

COMMENT RALENTIR DANS UN MONDE HYPERCONNECTÉ ?

L'avènement de la technologie et de connectivité sans limites a radicalement transformé notre société et donc nos modes de vie. Les nouvelles technologies et leurs usages incontrôlés nous rendent joignables 24 heures sur 24, créant des interférences entre vie privée et vie professionnelle. Dans ce monde reposant sur le culte de l'urgence, nous sommes constamment bombardés d'informations d'où la problématique de l'infobésité par surcharge informationnelle, sollicités en permanence par les médias sociaux, par les e-mails, les notifications incessantes et les multiples jeux et divertissements en ligne. Ainsi, on assiste depuis une vingtaine d'années à l'émergence dans notre société d'une norme implicite de connexion à tout va, soutenue par un nouvel impératif Kantien qu'il est nécessaire d'être connecté à tout moment pour vivre aujourd'hui en société.

L'impact de cette révolution technologique transcende la simple question de l'accélération des rythmes sociaux et nous oblige à reconsidérer profondément notre manière d'interagir avec le monde qui nous entoure. Bien que ces avancées technologiques aient apporté d'innombrables avantages, elles ont également engendrée une nouvelle série de défis et de conséquences pour notre bien-être physique et mental. Où va-t-on, pauvres humains, si cela continue ainsi ? Vers une nouvelle aliénation ?

Ce constat du risque d'aliénation par l'accélération des temps, des rythmes sociaux mérite d'être pensée sérieusement et prise en compte. Cette surstimulation risque d'entraîner un sentiment d'aliénation, car elle nous éloigne de la pleine conscience de soi-même et de la réflexion par « la juste distance » au sens aristotélicien du terme. L'accélération pose la question du sens de cette vie-là. Pouvoir aller vite, de plus en plus vite, grâce à la surconnectivité, mais pour quoi faire ? Quelles conséquences pour notre société ? Pour les Hommes ? La menace de l'accélération des temps sociaux suscitée par ce culte de l'urgence pèse sur notre capacité individuelle à structurer notre identité, encore plus à la veille de l'avènement de l'intelligence artificielle.

Pour le meilleur et pour le pire, notre identité est d'autant plus forte qu'elle est plurigénérationnelle, c'est-à-dire que ce sur quoi nous nous appuyons pour nous définir vient d'au-delà de nous et continue après nous. Or, nous sommes désormais contraints à restructurer nos identités par cette accélération à priori imposée, personnelles et professionnelles ; nous devons changer de vie à l'intérieur même de nos vies. Soumis à ces pressions incessantes, l'individu ne sait plus ce qu'il est, sur quelle permanence, sur quelle structure il doit s'appuyer pour se construire et faire sa vie.

Cette quête incessante de vitesse et d'efficacité peut sembler inéluctable, mais nous devons nous demander si elle est véritablement compatible avec notre nature et notre épanouissement. Voilà pourquoi la question mérite d'être posée : l'espèce humaine est-elle conçue pour supporter une telle accélération avec de telles conséquences ?

Pour le dire en une formule célèbre du personnage de Tancrède dans le roman *Le Guépard* de Giuseppe Tomasi di Lampedusa, « Il faut que tout change pour que rien ne change ». D'un côté, l'accélération sociale mais de l'autre la stabilité, voire la pétrification culturelle pour reprendre les termes d'Harmut Rosa.

Les deux ne sont pas contradictoires : les conséquences et les réactions culturelles de cette accélération des temps sociaux seraient une pétrification culturelle. Pour faire face à cette évolution sociétale qui nous échapperait, on se stabiliserait en surjouant certains éléments de son identité, tant au niveau macro, civilisationnel, que micro, par un sentiment que les personnes peuvent avoir de perdre leur identité, leurs racines, qui plus est, à l'aube de l'intelligence artificielle.

Au niveau macro, l'accélération des temps sociaux participe au sentiment de confusion culturelle et donc morale. C'est le fameux « Tout fout le camp » et vite ! Réaction, réactionnaire, il faut revenir en arrière, c'est le « retour à ». Pétrification culturelle pour compenser l'accélération sociale. Au niveau personnel, l'individualisation entraîne une temporalisation, un séquençage de la vie. Le sujet voit alors sa vie comme un projet qu'il doit organiser dans le temps. L'individualisation transfère une responsabilité croissante dans l'agencement de nos existences.

