



Laurence Roux-Fouillet

POWER PAUSES

120 pauses pour vous ressourcer

L E D U C . S
P R A T I Q U E

POWER PAUSES, LA BULLE BIEN-ÊTRE DE VOTRE QUOTIDIEN !

Dans un monde de plus en plus performant, ultra-connecté et où tout s'accélère, notre niveau de stress ne cesse d'augmenter. Pourtant, il existe un moyen simple et efficace d'affronter sans pression nos journées marathon : les power pauses.

Au travail, à la maison ou en extérieur,
adoptez les pauses qui vous ressemblent :



PAUSE-FLASH



PAUSE-COOL



PAUSE-ZEN



PAUSE XXL

Découvrez :

- **Plus de 120 pauses originales et faciles**, pour évacuer la fatigue, vous ressourcer et vivre pleinement vos journées.
- **Tous les bienfaits** de ce bouton « stop » au pouvoir magique : découvrez pour chaque pause son effet, qu'il soit dynamisant, équilibrant, calmant, décontractant...
- **Un programme dédié** pour intégrer les pauses dans votre vie et en faire un véritable art de vivre.

Faites de ces pauses survitaminées de véritables bulles de bien-être, indispensables pour préserver votre équilibre au quotidien.

Laurence Roux-Fouillet est sophrologue et formatrice en entreprise. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages sur la gestion du stress.

Son blog : espaceducalme.canalblog.com

ISBN : 979-10-285-1640-6



9 791028 516406

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Bien-être,
développement personnel

Power pauses

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Juliette Legros

Suivi éditorial : Céline Beaucourt

Maquette : Élisabeth Chardin

Illustrations : DeanDrobot/Getty Images (p. 13, 101, 167),
Adobe Stock (p.35)

Design de couverture : Antartik

Image de couverture : Adobe Stock

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1640-6

Laurence Roux-Fouillet

Power pauses

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire



Introduction.....	7
Chapitre 1 : 10 bonnes raisons de se convertir à la power pause	13
Chapitre 2 : Au travail, adopter les pauses zen et efficaces.....	35
Chapitre 3 : À la maison, préserver son équilibre et son bien-être.....	101
Chapitre 4 : Dehors ou en déplacement, se sentir bien partout	167
Conclusion.....	209
Entrez dans ma galaxie !.....	215
Table des matières	217



La power pause, la capsule bien-être de votre quotidien

Nous vivons dans un monde où tout va vite. De plus en plus vite. Le temps semble filer entre nos doigts, et nous traversons cette vie avec une sensation de courir, sans jamais pouvoir nous arrêter.

Nous courons de notre foyer à notre travail, puis de notre espace de travail à la cantine. Nous passons d'une réunion à un « call ». Nous zappons d'un mail à une notification. Et tout ceci se répète au fil des semaines et de saisons que nous ne voyons pas passer. Déjà l'été ? On venait tout juste de se souhaiter la bonne année ! **Nous sommes des hyperactifs tendus vers des objectifs**, et pour lesquels ralentir ou s'arrêter est synonyme de contre-

Power pauses

performance, voire d'échec potentiel. Si nous en faisons moins, nous ne parviendrons pas à nous en sortir. Si nous lâchons, tout risque de s'écrouler.

Ce tumulte est également associé à des esprits de plus en plus stimulés. Nous sommes bombardés d'informations, sur-sollicités par des activités plus tentantes les unes que les autres, distraits par des applis, des jeux... Notre système dopaminergique, activé en permanence, réclame sa dose quotidienne d'excitation. S'arrêter est souvent synonyme d'ennui. Si nous ne faisons rien, comment allons-nous nous occuper ? **Aujourd'hui, personne n'aime ne rien faire, car ce serait l'équivalent de temps perdu, dans un agenda où nous en manquons cruellement...** quel gâchis !

Mais cette accélération a un prix. Nous en payons même le prix fort, en termes de tensions physiques, ruminations, pensées anxiogènes, troubles du sommeil, quand elle ne se traduit pas par des maux physiques ou psychiques plus contraignants.

Félix a la sensation de penser en permanence. Il n'a jamais un moment de répit. Il est nerveux et sur-réagit aux remarques de ses proches.

