

C'EST MALIN

Xavier Cornette de Saint Cyr

RETRouver LA SÉRÉNITÉ



**Les clés pour être apaisé
dans un monde stressant**

LEDUC
poche

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Notre époque connaît un étrange paradoxe : elle invoque et célèbre l'instant présent tout en privilégiant le *zapping* et l'urgence futile. Cette obsession de la vitesse crée de nouvelles formes de mal-être, une peur du futur qui génère des angoisses et un quotidien souvent chaotique qui laisse peu de place au contentement.

Grâce à ce livre pratique et accessible, créez vos propres îlots de sérénité ! Vous découvrirez comment :

- **Appréhender différemment votre environnement** pour trouver l'apaisement.
- **Vous distancier d'une vie frénétique et anxiogène** de manière souple et simple.
- **Apprendre à temporiser, à prendre du recul et relâcher la pression**, et savourer une sérénité retrouvée.

TOUTES LES CLÉS POUR FAVORISER LE BIEN-ÊTRE ET L'HARMONIE AU QUOTIDIEN

Xavier Cornette de Saint Cyr est coach et formateur en intelligence relationnelle, psychopraticien et écrivain. Formé au coaching professionnel et à différentes approches en psychothérapie, philosophie et développement personnel, il accompagne les personnes en quête de mieux-être. Il est notamment l'auteur de *La Loi d'attraction*, *Bien vivre son hyperempathie*, et de *S'affranchir de la dépendance affective*.

Illustration de couverture : Marie Ollier

Rayon : Développement personnel

ISBN : 979-10-285-3633-6



7,50 euros
Prix TTC France



FABRIQUÉ
EN EUROPE



editionsleduc.com

LEDUC poche

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Nathalie Ferron
Correction : Agnès de Livron Duhamel
Maquette : Laurie Baum
Relecture : Audrey Peuportier
Design de couverture : Antartik

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 – Paris, France

ISBN : 979-10-285-3633-6

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

XAVIER CORNETTE DE SAINT CYR

RETRouver LA SÉRÉNITÉ

Les clés pour être apaisé
dans un monde stressant

LEDUC
poche 

SOMMAIRE

| | |
|---|-----------|
| INTRODUCTION | 7 |
| 1. LA SÉRÉNITÉ, POUR QUOI FAIRE ? | 15 |
| Le problème des confusions : vie intense et frénésie | 15 |
| Qu'est-ce que la sérénité ?..... | 38 |
| 2. ÊTRE SEREIN DANS MON ENVIRONNEMENT | |
| PHYSIQUE | 55 |
| Déterminer quel lieu me convient..... | 55 |
| Des immersions dans la nature | 64 |
| La sérénité passe aussi par le corps ou la santé.. | 76 |
| 3. ÊTRE SEREIN DANS MON ENVIRONNEMENT | |
| ÉMOTIONNEL | 85 |
| Apprendre à relativiser..... | 85 |
| Que faire de nos suppositions diverses ? | 97 |
| La sérénité pas à pas..... | 112 |

RETRouver LA SÉRÉNITÉ

| | |
|--|-----|
| 4. ÊTRE SEREIN DANS MON ENVIRONNEMENT | |
| RELATIONNEL | 129 |
| Qu'est-ce que je comprends de l'autre ? | 129 |
| Apaiser mon environnement relationnel | 140 |
| 5. MOINS DE PEURS ET PLUS DE JOIES | 145 |
| Est-ce que mes cinq sens sont bien en vie ?..... | 145 |
| Travailler sur les émotions pour cultiver la sérénité | 156 |
| Être présent à ce qui est, à ce qui se vit | 164 |
| CONCLUSION | |
| LA SÉRÉNITÉ : UNE VOIE VERS LE BONHEUR ? | 197 |

INTRODUCTION

Notre époque contemporaine vit un étrange paradoxe : elle invoque et célèbre l'instant présent tout en privilégiant le *zapping* sur tous les sujets et priorise l'urgence futile. On nous parle de présence à ce qui est et pourtant, petit à petit, la vitesse est devenue une valeur : ce qui est rapide est recherché, désiré, valorisé, et ce qui est lent est déconsidéré, ridiculisé, rejeté. Tel moyen de transport est glorifié parce que rapide avec mise en avant des précieuses minutes « gagnées », tel système de connexion Internet est une avancée majeure dans nos existences car raccourcissant encore la durée d'obtention de l'information demandée, telle méthode pour trouver rapidement un partenaire en vue d'une liaison est proposée (*speed dating*). Au fil des années sont créés mille outils réduisant tous les délais, accélérant chaque

mouvement et nous persuadant que toute attente est désormais insupportable.

