



Comment être serein au quotidien ?

+ de 70 rédacteurs de blogs influents
repondent !

Ils partagent leurs secrets, conseils, astuces ...



Vers une vie sereine

Ensemble, jour après jour, soyons sereins



Licence

Vous pouvez distribuer ce livre **gratuitement** sur votre blog ou votre site, au format électronique **PDF** uniquement.

Vous n'êtes cependant **pas autorisé** à :

- Modifier le livre, de quelque façon que ce soit
- Le vendre
- Le distribuer au format kindle
- Le distribuer sur des sites tels que Amazon ou Ebay
- L'insérer dans des offres punies par la loi

Ce livre doit être distribué comme un cadeau que vous faites à vos amis.



Introduction

Ce recueil de citations est le résultat de l'évènement [La semaine de la sérénité](#) qui a eu lieu sur mon Blog [Vers une vie sereine](#).

Vous y trouverez la réponse de 88 blogueurs et lecteurs à la question :

« Comment faites-vous pour être serein au quotidien ? »

Je remercie encore une fois tous les participants sans qui ce beau livret rempli de sérénité n'aurait pu exister !

Sébastien du Blog [Vers une vie sereine](#)



QUESTION :

« Comment faites-vous pour être serein au quotidien ? »



~ Je ne fais que des choses qui me plaisent ~

Cédric Vimeux de [Virtuose Marketing](#)

~ Pour être serein ? Chercher chaque jour à créer quelque chose, faire une rencontre, apprendre, s'amuser, bref, avoir l'impression d'avancer. C'est sûrement ce qui me fait dormir comme un bébé la nuit ! ~

Guilhem Bertholet – [Son blog](#)



~ Pour être serein au quotidien, je me répète régulièrement que le pouvoir qu'ont les événements qui m'arrivent ou que les gens que je rencontre dans ma vie ont sur moi n'est uniquement celui que je veux bien leur donner ~

Pierre Le Garrec de [Pensées Positives](#)

~ Pour être sereine, je reviens dans l'instant unique que je vis, dans sa simplicité et sa force, puisque ma vie est une chance, dans ses joies comme dans ses peines. ~

Joanna de [Moodstep.com](#)



~ J'utilise de nombreuses techniques pour être serein au quotidien, et notamment : je médite, je fais en sorte d'être dans le « flow » - de me concentrer intensément sur un travail qui me passionne – je fais un peu de sport, j'essaie de manger le plus sainement possible, je ris, je vois mes amis, je passe du temps avec ma copine ~

Olivier Roland de [Des Livres Pour Changer De Vie](#)

~ Pour être serein, il faut avoir confiance en la vie et se donner soi-même l'amour que l'on attend de recevoir des autres. ~

Lilou Macé de [La télé de Lilou](#)



~ Pour être serein au quotidien, je m'inspire de l'art de vivre à la façon des humanistes de la Renaissance : un esprit sain dans un corps sain. J'essaie de faire en sorte que mes actes aient un sens, ce qui est bon pour l'esprit ; et je fais du sport tous les jours ou presque, cela canalise mon énergie et m'aide à prendre du recul.~

Gautier Girard – [Son blog](#)

~ Si je continue d'apprendre et d'échanger avec les autres chaque jour, alors je n'aurais jamais de problèmes ~

Cedric Annicette de [Business Attitude](#)



- ~ Pour être serein, je me dis 2 choses :
- Est-ce que la situation touche ce que j'ai de plus précieux (ma famille) ? si non, alors c'est pas vraiment grave
 - Est-ce que dans 1 an le problème sera toujours aussi grave ? Si non, alors c'est pas vraiment grave ~

Mohamed de Semeunacte

~ Pour être serein au quotidien, j'utilise mon système de gestion personnel qui m'assure que mes actions quotidiennes répondent à des projets qui me tiennent à cœur et que ces projets respectent mes valeurs. ~

Michael de Esprit Riche



~ Pour rester serein, j'abats l'intégralité de mon travail juste après le petit déjeuner. Je ne quitte pas mon ordinateur tant que toutes les tâches programmées pour la journée ne sont pas terminées intégralement. Du coup, je n'ai jamais le sentiment d'avoir la tête dans le guidon : tout le reste de la journée, j'ai l'esprit libre. ~

Jean Rivière de [Webmarketing Junkie](#)

