



LA VIE DE COUPLE : DEUX MIEUX EN MIEUX !

Un séminaire qui offre un guide
pratique et spirituel pour le mariage

Les plans pour les participants

Arlin et Pamela Hendrix

© Arlin et Pamela Hendrix. L'œuvre fixée sur ce support est protégée par les droits d'auteurs. Toute exécution publique, distribution, duplication, sans autorisation préalable de ses auteurs, est une violation des lois applicables. Tous droits réservés.



LA VIE DE COUPLE : DEUX MIEUX EN MIEUX !

Nous croyons ...

que le mariage est la relation humaine la plus importante qui existe. Ce qui se passe dans la famille se reflète dans les enfants, les écoles, les églises, le monde du travail et toute la société.

Nous encourageons ...

tout le monde à acquérir les armes qu'il faut pour préserver l'intégrité et l'unité des familles.

Nous défions ...

les couples de renouveler leur engagement au mariage, de concentrer leurs efforts et de raviver l'amour que Dieu désire au sein de votre famille.

A partir du fondement d'une vie centrée sur Dieu, ce séminaire apporte des conseils pour maintenir un bon mariage. En outre, nous expliquons l'origine de nombreux problèmes de couples et proposons des solutions.

Arlin et Pamela Hendrix

FRANCE

hendrixap@gmail.com



LA VIE DE COUPLE : DEUX MIEUX EN MIEUX !

SOMMAIRE

Un mariage sans liaison dangereuse	4
Contrairement à mes attentes !	7
Ecoute-moi, s'il te plaît, 1 ^e partie	10
Ecoute-moi, s'il te plaît, 2 ^e partie	13
Aimer votre partenaire tout au long de sa vie, 1 ^e partie	18
Aimer votre partenaire tout au long de sa vie, 2 ^e partie	20

Un mariage sans liaison dangereuse

Aucun mariage n'est à l'abri d'une aventure amoureuse. Si les fondements de fidélité ne sont pas solides, tout le monde peut tromper son conjoint. Dans cette présentation, Pamela et Arlin discutent d'un modèle en 6 étapes : comment des gens bons peuvent faire de mauvais choix qui mènent à des liaisons émotionnelles et physiques. L'accent n'est pas sur le moyen de prévenir l'infidélité de votre conjoint, mais sur le fait de protéger votre union grâce à une vie centrée sur Dieu.

I. La base de la fidélité

A. Quelques observations générales

B. De _____ raisons pour la fidélité

1. La _____ (le risque qu'on l'apprendra)

2. La _____ (le risque médical)

3. La _____ (le risque de faire un bébé)

C. La base biblique de la _____

II. Les causes de l'infidélité et leurs solutions

La racine de toute infidélité est l'_____.

A. Cause :

« Nous nous sommes _____ . »

Solution :

Restez ou devenez les meilleurs _____ du monde.

B. Cause :

La pensée _____

1. « Je ne suis pas _____ . »
2. « Ce n'est pas ma _____ ! »

Solution : Faites confiance à la Bible plus qu'à votre _____

et vos _____.

III. L'analyse d'une liaison

A. Cause: La séquence des événements

1. L' _____
2. La _____
3. Le _____
 - a. L' _____
 - b. L' _____
 - c. L' _____
4. La _____
5. L' _____ ou l'adultère _____
6. L'adultère _____

B. Solution : _____ la situation

IV. « Prévenir vaut mieux... »

Un livre avec de bonnes idées : *Protéger votre mariage* de Jerry Jenkins

A. Plus on est nombreux, moins on court de _____.

B. Trop de _____ ?

C. Dites « Oui, je _____ » tous les jours !

V. En Solo

A. Ce n'est pas à vous de _____ votre prochain, ni de le transformer en saint.

B. Faites de _____ votre partenaire.

Contrairement à mes attentes!

(Des attentes irréalistes)

Très vite dans un mariage, un couple peut se rendre compte que « Ce n'est pas ce que j'attendais ! » D'habitude, les gens entrent dans le mariage avec une vision idéalisée de ce qu'il sera. Mais peu après la lune de miel, cet idéal cède le passage à la réalité. Pour rester unis émotionnellement, il est essentiel que le couple apprenne à modifier ses attentes. Cette présentation présente quelques-unes de ces attentes irréalisables tout en donnant des conseils pour les modifier.

