

Hypersensibilité

Mode d'emploi

Le guide pour comprendre ton hypersensibilité et t'épanouir avec

1. **Comprendre** ce qu'implique l'hypersensibilité
2. **Gérer** ton hypersensibilité et tes émotions au quotidien
3. **Entamer** un travail long-terme sur tes schémas et tes blessures
4. **Communiquer** et gérer ton hypersensibilité avec les autres



Charisma for the **People**.com

Table des matières

Introduction

Qu'est-ce que l'hypersensibilité ?

1. Comprendre ce qu'implique l'hypersensibilité

A. Les 4 caractéristiques pour décrire l'hypersensibilité, selon Elaine Aron

B. Les 9 forces que te confère ton hypersensibilité

C. Les 12 problèmes les plus courants que vivent les hypersensibles

2. Gérer ton hypersensibilité et tes émotions au quotidien

A. Comprendre les émotions et les besoins

B. Gérer l'hyperémotivité

C. Gérer l'hyperempathie

D. Gérer l'hyperesthésie

3. Entamer un travail long-terme sur tes schémas et tes blessures

A. Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même

B. Les 11 schémas d'inadaptation

4. Communiquer et gérer ton hypersensibilité avec les autres

A. Reconnaître l'importance de tes besoins et fixer tes limites

B. Communiquer tes besoins tranquillement

C. T'éloigner des gens toxiques qui ne considèrent pas tes besoins

D. T'entourer d'autres hypersensibles comme toi

Le mot de la fin



Qu'est-ce que l'hypersensibilité ?

L'hypersensibilité, c'est avant tout le fait que **tu traites plus d'informations sensorielles à la seconde que la majorité des gens**. En conséquence, tes sensations sont décuplées, mais aussi tes émotions et ton empathie.

Il y a 3 types principaux d'hypersensibilité. Tu peux en avoir un, deux ou trois en même temps :

1. **L'hyperémotivité** : émotions amplifiées
2. **L'hyperempathie** : empathie décuplée
3. **L'hyperesthésie** : sensations exacerbées

Personnellement, j'ai les trois avec une prédominance pour l'hyperempathie.

L'hypersensibilité implique **des forces, des difficultés et des besoins spécifiques**, qu'on va aborder dans ce guide pour t'aider à apprivoiser ce fonctionnement.



1. Comprendre ce qu'implique l'hypersensibilité

A. Les 4 caractéristiques pour décrire l'hypersensibilité, selon Elaine Aron

La spécialiste de l'hypersensibilité, *Elaine Aron* a développé le modèle **DOES** pour décrire les caractéristiques des hypersensibles :

1. *Depth of processing* = Profondeur de traitement

Les hypersensibles ont tendance à traiter les informations qu'ils reçoivent plus en profondeur que les autres. Ils réfléchissent plus longtemps à une décision pour bien considérer toutes les options, ils se posent beaucoup de questions et leur cerveau mouline souvent pendant des rêveries éveillées (quand ils sont dans la lune) ; enfin, ils ont souvent une grande intuition, qui n'est bien sûr pas infaillible.

2. *Overstimulation* = Surstimulation

Comme les hypersensibles captent plus de stimulations sensorielles, ils sont plus facilement surstimulés. C'est ainsi que les environnements bruyants, lumineux et agités comme la foule, une boîte de nuit, un open space voire une situation de groupe avec des tensions implicites fatiguent plus rapidement les hypersensibles. Ils ont alors besoin de prendre un temps au calme pour se ressourcer.

3. *Emotional reactivity & Empathy* = Réactivité émotionnelle et empathie

Les émotions des hypersensibles se déclenchent plus fortement en réaction aux stimuli détectés, même chose pour leur empathie. Les hypersensibles vivent donc leurs émotions plus intensément, qu'elles soient désagréables (*peur, colère, tristesse, dégoût*) ou agréables (*joie, sérénité*). Leur empathie quant à elle leur permet de ressentir les émotions des autres avec une grande justesse et une grande intensité.



