

# Histoire de coeurs méditation-channeling

*Al-kelef canalisé par Christine, 26 août 2014*



Channeling : « Bonsoir à vous, nous sommes Al-Kelef, et nous prenons place à vos côtés, nous prenons contact avec chacun d'entre vous, que vous puissiez prendre votre place, vous installer confortablement, permettre à votre corps de s'installer, pour permettre ainsi à vos autres enveloppes de s'expanser, qu'elles puissent s'étendre, qu'elles puissent s'ouvrir, qu'elles puissent recevoir.

Il sera question de cœur, de vos cœurs, du cœur de votre planète, du cœur de l'humanité, de tous ces bouleversements, toutes ces perturbations, toutes ces remises en question, période importante pour le collectif, période importante pour chacun d'entre vous.

Sachez que chaque jour vous êtes amenés à vous positionner, que chaque jour vous déterminez, vous affirmez qui vous êtes, que chaque jour vous définissez votre trajectoire, le tracé de votre vie, chaque jour en vivant pleinement votre présent, vous construisez votre futur, vous semez pour votre futur.

Il est très important, chères âmes, de vivre le présent, de respirer le plus consciemment possible, de ressentir chaque période de votre journée, de vivre le plus intensément possible, cela ne veut pas dire dans la passion des émotions, dans la passion du mental et de vos pensées. Mais bien d'accepter ce qui se présente, de ressentir votre corps physique, d'apprécier ce qui vous entoure, d'apprécier avec plus de force et d'amour les êtres qui sont à vos côtés.

Remerciez-vous chaque jour pour votre vie, pour vos choix, pour qui vous êtes, pour toutes vos expériences, il est vraiment temps que l'humanité commence à s'aimer d'une manière inconditionnelle, il est vraiment temps de changer votre regard sur vous-mêmes, de remplir vos cœurs de joie, de gratitude pour pouvoir déverser tout cela sur ceux qui vous entourent.

Il est tellement regrettable de vous observer et de voir qu'il vous faut des épreuves, des difficultés pour que vous puissiez apprécier qui vous êtes, pour que vous commenciez à vous aimer, ou à prendre soin de vous, ou à remarquer vraiment la présence des autres à vos côtés. Qu'il est regrettable qu'il vous faille la souffrance, la douleur du corps, l'absence des êtres aimés, le manque pour que vous soyez obligés de revenir à l'essentiel, de revenir à votre essence.

Ce que vous vivez dans cette incarnation appartient à cette réalité, à ce plan de conscience, à une expérimentation sur terre, mais ce n'est pas qui vous êtes, c'est une partie de votre être qui s'exprime, partie importante dont vous avez à prendre soin, à chérir. Mais de plus en plus avec votre parcours prendre du recul, de plus en plus prendre de la distance pour relativiser, pour vous permettre encore davantage d'apprécier la vie sur terre.

Chaque expression de la vie est divine, chaque expression de votre être est divine, oui il s'agit de beaucoup de remises en question, tout va plus vite, tout va plus fort et tout peut devenir compliqué et difficile si vous vous laissez happer par ces tourbillons de peurs, d'émotions.

Il s'agit d'être pleinement dans votre incarnation, de vivre chaque instant, d'apprécier ce qui vient à vous, de remercier pour ce que vous avez choisi, ce que vous choisissez à chaque instant et de prendre du recul face à ces expériences, celles qui sont plus compliquées, plus difficiles, plus douloureuses.

Celles que vous choisissez aussi pour votre progression, pour comprendre, pour réaliser, pour conscientiser ce qu'est la lumière, ce qu'est l'amour inconditionnel, ce qu'est la fraternité, ce qu'est simplement l'expression divine sous toutes ses formes, car chacun d'entre vous est une expression de la pure lumière, de cet amour inconditionnel.

Et vous savez que votre terre a cette capacité d'accueil, d'ouverture et de conscience pour héberger sur son sol des âmes très différentes, des expérimentations très différentes, des plans de conscience très différents. Alors ne vous laissez pas embarquer, ne vous laissez pas chahuter, dévier de vos chemins, revenez dans votre axe, réajustez, réaffirmez avec force l'amour que vous avez pour vous-mêmes, pour le Tout.

