

— COUPLE —

# CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES HOMMES

VOUS TROUVEZ QU'IL NE FAIT PAS D'EFFORTS ? QU'IL EST DE MAUVAISE FOI ? QU'IL A TENDANCE À FAIRE LA TÊTE À TOUS LES HABITANTS DE LA MAISON (L'ÉPONGE, L'ASPIRATEUR, LE LAVE-LINGE...) ? MAIS VOUS VOUS RÉSIGNEZ : TOUS LES MÊMES DE TOUTE FAÇON ! STOP ! CHAQUE HOMME EST UNIQUE, ET IL SE PEUT AUSSI QUE NOUS AYONS NOTRE PART DE RESPONSABILITÉ DANS LES CONFLITS DU QUOTIDIEN. NOS EXPERTS SE PENCHENT SUR NOS PARTENAIRES ET NOUS EXPLIQUENT CE QU'IL FAUT COMPRENDRE POUR MIEUX VIVRE À DEUX.

Par Mélanie Courtois et Claire David

## Les hommes ne peuvent pas deviner ce que vous voulez

Un piège très courant chez les couples : nous nous imaginons que si l'autre nous aime, il doit deviner nos envies sans que nous ayons à les exprimer. Donner son mode d'emploi et exprimer ses désirs est la meilleure (et la seule !) façon d'éventuellement les voir se réaliser. D'autre part, les personnes qui manquent de confiance en elles ont tendance à s'effacer devant le désir de l'autre, ce qui entraîne des frustrations qui finissent par être difficiles à supporter. Lorsque le partenaire demande ce qui ferait plaisir, évitez de répondre « Comme tu veux » car il ne peut pas alors savoir si son choix va être apprécié.

Dr Marie-Claude Gavard

## Les hommes n'ont pas forcément le même langage de l'amour que vous

Il existe différents langages de l'amour, selon Gary Chapman : les paroles valorisantes, les cadeaux, les services rendus, les moments de qualité et le toucher physique. C'est la manière dont nous montrons notre amour à l'autre. Mais notre partenaire peut ne pas avoir le même langage. Par exemple, il peut nous rendre des services et, pour lui, c'est une preuve d'amour alors que nous, nous attendons des paroles valorisantes. Certains hommes vont avoir du mal à parler de leurs sentiments alors qu'ils vont se mettre en quatre pour nous apporter du confort, vont nous rendre des services... Il est donc important de continuer à parler son propre langage amoureux mais aussi d'apprendre celui de l'autre. Pour savoir ce qui est important pour lui, vous pouvez lui poser la question ou interpréter ses critiques. S'il dit : « Tu n'es jamais là » ou « Tu ne dis jamais que tu m'aimes », ce sont des indices qui montrent que les moments de qualité et les paroles valorisantes sont importants pour l'autre. Et une fois que vous savez pour l'autre et pour vous, vous pouvez transformer les critiques en besoins : « Tu n'es jamais là » devient « J'aime tellement quand tu es là mon amour », puis faire un pas vers le langage de l'autre.

Yvon Dallaire

### NOS EXPERTS

• **Yvon Dallaire** est psychologue, auteur, conférencier, et spécialiste du couple. Il est l'auteur notamment de la trilogie : *Qui sont ces couples heureux ?*, *Qui sont ces femmes heureuses ?* et *Qui sont ces hommes heureux ?* (éditions Option Santé, 18 € chacun) et *10 stratégies pour faire parler son homme* (Jouvence, 160 p., 7,70 €). Son site : [www.yvondallaire.com](http://www.yvondallaire.com)

• **Caroline Frisou** est coach de vie et executive-coach spécialisée dans le domaine relationnel. Son entreprise : Phoenix Coaching Montpellier et son site : [phoenixcoachingmontpellier.weebly.com](http://phoenixcoachingmontpellier.weebly.com)

• **Marie-Claude Gavard** est médecin psychiatre, psychothérapeute et psychanalyste. Elle est l'auteure de *60 clés pour réussir son couple* (Odile Jacob, 285 p., 19,30 €) et *Mais qu'est-ce qui se passe dans la tête ?* (Marabout, 382 p., 17,90 €). Son site : [www.drgavard.com](http://www.drgavard.com)

• **Carolle Graf** est universitaire formée à la psychothérapie, co-auteur avec Serge Vidal de *Mais tu ne m'avais jamais dit ça ! La communication intime dans le couple* (Jouvence, 192 p., 20 €)

• **Yves-Alexandre Thalmann** est psychologue et formateur. Il est l'auteur de nombreux livres dont *Écoute ce que tu n'entends pas – Les non-dits et les mal-dits dans le couple* (Jouvence, 160 p., 12,90 €). Son site : [www.yathalmann.ch](http://www.yathalmann.ch)

• **Saverio Tomasella** est psychanalyste, auteur de *La folie cachée, Survivre auprès d'une personne invivable* (Albin Michel, 272 p., 19 €).

