



La richesse des différences méditation-channeling

Al-kelef canalisé par Christine, 24 juillet 2012



Méditation : **Union Ciel-Terre**

Vous pouvez prendre plusieurs grandes respirations, vous suivez votre inspire, votre expire en faisant circuler les énergies à l'intérieur de votre corps physique,

Vous amenez doucement votre conscience au niveau du cœur et vous respirez maintenant à partir du cœur et au fur et à mesure que vous respirez vous voyez cet espace se détendre, c'est cet espace qui va recevoir les vibrations, les énergies qui vont se présenter.

Et vous vous ouvrez de plus en plus, vous vous préparez à recevoir, à accueillir dans la détente, et tout en respirant à partir de votre cœur vous ressentez vos pieds, le contact avec le sol, les points d'appui, toutes ces énergies de la terre, ces énergies qui montent dans vos racines, qui vous donnent de la force, qui vous permettent de tenir debout, de vous tenir droit, toutes ces fréquences qui vous aident à traverser votre incarnation, à comprendre les fonctionnements de la matière, de ce plan de conscience.

Et vous ressentez maintenant votre couronne, ce filtre important, ce filtre qui vous permet de recevoir d'autres fréquences, qui vous permet de recevoir les informations, les éclairages dont vous avez besoin pour comprendre votre incarnation, pour vivre pleinement qui vous êtes.

C'est cette **union** du **Ciel** et de la **Terre**, c'est cette union, chères âmes, que vous avez à entretenir à l'intérieur de votre espace sacré, de votre cœur.

Channeling : **La richesse des différences**

« Nous vous saluons, nous sommes Al-Kelef, nous vous accueillons dans nos vibrations et nous prenons place à vos côtés, entretenir cette unité et cette union, permettre à la matière de recevoir toutes les fréquences célestes, recevoir votre présence, recevoir les énergies de votre divinité. C'est cela maintenir, entretenir l'unité à l'intérieur de vous, permettre à la matière, à cette réalité dans laquelle vous vivez de recevoir instant après instant, un éclairage nouveau, un éclairage qui puisse vous permettre d'envisager autrement cette vie, d'envisager les relations à la matière, les relations à tout ce qui peut vous paraître physique, des relations différentes beaucoup plus fluides.

Longtemps, longtemps, vos incarnations, celles qui se sont succédées sur terre ont privilégié d'entretenir soit les fréquences terrestres, les fréquences de la matière, soit de vivre dans des incarnations plus éthérées, plus célestes et vous avez eu chacun d'entre vous des incarnations où vous avez pu expérimenter, ressentir dans votre corps cette unité.

Des civilisations importantes, des civilisations qui sont venues enrichir ce plan de matière ont amené des connaissances, des savoirs, des rituels permettant de recréer cette unité. Ces civilisations réservaient ces usages à une certaine élite ou à certains privilégiés,

maintenant il est possible que le plus grand nombre puisse ressentir à nouveau cet équilibre, puisse avec autant d'amour accueillir en soi les vibrations de la matière, les vibrations célestes, qu'il n'y ait plus, chères âmes, d'opposition mais bien cette complémentarité, que ce ne soit plus l'angle de la dualité qui s'exprime, mais bien de reconnaître **la richesse des différences** et que les oppositions qui peuvent apparaître, les difficultés soient source de richesse, d'enrichissement, que vous puissiez dépasser ces obstacles.

Il est souvent difficile lorsque que l'on ressent la légèreté de retourner dans la matière lorsque vous arrivez à vous expander et que vous êtes à ce moment là dans un taux vibratoire suffisamment élevé pour être léger et fluide et que vous avez par la suite à revenir dans des plans plus difficiles, dont le rythme est beaucoup plus lent plus chaotique, cela est difficile et cela crée, a créé beaucoup de dualité à l'intérieur de vous.

Vous avez la capacité, les aptitudes d'accueillir ces différences, différences vibratoires, différences dans les rythmes et de ne plus résister mais bien d'accueillir et de comprendre et d'accepter que les rythmes, que les progressions dans la matière, que vos créations dans la matière sont plus lentes que vos créations en dehors de ce plan. Et qu'il ne s'agit pas d'échec, qu'il ne s'agit pas pour vous sans cesse de vous remettre en question et de douter de vos aptitudes et de qui vous êtes, votre puissance, chères âmes, car il s'agit de cela de vous amener progressivement à vivre votre puissance.

