

ESTELLE ALIX

*Pour une vie
pétillante et joyeuse*

Mes recettes !!

Contact : Facebook @estellealixauteur et sur LinkedIn

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN : **979-10-227-8753-6**

© La Vie Est Belle 2021

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Sommaire :

- 9 Partir et recréer
- 23 Premiers pas
- 35 Au travail, je perds confiance
- 47 Mon amoureux, ma douleur
- 61 La relation de couple
- 67 Le bonheur est déjà là
- 77 Boudage
- 85 Tapotage
- 97 Choisir son focus
- 109 Une nouvelle étape
- 117 Modifier ses croyances
- 131 La respiration, source d'énergie
- 139 La loi de l'attraction
- 163 Le tableau de visualisation
- 169 La suite à deux, en mieux
- 177 Epigénétique : tout est possible
- 191 Epreuves : sortir de la spirale
- 201 Gérer les aléas de la vie
- 207 La routine du matin
- 219 Hypnose
- 227 Lâcher prise
- 233 Conclusion
- 237 Votre boîte à outils

*A toi
A ton courage, aux décisions que tu as toujours su
prendre
Parfois dans la douleur, parfois dans la joie
Merci de m'avoir protégée
Merci d'avoir fait le mieux pour moi
Merci d'avoir cru en moi
Merci d'y être arrivée
Je t'aime, enfin*

Partir et recréer

« Tout est possible et à tout moment »

La décision de partir était la bonne, je le savais au plus profond de moi-même. Faire du mal à Fabrice, c'était difficile. Je n'étais plus amoureuse, et après 17 ans de vie commune, nous ne partagions plus rien. Plusieurs mois avaient été nécessaires avant de prendre ma décision. Quand je l'ai prise, 15 jours se sont écoulés avant que j'arrive à prononcer les mots. J'avais peur de le blesser mortellement, j'avais peur qu'il ne s'en remette pas. J'avais peur qu'il attente à ses jours. Son humeur était si noire...elle minait notre quotidien ; un voile teinté de noir reposait sur notre vie depuis plusieurs années.

En réalité heureusement aucun des scénarios catastrophe que j'avais imaginé ne s'est réalisé. Fabrice en a convenu, c'est vrai, nous étions devenus avec le temps de simples co-locataires.

J'ai pris le temps de rechercher un logement dans lequel je pourrai me sentir bien. Après plusieurs semaines de recherche (sans urgence, puisque la cohabitation à la maison se passait calmement et sans animosité), je trouve enfin la perle rare. Je signe le bail et... après un déménagement épique rondement mené par mes camarades du cheval (ceux avec qui je partage les séances du lundi et mercredi soir), je débarque avec toutes mes affaires.

Problème... je n'ai jamais vécu seule et célibataire... alors c'est en mode survie que j'aborde les premiers jours de mon emménagement... pourtant ma nouvelle maison est charmante, c'est un mini loft inspirant, dans un quartier agréable. La vue sur les immeubles au loin me rappelle mon enfance (j'ai grandi dans une cité), et la vallée de verdure entre nous rend cela très chouette. Et la nuit c'est magnifique, j'ai l'impression d'habiter à côté de Central Park ! Trop beau...

Mais je suis totalement paumée... J'erre telle une petite chose en souffrance. Pleine d'anxiété, d'angoisse... Rien que me préparer, ou me faire à manger est compliqué. J'ai perdu tous mes repères ; tous les repères qui font qu'on ne

réfléchit plus pour faire les gestes du quotidien, et tous les repères de ma vie en général.

C'est dur... Je pleure toutes les larmes de mon corps. Je me vide, jusqu'à me sentir au fond de la piscine.

Sophie, ma seule amie dans la ville où j'habite, est récemment en couple et donc... aux abonnés absents. Je suis seule... ma famille n'habite pas dans la région. Je ne vois mes copains du cheval qu'au centre équestre. Nicolas et Frédérique habitent à plus d'une heure, mes autres amies sont aux quatre coins de la France.

Mes parents viennent me voir un week-end, et ma mère, voyant mon mal-être, me propose de rester quelques jours avec moi. Je refuse, je préfère pouvoir me laisser aller à ma tristesse.