## Les hommes trouvent leur femme belle

Les femmes ont souvent tendance à se plaindre devant leur homme : elles disent qu'elles ont grossi, qu'elles sont moches... En croyant désamorcer une critique de la part de l'homme, elles font en réalité apparaître une idée qu'il n'aurait jamais eue seul.

Un homme trouve sa femme belle ! Si elle commence à dire « *Mes seins sont trop petits* » ou « *J'ai de la cellulite* », il va la regarder différemment et un jour lui dire que c'est vrai... Il ne faut pas prendre son compagnon pour sa meilleure amie.

Carolle Graff



## Les hommes n'aiment pas les reproches

Les reproches abîment le couple et positionnent celui qui les formule en parent et celui qui le reçoit en enfant coupable, ce qui est particulièrement agaçant et clôt la discussion avant même qu'elle n'ait commencé. Il est plus judicieux de complimenter pour ce qui plaît et de demander gentiment ce que l'on désire.

De plus, évitons les réflexions répétitives particulièrement agaçantes dans le couple : « *A quoi tu penses ?* », « *Dis-moi que tu m'aimes* », « *Tu dis ça mais moi je sais ce que tu penses* », « *Je te connais mieux que toi-même !* ». Revenir sur un incident qui a donné lieu à une dispute et qui s'est terminé par des excuses est une parfaite mauvaise idée comme dresser la liste de ce que le partenaire a fait comme erreurs : « *C'est comme quand tu as fait... !* », « *Tu veux dire ce qui s'est passé il y a dix ans* », « *Oui et alors, tu l'as fait !* ».

Soyons plutôt dans la bienveillance, c'est un gage de durée. Posons-nous régulièrement la question de savoir pour quelles bonnes raisons le partenaire reste, ce qu'il trouve agréable dans le couple et aussi les choses à améliorer. Posons-nous les mêmes questions. Cette attitude nécessaire permet de ne pas s'endormir dans une routine qui nuit au couple.

Dr Marie-Claude Gavard

## Les hommes ne sont pas parfaits

Développez une communication saine. Bannissez l'ironie, les menaces, les larmes, le chantage affectif et bien sûr la violence : ces sentiments négatifs briseraient tout échange constructif avec votre homme.

Si c'est votre homme qui a tendance à s'emporter et générer des conflits, essayez de garder votre self-control et prenez une grande inspiration. Même si la langue vous brûle, ne surenchérissez pas : vous ne feriez qu'ajouter de l'huile sur le feu. Parlez-lui un ton en dessous et choisissez de dédramatiser la situation. Dites-lui simplement : « *Je ne souhaite pas me fâcher avec toi. S'il te plaît, calme-toi puis explique-moi ce qu'il se passe* ». Avec cette rupture de schéma dans l'escalade de la violence et cette oreille attentive auprès de lui, votre compagnon n'aura d'autre choix que de se calmer.

Caroline Frisou

## Les hommes ne sont pas à notre service

Si une femme dit souvent à son conjoint : « *Tu m'aides à faire la vaisselle, le ménage ?* », cela met l'autre dans une situation subordonnée alors que les taches sont à répartir entre les deux : ce n'est pas l'homme qui aide sa femme mais il fait ce qu'il a à faire.

Dr Marie-Claude Gavard

## Les hommes attendent de leur femme qu'elle soit heureuse

Un homme attend de sa compagne qu'elle soit bien dans sa peau, épanouie, contente, car il a ainsi l'impression d'avoir accompli sa mission d'homme pourvoyeur de bien-être. Les femmes qui se plaignent beaucoup à leur homme le mettent en difficulté car il veut toujours trouver des solutions. Si une femme se plaint de son coiffeur ou de son patron, son mari va vouloir trouver une solution comme si c'était de sa responsabilité ! Il faut donc bien clarifier avec lui que nous parlons plus qu'eux de nos soucis mais que nous n'avons pas toujours besoin d'une solution ou que ce n'est pas toujours à eux de la trouver.