Ces constats, nous pouvons tous aisément les faire et ajouter quantité d'autres exemples. En quelque sorte, tout doit être obtenu en un clic et si cela ne se produit pas ou pas assez vite, colères et/ou inquiétudes surgissent. Attendre est devenu inacceptable, l'impatience étant présente partout. C'est ainsi que, curieusement et contre toute attente, a fini par se dessiner un lien entre vitesse et anxiété. C'est l'opposé des promesses qui étaient faites ! En corollaire est apparu un besoin de plus en plus fort de sérénité.

Dans le même instant, trois événements au moins ont également pris de l'ampleur. D'abord, l'impression d'un temps qui s'est réduit comme si, à force de l'accélérer, on l'avait finalement rapetissé. Le mantra, désormais répété par chacun tout au long des journées : « Je n'ai pas le temps » avec sa variante « Je suis débordé » ou, pour les plus snobs, « Je suis overbooké » : véhicules, ordinateurs, téléphones, mises en réseaux, espaces connectés, etc., tout, absolument tout est fait pour que ça aille plus vite et plus ça va vite, plus les gens répètent « Je n'ai

pas le temps ». Étrange, non ? En 1977 était sorti un film précisément intitulé *L'Homme pressé*, mettant en scène un Alain Delon incapable de prendre le temps de vivre, obsédé par l'obtention de tout le plus rapidement possible. Le sujet n'était pas récent puisque ce film était l'adaptation du roman éponyme de Paul Morand paru en... 1941. Et cependant, aujourd'hui, ce film paraîtrait encore plus pertinent tant nous vivons à l'époque de la frénésie, une frénésie qui a quitté le monde des arts pour concerner chacun d'entre nous.

En second lieu, comme une réaction à ces urgences, se sont développés des modes de vie globalement intitulés « slow life* », mettant l'accent sur un nouvel art de vivre, au ralenti, plus respectueux de l'humain, prônant la lenteur, la simplicité pour retrouver le chemin vers soi. Une invitation à ralentir se déclinant dans divers aspects de notre quotidienneté, comme une réponse à l'accélération permanente de la vie où rapidité et efficacité détériorent et parfois détruisent santé et bien-être personnel.

* Voir Cindy Chapelle, *La Slow Life en pleine conscience*, Éditions Jouvence, 2016.

Enfin, à côté de ces outils nous promettant le bonheur grâce à la vitesse et au temps raccourci, se déploient des angoisses et des replis pour se protéger. La démultiplication des médias et réseaux sociaux a permis un gigantesque développement de récits divers intitulés « informations » dont certains sont vrais, d'autres partiellement faux et d'autres enfin totalement inventés, le tout répétant en boucle le mot crise, crise, crise... : peur d'une troisième guerre mondiale, peur pour la pérennité de la planète, peur de conflits civils, peur de manquer des biens de première nécessité, peur d'une alimentation frelatée, peur de... vivre !

Paradoxe, disions-nous. En effet, la plupart des pays européens connaissent une situation qui est historiquement rarissime : près de 80 années sans qu'une guerre n'ait eu lieu sur leur territoire. Pour beaucoup d'entre nous, nos parents ou grands-parents n'ont pu connaître une si longue période de paix. Or, des études* nous montrent aujourd'hui un phénomène nouveau que l'on peut résumer sous le

* Voir par exemple :

- *L'Éco-anxiété en France*, une étude ayant pour but de mesurer l'éco-anxiété en France, réalisée en partenariat avec l'Observatoire de l'éco-anxiété (Obseca) et le psychologue-psychothérapeute Pierre-Éric Sutter, <https://obveco.com/obseca/>

vocable « éco-anxiété » et décrivant un état d'inquiétude, voire d'angoisse, lié à la prise de conscience des problèmes environnementaux mondiaux et à l'effondrement de la civilisation. Près de trois quarts des 16-25 ans jugent le futur « effrayant » et pour beaucoup, cela affecte leur vie quotidienne. L'anxiété prend aussi une grande importance sur d'autres sujets : difficultés économiques, arrivée de l'IA, place prise par des robots humanoïdes...