4. *Sensitivity to subtleties* = Sensibilité aux subtilités

Les hypersensibles remarquent plus facilement les subtilités de leur environnement et y sont plus sensibles. Ils remarquent des variations infimes du non verbal d'une personne pour "sentir" rapidement son humeur ou si elle est digne de confiance. Ils sont plus facilement émus par une tournure de phrase dans un roman, un geste dans une danse, un mouvement dans la musique. Ils sont scandalisés par des injustices du quotidien alors que les autres ne réagissent pas, et se sentent d'autant plus décalés que les autres n'ont même pas l'air de les voir...

Comme tout fonctionnement, l'hypersensibilité a son lot de positif et de négatif. Il est donc important de voir les forces qu'elle te confère pour pouvoir t'épanouir avec. Parce qu'on s'épanouit le mieux quand on utilise nos forces.



B. Les 9 forces que te confère ton hypersensibilité

1. Intuition rapide, profonde et souvent juste
2. Créativité et imagination débordantes
3. Capacité d'écoute et de médiation de qualité
4. Capacité de connexion très profonde avec les autres
5. Capacité à créer des ambiances agréables et harmonieuses
6. Sens de l'observation, conscienciosité et sens du détail
7. Capacité d'introspection, profondeur et sagesse dans les réflexions
8. Sensibilité aux injustices et motivation réelle pour les résoudre
9. Intensité dans la personnalité et le vécu pour une vie unique et intense



C. Les 12 problèmes les plus courants que vivent les hypersensibles

1. Émotions très intenses et difficiles à gérer, qu'on a tendance à laisser déborder, bloquer ou intellectualiser
2. Peur du conflit et tendance à être trop gentil pour éviter les conflits, tendance à s'oublier en voulant aider voire sauver tout le monde
3. Tendance à être facilement surstimulé dans les environnements agités et chargés émotionnellement, ce qui cause un épuisement sensoriel ou émotionnel
4. Difficulté à trouver sa place, à cause d'un sentiment d'être à part et "trop" - trop sensible, trop intense, trop compliqué - sentiment qui donne l'impression de ne pas être un humain valable, qui mérite sa place dans le monde et qui mérite d'être aimé
5. Difficulté à communiquer avec les autres à cause d'un problème de susceptibilité du côté de l'hypersensible, et d'un manque de considération de ses paroles par les autres, parce que considéré comme trop émotionnel, pas assez rationnel pour être digne d'être écouté
6. Difficulté à trouver sa voie et à s'intégrer au monde du travail et de l'entreprise classique, qui peuvent avoir des côtés insensibles
7. Grand besoin d'amour et de sécurité affective, associés à une grande peur de l'abandon et du rejet qui font s'attacher très vite aux nouvelles relations, les idéaliser facilement, et tendre parfois vers la dépendance affective
8. Anxiété fréquente et hypervigilance aux dangers supposés, notamment dans les environnements surstimulants
9. Tendance parfois de l'hypersensible à se victimiser et se penser unique et au-dessus des autres, à croire ses problèmes plus complexes et douloureux que les autres et à croire qu'il devrait être épargné de faire autant d'efforts que les autres
10. Tendance à être très dur et critique envers soi-même, à ruminer ses erreurs et se sentir imposteur ou inférieur par rapport aux autres



11. Côté extrême et perfectionniste qui pousse à penser en mode "ou tout, ou rien", à développer facilement des addictions et vivre des hauts *très hauts* et des bas *très bas*
12. Difficulté à lâcher prise et à passer à autre chose, à accepter le changement, les adieux et les fins

Bref, des problèmes liés à l'hypersensibilité, il y en a. Mais c'est important de comprendre que ces problèmes ne sont **pas** des fatalités, et qu'ils peuvent être apaisés, voire résolus. C'est là tout le but de ce guide : te mettre sur la piste pour résoudre ces problèmes et bien vivre ton fonctionnement.

Parce que quand on a réussi à apaiser les problèmes et révéler les forces de cette particularité, l'hypersensibilité n'est plus un fardeau, non : c'est un **cadeau**.



2. Gérer ton hypersensibilité et tes émotions au quotidien

A. Comprendre les émotions et les besoins

Pour bien gérer ses émotions, il faut d'abord les comprendre. Il y a pour ça 5 idées essentielles :

1. Les émotions se déclenchent quand quelque chose d'important pour notre bien-être se déroule

Voici la définition du mot *émotion* par le psychologue Paul Ekman :

L'émotion est un processus d'estimation influencé par notre passé évolutionniste et personnel dans lequel on sent que quelque chose d'important pour notre bien-être se déroule, et un ensemble de changements physiologiques et de comportements émotionnels se met alors en route pour faire face à la situation.

