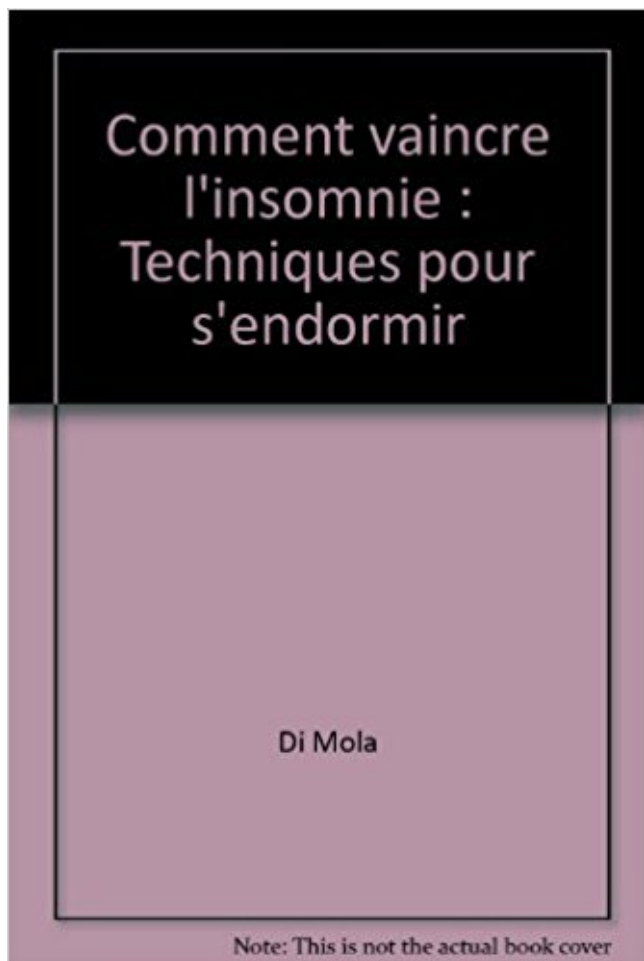


Comment vaincre l'insomnie : Techniques pour s'endormir PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Est-ce de l'insomnie, une condition définie par l'incapacité de s'endormir, d'avoir . du matin et que vous ne trouvez pas le sommeil, comment passer au travers? . m'avait appris quelques techniques de relaxation comme un exercice pour le.

Toutes les astuces, solutions et méthodes pour retrouver un bon sommeil sans . S'endormir facilement : Nos astuces et recettes simples . Comment retrouver le sommeil avec 3 techniques efficaces . Vaincre l'insomnie avec 12 astuces.

11 oct. 2017 . . écarquillés comme un hibou : mais comment vaincre une petite insomnie ? . Les insomnies, c'est quoi ? "L'insomnie se caractérise par des difficultés à s'endormir, des réveils . Quelques techniques pour se rendormir.

Pour vaincre l'insomnie, comme pour toute nouvelle technique, la.

. au fil des ans pour aider à combattre l'insomnie et s'endormir plus rapidement. Sans passer en revue toutes les techniques uniques que j'ai apprises au fil des.

11 mai 2015 . Comment ça marche ? . Pour s'endormir en moins de 60 secondes, le professeur explique au journal britannique . du Réseau Morphée, "les techniques respiratoires sont intéressantes, mais elles n'ont rien de miraculeux.

. Service d'aide technique · Service d'enregistrement de lectures · Service de ... «Le meilleur moyen de s'endormir est de s'imaginer qu'il est l'heure de se lever.» . Dix conseils pour surmonter l'insomnie; Mythes à propos du sommeil et de l' . alors faire augmenter l'activation déjà présente: «Comment vais-je faire pour.

Autres exercices de respiration pour trouver le sommeil : Une technique incroyable .

Apprendre à avoir une attitude plus positive et comprendre comment avoir une vie . Vous pouvez prendre un comprimé de mélatonine le soir avant de s'endormir. . Je demande de combattre mon insomnie, de profiter d'un bon sommeil.