~ Ce qui me rend serein, c'est de me dire à la fin d'une journée que j'ai fait tout ce qui est en mon pouvoir pour tirer le meilleur de ma vie. ~

Julien de [The Life list](#)



~ Chaque fois que vous doutez regardez tout ce que vous avez déjà accompli, chaque fois que vous êtes pris dans la négativité remerciez pour tout ce que vous avez, la sérénité dépend de votre point de vue sur la réalité ~

Johnatan Rigottier de Méditer pour être heureux

~ Pour rester serein, je tente de ne jamais m'enfermer dans le regret et de toujours regarder le passé avec bienveillance, le présent avec curiosité et l'avenir avec enthousiasme. Et quand j'angoisse, je me masse le visage avec une huile aux essentielles comme je sais bien les préparer. ~

Julien de l'essentiel de Julien



~ Tant que la santé et le bien-être de nos proches et de nous-mêmes sont présents, alors le plus important est là ! Tout le reste, les soucis, les échecs, les difficultés, les erreurs, tout est secondaire et surtout surmontable ! Comme le disait Nietzsche « ce qui ne tue pas rend plus fort » alors pourquoi s'en faire ? ~

Nicolas Pène de [L'art d'entreprendre](#)

~ Après être passé près de la mort par 2 occasions, j'ai ce privilège d'exprimer ma gratitude envers la vie, en offrant le meilleur de moi-même ~

Dany du blog [Le Manager Urbain](#)



~ Pour apaiser l'agitation mentale, mon remède préféré est la respiration consciente, un des seuls leviers que l'on puisse utiliser en toute occasion ~

Argancel de [Ceclair](#)

~ De nature optimiste et positive, j'ai pris l'habitude de préférer voir le verre à moitié plein plutôt que le verre à moitié vide ~

Remy Teston de [Buzz e-sante](#)



~ Quand je suis anxieux, j'essaye en prenant du recul de savoir d'où vient cette émotion ; et une fois que j'ai mon idée, soit je trouve qu'elle n'est pas fondée objectivement parlant et j'arrive plus facilement à me départir de cet état, soit le sentiment est fondé et j'accepte alors de le vivre en me posant au calme, respirant profondément, et petit à petit l'état se dissipe. ~

Romain du blog [Les ressources du changement](#)

~ Pour rester serein au quotidien, je n'essaye pas de me battre contre ce que je ne contrôle pas : je mets mes ressources (intelligence, créativité, énergie) au service de ce que je peux changer. ~

Laurent de [Apprendre la Photo](#)



~ Je me rappelle que : je suis en bonne santé, j'ai une belle famille, je mange à ma faim, j'ai un toit, je vis dans un beau pays... bref que j'ai tout pour être heureux ~

Guillaume de [Komment Devenir Riche](#)

~ Etre serein au quotidien ? C'est impossible pour moi et mon mode de vie. C'est selon moi un état passager, éphémère, entre deux moments de turbulence. Mais si j'étais en quête de sérénité, je dirais que je tâcherais d'imaginer à poil toutes les personnes potentiellement dangereuses pour mon équilibre, mon calme. ~

Julien de [Fricote](#)



Bien que je n'ai pas vraiment une vie sereine, mais plutôt « explosive », je te répondrais : ~ J'essaye de prendre le temps pour chaque chose que je fais plutôt que de vouloir tout faire en 1 seconde. ~

Charles de Vie Explosive

~ Vivre dans le moment présent me permet de ne pas vivre dans le passé à juger mes erreurs, ni à créer des scénarios d'un futur hypothétique. Être dans l'instant présent m'aide à être en contact avec moi, sereinement et en toute bienveillance afin d'être à l'écoute des autres dans l'aide, l'amour et la douceur. ~

Régis de Moment présent



~ Dans toute situation, je choisis toujours de porter mon regard sur ce qu'elle contient de positif~

Stéphane de Sophrologie Exercice

~ Pour rester zen, je relativise TOUT en me disant que ce que je fais en dehors de me nourrir et de dormir, finalement, ce n'est pas si important... ~

Toy Boy de Paper Toy



~ Pour vivre sereinement, je n'ai pas vraiment de secrets, c'est mon naturel que d'être optimiste et de voir la vie en rose. Si je l'oublie ou doute, je regarde vivre mes trois enfants et les choses rentrent dans l'ordre ! ~