Paul Ekman

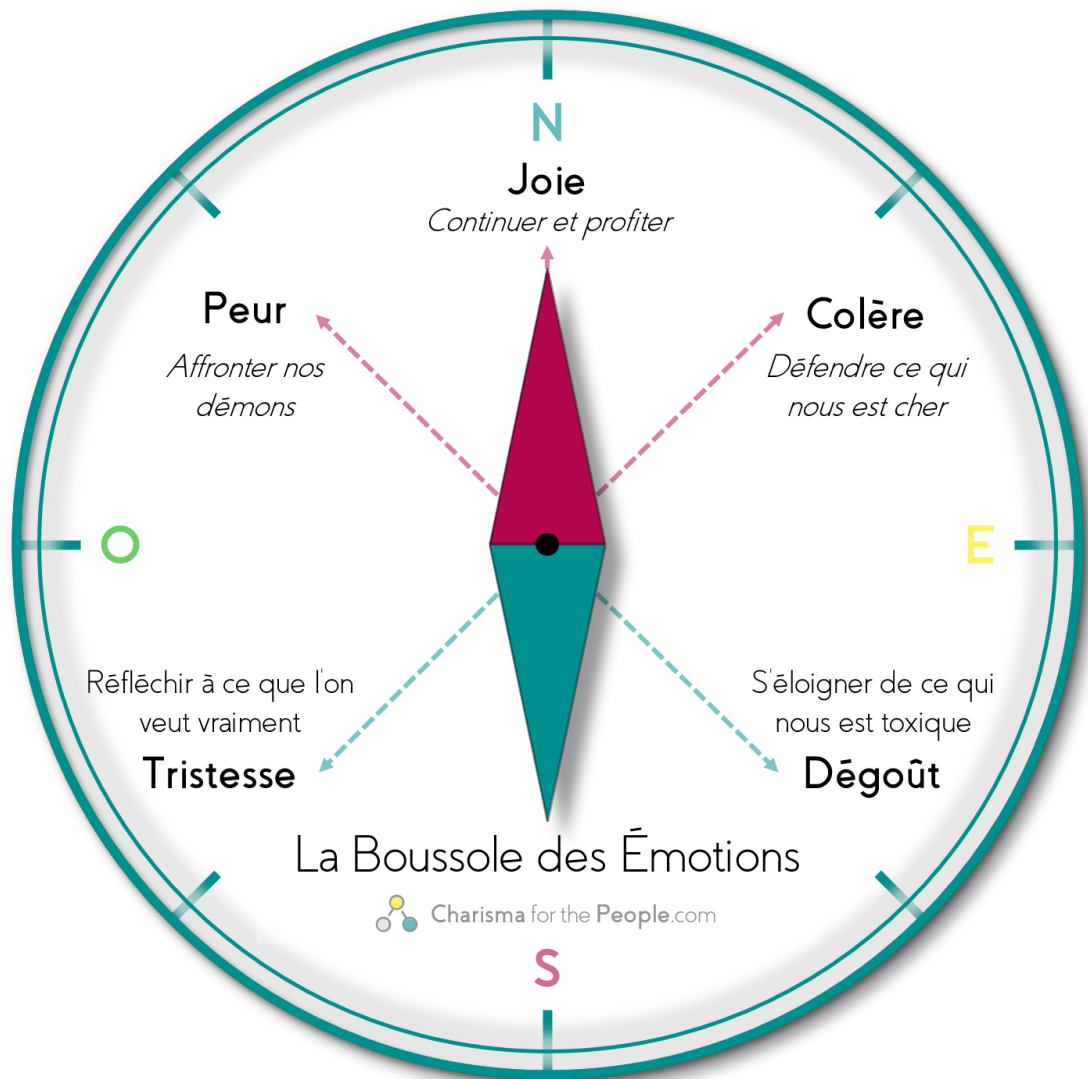
Il est donc intéressant d'écouter ce que l'émotion a à nous dire, parce qu'elle se déclenche *justement* quand c'est important pour notre bien-être.

