

Jean-Michel Jakobowicz

HYPNOSE DOUCE POUR VOS ENFANTS



BONUS :
23 histoires
à écouter pour
vos enfants

**TIMIDITÉ, PEUR DU NOIR, HYPERACTIVITÉ...
RÉGLER LES PROBLÈMES DES 2-12 ANS**

POCHE
L E D U C . S
PARENTALITÉ

Timidité, hyperactivité, sentiment de rejet, peur du noir, cauchemars, stress de la rentrée... Entre 2 et 12 ans, les enfants rencontrent parfois des problèmes qui perturbent leur quotidien et celui de leur famille. Pour en venir à bout, Jean-Michel Jakobowicz les aborde sous l'angle de l'hypnose. Cette méthode, qu'il pratique depuis des années, est particulièrement adaptée aux enfants et peut être facilement mise en œuvre à la maison.

Une approche simple et douce pour aider vos enfants à mieux grandir !

Dans cet ouvrage, l'auteur propose :

- **Des outils** pour développer une véritable approche hypnothérapeutique.
- **Des cas concrets** avec témoignages des enfants et des parents concernés.
- **23 histoires courtes et illustrées** qui amèneront les enfants à trouver des réponses à leurs petits tracas.
- **Des liens pour écouter les 23 histoires en ligne.**

Hypnothérapeute à Genève, **Jean-Michel Jakobowicz** est reconnu pour son approche simple et naturelle de l'hypnose. Il est l'auteur de nombreux best-sellers dont *L'autohypnose, c'est malin*, *Ma bible de l'hypnose et de l'autohypnose* et *Ma bible de la mémoire et du cerveau*. Retrouvez-le sur son blog : www.desimaginaires.com

POCHE

L E D U C . S
PARENTALITÉ

6,90 euros
PRIX TTC FRANCE

Illustration de couverture :
Aurore d'Estaing

ISBN : 979-10-285-1666-6



9 791028 516666

**HYPNOSE
DOUCE POUR
VOS ENFANTS**

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Ma bible de la mémoire et du cerveau, 2019

Je m'initie à l'autohypnose, guide visuel, 2018

Exploitez les pouvoirs extraordinaires de votre cerveau, c'est malin, 2018

96 exercices faciles d'autohypnose, c'est malin, 2018

Ma bible de l'hypnose et de l'autohypnose, 2017

Réussir sa vie amoureuse avec l'autohypnose, 2016

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.



Maquette : Émilie Guillemain
Illustrations : Aurore d'Estaing
Design de couverture : Antartik
Passage en poche : Nord Compo

© 2020 Leduc.s Éditions
10, des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1666-6
ISSN : 2427-7150

Jean-Michel Jakobowicz

HYPNOSE DOUCE POUR VOS ENFANTS



POCHE
L E D U C . S



Découvrez des contenus exclusifs avec l'application Marque-Page !

Comment utiliser l'application Marque-Page ?

1. Télécharger l'application*



2. Ouvrir l'application

3. Scanner la/les page(s) où le logo  apparaît

* Hélas, l'application Marque-Page ne fonctionne pas avec  Windows Phone



Avec ce livre, découvrez 23 pistes audio exclusives :

- Une histoire pour s'endormir p. 44
- Une séance pour une nuit sans accident p. 53
- Une séance pour vaincre l'hyperémotivité et l'hypersensibilité p. 61
- Une séance pour calmer la colère p. 71
- Une séance pour mieux se concentrer p. 78
- Une séance pour ne jamais quitter ceux que l'on aime p. 87
- Une séance pour calmer l'hyperactivité p. 94
- Une séance pour aller à l'école avec plaisir p. 102
- Une séance pour prendre confiance en soi p. 110
- Une séance pour ne plus avoir peur du noir p. 119

- Une séance pour vaincre
la peur des autres à l'école p. 125
- Une séance pour calmer la faim p. 133
- Une séance pour se réconcilier
avec sa meilleure amie p. 140
- Une séance pour les enfants de parents
qui se séparent p. 149
- Une séance pour des frères et sœurs jaloux p. 155
- Une séance pour s'endormir p. 164
- Une séance pour aller vers une nuit
sans accident p. 166
- Une séance pour vaincre l'hyperémotivité
et l'hypersensibilité p. 167
- Une séance pour calmer la colère p. 168
- Une séance pour apprendre à partager p. 170
- Une séance pour aller à l'école
sans appréhension p. 172
- Une séance pour faire ce qu'il faut faire ! p. 174
- Une séance pour manger de tout p. 176