Virginie Bichet – [Son blog](#)

~ Aucune journée ne peut commencer sans un sourire. Et pour s'endormir loin des tracas quotidiens, la journée se termine pour moi par de la lecture, au moins quelques lignes ... ~

Sophie de [Delivrer des livres](#)



~ Je sais que je vais mourir un jour. ~

Emery – [Son blog](#)

~ Voici mon concept pour une vie sereine au quotidien : 8 cuillères de sommeil, 2 d'égoïsme, 1 de sport, 1 d'amitié, 1 de passe-temps préféré. Saupoudrez à volonté de positivité. Goûtez avec curiosité. Partagez avec spontanéité ~

Julien du blog [Influence Sociale](#)



~ Pour être serein au quotidien, j'arrête de me poser un milliard de questions et j'agis ! ~

Michaël de Mon couple heureux

~ Pour avancer en paix, je vérifie que j'ai assez aimé, médité, trouvé de l'enthousiasme et de la gratitude dans ma journée, faute de quoi, je me rattrape avant de me coucher ! ~

Hannah de Forme Santé Idéale



~ Intégrité, respect et simplicité.

Je me donne à moi ce que je veux que les autres me donnent. Je n'accepte rien, ni personne qui n'entre pas dans ces trois critères. ~

Madeleine Lamarre de [Vivre Harmonie](#)

~ Vivre ici et maintenant en respectant mes valeurs ~

Zenie du blog [Les phrases de Zenie](#)



~ Je pratique quotidiennement la méditation de pleine conscience, ce qui me permet de gagner en sérénité jour après jour et surtout de répondre au lieu de réagir aux inévitables tracasseries de la vie quotidienne.~

Guillaume Rodolphe de [La pleine conscience](#)

~ Pour rester serein au quotidien, je prends soin de faire uniquement des choses que j'aime, d'éviter du mieux que je peux les gens négatifs ou agressifs et de manger un peu de chocolat noir 😊 ~

Korben du Blog [Korben Info](#)



~ A la manière des chefs cuisiniers en fin de service, je nettoie mon poste de travail à la fin de la journée, je termine la boucle pour ne pas laisser de dossiers ouverts dans mon esprit ~

Alexis de Nouvel Homme

~ Je commence la journée en suivant un "rituel du succès" : le matin, avant même de prendre mon petit déjeuner, je sors pour aller marcher (ou parfois à vélo), le plus souvent en écoutant en même temps un audio sur un thème du développement personnel, et ainsi m'éveiller à 100%, à la fois physiquement et psychologiquement. ~

Benoit de Coaching Vie Futée



~Pour être serein, je me souviens que Dieu m'aime plus que tout autre chose~

Stéphane de Feu de vie

~ J'essaye d'avoir toujours en tête que ce ne sont pas les événements bons ou mauvais qui font de moi une personne heureuse ou pas, mais l'attitude que j'adopte face à ces événements ~

Anaïs Goussin de Job Machine



~ Avec le temps, j'ai appris à ne pas vraiment accorder d'importance aux bonheurs ni aux épreuves car ils se succèdent inéluctablement. En fait, seul notre état d'esprit au moment de les aborder compte réellement. ~

Pierre Olivier Carles – [Son blog](#)

~ Je médite régulièrement, je fais 4h et demi de sport par semaine, j'utilise la musique pour me ressourcer, je me concentre autant que possible sur les choses positives de mon existence, je n'ai pas de télé, je ris, et je me gave de lectures inspirantes.~

Franck Pasquet de [Pensée Positive](#)



~ Quantifier le pire qui puisse arriver et se rendre compte que ce n'est finalement pas si grave parce que l'on pourra toujours rebondir - et qu'après tout, plus le vent souffle fort, plus l'arbre est robuste. ~

Yoann Romano – [Son blog](#)

~ Je cultive ma santé physique et intérieure en pratiquant le lâcher-prise dans lequel je reprends systématiquement conscience de l'abondance dans laquelle je vis et de la protection naturelle dont je bénéficie ~

Bernadette Gilbert de [Cuisine Santé-Saveur-Satiété](#)



~ Pour être sereine, je mets en pratique la phrase du Dalai Lama : "Si un problème a une solution, il ne sert à rien de s'inquiéter mais s'il n'en a pas, alors s'inquiéter n'y changera rien" ~

