

Témoignages de couples de participants à un parcours Alpha Couple

Sophie et Christophe en couple depuis 10 ans : La soirée n° 1 nous a permis de prendre conscience de l'importance de prendre du temps ensemble. Les soirées 2, 4 et 5 permettent d'apprendre à communiquer, à pardonner, à comprendre l'implication, consciente ou non, de nos familles respectives. Nous avons également compris l'importance de la sexualité dans une relation sincère, profonde, durable.

Les exercices à la maison nous ont été utiles dans différents domaines. Ils nous ont permis d'aborder des sujets soit que nous évitions par précaution, soit que nous n'abordions pas habituellement.

Le temps à part dans nos emplois du temps nous a permis de redécouvrir le plaisir d'être ensemble, à 2... Sans être pour autant des monstres d'égoïsme envers nos enfants. Nous avons l'intention de le maintenir dans l'avenir car il recrée notre dynamique de couple ; il nous a ressourcé, apaisé. Nous avons retrouvé une complicité.

Jean et Stéphanie, mariés depuis 15 ans – La puissance du pardon ; Reconnaître les blessures non guéries (temps très éprouvant car mon mari a voulu se lever et partir) mais il est resté.

- Parents et beaux parents : ex. Repensons à notre milieu familial. Il nous a permis de mettre en évidence la reproduction du passé.
- Poser de bons fondements : l'engagement
- La communication sans laquelle tout s'effondre.
- Les langages de l'amour

Marie et Pierre mariés depuis 20 ans : la puissance du pardon, dans le fait que nous avons pu dire, sur notre carnet, ce qui nous blessait chez l'autre. Des efforts concrets s'en sont suivis.

La gestion des conflits, où nous avons pu clarifier nos attitudes de colère, les regarder à froid. En particulier, nous avons mis le doigt sur le fait que nos conflits étaient mal gérés (silence pour l'un d'où paroles blessantes de l'autre), car les enfants sont toujours là dans ces moments.

Nous n'avons pas pu faire les exercices à la maison et c'est une énorme frustration, car les conversations amorcées ici appelaient un vrai et joyeux travail d'approfondissement. Mais si d'autres priorités ont contraint ces semaines de printemps, le temps en couple était plus de la détente que de la réflexion.

Nous n'avons pas changé nos habitudes : café quotidien à 2, prière à 2 et petit voyage de 3 jours, et nous avons l'intention de le maintenir dans l'avenir.

Henri et Sophie, mariés depuis 7 ans. Poser de bons fondements, l'amour en action : très bonne qualité des exemples (concrets, vécus, simple). La puissance du pardon.

Les exercices vous forcent à verbaliser les choses et par là les objectiver, ce que vous ne procurez pas assez la peine et le temps de faire.

Nous n'avons pas eu le temps et la possibilité de faire tous les exercices, mais ceux que nous avons faits nous ont aidés à structurer et organiser notre dialogue.

Nous avons réussi à mettre du temps à part et combien c'est mémorisé. Avec toutes les contraintes professionnelles, on finit par l'oublier...

Ce temps très utile et agréable (petit restos en amoureux...). Nous avons l'intention de maintenir ces temps dans l'avenir.

Solange et François, mariés depuis 17 ans. Le parcours dans son ensemble est super, c'est un cadeau pour notre époque où tant de couple n'arrivent plus à vivre ensemble.

Et puis il y a toutes ces soirées, cet accueil, qui reste un témoignage unique, la disponibilité, la beauté, de nombreuses choses simples cachées, n'est ce pas ça l'Amour.

À faire connaître et le monde ira beaucoup mieux.

Marie et Stéphane, mariés depuis 25 ans. La résolution des conflits : cela m'a permis (de nouveau) de (re)connaître nos différences (ne pas changer l'autre).

Les autres soirées m'ont aidée aussi dans le sens où j'ai « puisé » des éléments concrets. Les témoignages « personnels » étaient très bien aussi, ils sont importants. (Merci aux couples ayant donné les enseignements)

Les exercices du livre et le livre en lui-même sont très bien.

Nous avons fait la plupart du temps les exercices à la maison. Ils ont été utiles parce que cela nous a permis de bien approfondir les soirées si riches. En rediscuter et travailler la tête « froide » est nécessaire. Cela ouvre le dialogue et fait avancer.