Parfois vous appréhendez certaines expériences, puis cela passe vous les traversez et après coup vous réalisez finalement que cela ne valait pas tout ce stress, toutes ces émotions, toutes ces heures à penser, à imaginer de multiples scénarios. En étant centrés, en étant reliés, parfaitement reliés à votre être divin, vous avez cette faculté de traverser dans la conscience ce que vous choisissez.

Faites de même pour l'extérieur, pour ce qui est en train de se passer dans vos sociétés. Beaucoup de difficultés, beaucoup de tâtonnements, beaucoup d'hésitations, regardez les êtres qui vous dirigent, toutes les difficultés rencontrées. Il est de plus en plus difficile de savoir comment empoigner vos sociétés car il y a presque tout à refaire, à remettre à plat, à redéfinir et vous participez à cela.

Vous êtes force de propositions, vous qui êtes en chemin, la lumière passe à travers vous, à travers vos différentes enveloppes, à travers votre axe et vous transmettez ce que vous avez compris, simplement en vivant, simplement en étant présents, simplement en vacant à vos occupations, en occupant vos postes respectifs vous contribuez à faire évoluer, vous participez aux changements.

Soyez les plus bienveillants, ne mettez pas de poids sur ce qui se passe, nous insistons, pas de jugements, pas d'émotions inutiles, faites attention à vos colères, ce sont des vagues d'énergies, vagues très puissantes, vous ne mesurez pas la force de vos colères, les impacts sur le Tout, sur l'humanité.

Il est important de prendre votre place, de vous positionner, tout en étant dans la bienveillance, tout en étant dans l'accueil de ce qui se présente, vous remarquerez que vous n'avez plus à réagir comme par le passé, que vous pouvez vous reposer sur votre assise, vous fonctionnez autrement, observez-vous, prenez le temps de l'observation. Vous, vous êtes transformés, vous vous êtes élevés dans la lumière, vous avez permis à celle-ci de s'installer un peu plus, de prendre sa place, d'une manière durable.

Oui au quotidien vous serez encore confrontés à des énergies basses, vous rencontrerez encore des êtres qui ne sont pas dans la même conscience, qui n'ont pas choisi les mêmes expériences que vous, ce n'est pas grave cela ne veut pas forcément dire que vous avez fait quelque chose de mal, ce n'est pas forcément karmique.

Les plans nous vous l'avons déjà dit, il n'y a pratiquement plus de séparation entre les différents plans de conscience, cela est voulu, cela est choisi, cela est accepté afin de permettre le plus grand nombre d'échanges, de transmissions du haut vers le bas et du

bas vers le haut, afin que le plus grand nombre d'âmes, d'êtres vivants présents sur terre puissent recevoir, puissent avoir l'opportunité de s'éveiller, de choisir l'éveil.

Alors ne vous mettez pas en danger, ne remettez pas tout en question lorsqu'il vous arrive de rencontrer des êtres appartenant aux autres plans, ayant d'autres manières de fonctionner, de raisonner, d'agir, restez dans votre axe, agissez en conscience et ne mettez pas de poids, ce sont des expériences très courantes.

Il n'est pas nécessaire d'aller bien loin, d'aller dans un autre pays pour remarquer la différence de plans de conscience, observez autour de vous, vous recherchez tous à vous élever dans des plans supérieurs, ils sont présents déjà sur terre, certaines âmes vivent avec ces résonances, respirent cette lumière qui vous est accessible, tout comme d'autres âmes cherchent à venir dans vos plans.

Et chacun prépare le chemin pour l'autre, la manière dont vous avez réussi à vous élever, dont vous avez réussi à ouvrir votre cœur, votre conscience, tout cela laisse des tracés, ce sont des voies, des petits chemins, des portes ouvertes pour les âmes qui vont vous suivre, tout comme vous, vous empruntez les tracés de ces âmes qui vous ont précédés.

Et tout est parfait, tout est juste, sachez que pour certaines âmes il faudra plusieurs incarnations pour pouvoir atteindre les plans de lumière présents sur terre et que pour d'autres c'est déjà l'aboutissement, la sortie par la grande porte, la pleine conscience, oui tout cela est possible sur terre, tout cela est disponible.

Alors vivez pleinement, profitez de votre incarnation, ne vous privez pas, n'appréhendez pas le futur, c'est en chérissant votre présent que vous allez le construire à votre image, dans votre vibration, profitez de la présence des êtres que vous aimez, vivez, aimez, ressentez, reconnaissez-vous les uns avec les autres vous appartenez à la même source.

