

Ma petite histoire avec la méditation (le chemin méditatif 12/12)

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 37:40

Cette causerie me stresse un peu, mais c'est bien. Je voulais vous parler de ce que la méditation m'avait apporté au fil du temps, en sachant que ça va être compliqué de ne pas oublier plein de choses. Il y a quelques moments marquants pour moi qui ont vraiment pris beaucoup d'importance dont je voulais vous parler.

C'est quelque chose que je trouve toujours intéressant pour quelqu'un qui enseigne la méditation : savoir ce que ça lui a fait, à cette personne-là, qui lui donne aussi l'envie de l'enseigner. C'est une question que j'ai souvent posée à des enseignants de méditation. Je me rappelle notamment d'une enseignante américaine. Les Américains sont souvent très professionnels. J'avais posé la question à cette enseignante dans une retraite : "Est-ce que vous pourriez partager quelques-unes des expériences marquantes dans votre pratique méditative ?" Elle avait répondu : "Well, you know, I'm a very private person. And I'm not sure it would feel appropriate."

Elle n'avait pas tort. Il y a deux raisons pour lesquelles ça peut être une mauvaise idée de parler de soi, en tout cas de ne parler que de soi. La première, c'est que ça peut donner l'impression que c'est comme ça que ça doit se passer pour les autres. C'est toujours un risque quand on a une fonction d'enseignant de donner cette impression quand on parle de soi, alors qu'évidemment ce n'est pas le cas et que tous les parcours méditatifs sont taillés sur mesure pour la personne qui médite. L'autre raison, c'est le désillusionnement, le désenchantement total par rapport à la personne qu'on a choisie comme enseignant. J'ai écouté une causerie d'un enseignant anglais que j'aime bien. À un moment, il parlait de ses jeunes années où il était en train de fumer un bang de hashish avec ses amis hippies dans le Sahara. Je me suis dit qu'il avait du courage d'avoir parlé de ça.

Je ne vais pas vous parler de tout, mais quelques informations psychologico-biographiques sont importantes quand même. J'ai été un enfant extrêmement précoce, dans un domaine particulier : l'insomnie. Quand j'avais 5, 6, 7 ans, pendant que les autres enfants dormaient paisiblement, j'étais occupé à me demander quelle était la différence entre mourir et s'endormir. Je n'ai pas réussi à résoudre cette question d'ailleurs, mais vous pouvez deviner que ça ne m'aidait pas à m'endormir.

L'insomnie était une chose, et peut-être les deux choses étaient un peu liées. Comme j'étais aussi très sensible, j'avais trouvé un super pouvoir pour les enfants très sensibles : les trucs sucrés. Si vous êtes un enfant très sensible et que vous ressentez une émotion forte et que vous avez un truc sucré à portée de

main, vous vous sentez tout de suite mieux. J'étais donc un enfant dépendant au sucre pour gérer ma très grande sensibilité. Le seul moment où je ne pouvais pas gérer mes émotions avec de la nourriture, c'était quand j'étais seul dans mon lit. Et donc là, je ne dormais pas.

J'en parle parce que ce sont deux problèmes que j'ai développés très tôt et qui sont restés présents beaucoup plus tard aussi.

À l'adolescence, qu'est-ce qui peut arriver à un enfant qui a compris qu'on peut prendre un truc pour mieux vivre ses émotions ? L'abus d'alcool, l'abus de drogues diverses et variées. J'ai eu une grande chance : je détestais l'idée de la dépendance. J'ai donc consommé les drogues, mais j'ai refusé de devenir dépendant parce que c'est quelque chose que je percevais comme étant trop dangereux, malgré ce que je faisais.

J'ai aussi trouvé un truc miraculeux pour perdre du poids à l'adolescence : le vélo d'appartement associé à la musique à plein tube, et l'aspartame. J'ai perdu énormément de poids très rapidement, mais je suis aussi devenu, puisque j'avais de la peine à faire les choses à moitié - je ne sais pas si je l'aurais admis à l'époque - probablement un pionnier de l'anorexie masculine. J'étais extrêmement maigre. Après, j'ai repris une bonne partie du poids que j'avais perdu.

Jeune adulte, je n'étais toujours pas particulièrement bien, et j'étais devenu dépendant - heureusement pas aux drogues, mais en toute logique aux somnifères, puisque mes problèmes de sommeil avaient continué.