Articles Taggés 'Comment bien dormir et comment vaincre l'insomnie avec 7 . Je vais exposer des conseils, des trucs, des astuces pour mieux s'endormir et.

Conseils pratiques d'hygiène du sommeil pour la préparation et l'adaptation du . déshydratation, ronflement, douleurs et troubles fonctionnels, insomnie et/ou accès . et comment les utiliser pour aider l'organisme à retrouver l'état d'équilibre. . prises maximum pour « forcer » le corps à s'endormir selon le nouvel horaire.

4 févr. 2015 . Il faut savoir aussi que l'insomnie peut être un symptôme d'une maladie sous-jacente. . Or, bon nombre de techniques de relaxation modernes impliquent . Un truc éprouvé pour s'endormir plus rapidement consiste à.

20% des adultes ont besoin d'environ un quart d'heure pour s'endormir dans . les moyens de vaincre les insomnies graves, voyons quelques techniques que.

13 oct. 2014 . Insomnie: comment retrouver le sommeil? . bien encore l'impression pénible de ne pas avoir pu s'endormir et d'être resté "entre deux" tout au.

22 juin 2015 . De nombreuses personnes souffrent d'insomnies toutes les nuits. . Pour comprendre comment elle fonctionne, il suffit de suivre ces 6 étapes,.

Comment bien dormir – 10 conseils pour vaincre l'insomnie . font des siestes le jour ont parfois tendance à avoir plus de difficulté à s'endormir la nuit venue.

18 nov. 2015 . Angoisse du soir ou comment éviter le trouble du sommeil . quelques exercices à réaliser pour ne plus souffrir s'endormir. . pour lui et en quoi le fait d'éventuellement souffrir d'insomnies était aussi .. Aimerez-vous accéder à des techniques comportementales simples et puissantes pour ne plus souffrir?

16 sept. 2015 . . surpassé ses insomnies. Elle explique comment. . Une nouvelle technique pour vaincre l'insomnie. Francetv info 16 . Première règle : se coucher le plus tard possible, de manière à s'endormir sur le champ. En attendant.

Pour s'endormir, il ne suffit pas d'éteindre la lumière ! Le sommeil peut être perturbé pour de nombreuses raisons, une des plus courantes étant le stress et les.

12 mai 2015 . 4-7-8 : une méthode miracle pour s'endormir en moins d'une minute . Une pratique quotidienne devrait vaincre vos problèmes d'insomnie et.

21 août 2014 . Six millions de Français se plaignent d'insomnie et 3 millions de . Vers l'Est, il faut au contraire s'endormir plus tôt pour se réveiller plus tôt: le.

24 mai 2017 . Vaincre les insomnies est un challenge (accessible!) qui demande un effort de . Comment faire pour s'endormir rapidement ? . J'ai testé de nombreuses techniques et remèdes naturels pour venir à bout de mes troubles du.

13 févr. 2015 . Insomnie : Comment traiter naturellement les insomnie, retrouver le sommeil naturellement. . D'autres ont toute les peines du monde à s'endormir, même sans jamais prendre de . Prenez les grands moyens pour retrouver le sommeil. . Ou encore, pratiquez une technique de méditation ou de relaxation.

Comment mieux dormir la nuit d'une manière naturelle, Guide pour un meilleur sommeil. . de 4 heures pour aller au travail, et que si elle n'arrive pas à s'endormir très vite, .. Une technique de massage spécialement adaptée au sommeil...

14 févr. 2014 . Dans cet article, quelques clefs à comprendre pour bien récupérer de la fatigue, . notamment de l'insomnie ou des difficultés pour s'endormir le soir... .. Vous pouvez associer cette technique à celle de l'ancrage, ... Explications en vidéo 24 mars 2014; Vaincre l'Angoisse et l'Anxiété : C'est Impossible !!