« **Christian & moi** avons 37 ans de mariage. Nous avons toujours eu beaucoup d'Amour un pour l'autre mais depuis la retraite sont apparues de grosses difficultés à nous supporter ; rien de grave mais un quotidien qui devenait lourd et qui aurait pu faire tout basculer :

- Pour ma part des critiques, des reproches
- Pour lui des « non dit », des bouderies à n'en plus finir.

Aucun dialogue positif possible et seul l'oreiller pouvait nous réconcilier.

Nous avons fait un premier parcours alpha tout à fait par hasard ; nous nous sommes mis à prier, mais...chacun de notre côté.

J'ai réalisé que seul nous n'arriverions à rien, il nous fallait une aide, peut être une thérapie de couple. Christian n'était pas convaincu du tout.

Des amis nous ont proposés le parcours Alpha Couple. J'ai été tout de suite partante mais il fallait convaincre Christian. Là, dès le premier thème abordé il a été enchanté et puis vint le thème du pardon et là que de choses accumulées pendant toutes ces années. Tout est sorti.

Nous avons pris plaisir à faire les exercices et chose jadis impensable, nous prenons chaque matin après le petit déjeuner un temps pour la prière mais maintenant plus chacun de son côté mais ensemble. Le temps également de faire une mise au point si nécessaire mais toujours dans le respect mutuel.

Nous sommes très heureux de constater les changements qui s'opèrent ; nous pouvons enfin nous exprimer sans nous disputer, les gestes tendres sont là, plus par plaisir que pour cicatriser les blessures.

Un grand merci à toute l'équipe, nous avons énormément apprécié la chaleur de l'accueil, l'organisation irréprochable, la décoration à la hauteur de professionnels, les bons petits plats toujours fait avec amour et recherche.

En conclusion je peux vous dire que j'ai retrouvé la joie et la paix du cœur »

Giselle.

Bernard et moi sommes mariés depuis maintenant près de 38 ans. Des années passées sans grands problèmes entre nous malgré : les naissances, quatre enfants en 6ans1/2 ; le travail très/ trop prenant de Bernard ; le parcours scolaire plus ou moins fantaisiste de certains enfants, les maladies et les pertes successives de nos parents respectifs..... soit un parcours à peu près normal pour un couple : mélange de joies et de difficultés.

Ayant eu personnellement à traiter au cours de l'exercice de ma profession d'avocate de nombreux dossiers de divorce, je pensais être particulièrement avertie des nombreux dangers qui guettent les couples : infidélité, manque de dialogue, manque d'attention à l'autre, intrusion des familles / belles-familles, et surtout habitude, routine, ennui.

On peut, au vu de ce qui précède, se demander pourquoi j'ai entraîné Bernard, le mot est peut-être un peu fort, à suivre ce parcours Alpha Couple. Si Bernard s'est senti heureux et soulagé au moment de sa retraite, je l'ai beaucoup moins bien vécu : j'ai arrêté également de travailler et nous nous sommes retrouvés sans enfant à la maison pour de longs moments de tête à tête. J'ai ressenti pour ma part le besoin de construire un nouveau mode de vie à deux où chacun pourrait s'épanouir, où nous pourrions partager autre chose que les soucis de la vie quotidienne ou des enfants et petits enfants et faute d'être écoutée et comprise dans ce désir je devenais petit à petit agressive.

Dès les premières séances, j'ai pu me rendre compte grâce aux questionnaires que ce que je prenais pour de l'indifférence de la part de Bernard n'était qu'une

impossibilité venant de son éducation de dévoiler ses émotions et combien de mon côté mon agressivité était injustifiée et entraînait une distance de sa part. Je croyais bien le connaître et suis convaincue maintenant que nous avons tous les jours et au fil des années à nous découvrir.

Enfin, nous avons tous les deux pu montrer à nos enfants dont certains traversent de graves difficultés conjugales que nous n'étions pas, comme ils le pensent peut-être « un vieux couple un peu rassis » et que, comme le bon vin, nous pouvons encore nous améliorer en vieillissant.

Sandrine.

Je connaissais l'existence du parcours Alpha Couple parce que mes parents font partie de l'équipe d'encadrement et donc ils m'en ont parlé en me disant que c'est un outil pour les couples en difficultés mais aussi pour tous ceux qui veulent construire quelque chose de solide ou fortifier ce qui est déjà construit. Ils m'ont surtout dit que ce n'est pas fait que pour les couples chrétiens mais aussi pour ceux qui ne partagent pas la foi comme c'était le cas pour mon mari.