C'est d'accepter dans un premier temps ces différences, d'accepter qu'à l'intérieur de vous, qu'à l'intérieur de votre véhicule il y a des progressions différentes, ressentez cela, acceptez également qu'à certains moments, à certaines périodes de vos existences vous êtes davantage dans la matière ou davantage dans des plans plus subtils, davantage expansés, il n'y a pas à vous faire le reproche. Nous observons combien la culpabilité s'installe lorsque vous commencez à vous reprocher de ne pas suffisamment méditer, de ne plus lire ou au contraire de trop méditer, de trop lire et de ne plus être suffisamment dans la matière, de ne plus être suffisamment présents à ce que vous vivez avec les autres.

Pour votre développement, pour votre évolution il est parfois nécessaire de privilégier un mode d'expression, parfois pour vous aider à être davantage présents dans la matière, pour aider votre présence à prendre sa place dans votre corps vous allez être amenés à vivre davantage dans ce plan de matière, vous aurez moins de tentations, moins d'appétit à méditer, à être dans la contemplation mais au contraire vous ressentirez l'appel de toucher cette matière, d'être en contact avec votre corps physique, de vous exprimer davantage avec votre enveloppe de matière.

Acceptez, acceptez ces transitions, ces périodes qui se succèdent, qui sont différentes les unes des autres, c'est votre être intérieur qui exprime ces besoins, cela est toujours pour vous permettre d'aller plus loin, pour vous permettre de retrouver l'équilibre et de vivre cette unité à l'intérieur de vous, plus de reproche, plus de jugement, cessez ces bagarres à l'intérieur de vous en vous reprochant de ne pas faire suffisamment.

Ressentez ce que vous besoin réellement de vivre, prenez ce dont vous avez besoin, cela fonctionne par cycles, accueillez ces cycles, ne partez pas dans la dualité, dans les reproches, dans la confusion que tout cela va créer à l'intérieur de vous mais laissez-vous le rythme, le temps dans chacun de ces cycles, de ces périodes qui sont plus matière, plus éthérées ou les deux parfois.

Il y a toujours quelque chose d'important, il y a toujours quelque chose qui vous attend, ce n'est en aucun cas, chères âmes, une perte de temps, en aucun cas des régressions,

en aucun cas une course à celui qui va évoluer le plus vite, qui va réussir, oui prenez le temps de vous respecter, votre présence, votre être intérieur vous indiquent ce qu'il est le plus important à l'instant pour vous. Il ne s'agit pas de vouloir faire comme les autres, il ne s'agit pas de vouloir être parfaits, d'être dans la violence, de vous forcer mais bien de ressentir ce que chacun d'entre vous à besoin.

Vos besoins ne sont pas ceux des autres, vos besoins d'aujourd'hui ne seront pas ceux de demain ou ne sont pas ceux d'hier, ces cycles peuvent être très brefs, il s'agit pour vous de les reconnaître, de les accepter. Pour beaucoup d'entre vous la plus grande difficulté sont les cycles liés à la matière où vous avez l'impression que tout ce que vous avez appris, tout ce que vous avez lu ne vaut plus rien, que vous ne savez plus qui vous êtes, que vous ne savez plus de quoi vous êtes capables. Est-ce que seulement vous êtes capables de quelque chose ? Ce sont ces cycles là les plus difficiles, difficiles car vous avez du mal à percevoir les bienfaits, à percevoir ce que vous avez à acquérir, à recevoir de ces transitions de matière qui peuvent vous apparaître comme des tunnels.

Comme nous le rappelons à chaque fois respirez, respirer va vous aider à vous apaiser intérieurement, va vous aider à accepter, acceptez ces cycles différents, acceptez qu'à certains moments vous vous sentez portés transportés, que tout est très fluide. Ce sont certaines fréquences qui vous traversent, certains aspects de votre être qui sont aux commandes, là aussi dans un but précis et qu'à d'autres moments tout est chaotique ou presque, que cela vous demande beaucoup plus d'efforts, beaucoup plus de force, beaucoup plus d'énergie pour faire avancer, pour créer, pour mettre en place quelque chose et que parfois vous sentez même votre corps physique qui a du mal.