Je me sens seule au monde, et effectivement je me rends compte que ma vie est assez vide... Mon anxiété est quotidienne, je suis perdue, c'est comme si je ne savais plus vivre.

Je me sens isolée. Et je ne supporte pas de l'être... J'erre dans ma maison, désemparée... il faut que j'agisse. Je dois recréer ma vie de toute pièce... Comment faire pour rencontrer de nouvelles personnes ? Comment faire pour ne

plus être seule, et comment faire pour me créer un semblant de vie sociale ? Que faire dans cette vie si vide ?

Heureusement, il y a internet. C'est ma bouée de sauvetage. Je ne sais pas comment font les autres lorsqu'ils cherchent à rebondir mais pour moi internet aura été mon allié le plus précieux. Enfin peut être que les autres ne laissent pas leur vie reposer entièrement sur leur conjoint ! Et peut-être ne sont-ils pas aussi timides que moi... Bref les pauvres petites choses seules au monde ont internet. Astuces pour me sortir de ma timidité (merci à WikiHow, site génial où on peut trouver réponse à toutes nos questions existentielles même saugrenues !), conférences pour me changer les idées, petit à petit le champ des possibles s'étend. Je me sens toujours très seule, et être en dehors de chez moi est la seule chose qui me fasse un peu de bien. Heureusement mon travail me monopolise toute la journée, et je gère ma « non vie » seulement le soir et le week-end.

La seule personne qui vient vers moi c'est Robert. Robert c'est mon voisin, il est retraité, et il aime bien discuter... J'aurais préféré que mon voisin soit un beau brun ténébreux mais bon... et avec le temps je dois dire que Robert est devenu tellement plus important qu'un beau brun

ténébreux ! C'est lui qui me gardera mon chat, me donnera des légumes... avec son épouse Marie-Luce, je m'apercevrai vite que ce sont de formidables voisins.

Le dimanche, je fais le tour de mes contacts sur mon téléphone, pour voir quelle amie ou quel membre de ma famille je pourrais appeler... bref avec qui discuter pendant un moment pour me sentir moins seule ? Lorsque ma voisine est sur sa terrasse (mitoyenne de la mienne), je cherche à établir la discussion. Tout pour rompre cette solitude. Ce n'est pas terriblement attractif... mais je ne sais pas faire autrement... je me raccroche à ce que je peux...

Vous connaissez OVS (« On Va Sortir ») ? Moi je ne connaissais pas. C'est un site de sorties amicales, que je découvre par hasard, et c'est parfait pour moi !

Le site se présente comme un agenda, où chaque jour sont indiqués les évènements organisés par chacun, quelle est la personne qui l'organise, et quels sont les participants déjà inscrits. Il n'y a qu'à s'inscrire (c'est gratuit – au moment où j'écris) pour participer à la sortie.

Grâce à ce site, je me resocialise... ouf enfin !! ben oui je reprends l'habitude de rencontrer des gens nouveaux, je découvre de nouveaux restos (j'adore manger), de nouvelles

activités... je passe de très bonnes soirées (et de très ennuyeuses aussi), je découvre de nouvelles personnes intéressantes... Certains me font découvrir leur passion, je me retrouve à un cours d'escalade en plein air, j'apprends à jouer à la belote dans une ambiance chaleureuse. Bien sûr Je passe aussi plusieurs soirées où mon unique préoccupation est de trouver comment m'esquiver ;). A partir de quel moment n'est-il pas trop impoli de partir ? Et si je trouvais une excuse pour partir dès maintenant ?

Mais peu importe, finalement, cette solitude pesante est terminée... Je quitte enfin mon mode « survie ».

Au cours d'une soirée « Boire un verre », nous sommes une dizaine autour de bières et je n'entends strictement rien à ce que disent les autres, le bar est tellement bruyant ! Patricia arrive en retard. Elle s'assoit à côté de moi et la demi-heure passée à discuter ensemble avant que je ne quitte le bar est super agréable. On échange nos numéros, afin de se rejoindre pour une expo qui nous parle à toutes les deux. Je ne le sais pas encore, mais Patricia deviendra une amie pour la vie...