Christelle se sent constamment stressée, la moindre contrariété la perturbe. Elle pleure facilement et, dans son travail, on la trouve instable.

Clara fait des listes, qu'elle passe en revue plusieurs fois par jour – y compris la nuit. Elle tente continuellement d'optimiser son temps, mais se trouve nulle car, selon elle, rien de ce qu'elle entreprend n'est jamais bien fait.

Introduction

Et s'il y avait d'autres possibilités ? Sans avoir besoin de changer de vie – ce qui est la plupart du temps impossible –, il existe un moyen de faire face aux contraintes avec moins de pression. Un moyen d'avancer avec plus de facilité – et surtout plus de résultat. Un moyen court, facile, aux effets rapides, et utilisables partout. Et ce moyen ne coûte rien, il est à la portée de tout un chacun !

Je vais vous faire découvrir le **bienfait des pauses**. Non pas des pauses banales, ordinaires, ou qui vous donnent l'impression de perdre votre temps (ce qui est encore plus angoissant), mais des power pauses, des pauses sur-vitaminées dont les effets ont été maintes fois éprouvés. **De véritables bulles de bien-être capables de modifier vos ressentis au quotidien**, en peu de temps – et de manière ultra-positive et durable. Des concentrés d'efficacité pour se sentir mieux, mais aussi plus dynamique, plus performant, voire plus créatif selon le type de pauses.

Vous allez découvrir que s'arrêter (un peu) aide à être plus efficace (souvent), plus performant (presque toujours) et plus apaisé (la plupart du temps). **Cette évolution va toucher bien des sphères de votre vie**, que ce soit au travail (ou dans l'activité que vous menez), à la maison avec vos proches ou bien à l'extérieur avec vos connaissances ou amis. Des exemples ? Vous allez travailler mieux, et même plus, en étant moins fatigué. Vous allez récupérer davantage, améliorer votre sommeil et augmenter la sensation d'énergie au cours de la journée. Vous allez prendre plus de distance face aux situations, vous sentir moins sensible et moins réactif. D'ailleurs, c'est votre entourage (conjoint, enfants, parents, collègues ou supérieurs) qui va rapidement s'en rendre compte ! Quant à vous, vous vous surprendrez souvent à vous répéter « Je me sens mieux ! ». C'est aussi simple que cela...

Power pauses

Qui ne rêverait pas d'un tel challenge ? « Utopie ! », me direz-vous ? Escroquerie ? Que nenni !

Je peux vous affirmer que c'est possible ! Ma vie professionnelle est faite d'activités multiples : consultations, formations, conférences, articles à écrire, livre ou émission de radio à préparer... Le tout emballé dans la vie quotidienne de Madame Tout-le-Monde : courses, repas, enfants, conjoint, comptabilité et problèmes divers de plomberie ou de voiture... Pourtant, je ne me suis jamais aussi bien portée. D'abord parce que je suis très organisée, et ensuite parce que je sais m'arrêter. À la fois à temps et à bon escient. J'utilise les pauses qui vont le mieux m'aider à faire face dans mes activités, mais aussi dans les autres challenges de mon quotidien. **Les pauses apportent immédiatement du bien-être : une sensation agréable et globale, perçue tant sur le plan physique que psychologique.** Sur le plus long terme, la répétition de pauses installe un équilibre durable.

Et je ne suis pas la seule à le penser ni à le vivre.

Valérie prend dix minutes juste pour elle, le matin, dans le silence de son appartement, avant que toute la maisonnée soit en ébullition. C'est le starter indispensable de sa journée, la condition pour maintenir son énergie.

Paul va travailler à pied. Il marche vingt minutes, pendant lesquelles il rêvasse. Il a la sensation que cela remet ses idées en place.

Marie ne manque jamais la pause déjeuner. Et elle se garde cinq minutes pour souffler avant de reprendre. Cela la remotive et elle se sent plus présente à ce qu'elle fait l'après-midi.

Introduction

Pascale pratique la cohérence cardiaque, c'est LA technique qui lui permet d'affronter n'importe quelle réunion ou négociation. Trois minutes de cohérence cardiaque la rendent capable de soulever des montagnes.