Alors respirez, c'est un cycle tout à fait différent, c'est un cycle mais qui est également indispensable, nécessaire à votre évolution et qui a été mis en œuvre par votre être. Ces cycles se succèdent actuellement, rapidement, leurs longueurs, leurs intensités sont différentes, et se succèdent rapidement, n'oubliez pas l'importance de cette année, n'oubliez pas tous les mouvements, tous ces mouvements à l'intérieur de la terre, à l'intérieur de ce collectif, le collectif humain mais le collectif également des autres règnes. Il y a tellement de mouvements et que tout va vite, que tout s'accélère et que votre être également est pris dans ce mouvement, mouvement personnel, mouvement intérieur et est également pris dans les mouvements collectifs, dans les soubresauts de votre planète, de votre univers.

Vous ne pouvez plus actuellement fonctionner comme vous l'avez fait par le passé, vous ne pouvez plus vous reposer sur vos acquis, sur vos analyses, sur vos raisonnements habituels pour comprendre ce qui se passe. Vous avez maintenant, chères âmes, vous avez, vous allez être obligées d'aller puiser à l'intérieur de vous, dans vos ressources, dans vos capacités pour pouvoir décrypter, analyser ce qui se passe, que ce soit à un niveau personnel, individuel ou que ce soit à une plus grande échelle.

Vous évoluez actuellement sur un sol qui bouge qui est mouvant, votre planète, pratiquement, toute la surface de votre planète est en mouvement, des épurations importantes, certains endroits qui sont déjà complètement guéris, qui sont déjà dans des fréquences dans des dimensions supérieures cohabitent avec des lieux encore aux prises avec le chaos et doucement, doucement ces mouvements vont vers l'unité et vos êtres ressentent ces mouvements, ressentent ces perturbations.

Sachez que tous les êtres en chemin sont de plus en plus amenés à participer à cette épuration collective, même si vous n'en avez pas conscience, de plus en plus vos voyages, vos périodes de sommeil vous les utilisez pour cela, vous aidez, vous soutenez, c'est pourquoi il est si important d'accepter ces mouvements qui vous traversent, de ne

pas encore dépenser de l'énergie pour vous battre contre ces mouvements, mais simplement d'accepter que tout n'est pas fluide, de reconnaître que vous traversez des moments plus difficiles, plus aigus sans les rejeter.

Nous allons, oui lors de cette communication principalement amener les fréquences pour cette épuration, pour cet équilibre de l'inconscient, cet équilibre du collectif et nous allons travailler sur les émotions.

Vous allez, chères âmes, appeler votre corps émotionnel, accueillir, prendre la mesure de ce corps, ressentir, comment est-il, comment vous sentez-vous vis-à-vis de lui ? Lui aussi est traversé par des mouvements, lui aussi va vers cette unité vers cet apaisement, vers cette fluidité dans son fonctionnement, dans son essence, lui aussi perçoit les mouvements, toutes les émotions, tout ce qui est libéré qui est en train d'être libéré sur votre planète, toutes les grandes interrogations, toutes les grandes souffrances mais également les grandes joies, les grandes espérances.

Alors, chères âmes, prenez le temps de l'observer de le ressentir ce corps, de lui ouvrir grand la porte de votre cœur, qu'il s'installe confortablement. De quoi a-t-il besoin, posez-lui simplement la question, de quoi a-t-il besoin et qu'est-ce que vous pouvez mettre en œuvre pour répondre à ses besoins ? Observez, ressentez, percevez.

Vous êtes confortablement installés dans votre cœur et vous communiquez avec un ami qui vous est très cher, ce corps émotionnel et vous continuez à respirer profondément, recevez les énergies dont vous avez besoin, en inspirant, prenez ces fréquences et en expirant transmettez à votre corps émotionnel.