Il y a tant à faire sur terre, tant à construire, tant de projets à mettre en place, osez créer, osez innover, comprenez que maintenant avec le passage de 2012 de nombreuses portes se sont ouvertes vers le haut, vers le bas permettant aussi l'implantation de nombreux projets, permettant une plus grande ouverture.

Tout est possible sur terre, alors n'attendez pas, nous allons dire n'attendez pas le messie, incarnez qui vous êtes, vous êtes la force, vous êtes la lumière, vous êtes l'espoir de cette planète avec tant d'autres qui chaque jour se mettent en chemin.

Chères âmes, faites l'expérience de vous relier à tous ces êtres de bonne volonté qui ont choisi tout comme vous l'éveil, l'amour. Prenez le temps de méditer, demandez à être reliés à tous ces êtres, que vous puissiez ressentir la force du collectif que vous formez.

Vous n'êtes pas seuls, vous êtes de plus en plus nombreux, sans compter tous les êtres, les êtres de lumière, toutes les âmes en attente qui sont déjà auprès de vous qui observent, qui apprennent, qui sont parfois très impatientes de vivre dans un corps physique, de participer à cette aventure sur terre.

Que vous puissiez chaque jour prendre la mesure de ceci pour prendre du recul, lorsqu'il y a des moments difficiles à traverser, vous replacer à une autre échelle, dans une autre conscience, réaliser ce qui se passe sur terre, toutes les aides qui sont disponibles, tous les outils, tous les bonnes volontés, tous les maîtres à vos côtés.

Et votre planète qui s'active jour après jour, qui s'active pour chacun d'entre vous, qui

continue à accueillir des âmes, qui continue à se libérer, qui continue à absorber toute la lumière transmise par la source et qui jour après jour élève sa vibration.

Vous l'avez compris la terre n'a pas une seule vibration dans ses corps, dans ses multiples corps, vous évoluez et ces corps n'ont pas tous la même résonance, la même vibration. Et vous pouvez passer d'une vibration à l'autre, expérimenter sur terre les différentes couches, les différents plans.

Et c'est souvent ce que vous expérimentez lorsque vous êtes appelés sur un lieu, lieu énergétique puissant que ce soit dans votre région, dans votre pays ou dans d'autres pays, continents. Souvent votre être vous demande d'aller sur des points précis où là vous pouvez expérimenter le changement, point d'intersection entre un corps ou plusieurs de votre planète.

Vous pouvez expérimenter, ressentir un corps inférieur dont la vibration est inférieure à la vôtre ou au corps de la planète dans lequel vous évoluez ou alors vous relier à des corps dont la vibration est supérieure.

Sachez, chères âmes, que vous avez besoin des deux et que votre être dans son corps physique lorsqu'il se relie à la lumière de la terre, lorsqu'il se relie à la conscience, à la sagesse de tout ce qui a été vécu sur terre, traverse ces différentes couches.

C'est pourquoi il est si important de prendre conscience de votre enracinement, vous avez l'impression parfois d'être bien reliés, connectés à votre force, à votre lumière, mais êtes vous dans le bon plan, le bon plan pour vous, êtes vous dans la bonne vibration, celle qui va vous nourrir, celle qui va vous donner la motivation, la force d'aller encore plus loin dans la définition de votre être ?

Parfois vous négligez cet aspect par manque de temps, par empressement, vous voulez aller vite, ce n'est pas forcément passionnant de s'enraciner et pourtant c'est si vital pour vous d'aller vous relier à la nourriture la plus appropriée pour votre être. Ne pas vous contenter de plans inférieurs dont la nourriture ne sera pas suffisante, pas appropriée à votre développement et qui vous amènera rapidement de la frustration, de la fatigue.

Plus que jamais il est important de veiller à votre enracinement, les turbulences actuelles, non pas que celles que de vos sociétés mais aussi celles vécues au cœur de la terre, les mouvements de son axe, de son corps vous obligent quotidiennement à vous enraciner autrement, différemment.

Ne restez pas sur vos acquis, allez plus loin, vérifiez que vous êtes bien, que vos racines sont bien dans ce terreau, cette lumière dont vous avez besoin, ne restez pas sur vos habitudes, sur vos rituels, allez plus loin, ressentez si cela est juste, si cela est suffisant.