Avec Thierry nous sommes mariés depuis 7ans, nous avons 2 filles de 12 et 6 ans.

Durant nos 15ans de vie commune, notre couple a connu des moments de bonheur mais aussi de multiples crises. La dernière date du printemps 2007. J'avais donc proposé à mon mari de faire le parcours qui débutait au mois de septembre. Il a refusé me disant qu'il n'en avait pas besoin pour résoudre nos problèmes, qu'il n'y voyait aucun intérêt pour notre couple. J'étais déçue car moi je savais que ça ne pouvait que nous faire du bien, mais je ne pouvais pas l'y obliger. J'ai vraiment prié pour notre couple tout ce temps.

Ensuite lors de la session suivante, qui débutait mi janvier 2008, mes parents ont envoyé l'invitation par mail à un de nos amis. Celui-ci nous l'a transmis en nous disant que ça pouvait nous intéresser (lui savait que nous étions en crise). Et du coup Thierry a accepté de venir à la soirée de présentation, mais, seulement le jour même de la soirée !! Là j'ai dit « merci Seigneur », il a répondu à mes prières. A l'issue de cette soirée, je lui ai dit « alors t'en penses quoi ? on le fait ou pas ce parcours ? » Mais là encore, il n'a dit « oui » que le jour même de la 1ere soirée !! J'ai encore remercié Dieu d'être intervenu, j'ai vraiment prié pour que Thierry se décide à faire ce parcours. Il fallait faire quelque chose pour sauver notre couple !

Nous avons donc suivi ce parcours avec beaucoup de difficultés. La mise en pratique des exercices n'a pas été aussi simple que ça. Nous avons eu beaucoup d'info qu'il n'est pas facile à intégrer du 1^{er} coup.

Suite à ce parcours, les choses entre nous ne se sont pas améliorées, au contraire, elles se sont encore plus dégradées.

Au mois de juin, nous avons frôlé le divorce. Là honnêtement, pour la 1ere fois, j'ai baissé les bras. Je n'y croyais vraiment plus. J'en ai parlé à Dieu, mais sans convictions.

C'est après avoir passé les vacances d'été chacun de notre côté, que Thierry m'a fait part de ses réflexions en me disant qu'il avait enfin compris et réalisé après toutes ces années (15ans quand même) que j'étais la femme de sa vie et qu'il était hors de question pour lui de me quitter ! Quelle fût ma surprise lorsqu'il m'a avoué avoir demandé à Dieu de le sortir de ce tunnel noir dans lequel il se trouvait ! Il a vraiment accepté que Dieu existe et qu'Il tient toutes choses entre ses mains, qu'Il a un plan merveilleux pour chacun de nous.

Je sais aujourd'hui, que Dieu permet les épreuves pour nous faire grandir, pour qu'on se tourne vers lui (comme Thierry l'a fait), qu'on lui fasse confiance en toutes circonstances.

Il nous a montré à tous les deux que si on lui fait confiance, Il est là pour nous, Il répond.

J'ai attendu 15ans pour que Thierry partage ma foi, et aujourd'hui, je sais que je n'ai pas attendu en vain, merci Seigneur !!

Je vous encourage vraiment à prendre un peu de temps pour faire ce parcours, ça ne peut être que bénéfique pour vous.

Dieu a un plan pour chacun qui n'est pas toujours le nôtre, mais laissez vous guider par lui, faites lui confiance et vous verrez les bénédictions que vous recevrez.

Voilà ce que je voulais vous partager ce soir.

Pour **Thierry** :

Merci à l'équipe du parcours Alpha Couple, pour leur dévouement, leur accueil et le cœur qu'ils mettent à faire passer ce message.

Quand ma femme m'a proposé le parcours, j'ai pensé que cela ne nous apporterait pas grand-chose. Mais, nous sommes quand même venus, lors de la 2eme session. Nous avions des problèmes que nous n'arrivions pas à régler. Et maintenant avec le recul je me rends compte des choses que j'ai pu découvrir. Le parcours n'est qu'une partie des choses que l'on doit savoir pour apprendre à aller l'un vers l'autre, pour savoir comment réagir, pour savoir comment vivre l'un avec l'autre.