Obsession de la vitesse qui crée de nouveaux mal-être, peur du futur qui génère des angoisses, la vie n'est donc pas un long fleuve tranquille ?

- *Baromètre des adolescents*, une étude Ipsos menée en ligne auprès de 1 000 adolescents français âgés de 11 à 15 ans, du 13 au 21 octobre 2022, <https://www.ipsos.com/fr-fr/un-adolescent-francais-sur-deux-souffre-de-symptomes-danxiete-ou-depressifs>

- *Obs'COP 2023 observatoire international climat et opinions publiques*, une étude menée par Ipsos en France du 16 août au 2 octobre 2023 auprès de 29 pays, dont ceux qui émettent le plus de CO₂, <https://www.ipsos.com/fr-fr/43-de-la-population-mondiale-se-montre-tres-preoccupee-par-le-changement-climatique>

Mais aussi :

- Enquête Ifop sur la « collapsologie », novembre 2019, https://www.jean-jaures.org/wp-content/uploads/drupal_fj/redac/commun/productions/2020/1002/enquete_collapso.pdf
- Enquête Elabe sur les préoccupations environnementales des Français, septembre 2020, <https://elabe.fr/wp-content/uploads/2020/09/elabe-1.pdf>
- Enquête Ifop sur la transition écologique, avril 2021, <https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2021/04/118013-Presentation.pdf>

Eh bien non ! L'a-t-elle été un jour ? Et le souhaiterions-nous ? La vie est emplie d'incertitudes, c'est aussi ce qui en fait le charme. La difficulté est de trouver le juste milieu entre deux attitudes. D'un côté, une ignorance volontaire de ces incertitudes qui pourrait créer un danger : ignorer un péril ne le supprime pas et peut l'accroître en ne prenant pas les précautions nécessaires. En face, une peur angoissée en oubliant que le futur est toujours incertain et jamais linéaire et qu'à trop vouloir se prémunir contre des dangers, on prend un risque plus grand encore : oublier de vivre.

La vie s'apparente finalement à un fleuve parfois agité et dans les flots duquel naissent, apparaissent et disparaissent des destins. Heureusement, de temps à autre, surgissent des îlots d'apaisement que l'on peut décider de ne pas voir ou de négliger ou bien vers lesquels on peut se diriger pour y faire halte et y goûter un certain contentement. Ce contentement, les philosophes grecs de l'Antiquité (notamment les epicuriens et les stoïciens) le nommèrent parfois « ataraxie » : absence de trouble, calme d'esprit, tranquillité de l'âme.

INTRODUCTION

Nous parlerons plutôt aujourd’hui de sérénité et ce mot a de plus en plus de présence et de sens car, en modifiant un peu notre vision du monde, il permet de changer en douceur notre état d’esprit, notre mode de vie, notre façon d’appréhender à la fois notre environnement, nous-mêmes et les autres.

Finalement, trouver la sérénité, c’est trouver de l’apaisement dans un monde anxiogène. Ce n’est pas se réfugier dans l’abstraction ou fuir le réel, mais éviter de se laisser polluer par ce qui nous est inutile et toxique afin de privilégier quelque chose de plus aérien, de plus léger, de plus doux. Découvrons ensemble ce qu’il en est et comment y accéder.

Chapitre 1

La sérénité, pour quoi faire ?

LE PROBLÈME DES CONFUSIONS : VIE INTENSE ET FRÉNÉSIE

Tout dans l'urgence

Commençons par un état des lieux : tout est devenu urgent aujourd’hui. Pendant longtemps – des siècles, sinon des millénaires – nous avons vécu avec une notion d’un temps qui s’écoule inlassablement mais lentement.