La vitesse de réactivité devient de nos jours une qualité cardinale. Or quelle place peut-on laisser à l'esprit critique dans un modèle favorisant la vitesse comme aujourd'hui avec Tchat GPT par exemple pour réfléchir à notre place. Et sans esprit critique, quelle place à l'autonomie humaine ? La substance recule face à la fréquence. Alors, dans un tel monde plongé dans l'urgence, comment faire pour ralentir ?

Comme beaucoup de personnes recherchant d'autres modes de vie plus lent, plus Slow, il est devenu impératif de réfléchir à la nécessité de ralentir dans ce monde hyperconnecté. Chacun sait pourtant que l'excès de connectivité risque d'entraîner un syndrome d'épuisement personnel ou professionnel, un stress accru et chronique, des problèmes graves de concentration et de sommeil, une diminution de la productivité et des impacts négatifs sur nos relations personnelles. En réaction à ces défis incontournables, de plus en plus de personnes se tournent, à raison, vers la recherche d'un équilibre, cherchant des moyens de réduire leur dépendance aux écrans tout en essayant de rétablir un bon usage des connexions, un usage plus authentique avec le monde actuel qui les entoure.

Dans cette optique de découverte de la modération, il est crucial de comprendre les raisons pour lesquelles il est grand temps de ralentir dans ce monde hyperconnecté où règne le culte de l'urgence. La possibilité de ralentir dans un monde surconnecté s'articule autour de la préservation de notre capital santé mentale et émotionnelle, et de la préservation de relations significatives avec notre entourage, d'un équilibre global dans nos vies.

Enfin, examinons les conséquences de cette accélération, ainsi que les pratiques anciennes et nouvelles qui pourraient être mises en place pour établir un équilibre, une modération, entre notre vie connectée et notre vie hors connexion, et ce, pour soi-même ou avec l'aide d'un psychothérapeute. L'objectif à atteindre consiste à nous permettre de tirer le meilleur parti des avantages de la connectivité tout en préservant notre bien-être et en retrouvant une véritable qualité de vie dans un monde prônant l'hyperconnexion.

Il faut bien reconnaître que les « accros à la connexion » se retrouvent parfois pris au piège dans une course effrénée pour s'adapter aux exigences de la société moderne, au détriment de leur propre développement personnel. Cette quête constante de changement et d'adaptation peut entraîner un épuisement mental et émotionnel, ainsi qu'une perte de sens dans nos vies.

Au regard des conséquences néfastes de l'accélération, il y a urgence à ralentir ! Voulons-nous vivre à cette vitesse et est-il encore possible à l'échelle personnelle de ralentir dans un monde qui n'arrive plus à freiner ?

Reconnaissons que l'accès permanent à l'information et la possibilité de rester connecté à tout moment ont brouillé les limites entre notre sphère privée et notre sphère professionnelle. À tout bien réfléchir, derrière cette frénésie des personnes multipliant les connexions via les écrans, sur le plan de la psychologie, se cache peut-être notre angoisse du vide et celle de la mort. Nos vies se sont remplies de clics et de tweets, avec des écrans greffés aux poches et même de nouveaux mots apparaissent pour en dire long comme par exemple le FOMO qui désigne une anxiété sociale pour celui ou celle qui panique à l'idée d'avoir raté quelque chose d'important en donnant l'occasion d'interagir sans limites sur son téléphone... Il faut dire que recevoir en moyenne 10 sms, 50 mails et ouvrir 200 fois par jour ses écrans, ça remplit le vide ! Notre fameuse angoisse du vide et de la mort...

Ne jamais se confronter à l'ennui, enrager contre la perte de temps, deviennent depuis des obsessions perpétuelles soulagées par l'immédiateté de la satisfaction du besoin d'interagir, même à distance... Maintenant, tout de suite ! Pour l'homme moderne, grâce à la technologie, la quête de l'objet du désir, du plaisir instantané est devenue de plus en plus fondamentale. Le culte de l'urgence nous plonge, malgré tout, dans l'immédiateté en procurant l'ivresse voire l'illusion du pouvoir sur le temps, sur l'immortalité. Pourtant, en nous rendant « addicts » à la surconnexion, avec pour seule ambition, la maximisation du temps vécu, nous ne comblons finalement qu'artificiellement l'angoisse du vide sans jamais lui répondre « présent ! »

Pourquoi ne pas ralentir ? Faire le choix de la lenteur et réapprendre à vivre en s'interrogeant sur les raisons de cette permanente course contre la montre vers des plaisirs immédiats telle que la surconnectivité peut nous apporter énormément. Face aux conséquences néfastes découlant de cette accélération, n'oublions pas les dangers de cette hyperconnexion et à l'excès, les bienfaits d'une pause réparatrice appelée Digital Detox. Néanmoins, il est important de souligner que l'accélération n'est pas intrinsèquement négative, mais c'est notre capacité à la gérer et à la canaliser qui détermine son impact sur notre bien-être.