Quelqu'un m'a dit que c'était des outils que l'on me donnait, mais à moi de m'en servir !!!!! Bien sûr, il faut vouloir les utiliser, ne pas les laisser dans leur boîte !!!!

Il propose de réfléchir sur notre couple. Prenons le temps de nous voir, de nous parler, de nous aimer et c'est un premier pas vers ...quelque chose de nouveau.

Il m'a permis de comprendre certaines de mes erreurs. Je ne peux que les en remercier et me dire que nous sommes partis Sandrine et moi vers une vie différente, bien meilleure, mais et c'est l'essentiel, ensemble tous les deux, main dans la main avec nos 2 filles.

Je dis nous deux mais je crois que ce parcours m'a révélé plus de choses encore comme ma femme l'a dit, juste avant moi.

« Un jour, une rencontre, un regard.... Et voilà une histoire, notre histoire qui commence.

Un amour certain, des projets communs, c'est ainsi qu'ensemble nous continuons notre chemin.

Nous avons dit « oui » un 18 septembre...

Depuis la vie nous a bousculé et ce « oui » a parfois été mal mené.

Notre vie professionnelle, les enfants, les embûches de la vie nous ont fait perdre le fil, le fil de notre amour.

Le chemin à prendre est devenu beaucoup moins certain.

Alpha Couple c'est une main tendue, une main que nous avons saisie, ensemble, parce qu'au fond, ensemble, nous voulions continuer.

Aujourd'hui nous avons repris possession de notre histoire. Notre « oui » a retrouvé sa place.

Il nous manquait des clefs pour continuer. Alpha Couple nous les a données. Nous avons réappris à nous parler, à nous écouter, à nous entendre, à nous respecter. Et ce, au cours de sept soirées organisées autour de thèmes tels que l'art de la communication, la résolution des conflits, le pouvoir du pardon, la sexualité...

Rassurant aussi de ne pas être seul à vivre dans quelques incertitudes puisque c'est avec onze autres couples que nous avons passé ces soirées.

Dans le plus grand respect de chacun, nous avons écouté et travaillé sur les exposés qui nous ont été proposés ; En couple sans aucun travail collectif.

C'est donc dans cette ambiance chaleureuse et respectueuse que nous nous sommes retrouvés mon mari et moi, décidés ainsi de continuer ensemble notre chemin, entourés de nos enfants.

C.L.

Emmanuel et Dominique, mariés depuis 13 ans, 6 enfants âgés de 3 à 12 ans.

Nous cherchions un temps pour nous, de préférence un temps qui nourrisse notre couple sans être trop lourd à porter; un engagement limité dans le temps.

Un couple qui terminait son parcours nous a dit ce qu'il avait vécu et nous a convaincu de nous inscrire.

Vivre ce temps a été un moment privilégié dans notre emploi du temps déjà bien rempli, un peu comme un rendez-vous amoureux régulier.

C'est un temps de parole où nous avons dit de manière apaisée ce que l'on ne se dit jamais, parce qu'on n'ose pas, parce qu'on ne trouve jamais le bon moment pour le dire, parce qu'on ne sait pas comment l'exprimer... "En me guidant, c'est un peu comme si Alpha Couple avait mis dans ma bouche les mots que je voulais lui dire depuis longtemps".

Le parcours nous a aussi fait découvrir des outils pour entendre ce que dit l'autre, pour le comprendre, pour l'accueillir (jusqu'au pardon si nécessaire).

Aujourd'hui on repart avec :

- une meilleure connaissance de nous-mêmes, de celui que l'on aime, de notre couple, de ce qui le constitue : le passé de chacun, ce que nous avons déjà construit ensemble et ce que nous voulons être.
- des outils supplémentaires pour mieux nous entendre et nous comprendre, pour éviter de nous retrouver devant des difficultés sans savoir que faire.

On allait très bien en arrivant,

On repart en pleine forme !

En une phrase, celle de ma fille à qui j'expliquai ce que nous venions faire ici :

- " Alpha Couple, c'est pour être encore plus amoureux qu'avant ! "

Nous sommes mariés depuis 30 ans.

Cela faisait un petit moment que nous n'avions pas pris du temps pour approfondir notre relation de couple.

Notre temps était tellement rempli : les enfants, nos familles, les amis, le boulot, le bénévolat...