« Qu'il soit permis à chacun de recevoir la pure Lumière et qu'à travers votre souffle s'exprime le souffle du Divin, que se manifeste à travers votre souffle l'équilibre, qu'il en soit ainsi. »

Et vous continuez à observer, à ressentir votre corps émotionnel, il est là pour vous aider à décrypter ce que vous vivez, il est là pour vous aider à comprendre la matière, à comprendre l'expérience avec ce plan de conscience, de matière qui est votre incarnation sur terre, ces corps dits inférieurs se font les intermédiaires pour vous donner les informations de ce que vous êtes en train de vivre sur ce plan de conscience dans ce corps physique.

Vous avez la possibilité de vivre la pleine harmonie avec ces corps en reconnaissant leurs besoins, les besoins de votre corps physique, les besoins de votre corps émotionnel, de votre corps mental en étant, chères âmes, attentifs à leurs expressions, à la manière dont ils se manifestent au quotidien dans vos expériences.

Plus vous serez attentifs, plus vous ferez preuve de reconnaissance dans le sens de percevoir leurs existences, plus il sera aisé pour vous d'expérimenter la matière, vos corps, ces corps dits inférieurs ne sont pas là pour créer le chaos, pour créer les blocages, ils sont là au contraire pour vous aider à fonctionner, pour vous aider à comprendre à appréhender la vie sur terre.

Ne les voyez pas, ne les percevez pas comme des ennemis, mais au contraire prenez le temps de les recevoir l'un après l'autre puis ensemble, de ressentir, de leur demander régulièrement, quels sont leurs besoins, afin que vous puissiez fonctionner main dans la main, afin qu'ils puissent remplir pleinement leurs rôles. Prenez le temps de les redécouvrir, ils ont leurs propres énergies, nous allons dire leurs propres personnalités, ce sont des êtres à part entière, ils font partie de vous, ils sont Vous. A partir de ce moment

là, à partir de cette reconnaissance de cœur à cœur, il y aura déjà beaucoup de conflits intérieurs apaisés.

Pourquoi en vouloir à vos émotions, pourquoi en vouloir à votre mental, pourquoi faire tant de reproches à votre corps physique, ils manifestent, vous montrent ce qui se passe à l'intérieur de vous, ce qui se passe dans vos relations au monde, dans vos relations à la matière, dans vos relations à la terre ? Ils ont chacun leurs manières de s'exprimer, ils sont uniques comme vous l'êtes et il n'y a pas un corps émotionnel qui fonctionne de la même manière et tout comme votre présence divine cherche à prendre sa place, à prendre les commandes vos autres corps sont eux aussi en train de se modifier, de se transformer.

Vous n'avez plus le même corps émotionnel, au fur et à mesure de vos compréhensions, au fur et à mesure de l'ouverture de vos cœurs il accède ce corps à d'autres fréquences, à d'autres compréhensions, à d'autres missions, mais rien n'est figé, comprenez, chères âmes, rien n'est figé en vous, tout est mouvement, tout est transformation, votre plus grande richesse c'est cette capacité de transformation, de mouvement perpétuel, tout peut se transformer, tout est amené à changer, à se modifier, rien n'est figé, cela donne beaucoup, beaucoup d'espairs, voyez-le ainsi.

Le mouvement peut être source d'angoisse effectivement, vous allez vous dire que tout vous échappe, que vos repères s'en vont, c'est une manière de percevoir les choses, voyez plutôt cette richesse du mouvement, de la transformation perpétuelle, la progression, votre évolution est de ce fait illimitée.

Sortez de vos limites, sortez des petites boîtes dans lesquelles vous vous êtes enfermés, sortez des définitions que vous vous êtes imposés, arrêtez, chères âmes, de vous dire je suis ainsi, ainsi ou ainsi, ou depuis que je suis enfant on m'a toujours dit que je suis comme ci, comme ça. Vous, vous limitez, vous vous empêchez d'expérimenter autre chose, arrêtez de vous dire que vous n'êtes pas doués pour telle ou telle chose, que vous n'êtes pas à la hauteur, que ce n'est pas pour vous, que c'est réservé à un tel, un tel, laissez maintenant votre cœur décider, écoutez les élans de votre cœur, même quelque chose qui peut vous paraître si loin de vous peut être à votre portée du jour au lendemain.