Face à un monde connecté sans limites, il est donc possible maintenant de ralentir !

Ralentir n'est pas forcément une stratégie de la paresse. Mais parfois, on devrait se résoudre à ne pas faire nécessairement des choses automatiquement plutôt qu'à les faire sans réfléchir... Vivre à toute vitesse ne signifie pas vivre à fond ! Le ralentissement est aussi un outil de contrôle et donc d'autonomie, un outil d'analyse et donc de performance, un outil de rationalisation et donc de programmation efficace sur nos habitudes technologiques.

Dans cet environnement complexe, la réflexion critique et la préservation de l'autonomie humaine deviennent des défis cruciaux. La société doit encourager la réflexion approfondie, la créativité et la recherche de sens, tout en reconnaissant l'importance de la technologie et de la connectivité. Il est essentiel de trouver un équilibre entre la vitesse et la lenteur, entre l'urgence d'agir et la réflexion, afin de préserver notre humanité au sein de cette ère hyperconnectée.

Pour ceux qui font le choix de la décélération, de la lenteur, les principes de plaisir et de modération apparaissent en effet au cœur de leur philosophie. Le moment est venu de prendre le temps de vivre mieux, différemment, sans pour autant se couper du monde. Comme ces personnes qui réaffirment l'existence de rythmes naturels comme le jour, la nuit, les saisons, l'action, le repos, avec lesquels les hommes ont appris depuis si longtemps à vivre, nous pouvons en toute sérénité faire le choix de ralentir sans pour autant être déconnecté du monde. Ainsi, nous pourrions véritablement réapprendre à vivre individuellement et collectivement. Tout cela, dans le plaisir lié à la modération.

En conclusion, l'accélération des rythmes sociaux dans un monde hyperconnecté pose des questions fondamentales sur notre bien-être, notre identité et notre capacité à préserver notre humanité. Il est impératif de réfléchir à ces défis et de rechercher des solutions qui nous permettent de profiter des avantages de la connectivité tout en préservant notre équilibre mental et émotionnel. Cette réflexion est essentielle pour façonner un avenir où la technologie et l'humanité coexistent harmonieusement.

ACTIONS POUR CHACUN D'ENTRE NOUS AFIN DE RALENTIR DANS UN MONDE HYPERCONNECTÉ

Ralentir dans un monde hyperconnecté se révélera extrêmement bénéfique pour votre bien-être et votre qualité de vie. Voici quelques conseils pour vous aider à ralentir :

Planifiez des moments de déconnexion : Accordez-vous régulièrement des périodes de déconnexion. Éteignez votre téléphone, désactivez les notifications et prenez du temps pour vous sans la distraction du téléphone, à l'intérieur comme à l'extérieur.

Limitez la surcharge d'information : Réduisez la quantité d'informations, l'infobésité, que vous consommez à outrance. Désabonnez-vous des newsletters inutiles, ne consultez pas constamment les médias sociaux, et choisissez soigneusement les sources d'information auxquelles vous souhaitez accéder. Ainsi, favorisez la qualité à la quantité d'information.

Apprivoiser l'ennui : Dans notre monde hyperconnecté, ce ne sont pas les distractions qui manquent. Il semblerait qu'avec l'infinité de divertissements instantanément accessibles à notre disposition, l'ennui ne fasse plus partie de nos vies. En effet, on observe qu'en l'absence de stimuli, l'inconfort s'installe et l'impulsion de fuir ce sentiment désagréable se fait sentir rapidement. Pourtant, c'est en allant au-delà de ce malaise appelé « ennui » qu'on laisse place à la créativité en laissant nos pensées vagabonder.

Changer de perspective : Il faut déconstruire ses acquis pour ouvrir la porte à de nouvelles façons de faire. Délaisser l'idéal de la productivité maximale est essentiel pour laisser place à une approche bienveillante et saine. Être toujours occupé et pressé, ce n'est pas absolument pas nécessaire et même nuisible. Pour commencer, il faut s'accorder la permission d'enlever la pression inutile qu'on se met sur les épaules.