Et puis dans l'ensemble ça roulait, ça fonctionnait pas mal entre nous deux.

Avec le recul d'aujourd'hui, nous sommes bien obligés de reconnaître que nous avons un peu de mal à nous organiser des têtes-à-têtes, que certains sujets importants étaient survolés, voire esquivés... Nous ronronnions gentiment, quoi !

Au printemps dernier, nous avons entendu parler d'Alpha Couple. La formule nous a paru intéressante : 7 dîners en tête à tête tout organisés ... une vraie aubaine. Nous nous sommes lancés.

Pour tout vous avouer, dans les jours qui ont précédé, nous avons un peu reculé devant cette séquence de vendredis laborieux ...

Nous avons vécu ce parcours avec un plaisir renouvelé chaque vendredi :

- plaisir de ces petits dîners à deux, bien dorlotés par les animateurs
- joie de retrouver intacte la complicité qui nous unit
- richesse de ces dialogues approfondis grâce aux questionnaires des fameux petits livrets bleu marine

1. La méthode : le questionnaire du livret. Après que le thème de la soirée ait été présenté, chacun se retrouve face au questionnaire et en fait face à lui-même. En répondant aux questions, on approche de réalités. C'est un peu un premier miroir. Puis vient l'échange avec son conjoint. On partage les réponses. C'est un étonnement de découvrir les divergences. Pour ensuite pouvoir partager les décisions. Cette méthode est géniale.

2. Ce parcours formation s'appuie sur des valeurs humaines universelles profondément ancrées sur les valeurs chrétiennes. Je suis persuadé que des chrétiens retrouvent les valeurs de l'évangile : le pardon, l'amour plus fort, le respect de la personne humaine unique et libre. Nous avons aussi pensé que nous pourrions suggérer à des couples non chrétiens et désireux de réussir leur vie de couple de suivre ce parcours.

3. Ces soirées peuvent être revécues. On peut prendre de bonnes décisions comme sortir en tête à tête régulièrement, faire le point, reprendre des questions ou méthodes pour progresser, avancer. Rassurez-vous, je (nous) n'en suis sorti ni parfait ni saint. Il y a des mauvaises habitudes difficiles à perdre mais ce partage et ces décisions prises ensemble peuvent porter fruit.

Nous choisissons de partager avec vous deux points.

1. Lui : Même après 30 ans de mariage, ce parcours nous a fait découvrir des fondements de nos personnalités.

Etonnantes découvertes lors de la soirée consacrée au thème des parents: comprendre les caractéristiques des enfances qui nous ont construits. Des liens invisibles existent toujours. Nous en sommes façonnés. L'un et l'autre avons hérité de visions différentes du rôle des parents.

Par exemple, j'étais libre, livré à moi-même et pas encouragé. "Fais ce que tu peux! De toutes façons ce sera trop dur." D'où, aujourd'hui, un besoin d'être soutenu et de soutenir.

Chez ma femme,, au contraire, enfance hyperprotégée, tout allait bien, sans accrochages. L'autorité des parents ne pouvait être remise en question. D'où un certain désarroi face aux conflits survenant dans la vie d'adulte. Difficultés aussi à concevoir que d'autres modèles parentaux existent.

2. Elle : Ce deuxième exemple sur les découvertes de la personnalité de l'autre nous servira de conclusion.

Pendant la soirée "les langages de l'amour", j'ai réalisé que les attentes de mon époux n'étaient pas celles que je croyais et surtout pas les miennes. Il était temps ! Je croyais qu'il aimait les cadeaux. Et bien pas particulièrement !

Tout simplement, passer des moments ensemble, main dans la main, dîner en amoureux, se promener, discuter, s'encourager, ... nous comblent tous les deux. Bref, guidés par ce parcours, nous avons mieux compris comment remplir le réservoir d'amour de chacun.

Un fruit de ce parcours : nous nous sommes engagés à animer une soirée d'un autre parcours qui débute fin janvier.

Témoignage ;&Christian

La démarche de prendre la parole n'est pas facile, mais je sens en moi une force qui m'oblige à le faire pour témoigner.

Christian et moi avons 37 ans de mariage. Nous avons toujours eu beaucoup d'Amour l'un pour l'autre mais depuis la retraite, sont apparues de grosses difficultés à nous supporter.