I. Quelques attentes du mariage

Un livre pour les couples qui veulent se marier :
Avant de dire oui de Norman Wright et Wes Roberts

A. Le mariage est comme une histoire d'_____.

1. Agapé : Une _____ de bénir

2. Philéo : L'_____

3. Eros : L'amour _____

4. Epithumia : Le désir profond de l'_____ physique

B. Tous mes _____ seront satisfaits.

C. Avoir des rapports sexuels = l'_____ sexuel

1. L'_____ influence le taux d'hormones.

2. L'accoutumance : Vous vous êtes _____ aux stimuli (ce que vous voyez et entendez, etc.), qui sont généralement à votre disposition.

Un livre à ce sujet : *S'affranchir du secret – La sexualité compulsive* de Patrick Carnes

Deux bons livres sur l'éducation des enfants :

- 1) *Des limites pour nos enfants : L'art de poser un cadre* de Henry Cloud et John Townsend
- 2) *Les enfants en colère* de Ross Campbell

D. Des questions _____ ne nous poseront jamais de problème.

1. Arrêtez vos mauvaises habitudes financières.

- a. La satisfaction _____
- b. Les _____ d'impulsion
- c. Le _____
- d. Se porter _____

2. Faites attention aux pièges financiers.

- a. Un _____ inefficace
- b. Une _____

3. Ecoutez un bon conseil.

- a. Devenir _____.
- b. Prendre des _____.
- c. _____ votre argent.
- d. Ouvrir un _____ de caisse de prévoyance.

II. Quelques attentes de son conjoint

A. Il/elle ne _____ jamais et se _____ toujours
comme aujourd'hui.

B. Il/elle devrait être toujours d'_____ avec moi.

Tout ce que je peux maîtriser, c'est _____ -- et seulement par moments !

C. Il/elle se comporte d'une certaine façon, donc je sais ce qu'il/elle

_____ ou ressent.

III. Quelques attentes de nous-mêmes

A. Je dois être _____ dans tout ce que j'entreprends.

B. Quoi que je fasse, rien de _____ n'en sortira.

Il vaut mieux chercher la bonne direction et non pas la perfection.

1. Reconnaissez votre problème et acceptez le défi de _____.

2. Cherchez de _____.

3. Comptez sur _____ pour satisfaire vos besoins.

IV. La Souplesse : _____ vos attentes !

Ecoute-moi, s'il te plaît, 1^e partie

Le mot « ménage », rien de plus facile à comprendre. Cela signifie « ménage », n'est-ce pas ? Enfin, peut-être et peut-être pas ! Personne ne peut voir le monde exactement comme son prochain et, souvent, les mêmes mots ont des sens différents pour les autres. L'acceptation du fait que les perceptions de l'autre peuvent être très différentes des vôtres est essentielle à une communication saine. Différent ne veut pas dire « mal »... Le plus souvent il signifie seulement « autre » !

I. Une bonne base pour une bonne communication

A. Un cœur _____

B. Une approche enseignée par _____

1. Un _____ sans condition

Un livre qui vous sera utile :
Oser s'affirmer : L'art de fixer des limites à autrui de Henry Cloud et John Townsend

2. _____ complètement

C. L' _____ émotionnelle

L'absence d' _____ dans la vulnérabilité

II. Quelques obstacles à la communication

A. La différence de _____ du monde

Ses propres lunettes mentales

1. Notre _____

2. Les _____ de la vie

3. La _____ / le tempérament

a. Le niveau d' _____

b. Le niveau d' _____

c. Le niveau de _____

4. La _____ physique

B. Des _____ mentales qui dictent la pensée et le comportement

Guillaume <— les mêmes mots, des _____ différentes —> Nathalie

Nous voyons tous le monde _____.