Carolle Graff

## Les hommes sont beaucoup plus fragiles et sensibles qu'on ne le croit

Le féminisme a changé beaucoup de choses dans les relations de couple : elles sont devenues plus complexes et donc plus intéressantes, mais les femmes ont tendance à être un peu dures avec les hommes. La revendication féministe est légitime mais il ne faut pas confondre le combat politique et social avec la relation personnelle : un homme en particulier ne peut pas porter sur ses épaules un millénaire de machisme et de phallocratie ! Il est important de ne pas dévaloriser son partenaire. Beaucoup d'hommes qui ne se sentent pas suffisamment estimés, appréciés ou valorisés par leur compagne vont avoir une réaction contre cette femme : soit un désintérêt, soit une distance, de la dureté, ou même vont aller voir ailleurs... Les hommes sont beaucoup plus fragiles et sensibles qu'on ne le croit, et s'ils sont heurtés dans leur sensibilité, ils vont se refermer sur eux-mêmes et devenir égoïstes.

Saverio Tomasella

## Les hommes ont des besoins fondamentaux

Les femmes devraient apprendre quels sont les cinq besoins fondamentaux des hommes. Selon Harley dans le livre *Elle et lui*, les hommes ont besoin : d'une partenaire sexuelle ; d'une partenaire de jeu (faire des choses agréables avec elle), d'une femme belle aussi dans son cœur et ses propos (il veut recevoir des propos séduisants et non des reproches) ; d'avoir la paix de temps en temps (pour récupérer ses forces) ; d'être valorisé. Et alors il pourra aussi vous offrir ce qui peut être important pour une femme : de l'affection, de la communication, de la sécurité, un partenaire fiable, de l'engagement.

Yvon Dallaire



## Les hommes aiment être valorisés

Beaucoup de femmes s'aperçoivent qu'elles ont le pouvoir de rendre un homme impuissant en étant trop dures, trop exigeantes. Il ne s'agit pas de s'écraser, mais de valoriser les gestes que l'homme fait pour vous, même si on a tendance à penser que dans une relation qui marche bien, ces attentions l'un envers l'autre sont normales. Rien n'est dû, rien n'est acquis, et si la femme ne valorise pas les actions de l'homme, elle peut vite devenir dévalorisante voire cassante à ses yeux. Il est important de remercier un homme de ce qu'il fait pour vous, lui dire que ça vous fait plaisir qu'il vous invite au restaurant, insister sur ce que vous aimez chez lui, ce qui vous attire. Gardez en tête qu'il a besoin de se sentir valeureux et que c'est la condition pour qu'il soit toujours dans le désir.

Saverio Tomasella

## Les hommes sont tous différents

Chacun est différent. Je conseille donc aux femmes de se libérer de tout ce qu'elles croient connaître sur le sexe opposé : stéréotypes, idées reçues, croyances erronées. Abandonnez les phrases toutes faites commençant par « *les hommes sont tous...* » et focalisez-vous uniquement sur celui qui partage votre vie. Apprenez à le connaître lui, observez-le le plus objectivement possible. Déchiffrez peu à peu sa « carte du monde ». Ses comportements, ses réactions et ses paroles, vous renseigneront précieusement sur ses valeurs (ce à quoi il attache de l'importance), ses attentes (envers vous, les autres, la vie, lui-même), ses croyances, ses rêves de vie et sa perception de l'existence. Ces éléments constituent une boussole dans la vie quotidienne du couple : vous saurez ce qui est important pour lui, mieux saisir ses réactions et développer une meilleure communication avec lui. Mieux encore : en découvrant ses valeurs « non-négociables » (celles que vous ne pourrez transgresser), vous vous éloignerez des potentiels conflits. Par exemple, si la liberté se situe au cœur de son fonctionnement, des attitudes castratrices du type « *tu ne feras pas ça* » piqueront au vif votre conjoint qui se sentira agressé. Si votre homme voue une place centrale à l'amitié, faire des piques sur ses amis jettera sans doute un froid entre vous. Nous avons tous des valeurs qui nous tiennent à cœur : comprenez les siennes et ne les critiquez pas. Optez pour un respect à 100% de votre partenaire, renoncez aux critiques et ne vous laissez pas dépasser par vos émotions négatives (peur, jalousie, frustration, chagrin).