Musique : David Jakobowicz

Voix : Jean-Michel Jakobowicz

Sans l'application Marque-page, vous pouvez également accéder aux
contenus directement via le lien suivant :

<http://blog.editionsleduc.com/hypnose-douce.html>

ou scanner le code ci-dessous :



*J'aimerais dédier ce livre
à mes deux super petits fils :
Nael, 10 ans et demi,
et Roméo 6 ans et demi.
Merci pour votre aide, les garçons,
vous avez été formidables.
J'en profite pour vous souhaiter
une vie passionnée et passionnante,
pleine de bonheur et de joie.*

*Mes remerciements vont aussi
à Maeva Abalo Giraldo, 12 ans,
et Namahi Koenig 12 ans et demi,
qui par leurs commentaires éclairés,
m'ont, elles aussi, beaucoup aidé
dans l'écriture de ce livre.*

Sommaire

1. QUELQUES MOTS AVANT D'ENTRER DANS LE VIF DU SUJET	13
2. L'HYPNOSE POUR LES PETITS ET GRANDS PROBLÈMES DE VOS ENFANTS.....	41
3. L'HYPNOSE POUR LES TOUT PETITS	163
QUELQUES MOTS POUR CONCLURE.....	179
TABLE DES MATIÈRES	181

Quelques mots avant d'entrer dans le vif du sujet

Imaginez une chambre de petite fille, avec un lit de « grande », une armoire et des jouets entassés dans une caisse. Il est 20 heures. Tout est tranquille. Emma (5 ans) est couchée dans son lit, la couette remontée jusqu'au menton. Dans sa main gauche, elle tient son doudou collé contre sa joue. Elle suce son pouce droit tout en écoutant sa maman, Aurélie (33 ans), lui lire, comme chaque soir, un conte. Emma insiste pour que ce soit toujours le même conte. La voix de sa maman est douce, la lumière est tamisée. Emma est prête à s'endormir. Par instants, ses yeux se ferment. Même si elle apprécie énormément ce moment d'intimité avec sa fille, sa maman n'a qu'une hâte : que la petite s'endorme pour rejoindre son mari qui l'attend pour dîner. « Il était une fois une jeune et jolie petite fille qu'aimaient tous ceux qui la voyaient... » Le conte se déroule, les paroles se suivent paisiblement. Emma perçoit la voix de sa maman qui s'éloigne peu à peu, et Aurélie n'est jamais certaine que sa petite entende vraiment les derniers mots du conte : « Ils se

marièrent, vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants. » Peu importe, sa fille s'est endormie, un doux sourire aux lèvres.

Après un dernier regard attendri, Aurélie se lève et va rejoindre son compagnon dans la cuisine.

Ce moment, avec quelques variantes, vous le vivez ou l'avez vécu au quotidien. Ce que vous ignorez peut-être, c'est qu'il s'agit d'une séance d'hypnose. Sans même s'en rendre compte, Aurélie, la maman, vient de réaliser avec maestria ce que l'on nomme une transe. Tous les ingrédients y sont : l'atmosphère sécurisante de la chambre d'Emma ; le lien de confiance qui existe entre la petite fille et sa maman ; sa voix douce, rassurante et quelque peu monotone ; et enfin, son message indirect : « Maintenant, il est l'heure de dormir. »

De même que dans *Le Bourgeois Gentilhomme*, de Molière, Monsieur Jourdain faisait de la prose sans le savoir, vous faites chaque jour de l'hypnose sans vous en rendre compte. Ce livre va vous permettre de prendre conscience que vous le faites, d'affiner votre technique hypnotique et de l'utiliser dans un but précis : aider votre enfant à mieux grandir et à surmonter les difficultés qu'il peut rencontrer durant ses premières années d'existence.