La pause est une activité : elle a des caractéristiques (durée, forme) et des objectifs. Et les power pauses sont tellement variées qu'il y en a toujours une adaptée à la situation que vous vivez. Ce livre en recense plus d'une centaine, toutes différentes !

Vous n'êtes pas obligé de me croire quant à leur efficacité, aussi je vous invite à comprendre pourquoi et comment elles sont utiles.



10 bonnes raisons de se convertir à la power pause

❶ La pause, le bouton « stop » de la journée

Initier de soi-même une pause, c'est **accepter de marquer un temps d'arrêt dans le flux de la journée**. Si cet arrêt a pour premier intérêt de stopper le temps qui file, il a d'autres effets encore plus intéressants :

- il canalise le flux des pensées ;
- il aide à se recentrer et à ordonner la réflexion ;
- il facilite le discernement et la prise de décision ;
- il agit favorablement sur notre capacité à mémoriser ;
- il aide à intégrer les concepts ;
- il améliore la concentration ;
- il défatigue le corps qui relâche les crispations surajoutées par le stress ;
- il régule les constantes des grandes fonctions vitales (respiration et rythme cardiaque notamment)...



Les pauses ont vraiment tout bon.

10 bonnes raisons de se convertir à la power pause

On a tendance à croire que le corps et le cerveau ne sont prévus que pour l'activité et la stimulation, et il n'est pas rare qu'on les pousse au-delà de leurs limites. Le corps aime la performance et accepte volontiers d'aller plus loin que ses possibilités. Mais au-delà d'un certain seuil – et sans récupération suffisante –, c'est l'effet inverse qui se produit : fatigue, usure, erreurs, démotivation... Le burn-out en est une terrible illustration. **À trop pousser la machine, elle génère des contre-performances**, dont certaines peuvent s'avérer durablement délétères. Or le corps physique et le cerveau ont non seulement besoin de s'arrêter, mais l'un et l'autre savent le faire (ils sont même programmés pour cela) – à moins qu'on ne les en empêche. Ainsi le corps intègre le rythme circadien, sur vingt-quatre heures, qui commande le cycle jour-nuit et l'alternance veille-sommeil, pour nous forcer à récupérer.

Mais savez-vous que votre cerveau « marque une pause » naturellement toutes les vingt-cinq minutes ?



ET SI ON APPUYAIT SUR « OFF » ?

S'adonner à une pause, c'est appuyer consciemment et volontairement sur la touche « stop » du corps et du mental, avec tous les effets bénéfiques qui vont s'ensuire. C'est ce bouton que nous allons apprendre à activer, pour éviter de subir les effets du stress, de la fatigue ou de la tension.

② Vous allez perdre du temps... pour en gagner

Faire une pause, c'est prendre du temps – mais pour certains, cela signifie surtout perdre du temps. Ils n'ont pas le temps de s'arrêter, ni de partir en week-end, et parfois ils ne prennent que de courtes vacances. Effectivement, il y a toujours un paradoxe – pour ne pas dire une incohérence – à demander à quelqu'un qui manque précisément de ce précieux temps d'en gâcher un peu pour aller mieux. Et pourtant, c'est bien ce qui va se passer.

En « perdant » quelques minutes, vous allez gagner plusieurs quarts d'heure dans la journée. Vous allez améliorer vos performances cognitives (perception, mémoire, réflexion, analyse, synthèse...), vous ferez aussi moins d'erreurs.



Si vous comptiez objectivement le temps perdu à rattraper des erreurs ou des oublis dus à la fatigue, vous passeriez tout de suite aux power pauses !

Un cerveau fatigué est plus facilement distrait, il recherche même cette distraction dans l'espoir de récupérer. Or, se reconcentrer fait également perdre du temps. On estime qu'il faut deux à trois minutes à un esprit déconcentré pour se remettre à ce qu'il était en train de faire. À l'inverse, un cerveau reposé se focalise sur la tâche qu'il entreprend. L'attention est parfaitement mobilisée et le résultat n'en est que meilleur. De même, plus vous maintenez un effort intellectuel ou physique, et plus celui-ci requiert de l'énergie. Ceci est vrai aussi pour une tâche nouvelle, qui est davantage énergivore. En marquant des pauses régulières,

10 bonnes raisons de se convertir à la power pause

vous reconstituez l'énergie nécessaire pour finir vite et bien. Des études ont montré que des pauses courtes et efficaces au travail amélioreraient la performance des travailleurs jusqu'à 10 %. Là réside leur super pouvoir !