Caroline Frisou



### Les hommes sont plus intelligents qu'un chien

Je dis ça avec humour, mais je pense qu'avant de se mettre en couple, nous devrions tous suivre un cours de dressage de chiens pour découvrir que le renforcement positif fonctionne mieux que le renforcement négatif: le biscuit est plus efficace que le bâton. Vous verrez que vous obtiendrez plus de résultat en disant à l'autre ce que vous aimez et en ne réagissant pas à ce que vous n'aimez pas. C'est la meilleure stratégie pour faire disparaître des comportements que vous n'appréciez pas. Ça fonctionne très bien avec un chien. Et comme l'homme est plus intelligent qu'un chien, il devrait comprendre rapidement ce qui vous plaît, vous rend heureuse et ce qui ne vous convient pas.

Yvon Dallaire

### Les hommes n'ont pas de problème de communication

Les femmes disent souvent qu'il y a des problèmes de communication dans leur couple. Mais en général, c'est faux. Si vous parlez et que vous vous rendez compte que vous n'avez pas le même point de vue, avez-vous des problèmes de communication? Non! Vous avez un problème de consensus. Les gens pensent que s'ils parlent, ils doivent tomber d'accord. Or, la majorité des problèmes de couple sont insolubles. Il faut donc arriver à vivre avec des désaccords, à vie!

Autre souci dans la communication: si vous faites constamment des reproches, si vous parlez des faiblesses et des défauts de l'autre, bref si vous brassez de la «merde», vous avez de fortes chances de recevoir en retour non pas de l'amour mais de la «merde». Alors que si vous envoyez de l'amour, du positif, vous avez des chances de recevoir de l'amour en retour. Vous avez toujours le choix du contenu de votre communication. Jacques Salomé dit: «*Le tu tue la communication*», je ne suis pas d'accord, c'est ce qui vient après le tu qui tue ou augmente l'amour. Les couples heureux sont ceux qui se disent 5 à 10 fois plus de compliments que de reproches.

Ils brassent plus de fleurs que de merde.

Troisième souci: les mots n'ont pas la même signification pour chacun d'entre nous. Lorsque l'homme dit: «*Chérie, je t'aime*», la femme peut comprendre «*Tu as de l'affection pour moi*». Elle répond et lui peut comprendre par exemple: «*Moi aussi, je te désire*», alors il s'approche, il commence à la caresser et elle dit: «*C'est moi que tu aimes ou juste mon corps?*». D'où l'importance de savoir ce que l'autre entend par les mots qu'il dit.

Yvon Dallaire

### Les hommes n'aiment pas le conflit

On entend souvent que dans les couples, les disputes voire les cris sont «normaux». Pourquoi ne pas envisager que discuter est plus constructif que se disputer? Une lettre de différence qui peut permettre au couple de durer. Il est alors intéressant d'adopter les principes de la CNV (communication non violente) lors d'un désaccord ou d'une contrariété. La personne expose les faits; elle dit ensuite ce qu'elle ressent; elle demande si c'est le message que l'autre a voulu lui faire passer; les deux protagonistes discutent d'une solution. Par exemple, vous pouvez dire: «*Lorsque tu rentres en retard sans me prévenir, je me sens blessée; j'ai l'impression que tu n'en as rien à faire de moi, que je n'ai qu'à t'attendre sans rien dire ou que je peux m'inquiéter, cela n'a pas d'importance; est-ce cela que tu veux me faire comprendre?*» La seconde personne répond et une solution peut être trouvée comme: passer un coup de téléphone ou envoyer un SMS pour prévenir de son retard, ce qui rassure l'autre, lui permet de vaquer à d'autres occupations et... d'accueillir son partenaire agréablement.