Il en va de même avec tous ces points de passage, tous ces points d'intersection dans votre terre qui libère les mémoires, toutes ces remontées énergétiques, ces passages d'êtres, que ce soient des entités, que ce soient des formes, tout cela bouge constamment. Il est souvent nécessaire de réajuster, de re-nettoyer, de rééquilibrer.

Ce n'est pas que vous avez mal fait, c'est que tout est mouvement, tout est transformation, c'est pourquoi il est si important que vous soyez en connexion avec ce qui vous entoure, avec votre environnement proche, votre lieu de vie.

Combien d'entre vous prennent le temps de communiquer avec leur logement, leur maison, leur lieu de vie, de saluer ce lieu, de le remercier de vous accueillir, de vous

permettre d'expérimenter, de vivre. Combien d'entre vous se relient, se connectent à ce qu'il ressent, à ce qu'il a capté, emmagasiné ce lieu de vie, de ce que vous avez émis ?

Votre lieu de vie est un être de conscience à part entière qui emmagasine, qui stocke ce que vous manifestez, ce que vous exprimez, qui stocke dans ses murs, dans ses différentes couches énergétiques, plus ou moins denses. D'entrer en contact avec votre lieu de vie permet d'harmoniser la vibration entre vous et lui, de libérer au fur et à mesure ce dont vous n'avez plus besoin, de lui permettre aussi de se réajuster à votre progression, à votre lumière.

C'est aussi de veiller à ce qu'il y ait des points de passage dans votre lieu de vie, que l'énergie puisse circuler de bas en haut et de haut en bas. Lorsque vous commencez à vous sentir mal à l'aise chez vous, à ne plus aussi bien respirer, à ne plus aussi bien dormir, à ne plus avoir autant de joie qu'avant ou d'entrain, alors commencez à vous interroger, à vous relier, à nettoyer, vous êtes en mesure de le faire.

Le vivant s'exprime dans chaque forme, permettez-vous cela, d'avoir un environnement agréable qu'il vous permette surtout de vous ressourcer, votre lieu de vie est en quelque sorte votre cocon, votre nid, chères âmes prenez du temps, ne négligez pas cet aspect. Veillez aussi à votre décoration, à ce que vous stockez, à ce que vous affichez chez vous, que ce soit en résonance avec votre être intérieur que ce ne soit pas là par habitude ou pour faire plaisir.

Régulièrement là aussi passez en revue tout ce qui est accroché, tout ce qui fait la décoration de votre lieu de vie et faites du tri, ne vous laissez pas étouffer par les objets, par les souvenirs, par la vibration de chaque objet. Libérez-vous, respirez pleinement que votre lieu puisse vous apporter le ressourcement, que vous puissiez vous sentir à votre aise et non pas à l'étroit.

Vous n'avez pas besoin d'avoir des lieux de vie qui soient vides et vous n'avez pas besoin non plus d'avoir des lieux de vie qui soient encombrés, surchargés, sauf si vous décidez d'en faire l'expérience en conscience.

Amenez doucement votre conscience au niveau de votre cœur, chères âmes, que vous puissiez respirer confortablement, que vous puissiez intégrer ce qui a été dit et vous laissez votre corps physique se détendre, vous suivez votre respiration, vous vous installez dans votre cœur, vous laissez cet espace se détendre, s'élargir, s'ouvrir.

Vous, vous êtes confortablement installés dans cet espace, cet espace qui accueille votre essence, votre lumière divine, votre présence, quelque soient les termes employés, point important de connexion, d'intersection entre vos différents corps, entre les différents plans, point de connexion avec vos guides, avec toutes les formes vivantes .

Et vous respirez dans cet espace que vous puissiez accueillir encore plus de lumière et vous accueillez la lumière dans votre cœur jusqu'à ce que cet espace devienne comme un soleil, que vous puissiez ressentir sa chaleur, son rayonnement, rayonnement intérieur, de l'intérieur vers l'extérieur car cette lumière qui arrive c'est celle de votre être, de votre divinité qui prend toute la place dans votre cœur.

Et vous la laissez s'activer, remplir tout l'espace et vous demandez à recevoir ce dont vous avez besoin et vous accueillez simplement, vous êtes confortablement installés et vous accueillez cette douce chaleur et en même temps vous allez ressentir vos pieds.