Ma carrière méditative commence à peu près à ce stade-là : je suis dépendant aux somnifères. Ma relation à la nourriture n'est pas terrible, mais elle s'est quand même améliorée par rapport à mes années d'enfance et d'adolescence. Je lis plein de livres pour me faire du bien. Je m'intéresse beaucoup à la psychologie avant d'avoir commencé à l'étudier. Je comprends vaguement une première idée qui va m'aider pour la suite : ce qu'on vit n'est pas déterminé, comme le disait Épictète, par les circonstances, mais finalement, on a une importante marge de manœuvre, on peut changer la façon dont on perçoit les choses, dont on pense, pour être plus heureux.

J'avais au moins compris le principe, à défaut d'être capable de l'appliquer. Les livres de psychothérapie cognitivo-comportementale m'ont beaucoup aidé, j'en ai lu beaucoup à cette époque. J'ai fait une première retraite méditative qui était pas mal, mais qui ne m'a pas convaincu, qui était peut-être trop courte aussi. Je lisais beaucoup de livres sur la méditation parce que je mettais ça en lien avec ce qu'on pouvait faire pour changer sa façon de fonctionner.

Ma copine de l'époque... je lui avais tellement parlé de la méditation dont j'avais lu énormément de choses, sans la pratiquer, qu'elle s'est inscrite à une retraite de dix jours vipassana à Montsoleil. C'était la deuxième retraite, parce qu'on avait fait la première aussi ensemble.

Elle est revenue absolument ravie de son expérience, et je n'avais absolument pas le courage de faire la même chose qu'elle : dix jours sans manger après le repas de midi, dans le silence.

Mais heureusement, j'ai été aidé par quelque chose qui ne m'a jamais lâché dans toute ma vie : mon orgueil. Elle l'avait fait, j'allais le faire. Je me suis inscrit à une retraite de dix jours.

J'étais aussi souple que je le suis aujourd'hui. Je ne savais pas comment m'asseoir. Dans ces retraites vipassana, on ne vous dit pas comment vous asseoir. On vous dit : « Voilà, débrouillez-vous, ça ira très bien. Dans le meilleur des cas, vous apprendrez à gérer la douleur. » J'ai eu horriblement mal, d'autant que ce sont des retraites sans méditation marchée. On ne fait que de l'assise, avec des petites pauses entre deux sessions, mais après on revient s'asseoir.

J'avais les genoux par rapport à ma taille à peu près au niveau de mes épaules, sur un microscopique coussin parce que je n'avais pas de banc. J'avais mal partout.

En effet, ce n'était pas du bluff, ce n'était pas de la publicité mensongère. J'ai énormément appris dans la façon de vivre la douleur différemment. C'est une stratégie de survie élémentaire dans cet environnement-là. On apprend – et ce n'est pas inutile de l'apprendre – mais c'est un peu brutal.

Les trois ou quatre premiers jours, soyons honnête, je fantasmais beaucoup sur les différentes manières dont je pouvais m'échapper. Mon orgueil se tenait devant la porte et m'empêchait de passer. À partir du quatrième jour, je me suis dit : « Ah, c'est intéressant quand même ! » Je commençais à voir la progression dans la stabilité de l'attention, la capacité à rester plus longtemps avec la respiration, une plus grande facilité à reconnaître ce qui m'éloignait de la respiration. Je me suis dit : « Ah ! j'ai envie d'en savoir plus. »

Donc à partir de la quatrième journée, j'étais dedans. J'en ai énormément profité. J'étais ravi de cette expérience.

C'était une première découverte, peut-être la plus importante finalement pour moi : il est possible, en se focalisant sur quelque chose, de se stabiliser, de se calmer. Tout découle de là. Le reste du travail qu'on peut faire découle d'une première capacité à stabiliser son attention plutôt que de se laisser envahir par les pensées.

Pour mon sommeil, ça a été une solution – pas facile, mais en même temps presque instantanée. Je me suis dit : « OK, si je ne dors pas, je médite. Si je dors, je dors. Si je ne dors pas, je médite. » Ça marchait extrêmement bien parce que je commençais à méditer dans mon lit. Je m'énervais beaucoup, ce n'était pas facile, mais je décidais de méditer toute la nuit. J'échouais lamentablement après tout casser, peut-être dans les pires des cas, une heure et demie de méditation forcenée. Il y avait une distraction qui s'appelait sommeil qui finissait par me tomber dessus et je m'endormais.