Sylviane Jung de [Sos Stress](#)

~ Commencer sa journée par accrocher un sourire à ses lèvres, coller au plus près du planning prévu en intégrant des pauses relaxation et surtout positiver en cas d'imprévus, c'est ce qui fait le charme de la vie

~

Danièle Galicia de [Bel et Bien](#)



~ Comprends les gens, comprends les choses. Quand tu comprends tu gères mieux ~

Jean-Yves de Potion de vie

~ Pour moi, à partir du moment où je rencontre d'autres personnes, je suis serein ; surtout si je peux les aider à avancer et à progresser. J'ai, en effet, la chance de pouvoir travailler tout en rendant service.~

Olivier de Euklide



~ Je fais très attention à mettre du plaisir et de la fantaisie dans tout ce que je fais, ainsi, même les « corvées » ou les trucs un peu angoissants deviennent agréables ~

Patricia de [Attention Bonheur Possible](#)

~ Tous les matins, je prends 5 minutes pour faire un bilan, sur ce qui s'est passé la veille et je cherche 3 points positifs, qui ont égayé ma journée.

Ca peut être une musique, une phrase d'un livre, un échange, un sourire.

Je fais également en sorte de faire mienne la citation de Walt Disney :
« *si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire* » ~

JN Chaintreuil – [Son Blog](#)



~ Pour être serein au quotidien, je prends d'abord une grande et profonde respiration. Puis je contemple ce grand décor de cinéma qu'est la Vie en constatant que je suis l'acteur principal et que tous les gens que je croise sur le plateau n'ont qu'un seul but : conspirer à mon bonheur et à ma réussite.~

Gregory de [Virtuose de la Vie](#)

~ Pour être sereine au quotidien, j'apprends à lâcher prise, et je me concentre sur les petits bonheurs de la vie en n'accordant plus d'importance à tout ce qui est négatif. ~

Cécile de [Blog Idée Déco](#)



~ Je me dis que je suis un être humain au milieu de tant d'autres et que mes problèmes ne pèsent pas bien lourd dans la balance, d'où l'intérêt d'avancer en permanence vers mes buts et d'apprécier la vie à sa juste valeur.~

Dorian de Plateforme Bien-Etre

~ Pour être serein au quotidien, je dis « oui » à tout ce qu'on me propose afin de ne jamais regretter de ne pas avoir essayé ! ~

Mathieu de Penser et Agir



~ Pour être serein au quotidien, j'écoute, je donne la priorité, je prends soin et je respecte d'abord mon corps, puis mon coeur, et enfin loin derrière mon mental. ~

Luc de Mister No Stress

~ J'accepte le changement, mais je conserve mes valeurs ~

Jérôme de Changer de vie par l'action



~ Je vis pleinement dans le moment présent et me donne le droit à l'erreur pour devenir meilleur chaque jour.~

Olivier de Etre Meilleur

~ Je m'efforce de découvrir chaque jour le monde qui m'entoure avec les yeux d'un enfant. ~

Cédric de Apprendre à se connaître

~ Rien ne se maîtrise, tout s'optimise. ~

Alexandre Roth de Devenez Médiatique



~ Quand je suis dans la sérénité, c'est-à-dire la joie, je la vis et m'en réjouis, quand je ne le suis pas, j'accueille et explore ce qu'il se présente en moi en laissant faire ce qui se fait comme ce qui ne se fait pas.~

Didier du blog [Le Voyage du Lâcher Prise](#)

~ Chaque jour : je médite 1/4 d'heure, j'écris des scriptos sur mon blog (message d'âme à âme), je ralentis mon rythme, j'admire ce qui m'entoure et je me répète certains mantras, tel que « j'aime mon chemin et la vie en moi.~

Sarah de [Divine Lumière](#)



~ Je ne lis mes e-mails qu'une fois par jour pour ne pas me laisser déborder et je sors m'asseoir dans mon jardin pour me ressourcer ... ~

Sylvain de [Affiliation qui rapporte](#)

~ Lorsque nous sentons la tension monter, nous avons pris l'habitude « d'évaluer la situation » avant de réagir : On respire un grand coup puis on se pose ces 3 questions (éventuellement en se mettant au calme) : la situation est-elle vraiment grave ? mérite-t-elle vraiment la réaction que j'ai failli avoir ? Comment puis-je réagir autrement qu'en m'énervant ?