Rien de grave mais un quotidien qui devenait lourd et qui aurait pu faire tout basculer ; pour ma part des critiques, des reproches, pour lui des « non dit », des bouderies à n'en plus finir.

Aucun dialogue positif possible et seul l'oreiller pouvait nous réconcilier.

Nous faisons un premier parcours Alpha tout à fait par hasard, nous nous sommes mis à prier, mais ... chacun de notre côté.

J'ai réalisé que seul nous n'arriverons à rien, il nous fallait une aide peut être une thérapie de couple, mais Christian n'était pas convaincu du tout.

Des amis nous ont proposé le parcours « Couple ». J'ai tout de suite été partante, mais il m'a fallu convaincre Christian.

Dès le premier thème abordé il a été enchanté, vain le thème du pardon et là que de choses accumulées pensant toutes ces années. Tout est sorti !

Nous avons pris plaisir à faire les exercices et, chose jadis impensable, nous prenons chaque matin, après le petit déjeuner un temps pour la prière, mais maintenant, plus chacun de notre côté, mais ensemble.

Le temps également de faire une mise au point nécessaire mais toujours dans le respect mutuel.

Nous sommes très heureux de constater les changements qui s'opèrent, nous pouvons enfin nous exprimer sans nous disputer, les gestes tendres dont là, plus par plaisir que pour cicatriser les blessures.

Un Grand merci à toute l'équipe, nous avons énormément apprécié la chaleur de l'accueil, l'organisation irréprochable, la décoration à la hauteur de professionnel, les bons petits plats toujours fait avec amour et recherche.

En conclusion, je peux vous dire que j'ai retrouvé la joie et la paix du cœur.

Christian ; « On n'a qu'un amour dans la vie et c'est toi, et la passion a ses tempêtes ».

Témoignage Béatrice&André de la Brestesche. Formation Bordeaux.

A la question de Marie Gabrielle sur ce que le parcours avait changé dans leur quotidien, après un regard complice, André demande à sa femme s'il peut le dire, elle répond oui, « sa nuisette a changé ».

André : Le parcours Alpha couple est très convivial, la disposition des tables permet de garder notre intimité.

L'ensemble donne une image accueillante de l'église, disponible et joyeuse. Ces diners nous ont permis de consacrer du temps à notre couple dans un quotidien qui n'y était pas toujours favorable, ils nous ont permis de communiquer.

Béa : Les sujets abordés sont concrets sans être explicitement spirituels mais ils redonnent la même sérénité qu'une retraite.

André : Ce sont des sujets adaptés à tous avec sept sujets différents (avec au moins un sujet principal) qui vont avoir plus d'échos-plus d'importance nécessitant alors un approfondissement.

Béa : C'est inhérent avec le reste du monde. Ces soirées nous donnent les moyens de grandir. Il est nécessaire de s'appuyer dessus, d'échanger.

VISION :

André :

Nécessité du service après vente dans une structure qui donne le temps et les moyens.

Le parcours permet d'approfondir sans cesse les liens du couple, de le redécouvrir vivant et riche, c'est une réelle source de bonheur.

Les sujets sont concrets et étudient des problématiques de notre quotidien. Les réponses que nous sommes amenés à découvrir nous ont réellement rapproché l'un de l'autre.

On s'attendait plus à un enseignement qui structure notre couple, alors qu'en réalité, cette fois ci, c'est à nous de se révéler à l'autre.

Le parcours a renouvelé notre amour.

PRINCIPE :

Béa :

Touchée par l'interaction entre la société et l'Eglise. La représentation entre le restaurant, et les restaurateurs, par l'Eglise qui grâce aux animateurs qui se chargent des petits enseignements et les couples véritables acteurs qui prennent en main leur cheminement, à leur rythme avec le soutiens des questionnaires. Equilibre entre l'extérieur et l'église.

CONTENU :**Commun :**

Nous avons bénéficié d'une aide nécessaire surtout en ce qui concerne la communication. Répondre et tenir compte des besoins et des désirs de chacun nous à permi de grandir dans la connaissance et le respect de notre conjoint. Les différents sujets conviennent à tous, quelque soit notre chemin, avec au tournant, toujours un sujet qui a plus ou moins d'échos, plus ou moins d'importance qui peut d'ailleurs nécessiter un approfondissement plus tard mais que la méthode va nous permettre d'envisager sereinement.