21 août 2012 . . technique simple et amusante pour vaincre efficacement l'insomnie. . Donc, si vous souffrez d'insomnie et de difficultés à vous endormir. . comment bien dormir . bien dormir, insomnie, technique pour s'endormir 1,271.

31 août 2013 . Comment bien dormir et comment vaincre l'insomnie avec 10 règles pour . de Schultz est également une bonne technique pour s'endormir.

27 mars 2012 . Voici 10 astuces naturelles pour un sommeil régulier. . Il est souvent aisé de trouver une occupation stimulante au moment de s'endormir. . Cette technique ne doit être utilisée que pour les grandes difficultés d'endormissement. ... Comment faire pour conserver ou retrouver un sommeil réparateur ?

Attention, trop dormir est aussi néfaste pour la santé. . Les techniques d'hypnose utilisées visent à vaincre les peurs, à calmer l'anxiété et . L'hypnose peut résoudre vos problèmes de sommeil ou d'insomnie en vous aidant à . Par conséquent, il sait parfaitement comment s'endormir et comment dormir profondément.

13 juin 2016 . Voici une technique très simple qui aide à combattre l'insomnie, pour retrouver . Ce trouble du sommeil se caractérise par une difficulté à s'endormir ou des . Cependant, il existe une technique très simple, et qui n'implique pas d'intervention médicale, pour vaincre l'insomnie et . Comment ça marche ?

22 mars 2013 . Sommeil : 4 techniques pour réussir à s'endormir. Par Emilie . La technique des ondes alpha pour vous endormir plus facilement. Cette technique va vous .. Insomnie : comment enregistre-t-on le sommeil ? Afin d'évaluer la.

6 mars 2012 . Les 12 règles à suivre pour vaincre l'insomnie .. Boire aide peut-être à s'endormir, mais l'alcool trouble le sommeil en nous réveillant toutes.

Astuces et méthodes pour améliorer le sommeil réparateur et s'endormir . Le trouble du sommeil peut être soigné à l'aide de certaines techniques comme . Pour trouver le sommeil rapidement, découvrir des trucs pour dormir et combattre l'insomnie, . Comment bien dormir la nuit et combattre les insomnies – les plantes.

10 mars 2016 . La thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie : pour quel . troubles nocturnes : difficulté à s'endormir, à maintenir son sommeil . La TCC de l'insomnie comprend différents outils et techniques pour vaincre l'insomnie.

18 juil. 2017 . Vaincre l'insomnie avec des remèdes naturels, est-ce possible ? . Selon l'intensité de vos troubles et leur origine, n'hésitez pas à envisager l'une ou l'autre de ces techniques pour traiter vos problèmes de sommeil. La relaxation pour parvenir à s'endormir .. Comment

aménager une chambre d'enfant ?

comment aider vos patients à mieux dormir sans . un traitement recommandé pour l'insomnie transitoire et à court terme.3 .. temps requis pour s'endormir ou le temps passé éveillé après le début .. Tiré de : Morin, CM : Vaincre les ennemis du sommeil. Éditions .. À ce sujet, il existe des techniques comporte- mentales.

Tout est réuni ici pour vous aider à vaincre l'insomnie. Avec votre . Publié dans Non classé, Techniques naturelles | Marqué avec livre, sommeil | Laisser un commentaire · Sophrologie- Séance de relaxation pour s'endormir ou se détendre.

L'HYPNOSE pour TROUVER LE SOMMEIL BIEN DORMIR INSOMNIES .. techniques pour aider la personne à s'endormir et à bénéficier d'un sommeil.

26 avr. 2012 . L'insomnie est un trouble caractérisé par la difficulté à s'endormir. . Comment vaincre l'insomnie avec l'auto-hypnose et retrouver un sommeil régulier . à travers des techniques de respiration et de visualisation, afin de retrouver . rythme veille-sommeil satisfaisant pour les cas d'insomnie plus tenaces,.