2. Il y a 6 émotions universelles fondamentales

1. Joie
2. Peur
3. Tristesse
4. Colère
5. Dégoût
6. Surprise



3. Chaque émotion est un messager portant un message qui peut nous aider



1. Joie

Message : ce qui se déroule contribue à notre bien-être et notre équilibre.

Action : la joie nous pousse à continuer et profiter de ce qui se déroule.

2. Peur

Message : nous sommes face à quelque chose qui met en danger notre bien-être.

Action : la peur nous pousse à nous battre pour mettre fin au danger, à fuir celui-ci ou à faire le mort en se figeant.



3. Tristesse

Message : *on a perdu ou on manque de quelque chose d'important pour notre bien-être.*

Action : *la tristesse nous pousse à nous recueillir seul-e et prendre du temps pour nous poser des questions et réfléchir à ce qui contribue vraiment à notre bien-être.*

4. Colère

Message : *notre intégrité ou des limites importantes pour notre bien-être ont été franchies.*

Action : *la colère nous pousse à agir et nous battre pour défendre nos limites, et tout ce qui nous est cher.*

5. Dégoût

Message : *on a été exposé à quelque chose de toxique pour notre bien-être, ou on a fait un trop plein de quelque chose, que ce soit de la nourriture, un environnement, des relations, des pensées ou d'autres émotions.*

Action : *le dégoût nous pousse à arrêter ou nous éloigner de ce qui le cause, voire à régurgiter ce qu'on a consommé.*

6. Surprise

Message : *on est face à une situation inattendue pour laquelle notre cerveau n'a pas encore décidé de la réaction émotionnelle appropriée.*

Action : *la surprise nous pousse à prendre un temps d'arrêt pour choisir l'émotion appropriée à la situation, puis elle amplifie cette émotion pour réagir plus vite afin de rattraper le temps de retard.*



4. Les émotions se manifestent quand un besoin humain fondamental est nourri ou non

Si j'ai besoin de connexion, et que quelqu'un m'insulte ou refuse de discuter avec moi, je vais peut-être me sentir en colère, ou triste, ou les deux.

Je serai peut-être triste parce que j'avais besoin de connexion.
Et je serai peut-être en colère parce que j'avais besoin de considération.

Et si finalement j'ai l'occasion d'avoir une belle conversation plus tard, je ressentirai peut-être de la joie parce que justement j'avais besoin de connexion.

- Quand les émotions et sensations sont **agréables** (joie, sérénité), c'est qu'un besoin est **nourri**.
- Quand les émotions et sensations sont **désagréables** (colère, peur, tristesse, dégoût, tension, fatigue), c'est qu'un besoin n'est **pas nourri**.

Souvent, il y a au moins autant de besoins cachés que d'émotions.

5. Les besoins ont besoin d'être reconnus, plus que nourris

Les émotions viennent donc signaler des besoins nourris ou non.
Tant qu'on ne vient pas écouter l'émotion et le besoin qu'elle signale, l'émotion reviendra, de plus en plus forte.

L'essentiel de la gestion des émotions, c'est de savoir se donner de l'empathie : on appelle ça de l'auto-empathie, pour aller écouter nos émotions et les besoins sous-jacents.

Parce qu'une fois qu'on reconnaît le besoin qui n'a pas été nourri, on ressent un apaisement dans notre corps, *comme si on avait enfin été compris...*

Parce qu'enfin, on a été compris.



B. Gérer l'hyperémotivité

L'hyperémotivité est le premier type d'hypersensibilité : tes émotions sont amplifiées.

Une fois qu'on a compris comment les émotions fonctionnaient, on peut :

1. Les apaiser en allant les écouter avec du **journaling** (poser ses émotions à l'écrit) et de **l'auto-empathie** (aller reconnaître le besoin non nourri derrière l'émotion).
2. Les écouter en suivant l'action que cette émotion invite à faire :

Joie : continuer et profiter

Peur : affronter le danger pour en ressortir plus fort, ou le fuir

Tristesse : prendre du recul pour se demander ce qu'on veut vraiment

Colère : poser des limites et agir pour défendre ce qui nous est cher

Dégoût : s'éloigner de ce qui nous fait du mal

Surprise : suivre l'action de l'émotion qui vient après la surprise

L'essentiel est résumé ici, sur la boussole des émotions :

[Plus d'idées dans l'article sur l'hyperémotivité.](#)



C. Gérer l'hyperempathie

L'hyperémotivité est le second type d'hypersensibilité : ton empathie est décuplée. Le problème ici est de réussir à se protéger des émotions des autres.