~

Camille et Olivier du [Supers Parents](#)



~ Je suis sereine, pensant à tous mes rêves réalisés et aux quelques rêves dont les contours se dessinent déjà à l'horizon. ~

Emmanuelle de Formation Quantique

~ Pour me sentir serein, j'honore mon but divin au travers de l'écriture qui me fait entrer dans les rivières de l'essence, flottant à l'abri dans les bras reposants de la Mère Divine.~

Jeff de Aima Energy



~ Chaque matin j'ouvre ma fenêtre. Je respire profondément en laissant tout mon corps ressentir l'air qui me vient de l'extérieur. Puis, je remercie pour la journée d'hier et la journée qui commence. ~

Madeleine de Processus Croissance

~ Pour rester sereine au quotidien, je m'exprime en bloguant. C'est le moyen que j'ai trouvé pour m'exprimer et ainsi soulager les difficultés de la vie quotidienne ! ~

Chrystèle de Nuits sans stress



~ Je me lève prêt à tout ce qui m'arrivera et je me couche en me disant que ce n'était pas si terrible. ~

Jo de Sans Filtre

~ (Phrase tirée du Sutra du Lotus)

« Dans chaque défaite, il y a la racine d'une victoire. Dans chaque victoire, il y a la cause d'une défaite. » Et je peux ajouter pour clarifier que rien n'est permanent, aussi bien le malheur que la douleur, le bonheur ou la chance. Il faut trouver la voie du milieu, celle de l'équilibre, et y rester. ~

Cécile de Club équilibre naturel



~ Je médite entre 10 à 15 minutes en me réveillant pour nettoyer un peu mon esprit des pensées puis ensuite, je réfléchis pendant 2 minutes aux actions qui sont importantes et qui me rapprochent de mes rêves dans la vie. J'enlève toutes les futilités pour toujours me focaliser sur l'essentiel.~

Maxence de [Gagner de l'argent grâce aux paris sportifs](#)

~ Pour rester serein au quotidien, je me dis que la vie est un grand jeu où l'on fait des «expériences de laboratoire» tous les jours; ce faisant, je dédramatise la réalité, je m'amuse et je progresse sans cesse. ~

Didier du [blog Perdre du poids](#)



~ Donner du sens à mes journées, rester concentré sur l'action, me détacher de tout résultat : ni une sanction, ni un encensement.~

Gregory de Deviendra Grand

~ Pour être sereine, je délaisse le mental pour passer à l'action, ainsi, je me sens vivre davantage. ~

Haciba, lectrice et membre de Vers une vie sereine



~ Ma solution pour tenter d'être zen est d'accepter de lâcher-prise sur mon envie d'un quotidien parfait. ~

Hélène, lectrice et [membre de Vers une vie sereine](#)

~ Je me dis : Pour l'instant, tout va bien, s'il m'arrive un problème j'y trouverai une solution à ce moment là. Le principal de mon astuce est vraiment de prendre quelques secondes pour se dire : Et là, maintenant, comment ça va ? Bien ? Bon et bien, tout va bien, alors. Ça me calme immédiatement, c'est tout bête mais vraiment magique pour moi.~

Anne, lectrice et [membre de Vers une vie sereine](#)



~ Pour être sereine, j'essaye de marcher le plus souvent possible. ~

Aline, lectrice et [membre de Vers une vie sereine](#)

~ D'abord en me réveillant, je dis merci à Dieu et je suis reconnaissant pour tous ses bienfaits. Je n'ose pas détailler, car je pense que si je devais détailler tous les bienfaits de Dieu dans ma vie, sans le vouloir, je me passerais de quelques-uns. Ensuite au cours de la journée, je me laisse emporter par le *sourire* : je souris à toute heure, à tout le monde, je souris pour un rien, car cela m'aide à garder ma positivité, en fait, à rechercher la lumière, même dans le noir.~

Jean, lecteur et [membre de Vers une vie sereine](#)



~ Je refuse l'inutile, le superflu et le désencombrement des biens matériels pour éviter une surcharge en tout, afin de faire l'espace en soi. Cela m'amène à trouver la véritable paix intérieure, pour cesser de vivre dans l'illusion du bonheur. On se surprend alors à ne plus être jaloux de ce que les autres ont : on ne les envie plus, car on sait que l'on possède une richesse toute autre.~