Dr Marie-Claude Gavard

### Les hommes arrivent mieux à séparer la sexualité et le couple

Il ne faut pas imaginer que quand un homme trompe sa femme, c'est parce qu'il ne l'aime plus. Les hommes arrivent mieux à séparer la sexualité et le couple. Ils ont moins tendance que les femmes à vouloir se séparer quand ils ont une aventure extraconjugale, ils cloisonnent les deux sphères. J'ai rencontré beaucoup d'hommes qui trompaient leur femme mais ne voulaient pas la quitter car ils ont toujours beaucoup d'amour et de respect pour elle. Le mieux est donc d'en parler avant que ça n'arrive: est-ce insurmontable pour le couple de savoir que l'un a des relations sexuelles avec quelqu'un d'autre? Dans quel cas peut-on le tolérer? Et surtout, ne pas se mentir car nous sommes souvent plus blessés par le mensonge, par une personne qui nie, que par l'infidélité en elle-même.

Carolle Graff



### Les hommes sont en perpétuel état d'alerte

Il existe des petites différences entre hommes et femmes qui sont souvent la base de l'incompréhension. Nous avons des atavismes, c'est-à-dire des réactions instinctives, spontanées qui datent de millions d'années et qui refont surface en situation de stress. Pendant trois millions d'années, l'homme a été un chasseur et face à un animal dangereux, il devait soit le tuer, soit s'enfuir. L'homme a gardé ce perpétuel état d'alerte. Et comme son cerveau humain ne fait pas la différence entre un danger réel (un tigre par exemple) et un danger virtuel (un reproche fait par sa partenaire), il va réagir devant la critique de sa partenaire exactement comme il va réagir face au tigre. Il va essayer de faire peur au tigre en jouant au gorille, ou il va fuir. L'atavisme des femmes, c'est une insécurité viscérale. À travers l'histoire de l'humanité, la survie de la femme dépendait de sa relation avec un mâle pourvoyeur, qui lui ramenait de la viande. Enceinte et avec des petits accrochés à elle, elle était très vulnérable face aux prédateurs. Encore aujourd'hui, l'homme est dans un état défensif, la femme en recherche de sécurité. Et pour se rassurer, elle veut engager la conversation. D'après des études, dans 80% des cas, ce sont les femmes qui abordent les sujets litigieux ou chargés émotionnellement. Ce qui met l'homme dans un état défensif. Et même si la femme ne fait pas de reproche, l'homme peut se sentir attaqué ou critiqué. Et il va contre-attaquer. Et souvent les critiques ne sont pas dites gentiment mais avec mépris. Puis, quand il se rend compte que ça ne sert à rien de discuter, il s'éloigne de sa source de stress en s'enfermant dans le silence ou en sortant de la pièce. Ce qui augmente l'insécurité de la femme. Et c'est le cercle vicieux.

Pour être un couple heureux, il faut mettre les quatre cavaliers de l'apocalypse à la porte: la critique, l'attitude défensive, le mépris, la fuite. La femme doit exprimer ses besoins plutôt que ses frustrations. L'homme peut apprendre à respirer et ne pas se sentir responsable. Au lieu de se défendre et de justifier son retard, par exemple, il peut dire: «*Si je comprends bien mon amour, tu avais hâte que j'arrive. Moi aussi. Je m'excuse pour mon retard*». Là, monsieur apprend à désamorcer. Donc les deux sont coresponsables de la présence et de l'accélération des 4 cavaliers de l'apocalypse ou coresponsables de leur stratégie de désamorçage.

Yvon Dallaire

### Les hommes n'ont pas un mode d'emploi universel

Que devriez-vous savoir sur les hommes? Je dirais, un brin provocateur: «*moins vous en savez, mieux c'est!*» La volonté est forte de mettre l'autre dans une case, comme le font les théories «les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus». Et cela entraîne des erreurs grossières. Il y a autant de différences d'un homme à un autre qu'entre un homme et une femme. On peut faire des statistiques mais dans votre vie, dans votre lit, vous n'aurez jamais «l'homme moyen» des sondages. Dire: «*Ha, on voit bien que tu es un homme*» ou «*C'est parce que tu es un homme que tu réagis comme ça*», tue la communication. Le partenaire n'est pas considéré comme un individu unique mais comme un stéréotype. Je conseille donc d'écouter son homme plutôt que de le réduire à des «caractéristiques masculines». Car sinon, je peux avoir l'impression de l'avoir compris sans l'écouter réellement. Ce qui est préjudiciable pour le couple.