Il y a 3 idées principales ici :

1. D'abord, assure-toi de donner de l'empathie uniquement quand c'est l'**ÉTÉ** pour toi, c'est-à-dire quand tu as l'**Élan**, le **Temps** et l'**Énergie** de le faire, et seulement à ce moment-là.
2. Ensuite, quand tu es bombardé d'émotions trop fortes et que tu ne peux pas t'en éloigner, tu peux te protéger en restant ancré-e dans tes propres émotions. tu y arriveras en écoutant les sensations que tes émotions provoquent dans ton corps et en te donnant de l'auto-empathie comme on a mentionné plus haut.
3. Enfin, entoure-toi de personnes qui te rendent ton écoute ;)

[Plus d'idées dans l'article sur l'hyperempathie.](#)



D. Gérer l'hyperesthésie

L'hyperesthésie est le troisième type d'hypersensibilité : tes sensations sont exacerbées.

Ici les conseils sont très concrets. Ce qui m'aide à me protéger des agressions sensorielles et de la surstimulation sensorielle, et que je te conseille, c'est :

- Un masque de nuit couvrant et confortable (je l'utilise 5-10 minutes en fin de journée pour me reposer les sens au calme)
- Des bouchons d'oreille confortables (il en existe des moulés sur ton oreille) pour le sommeil et le travail (certains préfèrent les casques anti-bruit, ça marche aussi)
- Des bouchons d'oreille de concert pour écouter la musique en festival/concert/discothèque sans perte de qualité et sans s'abîmer les oreilles
- Des lunettes de soleil à ta vue dès que tu sors en journée

J'insiste sur le fait de se reposer les sens 5-10 minutes dans le noir et le silence : je le fais dès que j'en ressens le besoin avec le masque de nuit, et ça apaise mon brouhaha mental en fin de journée.

Je rajoute aussi le fait de bien dormir (quand on est fatigués on est encore plus sensibles aux agressions sensorielles) et de limiter les écrans et leur lumière bleue (qui surstimulent les yeux et les pensées).

[Plus d'idées dans l'article sur l'hyperesthésie.](#)



3. Entamer un travail long-terme sur tes schémas et tes blessures

Si tu réagis si fort à certaines situations, c'est lié à ton hypersensibilité, c'est évident.

Mais pas que...

Quand on réagit très fortement à une situation, c'est souvent qu'elle vient appuyer sur une de nos blessures. On appelle ces situations des *triggers*, mot qui signifie "déclencheur".

L'avantage de ces triggers, c'est qu'on peut les guérir. Ainsi, tu ne réagiras plus de manière démesurée à certaines situations une fois que tu auras apaisé la blessure que ces situations viennent raviver.

A. Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même

Tu connais peut-être le modèle des 5 blessures de l'âme, qui recense 5 blessures possibles souvent vécues pendant l'enfance :

- 1. Blessure d'abandon**
- 2. Blessure d'injustice**
- 3. Blessure de rejet**
- 4. Blessure d'humiliation**
- 5. Blessure de trahison**

Quand on vit l'une de ces blessures, on développe un schéma pour éviter de la revivre, mais ce schéma finit par nous handicaper...



B. Les 11 schémas d'inadaptation

Parmi les problématiques courantes chez les hypersensibles que j'ai citées plus haut, une bonne partie est en fait due à des croyances et schémas appris pendant l'enfance :

- Être trop gentil, se faire marcher dessus, attirer les manipulateurs
-> c'est le schéma *Assujettissement*
- Peur de l'abandon et dépendance affective
-> c'est le schéma *Abandon*
- Anxiété sociale, timidité, peur du rejet et difficulté à s'intégrer socialement
-> c'est le schéma *Exclusion*
- Syndrome de l'imposteur, auto-sabotage et complexe d'infériorité
-> c'est le schéma *Échec*
- Perfectionnisme, exigences élevées et pensée binaire "ou tout ou rien"
-> c'est le schéma *Exigences élevées*
- Faux self, difficulté à être soi-même et former des relations authentiques
-> c'est le schéma *Imperfection*

[Voici un article qui traite en profondeur les 11 schémas d'inadaptation et te propose un test pour identifier les tiens.](#)

Pour mieux vivre ton hypersensibilité et l'apaiser, tu peux à la fois agir en améliorant la gestion quotidienne de tes émotions, mais aussi en démarrant un travail long-terme pour apaiser tes blessures du passé et dépasser tes schémas.