Et nous allons relier chacun d'entre vous au cœur de la terre, à sa lumière la plus pure, jusqu'à ce que vous ressentiez cette chaleur venir sous vos pieds et vous demandez, là aussi à recevoir ce dont vous avez besoin, nourriture divine que la terre vous transmet. Juste accueillir, chères âmes, ne pas forcer, accueillir ce dont vous avez besoin.

Puis nous allons connecter chacun d'entre vous au soleil central, à sa pure lumière, que vous puissiez recevoir ce dont vous avez besoin et vous ressentez votre couronne, la douce chaleur qui va s'y installer, et vous respirez confortablement dans votre cœur. La terre a besoin de stabilité, a besoin que vous soyez apaisés avec vous-mêmes et les uns avec les autres.

Et plus vous entretiendrez ces ancrages à la lumière, plus il sera aisé pour vous d'être stables quelque soient les circonstances et vous respirez la lumière de la terre, la lumière du soleil central, la lumière de votre cœur, toute cette lumière se répand dans votre être, dans tout votre corps physique, dans toutes vos enveloppes. Elle se répand de l'un à l'autre formant ainsi un grand cercle de lumière.

Et vous respirez, chères âmes, et nous allons activer ce cercle de lumière, élever la vibration de votre groupe et vous respirez confortablement, cercle de lumière, cercle de guérison, que nous sommes en train d'installer.

Chères âmes, que vous puissiez inviter dans ce cercle tous les êtres qui vous sont proches, tous les êtres qui sont en souffrance puissent venir à l'intérieur de ce cercle recevoir par la pensée, l'intention, simplement inviter vos proches, vos connaissances, que ce soient des êtres incarnés ou non. Et nous continuons à activer votre cercle, cercle de lumière et de guérison et vous continuez à respirer afin de maintenir la vibration de ce cercle.

Et doucement nous allons faire descendre le rayonnement du cercle dans la terre, que toute cette lumière se répande le plus loin possible dans tous ses plans de conscience intermédiaires, afin que chacun puisse recevoir ce dont il a besoin, afin de permettre encore et encore la libération des mémoires encore contenues dans le sol, le sous-sol de votre planète. Permettre aussi encore à ces âmes retenues prisonnières de ces expériences de pouvoir se libérer, qu'il en soit ainsi, chères âmes.

Et vous respirez confortablement, le temps que la lumière, la lumière de votre cercle s'installe dans les profondeurs de la terre, vous êtes toujours installés dans votre cœur, vous ressentez cet espace et vous allez appeler maintenant votre corps émotionnel, lui demander de se présenter, de venir devant vous, vous l'invitez comme un ami à vous rejoindre dans l'espace de votre cœur.

Vous l'invitez à s'installer confortablement, tout comme vous l'êtes et vous lui transmettez tout votre amour, ce corps qui en a tant besoin, qui absorbe, qui gère du mieux possible toutes vos émotions, tout ce qui vous traverse, toutes ces émotions qui font votre richesse, cadeau du Divin, toute cette palette d'expressions, d'émotions.

Et vous transmettez tout votre amour, toute votre connaissance à ce corps émotionnel, toute la reconnaissance dont il a besoin aussi, être reconnu pour ce qu'il est et vous respirez confortablement, vous le laissez s'apaiser comme un ami qui a besoin de réconfort.

Vous appelez maintenant votre présence divine qu'elle prenne place à vos côtés dans l'espace de votre cœur, simplement être, que vous soyez, chères âmes, dans la conscience des différents aspects qui cohabitent en vous, ils ne sont pas à bannir, à être

reniés, mais au contraire que vous soyez au quotidien dans la conscience de quelle est la partie de vous qui s'exprime face à telle situation, tel évènement, qui prend la place, qui gère la situation.

Vous êtes en mesure de discerner cela, vous êtes en mesure également de choisir qui va intervenir, faites l'exercice, entraînez-vous pour que de plus en plus et le plus longtemps possible ce soit l'aspect le plus abouti, le plus équilibré, le plus lumineux, cet aspect puisse intervenir .

Cela ne veut pas dire écraser les autres, les anéantir, les détruire, non, cela veut dire vivre l'unité en vous car votre présence, votre lumière est dans tous les aspects de votre être, à vous de la reconnaître cette lumière, à vous de lui faire de la place même quand vous vous emballez, quand ce sont vos émotions les plus fortes, les plus passionnées qui s'expriment.