J'avais trouvé un somnifère naturel, exigeant en termes d'investissement personnel, mais de moins en moins au fur et à mesure qu'on prend confiance dans sa capacité à se centrer. J'ai arrêté de prendre des somnifères que je prenais depuis des années.

J'ai commencé une carrière méditative parce que j'étais accro à l'idée du travail que ça représentait et de

la progression que ça pouvait m'apporter. J'ai fait plusieurs retraites et j'ai aussi commencé à m'intéresser à la formation pour enseigner le MBSR. J'ai suivi un MBSR en tant que participant, puis un deuxième.

Je ne sais pas exactement à quel moment, mais c'était après ma formation MBSR que ça a commencé. La deuxième grande découverte était en lien avec la bienveillance. Dans la retraite vipassana de Montsoleil, il y avait des moments de bienveillance, mais les phrases étaient imposées. Elles étaient dites par une voix monocorde interminable : « Puisses-tu être heureux ? » C'était affreux. J'avais un rejet total de cette méditation-là. Je pensais activement à autre chose pendant qu'on nous donnait ces instructions.

Mais ensuite, j'ai fait l'expérience de méditations de bienveillance dans d'autres contextes, avec des enseignants peut-être plus centrés là-dessus ou plus capables de la faire vraiment vivre et exister. Ça a été de nouveau quelque chose de révolutionnaire pour moi.

J'avais fait cette découverte que je n'étais pas impuissant face à mes émotions, que je pouvais utiliser la respiration comme moyen de stabiliser mon esprit. J'ai fait une deuxième découverte : les états d'esprit et parfois presque les émotions comme la bienveillance, la compassion, la joie, la gratitude, le contentement, n'étaient pas seulement des choses qui nous tombaient dessus quand on avait de la chance, mais qu'on pouvait les cultiver, les encourager, les développer.

Si on prend cette idée au sérieux – c'est ce qui s'est passé pour moi – c'est assez révolutionnaire. On se dit que la bienveillance pour autrui, c'est quelque chose qu'autrui nous inspire. Il y a une personne, on la trouve sympathique, on a une belle relation avec elle, et du coup, on va éprouver cette attitude-là pour cette personne-là.

Mais si on peut la cultiver, ça ouvre énormément de possibilités de faire l'expérience de ces états d'esprit-là, beaucoup plus que ceux qui nous sont donnés simplement par des circonstances favorables et par des personnes merveilleuses qu'on a la chance d'avoir dans nos vies.

Cette découverte-là, elle m'a vraiment fait comprendre quelque chose de fondamental sur la nature du désir. J'ai commencé à observer cette tension, cette agitation intérieure qui accompagne l'envie compulsive, et j'ai réalisé qu'elle n'avait rien à voir avec le plaisir authentique.

En cultivant l'attention dans ces moments-là, j'ai appris à reconnaître la différence entre ces deux types d'envies. Le désir heureux, celui qui naît d'un véritable appétit ou d'une appréciation sincère, a une qualité complètement différente. Il y a une ouverture, une curiosité bienveillante. Tandis que le désir malheureux s'accompagne d'une contraction, d'une urgence qui n'a rien de plaisant.

Cette distinction m'a permis de développer ce que j'appelle maintenant une pause consciente. Quand j'observe l'émergence d'une envie, au lieu de réagir automatiquement, je prends un moment pour vraiment ressentir ce qui se passe dans mon corps. Est-ce que cette envie vient d'un lieu d'ouverture ou de contraction ? Est-ce que j'ai réellement faim ou est-ce que je cherche à échapper à quelque chose d'inconfortable ?

Ce qui est merveilleux avec cette approche, c'est qu'elle ne consiste pas à se priver ou à lutter contre ses envies. Il s'agit plutôt de développer une relation plus consciente et plus libre avec elles. Parfois, je choisis quand même de manger ce chocolat, mais je le fais en connaissance de cause, sans me raconter d'histoires sur le plaisir que cela va m'apporter.