Petite digression générale

Être parent est sûrement l'une des tâches les plus difficiles que nous ayons à accomplir dans notre vie. Et même si élever un enfant est une expérience

merveilleuse, il n'en demeure pas moins qu'à certains moments, le défi peut nous paraître insurmontable. Il nous faut, d'un côté, jongler avec les demandes de nos enfants, les difficultés et les angoisses qu'ils peuvent rencontrer, et de l'autre, vivre nos propres difficultés et inquiétudes, avec en arrière-plan ce souci permanent de « faire bien ». Chaque fois que l'enfant refuse de s'endormir parce qu'il a « mal au ventre », même si l'on sait qu'à sa façon, il nous manipule, la crainte, même infime, qu'il puisse avoir effectivement « quelque chose » nous rend incapables d'ignorer sa plainte. Lorsqu'on se rend compte qu'il s'agissait d'une petite comédie visant à retarder encore un peu l'heure du coucher, on se promet fermement de ne jamais s'y laisser reprendre, et au moment même où l'on se fait cette promesse, on sait déjà que, dans la plupart des cas, on sera incapables de la tenir.

Mon expérience me pousse à dire que ce qui est essentiel dans l'éducation des enfants, c'est non seulement de prendre soin d'eux, mais aussi de se respecter soi-même. Combien de fois ai-je vu arriver dans mon cabinet des femmes épuisées, frisant la dépression à force de vouloir être parfaites ? En se voulant ainsi – mère parfaite, femme parfaite, épouse parfaite... –, elles finissent par s'oublier elles-mêmes. Leurs envies, leurs espoirs, leurs ambitions se sont envolés. Et puis, un matin au réveil, elles s'aperçoivent qu'elles n'existent plus. Et c'est la catastrophe. Mon message peut paraître choquant, mais il ne varie pas : « Soyez égoïstes. Si vous voulez prendre soin de vos enfants, commencez par prendre soin de vous. »

Ces femmes, je les rends attentives au fait que leurs enfants ne sont pas aussi fragiles qu'ils en donnent l'impression et que, bien souvent, lorsqu'elles s'efforcent d'atteindre la perfection, ne s'autorisant nul repos, qu'il soit physique ou nerveux, l'enfant n'est absolument pas dupe de leur « cinéma ». Même si elles essaient de paraître zen après qu'il a demandé pour la dixième fois un verre d'eau, de faire pipi, un dernier câlin, une dernière histoire, l'enfant sent très bien qu'elles sont sur le point de craquer, ce qui, à la limite, ne fait qu'augmenter son inquiétude et rendre encore plus compulsives ses demandes. Jusqu'au moment où, désespérées, elles en arrivent à nourrir des pensées violentes, qui se transforment aussitôt en culpabilité et font augmenter encore leur niveau de tension.

Alors que faire ? me demanderez-vous. Permettez-moi de vous décevoir d'emblée en vous disant qu'il n'y a pas une recette unique, et que chacun va voir midi à sa porte. Certains seront capables de laisser pleurer leur enfant pendant une demi-heure sans intervenir, alors que d'autres ne supporteront pas de l'entendre émettre le moindre son sans se précipiter dans sa chambre et « voler à son secours ». Aucune méthode n'est meilleure qu'une autre, car chacun a sa sensibilité et doit la respecter. Chacun trouvera donc sa propre solution, qui aura ou n'aura pas d'impact sur le développement de l'enfant. Car, là aussi, l'alchimie demeure mystérieuse : certaines enfances particulièrement difficiles donnent des adultes parfaitement équilibrés. Alors que, dans d'autres circonstances, des environnements en tout point accueillants voient

se développer des névroses aux conséquences parfois dramatiques. Au fond, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'élever un enfant, et c'est peut-être la raison pour laquelle ces petits bouts de choux nous sont livrés sans mode d'emploi. Il existe des tendances, qui peuvent nous plaire ou non, mais l'essentiel, c'est de rester en accord avec soi-même.

Ce bref développement est là pour vous dire que je comprends très bien les difficultés des parents, pour les avoir vécues moi-même, mais aussi pour les rencontrer très souvent lors de mes consultations. L'hypnose douce, telle qu'elle est décrite dans ce livre, va vous aider. C'est une technique simple dont il serait dommage de vous priver. Elle va vous permettre d'établir un lien plus profond avec votre enfant, de vaincre ses petits et « moins petits » problèmes, de l'aider à vivre mieux, et vous, de vous détendre... Et surtout d'éviter de médicaliser à outrance des difficultés qui n'ont pas besoin de l'être.