③ À chaque moment, sa pause

Nous n'avons pas les mêmes besoins, ni les mêmes attentes, en fonction des différents « temps » de notre journée. Du matin jusqu'au soir, nous sommes soumis à des rythmes et à des efforts différents. Aussi, les power pauses ne sont jamais formatées : elles vous ressemblent.

En fonction de la nature de nos activités

Certaines tâches nous placent en mode « émission ». Nous produisons des textes, nous ordonnons des idées, nous échangeons des paroles, nous fabriquons des choses, nous sommes concentrés sur une activité minutieuse (documents administratifs à compléter, bricolage, cuisine...) Les activités qui réclament le plus de concentration sont, par ordre d'intensité : l'acquisition de connaissances nouvelles, la résolution de problèmes et la rédaction de travaux.

D'autres activités nous placent en mode « réception ». Nous suivons un raisonnement, nous écoutons une émission de radio ou de télévision, nous assistons à une réunion, nous participons à une conférence...

Power pauses

Ces activités, qu'elles soient en mode actif ou passif, requièrent une attention et une énergie différentes, de même qu'elles sont physiquement plus ou moins engageantes – donc fatigantes. Et au cours d'une même journée, il est fréquent que l'on passe d'un type d'activité à un autre : on conduit trente minutes avec attention pour mener à bien un entretien, puis prendre part à une réunion et ensuite créer un graphique, mettre à jour un planning ou rédiger un compte-rendu...

En fonction du moment de la journée

Notre corps est lui aussi soumis à ses propres rythmes, qui varient au fil du jour. Si notre horloge interne est globalement calée sur le rythme circadien de 24 heures, il existe des horloges périphériques qui régulent les organes impliqués dans les grandes fonctions vitales. Ainsi, la température corporelle est naturellement plus basse durant la nuit. Et pour ce qui est du rythme particulier du cerveau – en lien avec notre capacité d'attention –, il connaît aussi des variations. L'attention est naturellement à son maximum vers 10 h du matin, puis vers 17/18 h ; et à l'inverse spécialement basse entre 14 h et 16 h (avec le pic le plus bas autour de 15 h), indépendamment du fait d'avoir déjeuné ou non.

En fonction de notre tempérament

Certains d'entre nous sont du matin, d'autres du soir, certains ont absolument besoin d'une sieste après le déjeuner, quand d'autres encore retardent le plus possible le moment d'aller se coucher.



RIEN N'EST OBLIGATOIRE !

S'il est bien une chose qui m'agace profondément dans la littérature autour du développement personnel, c'est la coercition. Loin de moi l'idée de vous imposer quoi que ce soit. En vous faisant découvrir le maximum de power pauses, je me propose simplement de créer autant d'occasions de vous offrir celles qui vous ressemblent et qui vous seront le plus profitables. Vous n'utiliserez sans doute jamais les cent-vingt power pauses de ce livre. En revanche je suis sûre qu'il en contient au moins une dizaine qui vous seront vite indispensables.

4 De la pause calmante à la pause dynamisante

Faire une pause ne veut pas systématiquement dire « buller » – c'est-à-dire ne rien faire du tout. Les différentes power pauses que vous allez découvrir ont des applications différentes : pour s'apaiser, lâcher la pression, relâcher les tensions physiques, faire le vide, récupérer, calmer le mental, augmenter l'énergie, stimuler la créativité...

Elles s'adaptent aussi à votre tempérament. Un(e) hyperactif(ve) préférera récupérer avec une pause énergisante, quand un contemplatif aura besoin d'une pause calmante.