Toujours plus vite !

Le sablier symbolisait bien cette fuite du temps, sa fugacité en même temps que la précarité de

la vie*. Pendant très longtemps, nos moyens de communication à distance ont été tributaires de nos moyens de locomotion. Ceux-ci étaient lents, que ce soit sur la mer grâce aux voiliers, ou à terre, par le biais des chevaux notamment. L'ère industrielle a tout changé. L'arrivée du train a accéléré les déplacements, puis ça a été le tour de la locomotion automobile et ensuite aérienne. Petit à petit, diverses créations ont installé dans nos existences la notion de rapidité, de vitesse. Soudainement, tout s'est encore précipité : le temps se contentait de s'écouler et nous parvenions globalement à l'accompagner, quand tout à coup est apparue une notion du temps qui s'accélère tellement qu'il finit par nous échapper, puis par nous contraindre. Le mot « temps » n'en a pas perdu pour autant son importance, au contraire ! Il figure d'ailleurs dans de nombreuses expressions. Par exemple, « avoir fait son temps » signifie que quelque chose (ou quelqu'un) a vécu ou existé assez longtemps, atteignant sa fin utile ou pertinente.

Il est également intéressant de remarquer le glissement sémantique de l'expression

* *Tempus fugit* : expression latine signifiant « le temps fuit », fréquemment inscrite sur les horloges et cadrons solaires pour nous rappeler que le temps passe vite.

« prendre le temps ». Elle définissait cette manière d'accomplir un acte en prenant tout le temps qui est nécessaire, et ce temps « pris » devait justement permettre à cet acte d'être accompli correctement. Plus ou moins implicitement, on lui opposait la précipitation, celle-ci étant une erreur car, voulant aller plus vite que requis, on omettait de prendre en compte des éléments ou des hypothèses qui généraient à terme des problèmes faisant finalement perdre du temps !

Et puis, prendre son temps est devenu négatif avec la considération que le temps utilisé pour accomplir une tâche est trop important. « Tu en as mis du temps ! », reproche condamnant une certaine lenteur. « On ne peut pas faire ce projet, ça prendra trop de temps ! » est une façon de refuser une manière de faire quand on estime que le facteur « temps » pèsera trop lourd. De « prendre » son temps, on a glissé vers « perdre » son temps. D'un élément dont on pouvait user tranquillement, on a peur à présent de manquer. C'est là une entorse considérable faite à la possibilité d'être serein ! François Sagan, l'auteure célèbre de *Bonjour tristesse*, avait un rapport au temps intéressant qu'elle exprimait ainsi : « Mon passe-temps favori, c'est laisser

passer le temps, avoir du temps, prendre son temps, perdre son temps, vivre à contretemps. »

La mutation du rapport au temps s'est encore accélérée, celui-ci mesurant désormais l'urgence et l'instantanéité. Il y a peu encore, on enseignait aux cadres d'une entreprise à savoir distinguer l'urgent de l'important avant l'accomplissement d'une tâche. Le problème, c'est que les deux notions ont fini par se confondre jusqu'à fusionner et que l'on ne dispose plus du temps nécessaire pour différencier l'essentiel de l'accessoire. *Exit* les rêveurs, place aux sprinteurs ! Mais s'incliner continuellement devant la notion d'immédiateté crée des problèmes nouveaux.

À NOTER

On considère que ces modifications ont été amplifiées par l'avènement de la mondialisation économique et financière au milieu des années 1980, mouvement facilité par l'apparition du numérique. Si la révolution industrielle, deux siècles plus tôt, avait initié cette « mise en vitesse », la révolution numérique l'accélère magistralement et nous place à présent dans une recherche éperdue de gain de temps.