Sur WikiHow et sur les blogs que je parcours, je lis qu'en terme de socialisation, il faut rester ouvert. Si on souhaite se

reconstruire une vie amicale, il faut partir sur un principe de base : dire « Oui » à toutes les propositions de pots, soirées, sorties qui nous sont faites. Même si c'est de la part de quelqu'un qu'on connaît peu, même si on ne connaît personne à la soirée à laquelle on est invité, même si on a peu d'affinités avec les collègues qui nous proposent de nous joindre à eux...

C'est ainsi, de fil en aiguille, qu'on finit par faire connaissance avec de plus en plus de monde... et ce plus en plus de monde est une source potentielle de nouvelles occasions, de nouvelles rencontres, etc...

J'applique ce principe (ce qui, pour une personne timide, est une incroyable prouesse). Lorsque Patrice me dit qu'il doit dîner au resto avec Joëlle, une collègue nouvellement retraitée, et qu'il me propose de me joindre à eux, j'accepte sans réfléchir. J'arrive un peu en avance devant « Chez Denise », restaurant bien sympa derrière les halles. Joëlle est déjà là, et nous papotons devant le resto en attendant que Patrice arrive. Dans la vitrine du caviste qui est juste à côté, plusieurs personnes sont regroupées, souriantes, un verre à la main. Il est 20H, le caviste est fermé, alors nous nous demandons ce qu'ils font là... Puis nous comprenons qu'ils

font une dégustation de vin... cela nous fait sourire et nous intrigue, nous ne connaissons pas le principe... Patrice arrive, nous nous attablons autour de bons petits plats maison. Nous passons une bonne soirée à discuter de tout et de rien, cela me fait plaisir d'être avec Joelle que je n'avais pas revue depuis son départ de l'entreprise. Les nappes à petits carreaux rouges et l'ambiance chaleureuse type bistrot complètent parfaitement le plaisir de la soirée.

Au moment de nous dire au revoir, nous décidons avec Joëlle de revenir dans quelques jours chez le caviste devant lequel nous attendions, pour tester l'une de ses séances de dégustation... après tout, nous apprécions le vin toutes les deux, ça doit sûrement être chouette !

Et effectivement, c'est bien sympa... ça nous plait ! ... Découvrir comment déguster le vin, sentir les nuances de ses arômes, mettre des mots sur les ressentis en bouche, c'est super intéressant. Nous nous inscrivons à la séance suivante, et nous proposons à Patrice de se joindre à nous. Cela lui plait beaucoup aussi, et nous reconduisons ces séances, tandis que Patrice propose au fur et à mesure à d'autres collègues ou connaissances de se joindre à nous. C'est super, cela me permet de faire connaissance

facilement avec d'autres personnes autour d'un thème que nous aimons tous. Nous alternons dégustation de vin, de rhum ou de whiskies, chez un, puis chez deux cavistes différents. Notre petit groupe s'étoffe et se solidifie avec le temps. Parfois nous préférons nous retrouver au resto ou chez l'un d'entre nous autour d'un repas à thème. Ces moments sont chaleureux et le groupe d'amis que nous formons est très sympa. Ce sont de très bons moments passés ensemble.

On se voit souvent, et je continue aussi à sortir via OVS. Je fais du cheval 2 fois par semaine au ranch, et aussi du yoga en début de semaine... Ma copine Sophie s'est séparée, et nous refaisons aussi des soirées ensemble.

Du coup, tous mes soirs de la semaine et du week-end sont bookés ! J'adore, c'est exactement ce que je voulais...

Je ne suis plus seule... J'ai installé ma nouvelle vie... et elle me plait beaucoup... je suis heureuse...

Avec Fabrice, je me suis souvent sentie seule. Les dernières années, je n'aimais plus du tout notre vie. Nous n'avions pas beaucoup d'amis dans notre ville. Alors voir désormais ma vie remplie de sorties et de bons moments entre amis, j'adore. Je n'en espérais pas autant. Ça me

valorise, je me dis qu'au moins j'ai été capable de changer ça dans ma vie. Me faire de nouveaux amis a toujours été difficile, car j'ai du mal à aller vers les autres. Je manque de confiance en moi. Je me sens souvent décalée par rapport aux autres, c'est comme si je ne comprenais pas leurs codes. Alors ne sachant pas comment faire j'avais pris l'habitude de ne pas aller vers les autres.

Mais mon sentiment si extrême de solitude m'y a obligée. Je n'avais plus le choix ! L'inconfort de ma timidité est tellement moins douloureux que l'anxiété que je ressentais seule chez moi.