Priscilla, lectrice et [membre de Vers une vie sereine](#)

~ Je prends soin de moi, je m'adonne à des activités qui me font plaisir, et je prends soin de ceux que j'aime. J'essaie de vivre chaque jour en découvrant du nouveau, sans pensée négative envers le passé, et puis j'essaie de m'amuser de tout. ~

Evelyne, lectrice et [membre de Vers une vie sereine](#)



~ Le matin, dès votre réveil : Souriez. Ensuite, méditez ! J'applique aussi un truc très simple dévoilé dans le livre *La Sérénité de l'Instant* : J'ai imprimé un texte qui se trouve dans toutes les pièces de la maison et dans ma salle de méditation : *Respire, tu es vivant !* ~

Mutien, lecteur et [membre de Vers une vie sereine](#)

~ Pour me sentir sereine et bien avec moi-même , j'écoute de la musique, un morceau qui me plait et qui s'adapte à mon humeur du jour. Si celui-ci est bien choisi, je vais me sentir bien et détendue. ~

Patricia, lectrice et [membre de Vers une vie sereine](#)



~ J'essaie de vivre l'instant présent et je positive un max. Si je sens monter un état dépressif en moi, je le chasse et j'essaie de ressentir un état non-dépressif. Je me concentre sur le positif.~

Annick, lectrice et [membre de Vers une vie sereine](#)

~ Pour être sereine au quotidien, j'essaie de penser aux choses positives comme aux personnes qui m'aiment ou aux vacances que je vais passer avec mes proches. J'essaye aussi de garder un moment heureux que j'ai vécu pas trop loin dans mon esprit et à chaque fois que la pression monte je pense à ce moment. ~

Ornella, lectrice et [membre de Vers une vie sereine](#)



~ Je fais 50min de méditation formelle sur la flamme d'une bougie chaque jour, en plus de la méditation informelle que je fais en marchant
~

Sébastien, lecteur et [membre de Vers une vie sereine](#)

~ Je me dis que parfois je dramatiser trop. Je me dis qu'il faut que je me laisse vivre, car la vie est belle et que j'ai de la chance d'être en bonne santé et d'avoir mon rayon de soleil : ma fille. J'écoute aussi à fond la musique dans la voiture, j'adore ! ~

Haciba, lectrice et [membre de Vers une vie sereine](#)



~ Ce sont les petits riens transformés en petits bonheurs qui apportent la sérénité plusieurs fois par jour. ~

Bénédicte, lectrice et [membre de Vers une vie sereine](#)

~ Pour ma part, je me tourne vers la prière qui me détend et régule mes pensées vers un seul sujet : ma Foi en Dieu. J'avais lu un passage dans un bouquin Mange, prie, aime et le passage disait : *si tes pensées s'éparpillent dans ton esprit, donne lui une seule occupation saine qui le canalisera ...* et donc j'ai choisi la prière, au lieu de réfléchir et de ressasser à tout va.~

Elita, lectrice et [membre de Vers une vie sereine](#)



~ Pour être serein, il faut regarder le côté positif des événements passés et ceux de l'instant même. ~

Ahmed, lecteur et [membre de Vers une vie sereine](#)

Agir dans le but de laisser une trace dans le cœur des gens, d'avoir réussi à apporter quelque chose dans ce monde avant de ne plus en faire partie un jour. Développer sa qualité d'être est bien plus enrichissante et finalement n'est-ce pas cela qui reste justement dans le cœur des gens? Ce qui m'aide à être serein c'est cela, penser à chaque conséquence de mes actions en agissant avec conscience en accord avec mes valeurs. Et alors, la sérénité se déploie naturellement.

Sylvie, lectrice et [membre de Vers une vie sereine](#)



Un grand merci à tous les blogueurs et les lecteurs qui ont participé à cet événement!

Je vous invite à imprimer ces citations et à les relire dès que vous avez un petit coup de moins bien.

Et partagez ce recueil avec vos amis, tout le monde aimerait connaître ces astuces et ces recettes pour vivre plus serein !

Je vous souhaite toute la sérénité possible,
A très bientôt sur « [Vers une vie sereine](#) »

Sébastien