L'hypnose et notre cerveau

Aujourd'hui encore, nous n'avons que très peu d'informations sur la façon dont l'hypnose influence notre cerveau. Grâce à l'imagerie par résonance magnétique (IRM) et les électroencéphalogrammes, nous savons que cet état de conscience modifiée a un véritable impact sur lui : certaines zones cérébrales sont activées durant la transe, mais c'est à peu près tout ce qu'on l'on peut dire.

Dans l'état actuel de nos connaissances, nous ne savons pas non plus dans le détail comment fonctionne notre cerveau. Tout ce que l'on peut dire, c'est que, suivant les actions accomplies, certaines zones de nos hémisphères cérébraux s'activent ou ne s'activent pas. Et encore, le cerveau étant un organe très plastique, il peut, s'il est endommagé, activer d'autres zones pour effectuer des tâches similaires à celle que les zones abîmées ne peuvent plus prendre en charge. Mais nous n'en savons guère plus.

Pour faire très simple, notre cerveau fonctionne 24 heures sur 24 avec une intensité similaire, même lorsque nous dormons, sauf durant le sommeil profond. Lorsque nous faisons du jogging ou que nous jouons aux échecs, les variations des ondes électromagnétiques qu'il émet sont minimes. Cela signifie sans doute que la majeure partie de notre activité cérébrale est inconsciente, et destinée à des fonctions que nous contrôlons peu ou pas du tout, comme la digestion, la respiration ou les battements du cœur. Nous pouvons ainsi « diviser » notre cerveau en deux « parties » : la partie consciente, relativement modeste, et la partie inconsciente, de très loin la plus importante. Comme son nom l'indique, la partie consciente nous fait prendre des décisions qui répondent à une certaine forme de logique personnelle : « Il va pleuvoir aujourd'hui, je fais mettre son imperméable à mon fils. » Cette partie consciente représente une infime part des mécanismes qui nous permettent de fonctionner. Ainsi, respirer est une chose que nous faisons de façon inconsciente, de même que marcher, trembler lorsque

nous avons froid ou être paralysé lorsque nous avons peur. Quand, par mégarde, nous nous coupons, sous l'action d'une hormone, les cellules saines de l'épiderme se divisent et migrent vers la blessure. Cette migration s'arrête quand la blessure est comblée par les nouvelles cellules. Ces nouvelles cellules se divisent à leur tour et reconstituent les diverses couches de l'épiderme. Ce phénomène courant se produit d'une façon inconsciente, pour le plus grand bien de notre corps, et son intégrité. En extrapolant, nous pouvons supposer que cette partie inconsciente a pour mission première de nous protéger. Notre cerveau, en effet, met en place un certain nombre de stratégies qui doivent nous permettre de survivre au mieux dans un environnement en grande partie hostile.

Et les enfants, dans tout cela ? C'est justement pendant l'enfance que notre inconscient va mettre en place la plupart de ces stratégies. Ce sont elles qui vont nous permettre de vivre plus tard aussi bien que possible, mais si elles sont surprotectrices, ce sont elles, également, qui vont générer les phobies, les angoisses et les peurs qui peupleront notre monde adulte. L'enfance, cependant, n'est pas le seul moment de la vie où ces stratégies inconscientes sont élaborées : dès qu'il y a un danger effectif ou hypothétique, notre inconscient réagit en essayant d'adopter les meilleures stratégies possibles, et ce quel que soit notre âge.

Le problème, c'est que si certaines de ces stratégies sont ou ont été valables à un moment donné, elles deviennent parfois obsolètes et nous empêchent de vivre sereinement en nous créant des peurs et des

réactions démesurées. Si, par le passé, vous avez pu vous sentir menacé par un chien agressif et que votre inconscient a été « choqué » par l'événement, il est possible qu'il mette en place une série de réactions, qui se déclencheront désormais quand vous verrez des chiens du même type. Selon l'intensité de ces réactions, leurs effets sur votre comportement seront plus ou moins pénibles. Si, chaque fois vous voyez un chien, quel qu'il soit et où que vous vous trouviez, vous restez figé par la peur, cela peut devenir gênant. En revanche, si votre inconscient vous pousse à vous méfier des chiens méchants, c'est une précaution qui est justifiée et ne vous procurera pas de désagrément dans la vie quotidienne.