Je me sens de mieux en mieux. Cette vie bien remplie m'équilibre, redonne du sens à ma vie. Et je m'amuse beaucoup ! Ce rythme m'évite de me rencontrer moi-même, aussi. Mais à cette époque ce sujet n'est pas à l'ordre du jour. Par contre, j'ai envie de retrouver un amoureux. Un amoureux contre lequel me blottir, qui me rassure, avec qui partir en week-end en ballade, avec qui trainer le dimanche après-midi sous la couette... La période de « survie » est terminée, et maintenant que je suis de nouveau « dans la vie », je la trouve désormais un peu incomplète sans lui.

En sortant et en ayant autant d'activités, je pense avoir de nombreuses occasions de rencontrer mon futur amoureux. Mais il n'en est rien. Les mois passent, et je ne rencontre personne qui me plaise ou qui m'interpelle. Mon cœur est en silence radio.

Cela n'a aucune importance. J'ai l'impression d'avoir consolidé une nouvelle vie, avec de nouveaux amis, et de nouvelles activités. Cela devrait me suffire !

Mais j'y pense souvent à cet amoureux... je me dis que c'est un manque dans ma vie... C'est culturel, c'est ce que la société nous dicte : ce n'est pas bien normal de rester célibataire. « Être en couple est normal, et ceux qui n'y parviennent pas ont sans doute un problème ». Je le vis comme ça. Et une fois que je me mets à penser ainsi, cette « recherche » devient centrale dans ma vie (c'est nul, ne faites pas ça !). Moi qui m'éclate dans ma nouvelle vie, je finis par vouloir « forcer » les choses afin de trouver absolument quelqu'un.

Le conseil qui m'aurait été utile, c'est d'apprendre à m'aimer moi-même, d'abord. De prendre le temps de passer plus de temps seule, en appréciant de l'être. D'apprendre à mieux me connaître, et d'apprendre à aimer mes qualités et

mes défauts, d'apprécier pleinement celle que je suis. Parce que c'est ainsi qu'on attire les personnes qui nous correspondent... Le manque que je ressens est perceptible par les autres, et ne donne pas du tout envie aux hommes que je croise de faire ma connaissance...

Je continue à fréquenter assidument tous les lieux qui peuvent me donner l'occasion de faire des rencontres. Pour dire, je fréquente même des magasins de fringues pour homme en prétextant de chercher un cadeau pour mon frère... Conseil lu dans un blog !!

Je fais des activités diverses et variées (je teste le ping-pong, l'escalade, je vais boire mon café seule dans des bars) ... mais toujours rien. Rien à l'horizon... Vous voyez à quel point je suis déterminée... jusqu'à présent cela m'a plutôt aidée dans la vie, je suis quelqu'un de volontaire et cela compense d'autres aspects moins faciles de ma personnalité. Mais là, ça ne m'aide pas vraiment sur ce sujet... Avec du recul, je pense même que ça me dessert complètement... ma vision de la vie serait-elle un peu binaire ? Hhmmm...

La têtue que je suis se dit que c'est visiblement compliqué de rencontrer des hommes intéressants.

Problème ? Solution ! Les sites de rencontres, c'est fait pour, non ?

Alors je m'inscris sur l'un d'entre eux... ah là là... je clique tous azimuts sur les profils qui me paraissent sympas... je discute, je discute, et je les rencontre ! enfin j'écarte ceux qui me parlent de mes seins ou de mes pratiques sexuelles, j'écarte ceux qui ne font pas de phrases complètes, et ... je rencontre donc Paul, Mathieu, Jérôme, Cyril, Ben... et d'autres... Ils sont très sympas, on se rencontre dans un bar, un parc ou au musée... pour la plupart, ils sont très bien. A part un tordu, je rencontre des hommes gentils et intéressants, mais... c'est tout. Je ne ressens rien... Eux sont ravis et veulent me revoir, d'ailleurs on se revoit car je me dis « ça va venir » « il est très sympa, peut être en se connaissant un peu mieux, je vais ressentir quelque chose ». Mais non... comme quoi il y a la théorie, les profils sur le papier, mais le cœur ne fonctionne pas ainsi. Pas le mien en tout cas !