C. La défense de soi, de son _____

- *Utiles : lorsqu'elles nous donnent du temps pour nous adapter aux événements de la vie*
- *Destructrices : lorsqu'elles empiètent sur nos relations ou lorsqu'elles nous empêchent de reconnaître nos fautes*

1. La _____ :

Refuser de _____ que nous avons un problème ou refuser d'assumer la responsabilité de ses attitudes ou actions

2. Le _____ sur soi-même :

Se _____ mentalement ou physiquement d'une situation qui est source d'anxiété

3. Le _____ :

_____ une personne ou un objet qui est moins menaçant d'être la cause de ses problèmes ou difficultés

4. La _____ :

_____ aux autres nos attitudes ou nos actions qui sont
inacceptables

5. La _____ :

_____ un comportement qui caractérisait une période plus
stable ou plus satisfaisant

6. La _____ :

_____ ses difficultés aux autres ou aux circonstances

D. Comment se défendre contre nos propres mécanismes de _____ ?

1. _____ que nous avons tous des défenses.

2. _____ les défenses que vous employez.

3. Apprenez à _____ vos défenses.

Ecoute-moi, s'il te plaît, 2^e partie

L'incapacité de s'occuper de la colère de manière constructive est un obstacle majeur dans la communication. Dans cette séance, Pamela et Arlin débattent de la façon de traiter la colère pour qu'elle ne porte atteinte, ni détruise la relation. Si une bonne résolution des conflits est à s'améliorer, l'art d'apprendre à « écouter » ce qui se cache derrière les mots est aussi essentiel. Un mode d'emploi fait partie de cette présentation qui est non seulement amusante, mais aussi pertinente.

III. La colère et la communication

La colère : une émotion secondaire qui résulte d'une attente non _____

Les émotions primaires liées à la colère sont la peur, la frustration ou la _____.

A. On peut _____ sa colère.

On _____ sa colère vers des personnes ou des objets.

B. On peut _____ sa colère.

On reconnaît sa colère mais on choisit de ne pas _____ sur le coup.

C. On peut _____ sa colère.

On n'arrive pas à _____ sa colère.

D. On peut _____ sa colère.

1. _____ sur papier vos attentes non satisfaites.

2. S'agit-il de quelque chose qui est _____, qui est contraire à la moralité sexuelle, qui est malhonnête ou qui est blessant ?

3. Si la réponse est « _____ » à une seule de ces questions et si le comportement continue en ce moment, il *faut* parler avec la personne concernée et élaborer un plan d'action pour *mettre fin* à ce comportement.

Un bon livre : *Violences conjugales : Accompagner les victimes* de Cosette Fébrissy et Jacques Poujol
Association nationale de conseillers conjugaux, tél. 04 72 32 26 86, www.anccef.fr
Témoign ou victime de violence, appeler le 3919 (numéro gratuit)

4. Si la réponse est « _____ » pour les 4 questions ou s'il y a un « _____ » mais qui concerne quelque chose dans le passé, vous pouvez en parler avec l'autre *si vous voulez*. Si cette personne refuse de travailler avec vous vers une résolution, il faut être prêt à *modifier* vos attentes.