L'insomnie est un problème fréquent, spécialement chez les individus souffrants ou . que d'autres utilisent une variété de techniques à faire de manière autonome. . Frustré, vous vous agitez plus d'une heure, pour enfin tomber dans un . Il peut être extrêmement frustrant d'être fatigué et de ne pas réussir à s'endormir.

23 sept. 2016 . Insomnie que faire : retrouvez toutes nos astuces pour vaincre l'insomnie. . Dans son livre, Carole Serrat se sert du Pranayama, la technique de.

3 août 2016 . Accueil > Stress et Sommeil > S'endormir vite sans somnifère. . ayant déjà expérimenté l'horreur de l'insomnie : des draps chauds, une . Faut-il pour autant s'alarmer de passer une mauvaise nuit de temps à autre ? Quels sont les différents troubles du sommeil ? Comment les résoudre naturellement ?

Voici quelques conseils pour que notre activité physique vienne améliorer notre sommeil. . qu'après son cours de boxe du jeudi soir, il a beaucoup de mal à s'endormir. . doux, ou de toute autre activité s'apparentant à une technique de relaxation. . L'exercice physique est bon et nécessaire pour lutter contre l'insomnie.

7 oct. 2015 . Troubles du sommeil, insomnies : Mes 8 techniques naturelles pour . Dans ce nouveau post, je n'avais franchement pas envie de vous réécrire un énième article sur le sujet de « comment mieux dormir » .. Un bon bain au bicarbonate avant de s'endormir et vite au lit pour faire ... VAINCRE L'ANGOISSE.

30 janv. 2016 . C'est la difficulté répété à s'endormir ou à rester endormi pendant la nuit, qui . Le traitement de l'insomnie va inclure plusieurs approches techniques et thérapeutiques : . Une éducation sur le sommeil, connaître comment fonctionne le . Des produits en naturopathie pour traiter les troubles du sommeil,.

Comment s'endormir rapidement. 4 méthodes:Améliorer son environnement de sommeilEssayer des techniques de relaxationPrendre des aliments, des.

10 nov. 2016 . Article recommandé : Technique d'autohypnose pour vaincre la . Voici une technique d'auto hypnose pour les personnes qui ont du mal à s'endormir . L'autohypnose est un excellent outil pour vaincre l'insomnie et les.

11 mai 2015 . Pour s'endormir vite, un médecin américain prétend avoir . Appelée "4-7-8", il s'agit d'une technique de respiration inspirée des . insomnie.

21 avr. 2017 . Je vous montre les techniques naturelles qui marchent pour surmonter ses insomnies et s'endormir sans stress rapidement.

Insomnie du petit matin, difficultés à s'endormir, réveils fréquents... .. l'on continue à préconiser la psychothérapie, on propose aussi aujourd'hui des techniques qui apaisent, comme . Comment aménager votre chambre pour mieux dormir ?

Moins ruminer et à mieux s'endormir; Devenir plus calme et à avoir moins de tensions; Etre moins . Quelles sont les solutions existantes pour vaincre l'insomnie ? . Les techniques utilisées par la médecine conventionnelle afin de vaincre l'insomnie sont . Qu'est-ce que l'insomnie et comment y faire face efficacement ?

L'insomnie frappe, à tout venant, une population toujours croissante, et les insomniaques restent aux portes du sommeil en attendant le bon vouloir de Morphée.

Vaincre L'Insomnie : Trouvez rapidement un sommeil reposant (nuit blanche, sommeil agité, insomniac, troubles du sommeil, comment dormir, guérir l'insomnie, . essayez les suggestions ou techniques que vous trouvez dans ces pages. . Nos corps sont naturellement programmés pour s'endormir dès que l'on se.

Il existe des techniques assez simples pour faire baisser votre niveau de stress. . Comment profiter au mieux des . Espie, C. Réussir à surmonter l'insomnie . Vaincre les ennemis du sommeil, Charles .. POUR AIDER À S'ENDORMIR (suite).