Yves-Alexandre Thalmann





## Les hommes aiment se sentir acceptés comme ils sont

Je crois qu'un homme heureux, c'est tout d'abord quelqu'un qui se sent accepté tel qu'il est par sa partenaire, et ce, de manière inconditionnelle. En choisissant quelqu'un, vous devez composer aussi bien avec ses bons côtés qu'avec ses défauts, mais aussi son passé, sa famille, ses amis, ses éventuels enfants et ses différences avec vous. Si votre homme peut évoluer au fur et à mesure de votre vie à deux, il n'appréciera sans doute pas que vous lui forciez la main avec une attitude autoritaire ou culpabilisante. Si ce dernier fera certainement un effort vestimentaire pour vous faire plaisir, n'attendez pas de lui qu'il renonce à une amitié ou à son hobby préféré. De même, n'exigez pas qu'il change de caractère ou colle à votre idée de la perfection masculine : votre homme n'est pas une marionnette dont vous tirez les ficelles mais un être à part entière dont vous devez respecter la personnalité comme il respecte la vôtre. Par ailleurs, votre conjoint sera certainement heureux que vous puissiez le soutenir, croire en lui et en ses projets. Se sentir encouragé par sa compagne sur son chemin de vie, ou réconforté alors qu'on se trouve dans une période difficile est un soutien d'une valeur inestimable. Être là pour l'autre en somme est l'une des clés du bonheur, et celle-ci doit bien entendu être réciproque.

Le troisième élément réside dans la préservation de sa liberté. Bien sûr, les hommes sont tous différents. Toutefois, et même s'ils vivent une relation passionnelle avec une femme, rares sont ceux qui ne ressentent pas l'envie voire la nécessité de conserver des espaces de liberté – qui sont sains! – au sein du couple. Au lieu de le « fliquer », témoignez-lui votre confiance et ne jouez pas aux castratrices car cela pourrait se retourner contre vous à plus ou moins long terme.

Caroline Frisou

## Les hommes fonctionnent tous différemment... des autres hommes et de nous

Il y a une prise de conscience essentielle selon moi : comprendre que « l'autre est autre ». Dès que vous avez compris que l'autre est différent, vous avez compris 90 % de ce qu'il faut pour que ça aille bien dans le couple. Pourquoi ? Si l'autre est différent de vous, ça veut dire qu'il ne fonctionne pas comme vous. Et donc qu'il n'a aucune raison de deviner ce que vous avez dans la tête si vous ne lui dites pas. La majorité des personnes me répondent que c'est évident. Mais quand je donne un exemple, ça ne l'est pas tant que ça. Imaginons que la femme dit : « Est-ce que tu pourrais rentrer plus tôt ce soir ? ». Et l'homme, qui a l'habitude de rentrer à 18h, arrive à 17h58. Cela fait rire les gens : « Quelle mauvaise foi ! Comment peut-il faire une chose pareille ! ». Mais je demande : « A quelle heure l'homme était-il censé rentrer pour que sa femme soit satisfaite ? 17h30 ? 17h45 ? ». En fait, l'homme doit deviner. Il faut vraiment comprendre que l'autre ne peut pas savoir ce que vous avez dans la tête donc vous devez vous exprimer clairement. D'autant plus que nous pouvons avoir

une culture différente, des habitudes familiales différentes... Certaines personnes me disent : « Si on utilise une tasse, il est évident qu'on doit la mettre dans le lave-vaisselle ». Non ce n'est pas évident. Dans certaines familles, d'autres personnes sont prédisposées à cette tâche par exemple. Cela peut être décliné dans plein d'exemples. C'est pour ça que je suis aussi contre cette phrase populaire : « Ne fais pas aux autres ce que tu ne voudrais pas qu'on te fasse ». Mais rien ne me permet de conclure que ce que moi, je n'aime pas, l'autre n'aime pas. Puisque nous sommes tous différents. Il peut donc être plutôt intéressant de se dire : « Ne fais jamais à l'autre ce qu'il t'a expressément demandé de ne pas lui faire ». La communication est capitale. Demandez à l'autre ce qu'il aime, ce qu'il n'aime pas, comment il fonctionne... Partez du principe que vous ne savez pas ce qui se passe dans la tête de l'autre, alors demandez-lui ce qui s'y passe. Sinon, vous avez toutes les chances de vous tromper !

Yves-Alexandre Thalmann

# LISE CHARMEL



www.lisecharmell.com