IV. Une bonne méthode pour résoudre vos différends

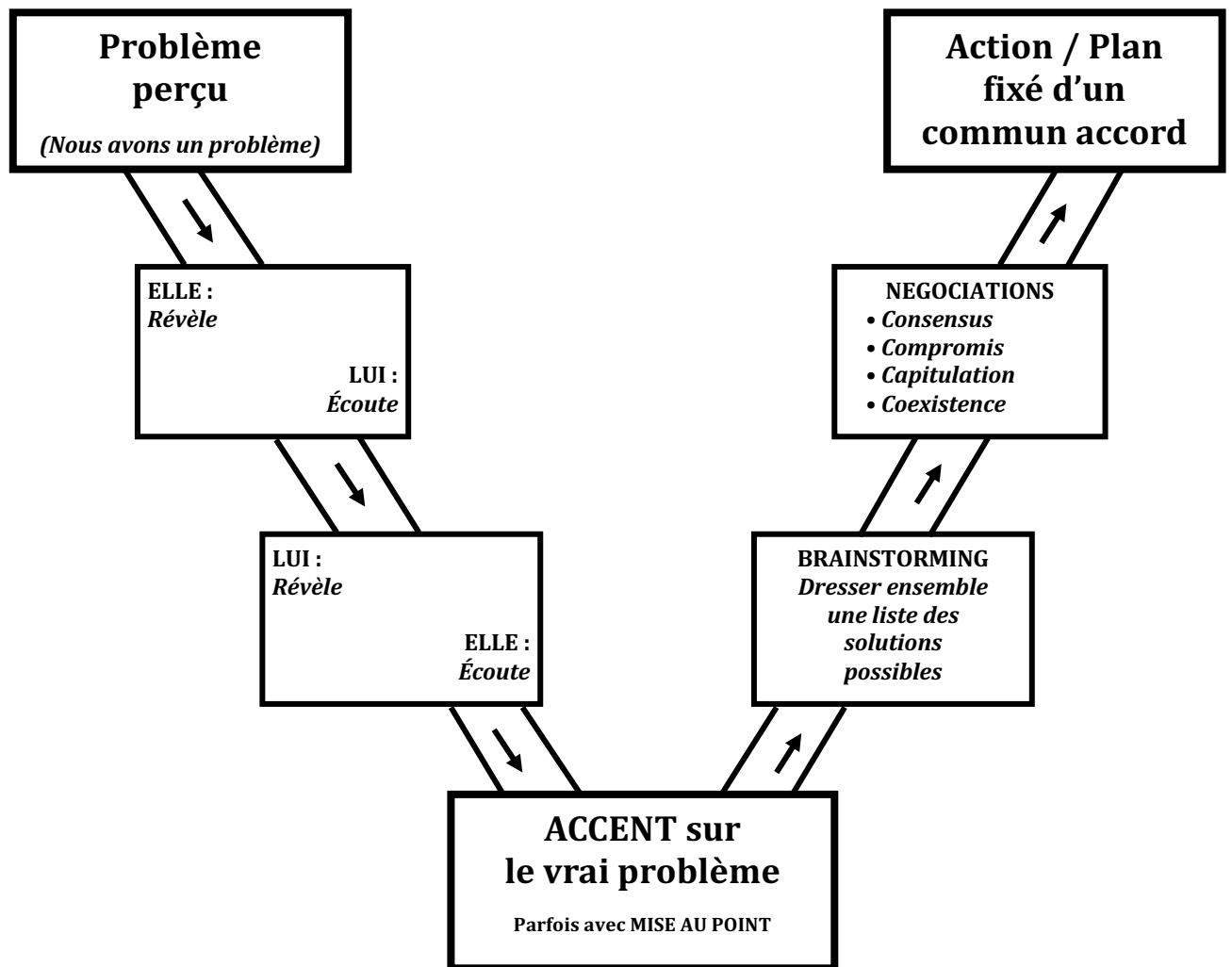
A. Les négociations dans la résolution des conflits

1. Si l'un des deux perçoit qu'il y a un problème, « alors _____ avons un problème. »
2. _____, où, comment ?
3. A qui le tour de _____, à qui le tour d'écouter ?
J
E
E
P
P
4. Quel est le _____ ?
5. « J'ai une _____. » ou « Qu'est-ce que tu dirais de cette possibilité ? »

B. Trouvez une solution.

1. Le _____
On est entièrement d'accord.
2. Le _____
Chacun renonce à quelque chose et chacun reçoit aussi quelque chose.
3. La _____
L'un des deux accepte de faire à la façon de l'autre.
4. La _____
Les deux acceptent de voir les choses différemment, mais aimablement.