Selon leur orientation, les power pauses vont avoir des effets bénéfiques – qui pour certains se cumulent :

Power pauses

- sur l'état de présence au corps, que ce soit dans la détente (muscles, tendons, ligaments), dans une meilleure conscience de soi, ou dans des sensations corporelles d'énergie ou d'équilibre ;
- sur le flux des pensées, et aussi sur leur qualité – en permettant notamment de développer davantage de pensées positives ;
- sur la qualité des perceptions sensorielles ;
- sur la fluidité du raisonnement, la clarté et le discernement, notamment pour choisir ou décider ;
- sur la mobilisation des ressources internes, physiques et aussi psychologiques : qualités intrinsèques, capacités, connaissances, compétences... Cet aspect est très dynamisant pour la confiance en soi ;
- sur la motivation et le maintien de l'effort ;
- sur le développement de la créativité et de l'intuition...

5 On peut « pauser » partout

Pour faire une pause, il ne faut pas nécessairement disposer d'un lieu idéal où se poser. Les power pauses peuvent parfaitement s'intégrer dans votre quotidien. Vous pourrez donc les mettre en application dans des lieux aussi différents qu'une salle d'attente de médecin ou une rame de métro.

10 bonnes raisons de se convertir à la power pause

Sachez surtout que **le bruit est un facteur quasiment négligeable pour la qualité de vos pauses**. Je vous apprendrai d'ailleurs à vous jouer de ces bruits, qui sont des éléments perturbateurs que l'on peut relativiser. D'ailleurs, si vous attendez que les conditions idéales soient réunies pour pratiquer une pause... vous risquez d'attendre longtemps !

Donc, on peut power-pauser à peu près partout : au travail (même dans un open-space ou dans le bureau que vous partagez avec votre collègue-la-pipelette), dans les transports en commun, chez vous, chez les autres, en salle de réunion ou d'embarquement, dans un couloir, devant la fontaine à eau et même en marchant !



BONNE NOUVELLE : ON N'EST PAS OBLIGÉ DE S'ALLONGER !

Est-ce que vous vous voyez vous allonger sur la moquette du bureau de votre patron au moment où vous avez la sensation de perdre vos moyens ? Je me souviens avoir accompagné une étudiante, à qui une précédente sophrologue avait enseigné des techniques de concentration à pratiquer exclusivement allongée. « Je suis embêtée, m'avait-elle confié, parce que dans mon amphi, au moment des examens, c'est impossible à utiliser... » On la comprend ! Il a été plus facile de réintroduire dans ses routines quotidiennes des pauses de concentration en position assise, à faire en cours ou à la bibliothèque – et même avant un devoir surveillé.

Power pauses

Les trois positions courantes sont possibles :

- Debout (la fatigue physique éventuelle sera compensée par une posture favorisant la tension juste et suffisante et l'ancrage) ;
- Assis (la position la plus couramment utilisée et accessible) ;
- Couché (avouons-le, c'est de loin la position la plus agréable – mais aussi la moins courante, à moins d'être chez soi).

Pour finir, sachez que l'essentiel de ces power pauses ne sont pas démonstratives : la plupart du temps, vous n'aurez pas à vous mettre en équilibre sur un pied, avec l'autre placé derrière la tête !



Beaucoup de ces pauses s'effectuent même les yeux ouverts, qu'il y ait ou non du monde autour de vous – ni vu, ni connu !

6 Vous avez plus de temps que vous ne le pensez

Voilà bien un argument que l'on me sert souvent : je n'ai pas le temps de le faire. Effectivement, personne n'a dans son agenda un temps réservé pour cela. Et une fois de plus, ceci s'insère dans un planning déjà exsangue. Mais je veux vous convaincre d'introduire ces pauses, car au-delà de leurs aspects bien-être ou dynamisant, elles vont réellement améliorer votre productivité et vous faire gagner du temps. Sachez en outre que le cortisol, la principale hormone sécrétée lors d'un état de stress chronique,

10 bonnes raisons de se convertir à la power pause

donne la sensation que le temps accélère. Plus vous êtes stressé et plus vous avez la sensation de manquer de temps. Allons donc le débusquer !



JE VEUX TROUVER DU TEMPS, COMMENT FAIRE ?