Je deviens peu à peu accro à ce site, car chaque jour j'ai l'espoir du nouveau profil qui apparaîtra, qui deviendra peut-être MON amoureux... Au fil du temps cette dépendance devient négative : le matin, c'est une des

premières choses que je fais après m'être levée, et si les messages reçus ou les nouveaux profils ne sont pas à la hauteur, je suis légèrement minée... c'est moche d'imprimer son début de journée ainsi, alors je décide d'arrêter là avec ce site. J'ai testé, mais finalement les sites de rencontre ce n'est pas pour moi !

Premiers pas

« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait »
Marc Twain

Le premier été arrive. Premier été seule... oui, mais plus désespérée !

J'ai envie de voir du paysage. Rester chez moi ou aller chez mes parents qui habitent Clermont Ferrand n'est pas à l'ordre du jour. Je surfe sur plusieurs sites pour pouvoir partir seule tout en étant dans un groupe sympa : voyages organisés entre filles, voyages à cheval, club Med... 1 semaine de randonnée à cheval dans l'Atlas marocain, le long de la côte ? Ce serait génial... visiblement j'ai le niveau demandé... mais j'ai peur... Je ne suis pas une grande voyageuse, ni une grande aventurière... Alors Nathalie ma voisine me propose de me tirer les cartes avec son tarot de Marseille. Le tirage est clair : je ne dois pas

forcer ma peur mais trouver quelque chose à ma mesure, qui me donne tout autant envie...

Alors, c'est finalement avec l'UCPA que je trouve mon bonheur. Je précise que l'UCPA n'est pas réservé aux jeunes ! Il y a plein d'activités ouvertes aux adultes.

Bingo ! Je décide de partir 1 semaine à bord d'un voilier habitable autour de la Bretagne. Le mal de mer ? Oui c'est vrai j'ai toujours envie de vomir lorsque je suis sur un bateau amarré à quai. Avec qui je pars ? 6 autres personnes que je ne connais pas... Comment ça se déroule ? Aucune idée... mais être sur la mer non-stop, ça va être génial. Et pour sûr, je ne serai pas seule, nous serons une équipe, et ça j'adore !

Des paysages merveilleux, des sensations grisantes, la force des éléments, les ciels aux couleurs magnifiques, des coéquipiers super sympas, et un moniteur hors pair. Il nous fait découvrir des côtes et des îles Bretonnes sublimes. Bref, tout ça compense plus que largement le mal de mer, le roulement des tâches collectives et l'odeur des toilettes (5 ans après, j'en garde un souvenir ému !). C'est donc rayonnante de bonheur que je débarque à l'issue du voyage...

Ce débarquement est heureux, car j'ai vécu une super aventure, choisie par moi seule, sans dépendre de l'avis de Fabrice ou d'autres amis. C'est la première fois et ça me fait du bien, ça me valorise. De plus quand je reprends ma voiture, c'est pour rejoindre Anne, Vincent, Stéphanie, Arnaud (des amis que j'ai connus étudiante) qui m'attendent 2H plus loin dans une autre partie de la Bretagne.

Cette semaine tous ensemble est très sympa, je suis avec mes amis les plus proches. Ils habitent à plusieurs heures de chez moi, alors je les vois rarement. Ils sont en famille, et moi je suis seule mais nous nous connaissons si bien que cela n'a pas d'importance. Nous découvrons le goût du homard breton grillé au barbecue (un délice !) et avec mes copines le cocooning est au RDV. Nous nous massons le soir en papotant, nos verres de vin blanc à côté de nous.

Pleine d'énergie, je suis toujours partante pour les ballades. Franchement, je trouve que la côte de granit rose est le plus bel endroit de France. Ces rochers roses et arrondis, cette eau si bleue, c'est sublime. Bon, l'eau est glacée, mais c'est beau quand même !!

Stéphanie est heureuse que nous soyons réunis et n'arrête pas de le répéter. Arnaud nous raconte ses séances d'improvisations théâtrales et semble emballé.