La négociation dans la résolution des conflits



CONSEILS

1. Une personne dit à une autre qu'ils doivent discuter d'un problème. Ils doivent parler d'UN SEUL problème dans cette discussion. Ils parleront des autres problèmes une autre fois. Ils choisissent un moment où ils peuvent être seuls et tranquilles. Ils ne doivent pas répondre ni au téléphone ni à la porte. La télévision, la radio et la musique doivent être arrêtées, et les enfants ailleurs.
2. La discussion devrait avoir lieu pendant les heures propices de la journée (entre 08:00 et 21:00) quand ils sont reposés et capables d'avoir les idées claires.
3. Ils s'asseyent l'un en face de l'autre, pour voir les expressions et le langage du corps de l'autre personne. (Seulement 70% de la communication consiste des mots eux-mêmes — le reste est non-verbal !)
4. Celui qui a demandé la discussion (« le révélateur ») a 45 secondes pour dire comment il voit la situation et comment il pense que la situation touche leur relation. On doit éviter d'accuser et de dire le mot « tu ». On ne s'occupe que du problème, pas des personnes.
5. Après 45 secondes, celui qui écoute (« l'écouteur ») doit répéter ce qui a été dit. Il ne doit pas ajouter d'analyse, ni de jugement ni de commentaires.
6. Ensuite le révélateur a encore 45 secondes pour compléter, modifier or expliquer l'information qui a été « envoyée » auparavant. Le but est que l'écouteur « entende » non seulement les mots, mais aussi les sentiments derrière les mots.
7. Puis l'écouteur répète ce qui a été dit, et tout cela continue jusqu'à ce que le révélateur soit sûr que l'écouteur a « entendu » son cœur. A ce moment le révélateur dit « Changer » et les rôles sont échangés. L'écouteur est maintenant le révélateur et peut expliquer comment il voit la même situation. On répète cela alors qu'ils font leur chemin en descendant le côté gauche du « V » illustré sur la page précédente.
8. En bas du « V » le problème est enfin identifié.
9. Ensuite le couple commence le brainstorming, les remue-méninges — en donnant toutes les solutions possibles au problème. En remontant le côté droit du “V”, ils discutent des solutions possibles.
10. N'oubliez pas : si une personne « gagne », les deux « perdent ». On règle le problème avec une ou plusieurs des choses suivantes : *CONSENSUS, CAPITULATION, COEXISTENCE ou COMPROMIS.*

Le but de cette méthode de trouver une solution aux disputes est *L'ECOUTE ATTENTIVE* ou *REFLECHISSANTE*. Trop souvent nous sommes coupables de la *PSEUDO-ECOUTE*. (On entend mais pas vraiment. On ne s'occupe pas de l'information parce que notre esprit est ailleurs. On lit, on regarde la télé ou on pense à comment nous allons répondre.)

Parfois nous sommes coupables aussi de *L'ECOUTE SELECTIVE*. (On entend ce qu'on veut entendre et on élimine le reste.) Quelquefois nous nous arrangeons pour que ce que nous « entendons » corresponde à ce que nous voulons entendre. Au lieu d'entendre qu'il y a un problème dans notre couple, par exemple, nous entendons que notre conjoint a simplement eu une mauvaise journée au travail. Peut-être mais -- *LE COUPLE*, alors ? Y a-t-il un problème que je ne vois pas ?

Résoudre les différends

Considérez ces options pour trouver des solutions à vos désaccords, et pensez aux fois que ces options ont été utiles ou auraient pu être utiles :



1. Le consensus

Si vous arrivez à être d'accord !



2. Le compromis

Cela veut dire que chacun renonce à quelque chose et chacun reçoit aussi quelque chose. La plupart des compromis ne sont pas 50-50, mais plutôt 40-60, 70-30, etc. Le compromis est fait et reçu librement.



3. La capitulation

En utilisant cette option, un des deux accepte de faire à la façon de l'autre. Ceci est un cadeau d'amour. Celui qui fait ainsi, procède avec bonne volonté. Aussi, cette option doit être réciproque tout au long de la relation. Ce n'est pas normal que ce soit toujours la même personne qui capitule devant l'autre.



4. La coexistence

En coexistence, le couple accepte de voir les choses différemment, mais aimablement. Ils se rendent compte qu'un moyen d'action unie n'est simplement pas possible cette fois. Ne mettez pas en jeu votre relation toute entière sur cette histoire. Chaque personne accepte le droit de l'autre de choisir un chemin différent. Les deux doivent pouvoir aborder le sujet dans une discussion ultérieure.

Aimer tout au long de sa vie

1^e partie

Les gens changent tout au long de leur vie, donc il serait faux de penser que le mariage restera toujours le même. Comme les personnes, le mariage passera par des transformations. Chaque saison du mariage représente des défis particuliers. Pour maintenir une relation saine, chacun doit être conscient de la santé émotionnelle de l'autre personne et du mariage. Dans cette séance, Pamela et Arlin décrivent ces saisons et expliquent comment conserver une intimité à travers les années.

I. Opérez des changements dans vos attitudes

La folie : toujours faire la même chose en s'attendant à avoir des résultats différents.

A. _____ tout ce que vous avez.

B. Changez de _____.

II. Faites le point périodiquement

A. Les gens _____.

B. Les saisons du mariage

1. Les _____ initiales

2. Les _____ années

3. La _____ entre deux âges

4. Le nid _____

5. Le _____ des rôles parent / enfant

(Deux livres recommandés :

La dépression : Comprendre et aider de Franck Minirth et Paul Meier, et

Les libérer de l'anxiété sans médicaments : La thérapie cognitive, un auto-traitement révolutionnaire de la dépression de David Burns.)

