qu'on ne sait pas trop à quoi s'attendre...!

À propos de portage, mon mari et moi avons suivi un atelier sur le sujet, dispensé par l'association de la maternité dans laquelle je vais accoucher, une maternité qui soutient notamment les accouchements physiologiques et l'allaitement. L'atelier "portage bébé" a été une vraie révélation ! Car si nous avons appris à porter notre futur enfant en écharpe, une écharpe adaptée à la morphologie de l'enfant, nous avons surtout bénéficié d'un cours sur la physiologie du bébé et la manière dont il est judicieux de le porter dans ses bras, afin de déclencher le moins possible chez lui le fameux réflexe de Moro. Nous avons également suivi quelques séances d'haptonomie chez une sage-femme qui nous ont permis de rentrer en contact avec Bébou, et de prendre du temps à trois, tout simplement.

Plusieurs groupes Facebook me sont d'un grand soutien et lire les témoignages et les questionnements des autres mamans me fait du bien : « La Leche League France », « Parentalité végétale, bienveillante et inclusive », ou encore « Les mamans végés à l'écoute des parents ». L'ouvrage « [Attendre bébé... autrement](#) » de Catherine Piraud-Rouet et Emmanuelle Sampers-Gendre a déblayé le terrain. Je recommande également le documentaire de Céline Darmayan « [Entre leurs mains](#) » au sujet de l'accouchement à domicile et du combat des sages-femmes pour un retour à la physiologie : édifiant !



J'ai pris soin de ma peau avec de l'huile d'amande douce et les laits pour le corps Cattier pour prévenir l'apparition de vergetures, et j'ai troqué ma brosse à dents à poils durs pour



des poils souples, plus doux pour mes gencives. Mon mari et moi avons rédigé un projet de naissance que nous avons soumis à la maternité que nous avons choisie. Il est vrai que j'aurais aimé accoucher à la maison mais nous avons la chance de vivre pas très loin d'une maternité qui accouche les femmes d'une manière bienveillante et physiologique, et qui ensuite aide à l'allaitement les premiers jours. Plutôt hyperactive de nature, j'ai également appris à ralentir le rythme. Ou plutôt : mon corps m'a demandé de ralentir le rythme, via des douleurs lombaires violentes.

C'est court 9 mois et c'est long à la fois. 9 mois pour se préparer à devenir maman, 9 mois pour se reconnecter à ses émotions, à ses blocages, à ses peurs, à ses blessures émotionnelles. 9 mois pour apprendre à déculpabiliser, à se fier à ses ressentis, à son intuition, à se faire confiance, parce que oui, je suis capable. Capable de mener à bien ma grossesse et d'accoucher sereinement, capable de nourrir mon enfant, de m'en occuper, de l'aimer, de faire les bons choix pour lui. Capable de me tromper, de faire route-arrière, d'être blessée, de douter, de tâtonner, de tituber, puis de me relever et d'avancer tout droit, sur le bon chemin. Capable de m'aimer et de me respecter, et ainsi d'aimer et respecter ceux qui m'entourent. Capable d'écouter, de prendre des notes, puis de faire mes propres choix, en accord avec mes valeurs, avec les cartes que j'ai en main à l'instant T.

À tout moment je peux être pointée du doigt et jugée, à tout moment je peux décevoir ou blesser, à tout moment je peux ne pas être aimée. Mais en serais-je moins aimable pour autant ? La maternité semble être un monde bien particulier où nos décisions sont en permanence remises en question par autrui. Chacun a son avis, y va de son expérience ou de son conseil. Ce qui peut être enrichissant peut également être oppressant et culpabilisant. Heureusement que Don Miguel Ruiz nous a transmis les « [4 accords toltèques](#) » que je ne manque jamais d'appliquer dans des situations de conflit :



1. « Que votre parole soit impeccable »
2. « N'en faites pas une affaire personnelle »
3. « Ne faites pas de suppositions »
4. « Faites toujours de votre mieux »

[themoneytizer id=13364-16]