A la fin du séjour, chacun range sa chambre et prépare sa valise. C'est vite fini de mon côté, et quand je redescends dans la salle, Arnaud est en train de lire un livre, « super, à lire absolument » selon lui. Stéphanie l'appelle du 1^{er} étage, il la rejoint. J'ouvre le livre, et je m'installe à la table. Il s'agit d'un livre d'Anthony Robbins, « Les 11 lois de la Réussite ». Il n'y a pas beaucoup de pages. J'en parcours plusieurs et c'est une révélation. Je suis une grande lectrice, toute ma vie j'ai dévoré des romans, souvent policiers. Je découvre pour la première fois le développement personnel. C'est percutant, ce que je lis me parle énormément et l'auteur est si enthousiasmant. Je viens de mettre le doigt dans un engrenage... ou plutôt, le premier doigt de pied dans ma nouvelle vie...

Sitôt rentrée, je commande ce livre sur internet. Et puis un 2^{ème} livre de cet Anthony Robbins qui a l'air d'être sur le même sujet, en plus complet « Pouvoir illimité ».

Je suis trop impatiente pour attendre la livraison de ma commande. Le jour même, je reprends sur mon portable la

photo de la page qui avait le plus éveillé ma curiosité « *ma vie rêvée, en Technicolor* ». Le soir, dans un cahier (j'adore écrire, j'ai toujours des cahiers ou carnets sous la main), j'écris studieusement l'énoncé...

« Imaginez que c'est la période des fêtes, le moment de l'année où l'on donne et reçoit de nombreux cadeaux ! Rêvez sur grand écran, en technicolor ! Inscrivez tous vos rêves, toutes les choses que vous souhaitez accomplir, posséder et partager. Visualisez le genre de personne que vous aimeriez devenir. Faites une liste des gens que vous voulez inclure dans votre vie, des sentiments que vous souhaitez éprouver, des endroits que vous voulez visiter. Mettez tout cela par écrit. Ne vous imposez aucune limite. »

Et c'est parti pour une vie rêvée... si tout était possible... qu'est ce j'aimerais vivre, faire, ressentir, être... s'il n'y avait rien d'impossible, s'il n'y avait aucune barrière, si je n'avais peur de rien... Je respecte scrupuleusement les consignes en prenant garde à ne pas mettre de négation dans mes phrases. Ce n'est pas si facile, je me rends compte qu'il y a plus de choses dont j'aimerais m'éloigner que de choses vers lesquelles j'aimerais aller... tourner les phrases positivement n'est pas intuitif.

Mais l'univers risque de comprendre mes demandes à l'envers, il n'entend pas les négations... (d'ailleurs si je vous dis un chien sans manteau vert, c'est un chien avec un manteau vert que vous visualisez !!). Je dis l'univers, mais je pourrais dire l'inconscient, finalement cela revient au même...

Ma liste se dresse facilement - Entre parenthèses j'indique, comme le propose l'auteur, les délais de réalisation souhaités :

- Apprendre à danser (1 an)
- Refaire de la navigation en mer (6 mois)
- Visiter l'Italie (2 ans)
- Aller aux Etats Unis (3 ans)
- Devenir plus spontanée (2ans)
- Enlever cette barrière entre moi et les autres (2 ans)
- Mieux comprendre les codes sociaux pour être à l'aise avec les autres (3 ans)
- Être reconnue dans mon travail (1 an)
- Être fière de mon travail (1 an)
- Refaire du yoga pour que mon corps soit confortable (1 an)

- Je souhaite déménager dans un endroit que j'aime, où je me sente bien, que je pourrai meubler et décorer pour me sentir 100% chez moi (6 mois-1 an)
- J'aimerais rencontrer mon amoureux (1 an)
- J'aimerais m'acheter de nouveaux meubles, investir dans des pièces 'coup de cœur' qui me suivront à vie (3 ans)

Maintenant, c'est à mon cerveau, à mon inconscient de jouer. Grâce à l'autofocus qu'il va faire sur cette liste, il va m'amener vers les circonstances propices à ces réalisations. Lorsqu'elles se présenteront à moi, je les reconnaitrai et je saisisrai ces opportunités qui passeront à ma portée.

Facile ? Ben oui quand même. Vous avez déjà fait cet exercice ? C'est facile, non ? Et... surprise... ça marche trop bien...

Oui non seulement c'est facile, mais ça marche. Au bout d'une année, toute ma liste est quasiment rayée.

Alors je refais une nouvelle liste. Et une autre... et une autre.... Les lignes de chacune des listes sont