Votre lumière est présente, simplement quelques instants de conscience pour lui laisser la place, qu'elle puisse venir faire l'unité avec vos émotions, avec votre passion, avec ce qui vous emporte pour retrouver l'apaisement, la stabilité, votre rayonnement.

**Histoire de cœurs**, vos cœurs individuels, il y a aussi les cœurs collectifs, les cœurs de votre planète, là aussi pour vous ressourcer, pour comprendre ce que vous traversez, pour comprendre les étapes de transformation de l'humanité ou des grands collectifs, reliez-vous aux différents cœurs.

Vous observerez, vous ressentirez les gardiens de ces cœurs, des êtres de grande puissance chargés de veiller au respect, de préserver l'entrée, préserver la vibration, la résonance. Alors nous allons maintenant vous permettre d'entrer en contact avec l'un de ces cœurs.

Que vous puissiez prendre quelques respirations, nous allons relier votre groupe à un des cœurs de l'humanité, cœur de lumière, cœur de sagesse et de ressourcement, conscience lumineuse qu'est ce cœur et vous vous laissez envahir par sa lumière, par son rayonnement. Vous pourrez ressentir des présences, ses gardiens, des êtres de sagesse, des êtres qui ont vécu sur terre, qui ont brillé par leur amour, leur rayonnement et qui continuent à alimenter ce cœur.

Et vous respirez, chères âmes, accueillez, de cœur à cœur accueillez ce que l'humanité a de plus beau, de plus pur, tout ce qui a été exprimé dans l'amour et dans l'équilibre sur terre a été stocké dans ce cœur et il en a plusieurs, répartis ainsi sur votre planète. Lieux stratégiques, points importants, points d'énergies, sacrés, c'est pourquoi ces espaces, ces cœurs sont gardés, entretenus, préservés et continuent à être alimentés par ce qu'il y a de plus beau, de plus pur, de plus lumineux.

Et chacun d'entre vous lorsque vous êtes dans votre lumière, lorsque vous laissez votre cœur s'exprimer vous nourrissez ce grand cœur. Sachez, chères âmes, qu'il est nécessaire de se purifier avant de pouvoir accéder à cet espace mais que vous pouvez vous y relier.

Et vous respirez confortablement et doucement vous allez reprendre conscience de votre espace, de votre cœur, revenir, ici et maintenant dans cette expression, ressentir vos pieds, votre ancrage. Chères âmes, il n'y a pas à avoir peur, il n'y a pas à paniquer, il n'y a pas à appréhender la vie sur terre, le futur, les transformations, il y a ces points de lumière qui sont à vos dispositions pour vous ressourcer.

Et vous respirez confortablement, il est question de cœur, il est question de paix, que

vous puissiez à chaque instant être dans cette conscience et doucement vous revenez dans cet espace, vous ressentez votre corps physique, vous ressentez votre cœur, vous ressentez aussi le cercle que vous formez, les reliances les uns avec les autres, cette capacité que vous avez à vous unir pour pouvoir ensemble vous expander, pour pouvoir ensemble recevoir et donner.

Il n'est plus question alors de l'un et de l'autre et de tous ensemble et petit à petit les mentalités du collectif, la conscience de l'humanité se transforment et s'ouvrent, ressentez cela, chères âmes, car il n'est pas toujours aisé dans votre actualité de le percevoir, de le croire et pourtant cela est.

Et vous profitez de ces instants tous ensemble, soyez remerciés de ce que vous avez transformé, de ce que vous avez accepté de lâcher, de ce que vous avez donné, partagé, nous en revenons à la force du groupe, à l'importance de vous unir, qu'il en soit ainsi.

Et nous vous invitons maintenant à reprendre votre place en temps qu'individu dans ce cercle, vous ressentez vos cœurs, nous remercions aussi tous les êtres qui vous ont accompagnés, tous vos proches aussi, toutes ces âmes en besoin qui sont venues et nous saluons chacun d'entre vous, nous vous souhaitons le meilleur. »

*Vous pouvez reproduire ces textes et en donner copies aux conditions suivantes: Qu'ils ne soient pas coupés et qu'il n'y ait aucune modification de contenu. Que vous fassiez référence à notre site [www.eveiletbienetre.com](http://www.eveiletbienetre.com)*