Autre problème de l'inconscient : il ne fait pas de différence entre la réalité et ce que lui perçoit comme réel à travers les cinq sens. Un exemple de cette confusion nous est donné par certaines photos. Si, à une photo, est associée une histoire qui vous a été racontée par un être cher, et ceci à plusieurs reprises, vous finirez par vous persuader d'avoir vécu vous-mêmes la scène représentée sur la photo, alors qu'elle s'est déroulée en votre absence. Suivant les paroles qui auront été prononcées lorsque vous aurez regardé cette photo, vous ressentirez même, peut-être, certains « souvenirs » physiques, comme la chaleur, la douleur, la peur... alors que vous ne les avez pas vécus. Cette confusion entre imaginaire et réalité revêt une très grande importance lors des séances d'hypnose. Pendant la transe, il est possible de modifier un souvenir problématique demeuré gravé dans l'inconscient,

pour en faire un événement anodin et pousser notre inconscient à modifier les stratégies qu'il avait mises en place lors de cet événement.

En bref, qu'est-ce qu'une transe ?

La façon la plus simple de décrire une transe, c'est ce qui se passe, quelquefois, lorsque vous voyagez en train et que vous regardez par la fenêtre. Imaginez-vous un instant à bord de ce train. Vous observez le paysage qui défile à grande vitesse. Au bout d'un certain temps, vos yeux ont de plus en plus de mal à se fixer sur les éléments individuels qui passent devant vous. Vous vous sentez ni totalement éveillé, ni totalement endormi. Vous êtes en transe. C'est aussi simple que ça et c'est un état très agréable, que vous connaissez bien, car vous le vivez souvent, notamment le matin, quand vous n'êtes plus endormi ni vraiment réveillé.

Que va faire l'hypnose ?

Tout d'abord, soyons clairs : l'hypnose comme l'auto-hypnose sont des techniques. Il ne s'agit pas de magie ni de dons, mais d'une façon de faire que tout un chacun est capable d'apprendre et de pratiquer.

Il existe deux grandes façons de pratiquer l'hypnose. La première est celle qu'utilise l'hypnose classique,

celle des spectacles, où l'on voit un hypnotiseur donner un ordre que l'inconscient de l'hypnotisé va exécuter ou non. Car une chose est certaine : l'inconscient ne fera jamais une chose qui aille à l'encontre de ses convictions profondes. De plus, tous les inconscients ne sont pas également suggestibles. Certains – et ce sont eux que les hypnotiseurs de spectacles choisissent – vont réagir d'une façon positive à la moindre suggestion. D'autres, plus rétifs, vont mettre un point d'honneur à ne pas faire ce qui leur est demandé. Les hypnotiseurs de spectacles ont une façon très particulière de sélectionner leurs futures « victimes », en jetant leur dévolu, selon certains critères, sur celles qui leur semblent le plus à même répondre à leurs suggestions. Pour ce faire, ils vont demander aux gens, dans le public, d'effectuer un certain nombre de petits exercices qui leur permettront de déterminer leur niveau de suggestibilité.

Lors d'une thérapie utilisant l'hypnose classique, le problème sera le même, c'est-à-dire que certaines personnes répondront facilement à certaines suggestions, alors que d'autres seront beaucoup plus circonspectes. Mais même les personnes les plus suggestibles refuseront de répondre aux suggestions si leur inconscient est « intimement persuadé » que ce qu'il fait est juste. Dans ce cas, aucune suggestion extérieure ne parviendra à le faire changer d'avis. Dans certains cas, un blocage plus important risque même de voir le jour en réaction à la demande.

C'est sur la base de ce constat qu'une nouvelle forme d'hypnose a vu le jour dans les années 1950. Elle a

été mise au point par un psychanalyste américain du nom de Milton Erickson. Cette méthode consiste non pas à procéder par série d'ordres successifs, mais à utiliser un système de métaphores qui comporte des allusions directes ou indirectes au problème à traiter. Ce discours peut vous paraître un peu abstrait, mais vous verrez à la lumière des exemples qui suivent que le procédé est beaucoup plus simple qu'il n'y paraît et n'est pas sans rappeler la logique du rêve.