Une impatience maladive

Tout cela modifie en profondeur notre culture temporelle et donc notre rapport aux événements, aux actes à accomplir, aux relations avec notre environnement, avec les êtres que nous côtoyons, avec le sens que nous donnons à nos existences, avec le temps que nous voulons prendre pour être, contempler, savourer, observer, admirer, méditer, aimer. Certaines personnes ont besoin de ce rythme effréné pour se sentir exister ; l'agir devient prépondérant, comme pour fuir quelque chose – ou peut-être se fuir soi-même –, et tend insidieusement à remplacer l'être par le faire jusqu'à fustiger le fait de « ne rien faire ». D'autres sont au contraire submergées, englouties et étouffées par cette pression jusqu'à sombrer dans la dé-pression ; elles subissent une surcharge cognitive pouvant mener à l'épuisement*. Nous connaissons tous cela : un peu de pression stimule et augmente les performances, mais arrive un point maximal (variable pour chacun) qui, si aucune pause n'interrompt le processus, sature les capacités cognitives, crée une dose de stress excessive et devient totalement contre-productif et nocif.

* Remarquons qu'en physique, le mot « dépression » désigne une diminution de la pression par rapport à une pression de référence.

Le temps court a pris la première place jusqu'à générer chez beaucoup une impatience mala-dive. Maladive car devoir attendre un peu, juste un peu, n'est plus supportable ni admissible. Le désir doit être comblé tout de suite, le plaisir doit se vivre dans l'immédiateté et l'éternité ne devient envisageable que si... elle est rapide ! Or, tout ne peut pas suivre ce rythme-là. On rappelle parfois qu'on ne fait pas pousser une fleur plus vite en tirant sur sa tige. L'émotion dominante devient celle de la colère car on ne peut plus supporter ni même accepter que le réel ait son propre mouvement et n'obéisse pas à chacune de nos envies. Or, le monde du vivant dans son ensemble ne répond pas et ne peut pas répondre à cette exigence aussi nouvelle qu'impérieuse de rapidité.

Il est évident qu'en fonctionnant ainsi, on s'use, on use les autres, et on ne laisse strictement aucune place à la sérénité. On se crée un environnement artificiel où parfois on ne sait plus vraiment pourquoi on court, mais avec la conviction plus ou moins confuse qu'il faut courir pour ne pas être rattrapé, dépassé et probablement anéanti*. *Homo properus* tend

* Dit avec humour mais aussi profondeur, le sketch de Raymond Devos « Où courent-ils ? » l'illustre parfaitement.

à remplacer *Homo sapiens*. Autrement dit, l'homme sage s'efface devant l'homme pressé. Est-ce un gain ? Pas certain. Ce culte de l'urgence a des effets délétères sur notre santé physique et psychique, mais aussi sur notre santé relationnelle. On se prend alors à songer avec une certaine inquiétude à ce qu'écrivait Louis Aragon dans l'un de ses poèmes : « Le temps d'apprendre à vivre, il est déjà trop tard. »

Il est cependant singulier de constater ceci. Dans le premier chapitre de son ouvrage *De la brièveté de la vie*, Sénèque* écrivait : « Nous n'avons pas trop peu de temps, mais nous en perdons beaucoup. La vie est assez longue ; elle suffirait, et au-delà, à l'accomplissement des plus grandes entreprises, si tous les moments en étaient bien employés. Mais quand elle s'est écoulée dans les plaisirs et dans l'indolence, sans que rien d'utile en ait marqué l'emploi, le dernier, l'inévitable moment vient enfin nous presser : et cette vie que nous n'avions pas vue marcher, nous sentons qu'elle est passée. » Environ 2 000 ans plus tard, nous pourrions dire la même chose mais de manière inversée :

* Sénèque (4 av. J.-C.-65 apr. J.-C.), parfois nommé Sénèque le Philosophe ou Sénèque le Tragique, était un homme d'État romain, un philosophe et un dramaturge.

« Nous n'avons pas trop peu de temps, mais nous en gâchons beaucoup » et cela, non pas « dans les plaisirs et dans l'indolence », mais dans l'accumulation de tâches que nous estimons à la fois indispensables et urgentes (l'une étant toujours la cause de l'autre), jusqu'à ne plus pouvoir distinguer si elles sont futiles et accessoires ou réellement vitales et nécessaires. Du pas assez, nous sommes passés à l'excessif.