Et parfois, simplement le fait d'avoir reconnu la nature de cette envie, de l'avoir accueillie avec bienveillance plutôt qu'avec jugement, suffit à la transformer. Elle peut s'apaiser d'elle-même, ou se révéler être en réalité l'expression d'un autre besoin - peut-être le besoin de faire une pause, de respirer, de sortir prendre l'air.

Cette exploration du mindful eating m'a aussi réconcilié avec certains plaisirs simples que j'avais perdus. Redécouvrir le goût d'une pomme mangée lentement, avec attention, ou la satisfaction profonde d'un repas pris sans distraction, en étant pleinement présent aux saveurs, aux textures, à la gratitude pour cette nourriture - c'est retrouver une forme de joie très pure.

Il y a quelque chose de profondément libérateur à réaliser qu'on peut avoir une relation consciente et paisible avec ses désirs, au lieu d'être balloté entre la répression et l'indulgence compulsive. C'est découvrir qu'il existe un troisième chemin, celui de la présence attentive et bienveillante.

Et je pense que toutes les personnes qui vivent des dépendances comprennent cela. Pour les toxicomanes, c'est peut-être plus évident que cette envie constitue davantage une souffrance qu'un plaisir. Mais pour la nourriture, nous n'avons pas l'habitude de l'envisager ainsi.

J'ai également réalisé, en mangeant du sucre en pleine conscience, que je saturais assez rapidement en termes de plaisir. Lorsque je mange consciemment quelque chose de sucré, dès la quatrième bouchée, la satisfaction n'est plus vraiment là, car le goût perd en intensité et les papilles s'habituent.

Avec le chocolat, pour moi, c'est particulièrement frappant. La première bouchée offre une explosion de cacao amer, de gras et de sucré, très agréable en bouche. C'est extraordinaire, extrêmement plaisant. Mais dès la deuxième ou troisième bouchée, tout au plus la sixième selon la taille des bouchées, il ne reste plus que du sucre. L'amertume a disparu, ainsi que la richesse aromatique du cacao qui était présente au départ. Même le gras ne se perçoit plus vraiment. Il ne subsiste qu'une sorte d'injection de sucre assez agressive pour les papilles. Le plaisir disparaît donc beaucoup plus rapidement que nous le pensons lorsque nous consommons du chocolat de manière inconsciente. En tout cas, c'est la découverte que j'ai faite pour moi.

Cette prise de conscience a engendré un désenchantement. Là encore, je ne le souhaite pas à tout le monde et ne le prescris à personne, mais j'ai vécu un désenchantement de tout ce qui relève de ce circuit dopaminergique dans ma vie. Les écrans, par exemple, la consommation de séries télévisées ou de films, même l'usage du téléphone portable comme instrument de distraction quand on commence à chercher quelque chose sur internet et qu'on finit par cliquer sur autre chose. L'alcool, de façon plus radicale plus

tard. Une perte de confiance dans le fait que ces choses puissent me rendre heureux. Cela semble évident, mais c'est vraiment devenu quelque chose que je percevais très nettement.

Progressivement, j'ai bu de moins en moins d'alcool. Je n'ai jamais été un grand buveur, excepté durant mon adolescence tumultueuse, mais je n'avais plus de plaisir à boire. Le désenchantement faisait que j'avais perdu le plaisir que j'éprouvais auparavant à faire certaines choses. Regarder des séries en boucle, une demi-saison d'affilée, je n'arrivais plus à le faire avec le même plaisir. Je n'arrivais plus à boire avec le même plaisir, je n'arrivais plus à manger du sucre avec le même plaisir.

Par moments, je me disais que c'était un peu embêtant. C'étaient quand même des sources de plaisir qui existaient dans ma vie. Mais je pense que cela correspond aussi à une plus grande sensibilité à des plaisirs plus simples, mais plus profondément satisfaisants. Je n'ai pas l'impression, et je n'ai pas eu l'impression à ce moment-là, d'y avoir perdu au change. La vie en elle-même est déjà tellement potentiellement agréable que nous n'avons pas forcément besoin d'y ajouter beaucoup de choses.

J'aimerais préciser que je me suis brûlé les ailes avec ce circuit dopaminergique de la récompense. Avec la nourriture déjà tout enfant, avec les drogues et l'alcool à l'adolescence. Je pense que, comme d'autres personnes ayant peut-être le même parcours, ma capacité à éprouver du plaisir en lien avec ces choses est diminuée par rapport à une personne qui aurait eu un parcours différent. C'est pourquoi je ne prescris pas l'abstinence d'alcool. Mais je pense que pour certaines personnes, le plaisir est vraiment très peu présent dans ce circuit de la récompense : nourriture, alcool, drogues, écrans, jeux, etc.