Vous êtes amenés à fonctionner différemment, à oublier comment par le passé vous avez fonctionné, imaginez, imaginez-vous au milieu d'un grand espace et on vous a expliqué lorsque vous vous êtes incarnés que vous aviez droit à tel territoire et vous y avez mis des clôtures et vous êtes au milieu et ces clôtures ce sont vos croyances, ce que vous avez appris, la manière dont les générations avant vous fonctionnaient, raisonnaient.

A certains moments vous avez quand même reculé la clôture, un peu modifié et maintenant vous êtes en train de ressentir à l'intérieur de vous que votre territoire est illimité, que vous êtes présent bien au-delà de ces clôtures, de ces repères que vous avez posés, ces repères qui étaient nécessaires pendant votre construction, votre structuration et vous n'en avez plus besoin, sortez, osez sortir, ouvrez cet espace et voyez comme tout, comme tout est illimité, ayez cet état d'esprit qui va vous donner la curiosité et qui va vous donner davantage cette envie de vivre, d'expérimenter la matière.

Toutes ces clôtures, ce sont toutes les croyances, tous les préjugés, tout ce qui est en lien avec ce qu'un homme a le droit de faire, une femme a le droit de faire, ce qu'on peut faire à un tel âge après ce n'est plus possible ou avant ce n'est pas possible, tout ce que les nations peuvent faire ou pas faire, tout ce qui peut et tout ce qui vous a défini, mais prenez maintenant ce qui vous, ce qui vous fait vibrer, ne vous laissez plus définir,

enfermer et laissez votre cœur décider. Certaines de ces envies vous paraîtront folles, démesurées, ayez la curiosité, l'audace d'emprunter ces chemins.

Lorsque l'appel vient de votre cœur, vous n'avez rien à craindre, c'est la partie de vous qui est équilibrée, qui sait ce qui est juste, qui sait ce que vous avez choisi d'expérimenter, qui se manifeste, c'est pourquoi il est si important d'entrer en communication régulièrement, au quotidien avec cet espace, avec votre cœur afin de discerner, de ressentir, d'entendre ces appels. C'est pourquoi, chères âmes, il est aussi si important de faire la paix avec vos corps, de les inviter chez vous de les recevoir, de les écouter, d'entendre leurs besoins.

Ce sont vos corps inférieurs qui vont vous aider à mettre en œuvre les appels de votre cœur, vous avez besoin d'eux tant que vous serez dans ce corps physique, tant que vous serez dans cette incarnation sur terre, vous ne pouvez fonctionner sans eux, alors pourquoi vous combattre.

Vous avez compris que l'unité est indispensable, que vous avez à fonctionner main dans la main, que chaque aspect de votre être a besoin d'être dans cet équilibre, afin que vous soyez au mieux, afin que les relations que vous entretenez avec vous-même et avec les autres soient apaisées, soient joyeuses, afin que vous puissiez voir jour après jour la beauté de votre planète, l'expression du divin à chaque instant, alors laissez vos cœurs s'exprimer, laissez-les s'expanser.

Et vous continuez, chères âmes, à respirer profondément, vous allez ressentir de nouvelles énergies, des êtres qui s'invitent, qui se présentent à vous, **ce sont les baleines**, recevez, oui recevez leurs énergies, recevez l'amour, entrez simplement en contact avec ces êtres, avec ce qu'ils irradient, avec tout ce qu'ils donnent, tout ce qu'ils transmettent, ils sont parfaitement reliés à la terre et au ciel. Entendez simplement à travers vos cœurs le chant de ces baleines, accueillez ces vibrations, que la paix s'installe à l'intérieur de vous, qu'il n'y ait plus rien d'autre que cet état de paix de sérénité, laissez-vous transporter, voyagez avec ces êtres, laissez-les vous enseigner.