Les générations antérieures étaient-elles donc plus sereines ? Non, certes pas, et l'angoisse existentielle (contraire de la sérénité) a toujours traversé l'être humain. Néanmoins il semblerait qu'aujourd'hui, le « mouvement » se soit accéléré ou amplifié. Si nous sommes plus à l'abri de conflits guerriers, la question du sens de l'existence existe toujours et, surtout, il se trouve que les moyens de communication actuels permettent de tout savoir sur tout à tout moment sur l'ensemble de la planète. Ce qui est négatif voyage donc à la vitesse de la lumière alors qu'il y a peu encore, disons une grosse cinquantaine d'années, notre connaissance du monde extérieur était passablement limitée et nous avions une grande ignorance de multiples drames mondiaux.

Tout dans l'urgence : qu'il s'agisse de faire, d'agir, de réagir et en fait de vivre. La vitesse est devenue en tout domaine une valeur, ce qui est lent est considéré comme négatif, rétrograde. Dans ces conditions, les émotions telles que la peur et la colère ne peuvent que s'exacerber. En créant de l'urgence futile, nous avons déserté la sérénité apaisante qui, petit à petit, laisse toute la place à la fébrilité épuisante. Les mots de Sénèque deviennent alors extraordinairement actuels : « Voilà la vérité : nous n'avons point reçu une vie courte, c'est nous qui l'avons rendue telle. »

10 FAÇONS D'APPRENDRE À RALENTIR

- S'efforcer de faire tout consciemment et en pleine conscience.
 - Libérer de l'espace dans son emploi du temps.
 - S'autoriser de temps en temps une journée à traînasser, à ne rien faire sans éprouver la moindre culpabilité.
 - S'installer confortablement et prendre le temps de savourer calmement, paisiblement, un bon livre.
 - Prendre pour règle, lors d'un repas, de manger lentement, de mastiquer longuement,
-

d'apprécier les saveurs et de ne rien faire d'autre que... déguster.

➤ Prendre le temps de rêvasser, d'observer les nuages, de contempler un paysage, de regarder un oiseau ou une fleur, d'admirer un coucher de soleil, de marcher paisiblement sans but précis.

➤ Cesser d'être multitâche, éteindre son téléphone lors d'un repas ou lorsque l'on est en famille ou entre amis.

➤ S'accorder des jours (le week-end, par exemple) sans « informations » : pas de journal télévisé, pas de radio, pas de « news » sur Internet, etc.

➤ Consacrer quotidiennement 5 à 15 minutes à une activité détente : dessin, jardinage, cuisine, bricolage, etc.

➤ Passer régulièrement des instants de détente et de rire avec sa famille et/ou des amis.

Zapping plutôt que réflexion

Les outils informatiques, le mode de vie qui en découle, le culte de la vitesse, tout permet de passer constamment d'un sujet à l'autre ou d'en traiter plusieurs en même temps. On se retrouve non seulement en surface de tout

sans pouvoir approfondir mais, de surcroît, le cerveau est saturé d'informations, d'injonctions, d'obligations, sans pouvoir se mettre en mode « pause ».

Tout cela est usant nerveusement, d'autant plus que cette façon de « fonctionner » affecte aussi la concentration et la mémorisation et que l'on vit avec la peur implicite d'avoir oublié quelque chose ou d'avoir mal exécuté. Notre époque se trouve confrontée à deux situations concomitantes : le *zapping*^{*} et le *multitasking*^{**}, chacun alimentant l'autre. Qu'y a-t-il derrière ces termes ?

Le *multitasking*, c'est être multitâche : répondre à un mail pendant un entretien téléphonique, envoyer un texto en conduisant... bref, tout ce que les techniques et nouveaux outils digitaux nous permettent de faire pour faciliter nos vies professionnelle et personnelle jusqu'à les envahir. Aller plus vite et faire plus de choses en même temps est valorisé car cela prouve que l'on est « ultra efficace ». Une entreprise y

^{*} *Zapping* : passer constamment d'une chaîne de télévision à l'autre. Par extension : sauter d'un sujet à un autre.

^{**} *Multitasking* : pratiquer plusieurs activités en même temps et plus précisément, utiliser plusieurs moyens de communication de manière simultanée.