La quatrième découverte, qui date peut-être de deux ans, est celle que j'hésite le plus à partager. Après tout, il n'y a que vous comme témoins. Si je ne fais jamais rien de cet enregistrement, cela ne se saura pas.

Je suis devenu de plus en plus attaché à l'attention ouverte comme pratique méditative, beaucoup plus qu'à mes débuts. Lors d'une retraite, il y a eu une progression graduelle qui s'est produite à deux ou trois reprises, mais c'était la première fois que cela se manifestait ainsi. Je commençais par établir une attention stable, centrée sur la respiration. Quand j'avais une relative confiance dans cette stabilité - et quand je parle de stabilité, je parle surtout de continuité, c'est-à-dire être vraiment présent au début de l'inspiration, au milieu, à la fin, au début de l'expiration, au milieu, à la fin, et que dans l'espace entre deux respirations, la continuité demeure présente, la conscience de la respiration.

Quand je sentais une certaine confiance par rapport à cela, je passais en attention ouverte. Dans cette retraite, il y a eu un moment particulier. L'enseignant m'avait bien conseillé, me disant un peu ce que j'ai essayé de vous transmettre hier : si l'on atteint une forme de stabilité, se concentrer sur les détails de l'impermanence, sur comment une pensée apparaît et à quel moment elle disparaît, comment elle disparaît, ce qui vient la remplacer. Ne pas se contenter de noter "ah tiens, voilà une sensation, ah tiens, voilà une pensée", mais vraiment s'intéresser à la façon dont les choses apparaissent, disparaissent et comment nous passons d'une chose à l'autre, pour développer une conscience plus fine du temps qui passe.

J'ai eu un moment où cette observation était extrêmement continue et précise dans la conscience de cette continuité en attention ouverte. Tout à coup, j'ai d'abord ressenti une très grande liberté, un sentiment de liberté et de joie. Un sentiment de profonde sécurité aussi, une sécurité difficile à décrire, et une absence de moi dans tout cela. Il y avait simplement la perception des choses qui passaient : des sons, des sensations, des pensées, mais la personne que j'étais n'était plus présente.

Tout ce que je percevais était extrêmement frais, intéressant. Le fait d'être avec cette capacité d'observation rendait tout ce que j'observais passionnant. Il n'y avait aucun ennui. Quelque chose se renouvelait constamment, qui était extraordinairement captivant.

J'ai ressenti une émotion qu'il est très difficile de décrire. Quand j'ai essayé de me l'expliquer à moi-même, c'était de l'ordre de ce que l'on ressentirait si l'on était réuni avec quelqu'un de très important que l'on avait perdu depuis très longtemps. Ces histoires de jumeaux qui se retrouvent après avoir été séparés.

L'impression de revenir à la maison, de revenir dans un endroit qui était l'endroit où j'attendais de revenir, où j'attendais de retourner. Tout cela, ce sont des mots pour décrire une qualité d'émotion. C'est pour vous donner une idée du raz-de-marée émotionnel que c'était pour moi. Quelque chose comme si c'était le moment le plus important de ma vie et une réunion avec quelque chose d'extrêmement important et précieux.

Suite à cette expérience, je tiens à vous rassurer, mes méditations après ont été désastreuses. Comme cela s'est répété à plusieurs reprises pendant deux ou trois retraites, la quatrième, où je m'attendais à ce que cela se reproduise, non seulement cela ne s'est pas reproduit, mais ce fut abominable. On est puni de tout orgueil méditatif. Dès qu'on a l'impression d'être arrivé quelque part ou d'arriver à faire quelque chose et qu'on en a trop l'impression, et pire encore, cela ne marche pas. Mais c'était presque rassurant pour moi.

Ce qui m'est arrivé à la suite de cette expérience, et c'est aussi pour cela que j'en parle, il m'est arrivé deux choses curieuses. C'est à ce moment-là que je n'ai plus été capable de boire de l'alcool du tout. Je n'y arrivais plus. J'ai même essayé, parce que j'ai mes habitudes apéritives, mais je n'ai pas réussi. Parce que cela me gâchait le goût de la réalité et que j'avais l'impression que la réalité avait tellement bon goût que tout additif serait dommage. Je n'ai toujours pas réussi à reboire une goutte d'alcool depuis ce moment-là.