Pratiquez la détente et la respiration profonde : Même si ça sonne cliché, prendre un instant pour respirer, ne serait-ce qu'une minute, permet de se recentrer et se connecter à son corps. Il y a une raison pour laquelle la respiration a une place centrale dans les techniques de relaxation comme la méditation. La méditation peut vous aider à rester ancré dans le moment présent et à réduire le stress lié à une pratique de la surconnectivité.

Prendre le temps de manger lentement : Par sentiment de manque de temps, de nombreuses personnes ont l'habitude d'engloutir leur lunch à la va-vite en répondant aux courriels ou vont carrément sauter des repas. Pourquoi ne pas renouer avec le plaisir de manger et honorer les aliments qui nous nourrissent ? Toutes les raisons sont bonnes pour ralentir à table : meilleure digestion, appréciation plus grande pour la nourriture, reconnexion avec sentiment de satiété, bon moment en famille ou alors opportunité de prendre une pause sans distractions

Établissez des limites claires : Fixez des limites en temps pour votre utilisation des

appareils électroniques et des médias sociaux. Par exemple, évitez de les utiliser pendant les repas ou avant de vous coucher.

Faire une chose à la fois : Plus que jamais, il semble évident qu'entre notre rythme naturel et le rythme imposé, le multi-tâches, faire plusieurs choses à la fois, ne fonctionne pas. Il nuit même à la performance ! En effet, éparpiller son cerveau dans plusieurs projets à la fois lui demande plus d'efforts... et de temps. De surcroît, cela réduit notre capacité d'attention et de concentration.

Priorisez les relations interpersonnelle : Passez du temps de qualité avec vos proches en personne plutôt que de simplement interagir en ligne avec eux.

Faites des activités extérieures : Engagez-vous dans des activités qui ne nécessitent pas d'écrans, comme la pratique d'un sport à l'extérieur, la lecture de livres réels, l'apprentissage d'un instrument de musique, ou la mise en place de grandes balades dans la nature.

Pratiquez la modération : Si vous utilisez les médias sociaux ou des outils technologiques pour le travail ou la communication avec vos « amis », veillez à les utiliser de manière réfléchie et modérée.

La satisfaction dans la simplicité : Trouvez la satisfaction ne se cache pas que dans les expériences extravagantes. Elle réside aussi dans les choses banales de la vie, celles qui nous font décrocher. Lire un bon livre, échanger avec un ami, cuisiner un délicieux repas ou prendre un bain chaud sont des plaisirs à ne pas prendre pour acquis.

Établissez des objectifs : Fixez-vous des objectifs clairs pour votre temps en ligne, de sorte que vous ne passiez pas trop de temps à naviguer sans but et sans limites sur Internet.

Apprenez à dire non : Triez l'intérêt de vos connexions. N'ayez pas peur de refuser des engagements en ligne qui vous semblent inutiles ou qui vont à l'encontre de votre désir de ralentir. Apprendre à dire non peut demander beaucoup d'efforts. Bien des gens craignent de laisser passer la prochaine opportunité en or : le FOMO (*Fear Of Missing Out* ou la peur de rater quelque chose) est une préoccupation bien réelle et largement répandue. Il y a tant de choses à faire, d'apprentissages possibles, d'événements auxquels assister, d'objectifs à atteindre, de livres à lire, d'endroits à visiter.

Pratiquez la bienveillance avec vous-même : Soyez bienveillant envers vous-même si vous avez du mal à ralentir. La transition peut être difficile, mais il est important de se donner un cadre avec le temps d'ajuster ses habitudes. Ainsi, mieux vaut connaître et respecter son rythme naturel et celui des autres. La vie est remplie de fluctuations. Rien ne sert de chercher à absolument caser son temps de manière constante; certains jours sont simplement mieux (ou pires!) que d'autres. Même au courant d'une seule journée, notre corps connaît des variations d'énergie, d'humeur, etc...

En adoptant ces pratiques, vous pourrez (re)trouver un équilibre entre le bon usage de la connectivité numérique et le bien-être, en ralentissant dans un monde hyperconnecté.

RÔLE DU PSYCHOTHÉRAPEUTE POUR AIDER LE PATIENT SUR LE CHEMIN DE LA DÉCONNEXION

Un psychothérapeute peut jouer un rôle essentiel pour aider un patient à ralentir dans un monde hyperconnecté en fournissant un soutien, des stratégies et l'espace d'un cabinet pour se poser et explorer les différentes pistes d'amélioration à mettre en place. Voici comment un psychothérapeute peut aider un patient à moins se connecter :

Espace de soutien émotionnel : Le psychothérapeute offre un espace anonyme et confidentiel où le patient verbalise en confiance ses préoccupations, ses frustrations et ses émotions liées à la surconnectivité. Le soutien émotionnel est essentiel pour accompagner le patient et lui permettre de faire face aux défis qui se poseront à lui lorsqu'il décidera de ralentir.