En effet, lorsque vous rêvez, l'inconscient communique avec vous à l'aide d'images statiques ou dynamiques, dont vous ne comprenez pas obligatoirement le sens. Ce n'est qu'après une analyse que vous pouvez rattacher ces images « vécues » durant votre sommeil à votre vie de tous les jours. Dans le cas de l'hypnose ericksonienne, on procède de façon inverse, c'est-à-dire que l'on communique avec l'inconscient du patient à l'aide de métaphores qui, même si elles ne sont pas directement liées aux problèmes évoqués, seront décodées par l'inconscient qui saura quelles conclusions en tirer et quelles actions mettre en œuvre.

L'hypnose et les enfants

Les enfants sont certainement les personnes les plus sensibles à l'hypnose. À cette époque de la vie, les frontières entre la réalité et le rêve sont ténues. Et l'un des principes fondamentaux de l'hypnose, c'est justement de jouer sur ces deux tableaux afin de

modifier des comportements désagréables, voire pathologiques.

Lorsqu'Emma, à moitié endormie, écoute chaque soir le conte que lui raconte sa maman, elle finit par faire sienne l'histoire de cette petite fille que « tout le monde aime » et de cette princesse qui épouse un prince charmant. Des schémas se mettent en place : on peut être aimé par tout le monde et il suffit de rencontrer un prince, de se marier avec lui, pour avoir beaucoup d'enfants et être heureuse le restant de ses jours. Ces schémas sont renforcés par le fait que la petite Emma se trouve dans un état de quiétude, de sécurité, de confort proche de la transe hypnotique. Son inconscient, toujours à l'affût de son bien-être, va donc réunir les divers éléments du conte dans un système parfaitement structuré. Bien sûr, tout au long de sa vie, Emma découvrira qu'il y a un fossé entre l'imaginaire du conte et la réalité. Elle découvrira qu'il n'est pas possible d'être aimé par tous et que le prince charmant n'a pas obligatoirement de cheval blanc ni fière allure, et que le mariage et les enfants n'assurent pas un bonheur éternel. En revanche, il lui faudra faire des d'efforts pour « lutter » contre son inconscient qui, lui, avec plus ou moins d'insistance, va rechercher cet idéal imaginaire, associé dans l'enfance à des moments de quiétude, de sérénité, de sécurité et de bonheur. En d'autres termes, son inconscient va pousser Emma à retrouver cette perfection imaginaire pour recréer le bien-être d'autrefois.

Dans bien des cas, les enfants vont passer une grande partie de leur vie adulte à essayer de trouver ce bonheur

illusoire qu'ils ont découvert dans les premières années de leur vie. Cette recherche peut engendrer des frustrations et un mal-être qui feront peut-être dire à Emma, plus tard, qu'elle n'est jamais satisfaite.

Faut-il pour autant cesser de raconter des contes de fées aux petites filles et aux petits garçons ? Non, car les contes ont d'autres fonctions beaucoup plus positives qui ont, en particulier, été étudiées par Bruno Bettelheim dans *Psychanalyse des contes de fées*.

De plus, ils ne sont qu'une partie de cet imaginaire « idéal » qui hante notre inconscient – les choses que nous apprennent nos parents et l'école, ou même la publicité sont d'autres éléments tout aussi puissants. Dans la plupart des circonstances, cela demeure inoffensif, car le principe de réalité prend le dessus. Là où le bât blesse, c'est lorsque l'idéal inconsciemment poursuivi engendre des frustrations importantes. C'est dans ce cas précis que l'hypnose peut faire évoluer les schémas de l'inconscient en lui « expliquant », par exemple, que le prince charmant peut avoir un petit ventre, peut-être même un début de calvitie, et se révéler malgré tout un compagnon formidable.

L'importance de l'imaginaire

La Réalité avec un grand R n'existe pas. Cette affirmation peut vous sembler péremptoire, et pourtant... Nous percevons le monde à travers nos cinq sens, et encore cette perception est-elle limitée, car nous sommes soumis à tout instant à des milliards