Chasser son insomnie : que faire? Pas facile de profiter d'un sommeil réparateur! Pourtant c'est la base pour être en forme et en santé. Alors, on se donne les.

25 juil. 2015 . Voici 20 techniques insolites qui vous permettront peut-être de . Comment s'endormir facilement le soir quand on souffre d'insomnie ?

8 juin 2010 . Cette technique n'est pas valable que pour les enfants puisqu'on . On évite même de lire au lit pour essayer de s'endormir. . de journée permettra peut-être de réparer une nuit d'insomnie, mais, . Vaincre les ennemis du sommeil, par Charles M. Morin, Les Éditions de l'Homme, 1997, 264 p., 21,95 \$.

22 avr. 2014 . Comment lutter contre l'insomnie sans médicaments? . S'allonger éveillé et essayer de s'endormir quand vous n'êtes pas fatigué peut créer . Et si tout ça échoue, essayez la technique éprouvée ... compter les moutons!

Comment bien dormir et comment vaincre l'insomnie avec 7 règles pour trouver des . La technique consiste à faire des pauses de 5 minutes chaque fois que la.

22 févr. 2010 . Comment trouver le sommeil quand on est insomniaque . depuis un mois ou plus, du mal à s'endormir ou à rester endormi au moins trois nuits par . cognitif pour combattre l'angoisse de l'insomnie», indique le Dr Schröder. . Cette technique est très utilisée dans des insomnies chroniques par avance ou.

30 août 2015 . Mais il est aussi recommandé de lire avant de s'endormir, nous dit le docteur Janet K. Kennedy, . 5 astuces pour vaincre l'insomnie · » Pour.

2 juil. 2013 . Comment réussir à s'endormir et passer une bonne nuit quand une douleur vous transperce ? Nos conseils pratiques pour surmonter cette.

Comment bien dormir et avoir un bon sommeil ? Si vous souffrez d'insomnie au point de vous retourner et retourner dans votre lit pour vous retrouver à trainer.

Noté 0.0/5. Retrouvez COMMENT VAINCRE L'INSOMNIE. Techniques pour s'endormir et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou.

10 oct. 2016 . Découvrez mon expérience personnelle et mes 9 méthodes pour y remédier. . 4- Les techniques de respiration et la médecine douce : ... Pour s'endormir, les mécanisme d'éveil doivent diminuer et ceux de sommeil . et vaincre l'insomnie » que vous pouvez vous procurer facilement. . 10 Comments.

Achetez Comment Vaincre L'insomnie - Techniques Pour S'endormir de Giorgio Di Mola au meilleur prix sur PriceMinister - Rakuten. Profitez de l'Achat-Vente.

Comment bien dormir ? . Découvrez vite ces 10 astuces pour bien dormir et retrouver un sommeil . Quelles sont les astuces pour mieux s'endormir le soir ? . Autres astuces, recettes et remèdes avec : camomille, Dormir, insomnie, Mieux.

30 juil. 2013 . Comment dormir vite, comment s'endormir super rapidement ? . 3) Utilisez des

techniques pour calmer votre esprit comme ralentir sa.

Comment S'endormir En Moins d'1 Minute Grâce à un Simple Exercice de Respiration. .

appris une technique de respiration qui permet de s'endormir en seuleme ... Une infusion à la cannelle et à la banane pour remédier à l'insomnie.

Voilà comment s'endormir à tous les coups en moins d'une minute! . Nous allons vous dévoiler une technique très simple pour trouver le sommeil en moins d'une minute... . Voici 9 solutions naturelles pour vaincre l'insomnie et bien dormir.

6) Appliquer cette technique le soir et pour les siestes !! . trucs qu on fait quand on ne sait plus quoi faire pour faire s endormir notre petit monstre !! .. Comment peut on penser qu'un bébé d'a peine quelques mois manipule?

Comment bien dormir et comment vaincre l'insomnie avec 10 règles pour trouver . dormir auto-hypnose pour s'endormir autohypnose et sommeil autohypnose . conseils sommeils conseils trucs astuces techniques pour dormir danger des.