Évaluation initiale : Le psychothérapeute commence par évaluer la manière dont l'hyperconnectivité affecte la vie du patient. Cela implique des échanges sur ses habitudes de vie, de navigation sur Internet, l'utilisation des médias sociaux, les sources de stress liées à l'usage de ces technologies, etc...

Exploration des motivations profondes conduisant à l'hyperconnectivité : Le psychothérapeute travaille avec le patient pour explorer les raisons sous-jacentes de sa utilisation excessive des écrans. Il peut s'agir de besoins émotionnels non satisfaits ou de mécanismes de défense contre d'autres formes d'anxiété ou d'angoisses à mettre à jour.

Prise de conscience : Le psychothérapeute permet au patient de prendre conscience des effets négatifs de la connectivité excessive sur sa vie, y compris sur son bien-être émotionnel, sa santé mentale et les impacts sur ses relations sociales.

Éducation : Le psychothérapeute fournit des informations sur les effets néfastes de la surconnectivité sur la santé mentale, la productivité et les relations afin d'aider le patient à comprendre les enjeux à relever et à prendre des décisions éclairées.

Établissement d'objectifs : En collaboration avec le patient, le psychothérapeute aide à définir des objectifs concrets pour réduire cette connectivité excessive et à retrouver un équilibre de vie plus sain dans la modération.

Apprentissage de la gestion du temps : Le psychothérapeute apporte des techniques de gestion du temps pour aider le patient à une prise de conscience de ses habitudes de connexion pour l'inciter à allouer du temps à des activités hors connexion et à réduire le temps passé en ligne de manière non productive.

Développement de compétences en relaxation : La détente, la méditation, en totale déconnexion peuvent être une composante majeure pour aider le patient à rester ancré dans le moment présent. Le psychothérapeute enseigne alors des exercices de relaxation et des techniques de respiration, voire de méditation pour permettre au patient à gérer le stress lié à la surconnectivité, mais aussi le stress qui découlera de son manque de connexion.

Établissement de limites : Le psychothérapeute accompagne le patient pour définir au mieux et maintenir des limites saines en matière d'utilisation des écrans, en lui enseignant des techniques d'affirmation de soi, d'assertivité pour négocier des compromis d'utilisation de ces technologies pour lui comme dans ses rapports avec les autres.

Suivi et ajustement : Au fil du temps, le psychothérapeute accompagne le patient dans ses échecs et ses progrès, ajuste les objectifs à atteindre dans le temps et les stratégies à réajuster si besoin, et il l'aide à renforcer ses compétences pour mieux appréhender la modération et les habitudes saines à mettre en place.

En travaillant avec un psychothérapeute, un patient développera les compétences nécessaires et le soutien primordial pour ralentir dans un monde hyperconnecté et retrouver un équilibre plus sain entre sa vie en ligne et sa vie hors ligne.

BIOGRAPHIE

Psychothérapeute depuis 25 ans, spécialisé dans la gestion du stress et ses diverses maladies psychologiques (anxiété, angoisses, phobies, TOC, psycho-traumatismes,...), auteur d'une dizaine d'ouvrages, mon intérêt pour la gestion du temps a été un déclencheur naturel m'amenant à étudier en profondeur les mécanismes et les mouvements de décélération depuis une vingtaine d'années. Expert dans ce domaine, dès 2006, avec mon livre « L'Art de la lenteur », j'ai été amené à étudier les mécanismes pour partir à la reconquête de son temps, afin de ralentir cette machine infernale fondée sur le culte de l'urgence, avec la surconnexion en porte-étendard.

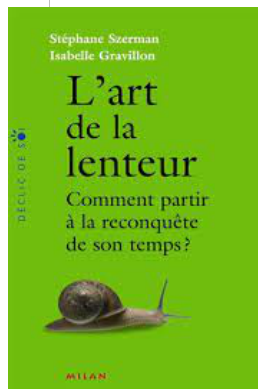
Avec mon livre « Slow Attitude ! » en 2013, j'ai tenté de confronter mon avis d'expert par rapport à ce que l'on dit ou pense de ces mouvements Slow sur la planète. Ce livre de réflexions exhaustives, aura été le premier du genre, outre l'étude de cette planète Slow émergente, permettant d'observer et de comprendre, sans préconçu ni glorification excessive, ces différents mouvements de décélération, afin de savoir s'il fallait les prendre au sérieux ou s'ils n'étaient qu'un simple hochet d'une société à la recherche du temps perdu... En 2019, pour remettre l'essentiel au cœur de l'important et pour être plus apaisé et moins rapide, mon livre « RALENTISSEZ » visait à faire mûrir la petite graine en celles et ceux qui aspirent à la lenteur.