C. Quelques suggestions pour faire le _____

1. Lisez un livre sur le _____ une fois par an

(par ex : *Les langages de l'amour* de Gary Chapman ou
Les couples heureux ont leurs secrets : Les sept lois de la réussite de John Gottman)

a. Déterminez vos _____.

b. Définissez l'ordre de vos _____.

c. _____ vos buts avec votre conjoint.

d. Dressez une _____ de vos buts communs.

e. Aidez-vous _____ à réaliser vos buts.

2. _____ à votre conjoint de vous dire 2 choses que vous pouvez faire pour devenir meilleur.

III. Etablissez des rapports sains

A. Tournez-vous vers _____ pour votre force.

B. Soyez franc à propos de vos _____.

C. _____ ensemble.

D. Définissez l'ordre de vos _____.

1. _____ est vraiment important.

2. _____ ce que Dieu dit est important.

3. Les _____ et leurs _____ sont importants.

Aimer tout au long de sa vie

2^e partie

Dans le mariage, ce qui montre le « cœur de serviteur », c'est le désir de connaître les besoins de son partenaire et la volonté de s'adapter pour essayer de satisfaire ces besoins. Avec de l'humour et de la perspicacité, Pamela et Arlin détaillent les besoins différents des hommes et des femmes, ainsi que les besoins communs aux deux. Dans cette présentation, des instructions pratiques sont fournies pour satisfaire ces besoins.

IV. Soyez prêt à vous adapter

A. La femme a besoin de...

1. Votre _____ à la maison.

« Le soir il ne faut pas vous _____ tant que votre épouse n'est pas elle-même assise. »

2. Votre amour et votre _____.

3. Votre _____.

a. Au moins _____ minutes par jour

(1) _____ ensemble.

(2) Un moment pour prendre un _____ ensemble

Le but : Découvrir quelque chose de _____ au sujet de votre partenaire

b. _____ avec elle.

(1) Une sortie qui est agréable pour tous les _____

(2) _____ minutes de conversation

(3) En _____

c. Couchez-vous à la même _____.

4. La _____

a. La sécurité _____

b. La sécurité _____

c. La sécurité _____

B. Le mari a besoin de...

1. Votre _____ pour ses qualités de leader.

2. Le _____ de vos enfants.

3. Une ambiance _____.

4. Etre _____ et aimé.

a. Faites-lui des _____.

b. _____ avec lui.

c. _____ à votre mari.

5. Temps pour ses _____.

6. Une femme _____.

Un livre que nous vous conseillons :

L'amour et le respect : L'amour auquel elle soupire tant. Le respect dont il a désespérément besoin
de Emerson Eggerichs

C. Vous avez tous deux besoin de...

1. Temps _____.

2. Plus de _____ que de critiques.

3. De bons _____ sexuels.

a. Il a besoin que sa femme...

(1) Prenne l' _____ de temps en temps.

(2) Soit _____.

(3) Soit _____.

b. Elle a besoin que son mari...

(1) Lui montre de l' _____ non-sexuelle.

(2) Communique avec elle _____.

(3) Lui assure la _____.

NI JUSTE, NI FAUX, NI BON, NI MAUVAIS –

SEULEMENT DIFFERENT !



LA VIE DE COUPLE : DEUX MIEUX EN MIEUX !

Session 7 - Paradis perdu : La pornographie

L'autoroute de l'information qu'est Internet a accéléré l'usage de la pornographie à des proportions épidémiques. Si l'on ne s'attaque pas à ce problème, son pouvoir addictif est dévastateur, et sur l'individu et sur ses relations. Cette session aborde les origines des comportements conduisant à des dépendances. Aussi elle fournit les données scientifiques permettant d'expliquer les addictions sexuelles. La séance se termine par des informations pratiques pour sortir de la servitude de la dépendance et aussi pour protéger nos enfants.

I. Comprendre le problème

A. La définition de la pornographie

1. Elle est basée sur le _____ sexuel et non pas sur l'amour.
2. Elle se _____ des autres, que ces personnes soient réelles ou imaginaires.