- **Fixez-vous des rendez-vous avec vous-même**

Identifiez dans votre journée les intervalles entre deux activités qui peuvent faire l'objet d'une power pause – et laquelle. Vous pouvez d'ailleurs la noter comme telle dans votre agenda. Si c'est un agenda papier, mettez-y un petit coup de marqueur fluo, ou inscrivez-la sur du masking tape pour pouvoir éventuellement la décoller et la déplacer en cas d'imprévu. Attention toutefois à ce que ces rendez-vous ne deviennent pas à la longue la variable d'ajustement de votre agenda. Si vous faites sauter une power pause, remplacez-la immédiatement ailleurs, ce qui est encore plus facile dans un agenda numérique.

- **Profiter des « temps masqués »**

C'est un outil de productivité couramment employé dans l'industrie : il s'agit d'exploiter tous ces moments au cours d'une action où on peut cumuler une autre action. Quand vous cuisinez et que le rôti cuit dans votre four, vous pouvez en même temps éplucher des carottes, non ? Vous maîtrisez donc parfaitement la pratique du temps masqué – surtout si vous êtes une femme ! Il existe de nombreux temps masqués comme ceux-là dans une journée : les temps de transport, les temps d'attente (à la caisse d'un magasin, à la poste, à la cantine, chez le médecin...), les temps de maintenance



Power pauses

-
- (pendant que votre ordinateur s'allume, ou qu'il se lance dans une mise à jour chronophage)... Ce sera d'autant plus facile que les power pauses que nous allons découvrir ne requièrent aucune condition idéale. Debout ou assis, on peut les pratiquer partout !
-
- Vous allez développer l'habitude de repérer ces temps masqués – car la plupart du temps, c'est après coup que l'on réalise qu'on aurait pu mettre à profit cet intervalle. Pour faciliter ce repérage, vous allez vous trouver un rappel visuel : un bracelet coloré que vous mettez à votre poignet, un post-it fluo sur l'écran de votre ordinateur, dans votre agenda ou votre livre, ou encore une carte colorée glissée dans votre portefeuille, entre deux cartes de crédit. À chaque fois que votre regard se pose sur ce rappel, demandez-vous : n'y a-t-il pas quelques minutes à exploiter tout de suite ? Avec l'habitude vous anticiperez de plus en plus ce temps masqué, comme moi lorsque j'arrive dans la salle d'attente de mon dentiste, et que je commence à respirer juste après m'être assise. C'est devenu un réflexe.
-
-

7 Adoptez le format de pause qui vous convient

Nous allons bientôt pouvoir passer aux choses intéressantes, et à l'aspect pratique des power pauses. L'un de ces aspects est leur durée, volontairement courte. La plupart des techniques dont sont issues ces pauses nécessitent habituellement un temps moyen de vingt minutes. L'expérience prouve que ce temps – encore plus s'il

10 bonnes raisons de se convertir à la power pause

est quotidien – est un frein puissant à la pratique. Or, ce qui prime, c'est que vous puissiez les utiliser. Leur durée courte est donc leur principal atout – au risque de bousculer un peu les règles.



Les power pauses ont été conçues pour être brèves, et vous verrez que le résultat n'en est pas moins probant.

Vous allez donc découvrir trois formats principaux :



La **pause-flash**, qui se pratique en deux minutes chrono.



La **pause-cool**, qui ne vous prendra que cinq minutes.



La **pause-zen**, qui nécessitera tout au plus dix minutes.

Et, pour les circonstances exceptionnelles...



La **pause XXL**, qui s'étale sur vingt minutes.

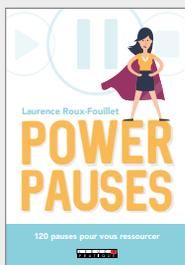
À chaque proposition, vous saurez exactement au préalable de quel temps vous avez besoin. Le calibrage de ces pauses vous facilitera leur utilisation au quotidien.

Libre à vous de les décliner dans votre journée, et au besoin de les empiler, comme des petites briques de jeu colorées. Une pause-flash de calme peut être suivie par une pause-zen de dynamisation, tout dépend du temps que vous avez.



Les power pauses sont indépendantes et se suffisent à elles-mêmes, mais elles se potentialisent aussi entre elles !

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Power pauses
Laurence Roux-Fouillet



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E