BIBLIOGRAPHIE



STÉPHANE SZERMAN
Vivre et revivre
Comprendre la résilience

ROBERT LAFFONT



Stéphane Szerman
Isabelle Graviillon

DECOURS DE 10€
L'art de la lenteur
Comment partir à la reconquête de son temps?



MILAN

Stéphane Szerman
Vivre et revivre
Comprendre la résilience



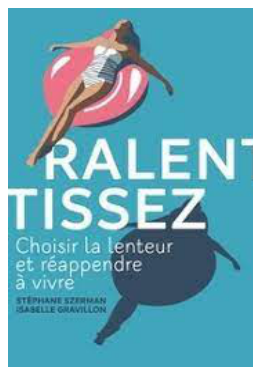
On peut tous s'en sortir!

POCKET Évaluation

SYLVAIN MENÉTRIÉ - STÉPHANE SZERMAN
SLOW ATTITUDE!
Oser ralentir pour mieux vivre

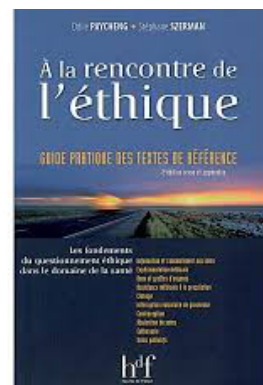


ARMAND COLIN



RALENTISSEZ
Choisir la lenteur et réapprendre à vivre

STÉPHANE SZERMAN
ISABELLE GRAVILLON



DE : FRYCHING + STÉPHANE SZERMAN

À la rencontre de l'éthique

GUIDE PRATIQUE DES TEXTES DE RÉFÉRENCE

Les fondements
du développement durable
Chaque leçon de la semaine

Éthique et management au sein
d'entreprises
Les grands enjeux
Éthique dans le marketing
Éthique dans le journalisme
Éthique dans le sport
Éthique dans le droit
Éthique dans la finance
Éthique dans la culture

h.f

STÉPHANE SZERMAN

LE GUIDE DU BIEN-ÊTRE



Mieux se connaître pour réagir positivement aux stress

REPONSES / ROBERT LAFFONT

Chaque leçon

Ralentissez !
Choisir la lenteur et réapprendre à vivre
Stéphane Szerman, Isabelle Graviillon, Delphine Le Querrier

Il nous faut du temps au quotidien, d'une manière ou d'une autre. Mais nous ne savons pas toujours comment le passer. Il ne s'agit pas de ralentir, mais de choisir la lenteur. Choisir la lenteur, c'est choisir la qualité de son temps. Choisir la lenteur, c'est choisir la qualité de sa vie. Choisir la lenteur, c'est choisir la qualité de son existence. Choisir la lenteur, c'est choisir la qualité de son être. Choisir la lenteur, c'est choisir la qualité de son monde. Choisir la lenteur, c'est choisir la qualité de son avenir.

Stéphane Szerman, Isabelle Graviillon et Delphine Le Querrier vous offrent une méthode simple et efficace pour choisir la lenteur et réapprendre à vivre. Ce livre est une véritable boîte à outils pour choisir la lenteur et réapprendre à vivre. Ce livre est une véritable boîte à outils pour choisir la lenteur et réapprendre à vivre. Ce livre est une véritable boîte à outils pour choisir la lenteur et réapprendre à vivre.

Stéphane Szerman est psychologue, thérapeute et auteur de nombreux ouvrages sur le bien-être et l'art de vivre.

Isabelle Graviillon est psychologue et auteure de nombreux ouvrages sur le bien-être et l'art de vivre.

Delphine Le Querrier est journaliste et auteure de nombreux ouvrages sur le bien-être et l'art de vivre.

POCKET Évaluation
Éditions : 15 mars 2018
ISBN : 9782267070007
Pages : 140

Contacts presse Dunod
Dunod France, 01 40 15 40 10 - 11 rue de la Harpe, 75004 Paris
Dunod Belgique, 02 20 15 40 10 - 11 rue de la Harpe, 1050 Bruxelles

Facebook icon, Twitter icon