Et comment on fait ça ?

Reste connecté à mes mails : j'en parle.

Je t'invite aussi à lire [cet article qui explique comment les schémas sont liés à l'hypersensibilité](#) (ou au haut potentiel intellectuel).



4. Communiquer et gérer ton hypersensibilité avec les autres

Pour bien vivre ton hypersensibilité avec les autres, l'essentiel consiste à savoir reconnaître, exprimer et faire respecter tes besoins sereinement.

Si tu sais faire ça, tu sais gérer ton hypersensibilité avec les autres.

Mais bien sûr, c'est plus facile à dire qu'à faire. Alors, comment on fait ça ?

Il y a 4 principes :

A. Reconnaître l'importance de tes besoins et fixer tes limites

Avant de pouvoir exprimer tes besoins aux autres et les faire respecter, la première étape souvent oubliée est de **commencer par reconnaître l'importance et la légitimité de tes besoins**. Sans ça, tu ignoreras tes propres besoins, tu n'oseras pas les exprimer, et tu feras passer ceux des autres avant les tiens.

À l'inverse, en respectant tes besoins quoi qu'il arrive, tu vas peut-être causer quelques conflits sur le coup, mais assez vite les gens vont se mettre à te respecter et respecter tes besoins. Le respect commence par toi.

Quand je discute avec des amis hypersensibles qui n'ont pas encore intégré leur hypersensibilité, je vois le chemin que j'ai moi-même parcouru et que je leur souhaite de parcourir.

Ils me racontent comment leur entourage leur reproche d'être "chiant", "trop sensibles" et j'en passe... Ces amis n'ont pas encore pleinement intégré qu'ils étaient hypersensibles et cherchent encore à s'excuser d'être comme ils sont... et leur entourage le leur fait payer.

Maintenant et depuis plusieurs années, mon entourage respecte mon hypersensibilité, notamment parce que je l'assume et je ne cherche plus à m'excuser d'être comme ça.



Alors comment ne plus s'excuser d'être hypersensible ?

La première étape, c'est de te renseigner sur l'hypersensibilité et comprendre que c'est normal, que non, ce n'est pas une maladie à soigner mais un fonctionnement à apprivoiser.

Que oui, ce fonctionnement a des besoins spécifiques, et que oui, ils sont légitimes...

Si ce n'est pas déjà fait, tu peux commencer par lire mon article sur l'hypersensibilité :

[L'article sur l'hypersensibilité](#)

Puis passer le test du MBTI sur le site [16personalities.com](https://www.16personalities.com) : comprendre le fonctionnement de ta personnalité en complément de ton hypersensibilité t'aidera à mieux t'accepter comme tu es.

La seconde étape, c'est de comprendre quels sont tes besoins qui ne sont pas respectés par les autres actuellement.

Quelles sont les choses que tu ne veux plus tolérer ?

Commence par les plus importantes, et fixe une limite saine et ferme auprès des autres. Puis défends-la :

Si les gens ne sont pas prêts à respecter tes limites, alors tu n'es pas prêt-e à continuer de les voir.

C'est ton estime de toi qui te permet de reconnaître la légitimité de tes besoins. Et donc de fixer des limites... Mais c'est aussi en fixant des limites et en les faisant respecter que tu augmentes ton estime de toi.

Alors commence par fixer tes limites essentielles, et tu te sentiras de plus en plus légitime à faire respecter tes besoins, et à ne pas tolérer les personnes qui ne te correspondent pas.

Ça sera difficile au début, et petit à petit ça ira mieux... jusqu'à ce que ça devienne naturel.



B. Communiquer tes besoins tranquillement

Tu te demandes peut-être comment communiquer tes limites ou tes besoins de manière sereine ?