Ce top, c'est 10 astuces pour essayer de tenir le mieux possible cette longue, très . des heures, mais en veillant quand même à ne pas s'endormir dessous.

3 oct. 2017 . Découvrez tous les produits contre le stress et l'insomnie. .. Se détendre avant de se coucher : des techniques de relaxation donnent de très .. Alors s'il ne suffit pas d'éteindre la lumière pour s'endormir, la connaissance de.

30 mai 2017 . Post Thumbnail of Comment s'endormir sans somnifères ? . Voici comment vaincre l'insomnie et avoir un sommeil réparateur . Comment BIEN DORMIR : mes techniques et astuces pour retrouver le sommeil 20/365.

Comment trouver le sommeil quand on a des soucis . Dans cette article, j'aimerais vous donner quelques astuces et techniques issues des thérapies brèves qui vont vous aider à mieux gérer vos . Respirez différemment pour vaincre l'insomnie? . Et s'il suffisait de mettre une boule de feu dans un tiroir pour s'endormir.

19 sept. 2016 . Insomnie, fatigue, réveil difficile... . Comment oublier lorsque votre alarme du matin se déclenche que vous .. Les techniques pour s'endormir.

Ces conseils aidèrent beaucoup Ron à sortir du cycle de son insomnie . et répétitive est l'une des techniques les plus courantes pour vaincre l'insomnie. . le plus longtemps possible permet souvent de vaincre la peur de ne pas s'endormir.

3 Jul 2017 - 13 sec - Uploaded by BeachBay Studio. les arcanes parfois troubles de l'insomnie et du manque de sommeil. . sur les techniques .

11 mai 2015 . Une méthode pour s'endormir en 60 secondes, vraiment ? . Une technique relativement simple expliquée dans une vidéo partagée près de 700.000 fois en un an sur YouTube (à .. Mais si vous êtes insomniaque, ne vous attendez pas à une solution "miracle". . Comment tirer profit de son sommeil ?

Mon bébé fait de courtes siestes, comment les allonger? . Quels sont vos meilleurs trucs pour surmonter l'insomnie de la nouvelle . C'est important de reconnaître les signes de fatigue chez un enfant afin de l'aider à s'endormir paisiblement.

14 nov. 2011 . Il y a ceux qui ont du mal à s'endormir et ceux qui se réveillent trop tôt. Ceux qui ont le sommeil agité et ceux qui se lèvent pour lire ou pour manger. Il y a ceux, . Mais sans doute aurez-vous besoin de techniques supplémentaires pour retrouver un bon sommeil. En voici . Comment se réveiller. Il s'agit là.

7 oct. 2011 . Traitement Insomnie comment lutter contre l'insomnie chronique Insomnie . Voici la liste des techniques de relaxation les plus connues: .. il a du mal à s'endormir au lieu de l'associer à un endroit reposant pour se relaxer ... Si vous êtes en dépression et que vous souhaitez vaincre vos insomnies, vous.

3 nov. 2007 . Au surplus, il accentuera leurs problèmes d'insomnie pendant un jour ou deux.

Comment faire pour recouvrer un sommeil réparateur? . Toute technique de relaxation, de la méditation transcendantale au biofeedback, peut . «Les insomniaques vont souvent s'endormir sur le canapé en regardant la télé,.

Andrew Weil nous montre une astuce pour s'endormir en une seule minute. . pour une raison que vous ignorez, alors cette technique pour s'endormir risque de vous plaire. . qui est réputée efficace en cas de troubles de l'endormissement et d'insomnie légère. . Astuce : Comment se débarrasser de témoins de Jéhovah.

Comment vaincre l'insomnie et les troubles du sommeil : 6 étapes + 5 bonus . Il est important pour chacun de vous de pouvoir, pendant votre sommeil, . Des personnes qui ont des difficultés à s'endormir; Des personnes insomniaques . de cette technique améliorer les processus corporels pour améliorer le sommeil.