B. D'où vient la dépendance ?

1. Toute dépendance se crée afin de _____ un vide émotionnel ou de _____ une douleur émotionnelle ou physique.
2. Le principe d'une dépendance est d'engourdir ou de _____ les sentiments.
3. a. Le cycle d'addiction est déclenché par des sentiments _____ (l'abandon, l'échec, l'isolement...).
3. b. Le cycle d'addiction est ensuite alimenté par la tendance à rechercher la _____ et les sensations fortes.

C. Quand est-ce qu'un comportement franchit la ligne pour devenir une addiction ?

- 1) Si le comportement est utilisé pour _____ ou fuir ses sentiments.
- 2) S'il est répétitif au point de devenir destructeur ou _____ (hors contrôle).
- 3) S'il a entraîné ou s'il finira par entraîner des conséquences _____.

Une libido élevée ne veut pas dire qu'une personne est accro du sexe. Une fréquence élevée des relations sexuelles non plus. Mais c'est le _____ des relations sexuelles qui détermine une dépendance.

D. Quand est-ce qu'un comportement franchit la ligne pour devenir une addiction ?

Si la famille ou un ami proche peut répondre oui à une seule des questions suivantes :

- 1) La personne est-elle obligée de _____ pour dissimuler son comportement ?
- 2) Est-ce que ce comportement met quelqu'un en _____ physiquement, émotionnellement, financièrement ou spirituellement ?
- 3) Ce comportement fait-il que quelqu'un va à l'encontre de son _____ ?

Dans un mariage l'addiction devient essentiellement la _____ du mariage.

E. Deux catégories d'addictions

- 1) Les _____ addictions : l'alimentation, les achats, le travail, les loisirs, les divertissements et jeux électroniques...
- 2) Les _____ trois : la toxicomanie, le jeu et les dépendances sexuelles (y compris la pornographie)

II. Les addictions sexuelles

A. La source

Il existe une corrélation entre les addictions sexuelles et :

- 1) Des besoins _____ non satisfaits datant de l'enfance
- 2) La _____ de l'intimité émotionnelle à l'âge adulte
- 3) La tendance à rechercher la _____ et les sensations fortes

B. La dépendance chimique

Le _____ à lui tout seul amène l'organisme à produire des réactions chimiques dans le cerveau qui modifient l'humeur de manière positive et qui ont des effets semblables aux narcotiques.

C. La nature de la pulsion sexuelle

- 1) Une réponse automatique aux _____ sexuels
- 2) Des facteurs aggravants : les _____ négatives qui créent un niveau de passion plus élevé que les émotions positives
- 3) L'_____ (Nous nous habituons aux stimuli qui sont généralement à notre disposition.)

Trois niveaux d'addictions sexuels :

- a) L'usage de la _____ (émissions télé, films, romans, livres, magazines, vidéos...)
- b) L'implication d'une _____ réelle (partenaires multiples, téléphone rose, chats Internet, boîtes de strip-tease, prostituées...)
- c) Une activité criminelle (le viol, le voyeurisme, la pédophilie...)

*« Obsession : Une famille, un combat » de Laurie Hall.
« Le combat de tous les hommes : Face à la tentation sexuelle » de Stephen Arterburn.
« L'amour est une drogue douce... en général » de Michel Reynaud.
« Les sex addicts » de Florence Sandis.*

D. Quels effets sur l'individu ?

- 1) Les images _____ sur le cerveau
- 2) Le manque de _____ pour autrui et l'exploitation des autres pour son propre plaisir
- 3) Lien entre la littérature érotique et la _____

E. Quels effets sur le mariage ?

1. La pornographie entrave _____ émotionnelle avec son conjoint.
2. La pornographie encourage le manque de respect et le _____ vis à vis des autres, et surtout de son conjoint.
3. Le monde imaginaire devient le monde _____, et le monde réel devient le mauvais monde.

III. Comment sortir de la servitude

But : Développer les outils nécessaires pour gérer ses _____ émotionnels

A. Décidez que c'est _____

B. Acceptez votre _____

C. _____

D. Passez à l' _____

E. Changez votre _____

F. Soyez responsable devant _____

Groupe de soutien à l'Hôpital Marmottan à Paris : www.hopital-marmottan.fr
Logiciel X3 Watch
<https://stopporn.fr>