Imaginons que tu es chez un ami dans la même pièce que lui, et que cet ami fait trop de bruit pour toi.

Entendons-nous : tu ne vas pas lui dire "*Tu fais trop de bruit*"...

Peut-être que ce niveau de bruit est ok pour elle, alors elle ne comprendra pas et le prendra comme un reproche (et d'ailleurs c'en était un).

Tout reproche est en fait une demande déguisée.

Alors pourquoi ne pas directement faire la demande ?

En l'occurrence, le problème ce n'est pas que l'autre fait trop de bruit, c'est que tu as besoin de calme.

Tu peux donc dire à la place "*J'ai besoin de calme, je suis un peu fatigué, est-ce que tu peux faire un peu moins de bruit ?*".

Et là tu as fait une demande, ouverte à la négociation.

L'idée, c'est d'**être ferme sur tes besoins, mais souple sur la stratégie** pour les nourrir.

Peut-être que l'autre ne peut pas ou ne veut pas faire moins de bruit, mais veut quand même que tu puisses trouver du calme... Et vous trouverez alors une solution avec lui qui te prête son casque anti-bruit, ou t'ouvre une pièce au calme, ou encore autre chose.

Ou peut-être que l'autre s'en fichera de ton besoin de calme, ce qui malheureusement arrive parfois, et tu trouveras un moyen de t'isoler du bruit malgré tout. Dans ce cas-là, tu pourras lui dire plus tard que ce n'était pas ok pour toi.

Mais quoi qu'il arrive, sois ferme sur tes besoins, parce qu'ils sont légitimes, parce qu'ils sont importants.



C. T'éloigner des gens toxiques qui ne considèrent pas tes besoins

Malgré tout ce qu'on peut dire, il y a des gens toxiques qui marchent sur tes besoins et tes limites sans même les considérer, ou pire, qui marchent dessus en toute conscience. Et il n'y a qu'en montrant les dents pour faire respecter tes limites que tu peux te faire respecter.

Ces personnes-là sont toxiques pour ton bien-être, parce qu'elles n'ont aucune considération pour tes besoins. C'est parfois difficile, mais si malgré toutes les conversations, rien ne change vraiment, alors tu as meilleur temps de t'en éloigner. Que ce soit de manière soudaine ou progressive.

Le plus simple quand tu n'es pas forcé-e d'être en relation avec cette personne, c'est d'être de moins en moins disponible quand elle te propose de se voir, et de répondre de moins en moins à ses messages et appels. L'éloignement se fera tout seul.

D. T'entourer d'autres hypersensibles comme toi

En te séparant des relations qui te faisaient du mal, tu laisses de la place à de nouvelles relations plus saines et enrichissantes de se former dans ta vie.

Pour rencontrer d'autres hypersensibles, investis-toi dans des activités sociales sur des thématiques qui t'intéressent et qui font marcher ta sensibilité : art, bénévolat, militantisme, etc...

C'est sûr qu'en t'éloignant de tes relations précédentes, il va y avoir un vide pendant un moment. Il va peut-être y avoir un deuil à faire.

Mais si tu réussis à persévérer et remplir ce vide avec de nouvelles activités et relations qui te nourrissent, petit à petit tu pourras t'épanouir et faire resplendir ton hypersensibilité.

Parce que dans le bon environnement, avec les bonnes activités et les bonnes relations, l'hypersensibilité est une très belle chose. Si ta vie te donne de la joie, ce n'est pas de la joie que tu ressentiras. Mais de l'extase.



Et quand on est heureux, on est prêts à s'épanouir et faire fonctionner nos plus beaux talents pour rendre le monde meilleur avec nos projets...

Le mot de la fin

J'espère que ce guide t'a donné des pistes intéressantes pour adapter ta vie et ton environnement à ton fonctionnement... au lieu d'essayer de t'adapter à ton environnement et culpabiliser de ne pas y arriver.

Encore une fois, n'hésite pas à me dire par mails quels conseils t'ont le plus aidé. Ça m'intéresse !

-> Envoie ton feedback par mail ici : loic@charismaforthepeople.com

Sur ce, je te souhaite une vie pleine d'émotions agréables, et à bientôt ;))



Loïc