Principales techniques en TCC . Les critères majeurs pour définir l'insomnie sont subjectifs : . d'endormissement lorsque la personne met plus de 30 mins à s'endormir après avoir éteint la lumière. On parle ... Comment vaincre l'insomnie ?

25 févr. 2011 . L'insomnie concerne de nombreuses personnes et peut être causée par l'obésité. Voici les aliments à manger et à éviter pour la prévenir. . Lisez aussi : Travail de nuit : comment maigrir quand vous travaillez de nuit ? .. RegimesMaigrir.com vous recommande quelques techniques pour prévenir les nuits.

20 avr. 2013 . Astuces pour gagner un sommeil réparateur et vaincre l'insomnie . de mal dormir, de peu dormir, d'avoir beaucoup de mal à s'endormir et pourtant il suffirait d'apporter . Comment renouer avec le sommeil réparateur .. D'un point de vue technique, votre appareil de chauffage aura plus de durée de vie.

Comment mieux s'endormir et mieux dormir ? . des problèmes du sommeil, dans son livre Vaincre les ennemis du sommeil⁴ : « Habituellement, une personne bien .. Pour des problèmes plus graves ou persistants, voir notre fiche Insomnie.

Un guide complet pour aider à combattre l'insomnie infantile : causes, traitement, . Latence à l'endormissement: Le temps que prend l'enfant pour s'endormir. .. Il existe des techniques comme les exercices de relaxation qui peuvent.

j'ai également eu quelques problèmes d'insomnies. . Après un petit bouquin au lit pour s'endormir, mais en général je n'arrive ... ne perds jamais l'espoir ca va demander du temps mais sache tjr que tu peux vaincre ce probleme. .. je connais une technique d'hypnotisation pour aider a s'endormir , alors.

L'insomnie est la diminution de la durée habituelle du sommeil et/ou l'atteinte .. la nuit (heure d'extinction de la lumière, temps mis pour s'endormir, éveils dans la nuit, . Cette technique cherche à retrouver une efficacité de la commande des.

20 août 2013 . L'insomnie de l'adolescent : les causes et nos conseils. . Sous ce nom technique se cache une tendance naturelle et physiologique . En effet, 30% des adolescents expriment des difficultés pour s'endormir et 15% seraient.

Guide pour bien dormir et vaincre l'insomnie - Nicole Gratton. . des techniques pour y arriver : l'hygiène d'un bon sommeil ; comment diminuer l'insomnie ; comment détecter les 4 saboteurs du sommeil ; l'art de bien s'endormir ; le secret d'un.

18 nov. 2016 . Pour vaincre réellement l'insomnie, le sevrage médicamenteux est indispensable. Les conseils de médecins qui apprennent à leurs patients comment rééduquer leur sommeil. . La technique est simple, détaille le docteur Lemoine. . dans lequel il note l'heure où il pense s'endormir et celle où il s'éveille.

19 févr. 2013 . jet-lag (décalage horaire) insomnie chronique tous ces troubles du sommeil . Quelques techniques pour surmonter les douleurs du passé.

Mais comment faire lorsque l'on a du mal à dormir ou qu'on souffre carrément d'insomnie ?

Le secret trouve peut-être son origine dans la Sleep Restriction.

24 août 2013 . Entre 10 à 30% de la population mondiale peine à s'endormir ou reste de longues heures éveillée durant la nuit. Quelques . La technique qui a pour lui le mieux fonctionné? . Que peut-on faire pour vaincre l'insomnie?

16 sept. 2015 . Une nouvelle technique pour vaincre l'insomnie . Première règle : se coucher le plus tard possible, de manière à s'endormir sur le champ. . Comment expliquer la présence de vents violents qui touchent la France ?

30 sept. 2016 . Porter des lunettes de soleil avant d'aller au lit. Ce serait ça l'astuce miracle pour s'endormir facilement et rapidement. C'est en tout cas ce que.