Et j'ai perdu, comme si on me l'avait enlevé de façon chirurgicale - et je m'excuse de dire un truc qui va peut-être sembler bizarre - j'ai perdu complètement toute peur de la mort. Je n'en ai plus peur. J'en avais peur comme tout le monde, comme on doit en avoir peur. Et je n'en ai plus peur du tout. Je pense que c'est parce que dans cette qualité d'attention-là, la perception que j'en ai eue - que ce soit vrai ou faux, je n'en sais rien, mais c'est ce que j'ai ressenti - c'est que cette présence observatrice, qui était la seule chose qui restait quand il ne restait pas grand chose d'autre, quand je n'étais plus tellement présent en tant que personne dans ma méditation... Cette présence observatrice, je n'avais pas l'impression qu'elle avait de début ou de fin chronologique. Je n'étais pas inquiet qu'elle disparaisse. J'avais l'impression que c'était quelque chose d'absolument permanent, qui avait toujours été là, qui serait toujours là, qui ne

m'appartenait pas à moi en tant que personne.

Donc tous ces récits qui m'ont toujours paru bizarres, cinglés et suspects, d'expériences méditatives intenses, de l'ordre de l'expérience spirituelle, je comprends un peu mieux que les gens les racontent parce que c'est quelque chose qui m'a bouleversé et dont je n'arrive pas vraiment à comprendre finalement. J'arrive à en parler mais je n'arrive pas à le comprendre.

Du coup, je suis un peu embêté parce que je n'ai jamais cherché dans la pratique méditative autre chose qu'un moyen d'être plus heureux que je ne l'étais. Je ne me suis jamais intéressé à la dimension spirituelle de la pratique méditative. J'ai envie de dire que je continue de ne pas m'y intéresser. Mais c'est un peu un mensonge parce qu'après cette expérience, forcément, ma curiosité a été piquée. Comme la chanson de Stéphane Eicher, qui dit qu'il a même eu ce qu'il ne voulait pas, dans ma relation avec la méditation, c'est un peu cela. J'ai reçu énormément et j'ai même reçu ce que je n'avais pas demandé.

Ce dont je ne sais du coup pas trop quoi faire, toujours. La seule chose que je comprends mieux, c'est pourquoi pour tant de gens, les pratiques méditatives ont un rapport avec leur vie spirituelle, et aussi pourquoi, pour certaines personnes, la confiance métaphysique dans ce qui nous arrive avant la vie et dans ce qui nous arrive après la vie peut se développer en lien avec ces pratiques méditatives, parce que c'est ce qui s'est passé pour moi.

Je ne crois pas dans une religion bouddhiste qui m'enseignerait quelque chose. Je n'ai pas de système de pensée ou de système religieux, mais je n'arrive plus à croire en la réalité de la mort parce que ce ressenti durant la méditation avait une telle évidence, quelque chose de tellement indéniable sur le moment que j'ai une grande confiance dans la continuité, dans la permanence, en tout cas de cette chose qui observe, avec laquelle je travaillais à ce moment-là, à défaut de ma propre personne. Je ne sais pas ce qui va m'arriver, mais l'angoisse existentielle est liée à l'impression qu'on va perdre une intégrité, la personne qu'on est, qu'on va se dissoudre si on meurt. Et cette angoisse existentielle-là, je n'arrive plus à la ressentir depuis cette expérience.

Vous comprenez pourquoi j'hésitais. Je ne sais pas exactement, et cela fait partie du jeu, je ne sais pas exactement ce que vous pouvez faire ou ne pas faire de ce que je viens de vous raconter par rapport à votre propre rapport à la méditation. N'en faites rien de particulier, mais peut-être que cela nourrira vos propres réflexions ou la propre perspective que vous pouvez avoir sur la pratique méditative.

Je forme le vœu que, en tous les cas, votre pratique méditative vous apporte autant que ce qu'elle m'a apporté. J'exprime ma très grande gratitude pour ce que j'ai reçu.

Je vous propose quelques minutes d'assise pour que je me recompose.

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone. Corrections et reécriture par IA.