« Je suis **Inika**, je suis l'esprit de la baleine, en relation permanente avec tous les frères et sœurs incarnés sur votre planète, je transmets les informations depuis les plans subtils, je permets à mon espèce, à cette espèce d'évoluer, de pouvoir mener à bien ce qu'il a été décidé et choisi. De plus en plus les transformations à l'intérieur de notre espèce, de nos espèces s'effectuent de plus en plus rapidement, nombreux sont les êtres qui sont rappelés, nos formes sont amenées à évoluer, beaucoup d'individus, oui beaucoup d'individus de notre espèce ont perdu cette connexion sacrée rendant alors leurs missions difficiles et compliquées et choisissent d'abandonner cette forme physique. Nous agissons par amour, nous avons accepté de participer, nous avons par amour accepté de servir la grande œuvre et que ce soit, que ce soit pour cette mission divine que nous soyons à nouveau réunis au nom de mon espèce, je vous salue, sachez que nous ne sommes pas tous dans la même conscience, que nous ne sommes pas tous porteurs des mêmes vibrations, car tout comme vous, nous avons choisi d'évoluer, de grandir, nous n'appartenons pas tous à la même origine et c'est grâce à l'ouverture de vos cœurs que nous pouvons en cet instant communiquer. »

« Je vous salue, je suis un représentant des dauphins, avec beaucoup d'empressement, je viens à vous, que vous puissiez me ressentir, me recevoir, les contacts avec les humains de plus en plus nombreux, de plus en plus fréquents, de plus en plus intenses seront. Nous aussi nous voyageons, nous aussi nous nous transformons, nous aussi nous oeuvrons sur des plans différents en même temps, sachez me recevoir dans ma forme subtile. Les contacts avec mon espèce peuvent se faire de différentes manières, nous

sommes présents et nous répondons à chaque demande, nous avons choisi également de participer à la transformation des cœurs, à leurs ouvertures et c'est toujours avec beaucoup d'empressement, de joie que nous nous manifestons à vous, que nous vous transmettons l'espérance du renouveau. Je vous salue. »

*« Biens aimés, je me présente, je suis **Jeshua**, je viens à vous, transmettre, encourager, vous permettre de reprendre un second souffle et d'aller encore et encore à la découverte de votre propre divinité, cette redécouverte de vous-même est en train de passer par la redécouverte de la guérison du collectif, vous avez accepté de libérer le passé, le présent et le futur de votre planète et de l'humanité, soyez confiants, quelque soient les expériences que vous avez choisies, quelque soit votre quotidien soyez confiants. De plus en plus de présences, de plus en plus d'aides vous sont dispensées, cela est nécessaire dans ces temps de grandes turbulences, vous allez de plus en plus avoir accès à votre présence, à ses aptitudes, ses caractéristiques.*

Ayez mes biens aimés, ayez au quotidien le souci de vos frères et sœurs, ayez au quotidien le souci de votre planète, ayez au quotidien le souci de soulager les autres règnes, avoir le souci c'est simplement d'exprimer, de vous exprimer pour le bien de chacun. Que ce que vous émanez apporte le meilleur à tous, ayez au quotidien le souci de construire la nouvelle terre et c'est, biens aimés, avec vos espérances, avec vos rêves, avec votre soif de vivre, avec l'amour que vous avez pour vous-même, pour le vivant que va se créer la nouvelle terre, que vous allez pouvoir guider les êtres qui s'incarnent, vos enfants, c'est avec tout ce qui est prêt, tout ce qui est en équilibre à l'intérieur de vous que vous allez bâtir, que vous allez vous réunir, que vous allez construire dans l'équilibre.

J'entends vos appels, j'entends les appels de l'humanité, soyez convaincus de nos présences, soyez convaincus de votre divinité, de vos aptitudes, de vos capacités à changer, à vous transformer, à vous libérer. Recevez, recevez ma bénédiction, que chacun d'entre vous ici présent ainsi que tous vos proches puissent recevoir. »

Nous vous retrouvons, chères âmes, nous vous invitons à ressentir votre cœur, nous vous invitons à ressentir votre corps, nous vous invitons à amener toute votre conscience au niveau de votre 3^{ème} œil, à respirer dans cet espace, dans votre 3^{ème} œil et à y installer la sérénité, la détente, et vous allez doucement reprendre contact avec ce plan de matière, ressentir les points d'appui de votre corps physique, ressentir vos racines terrestres. Chères âmes, expérimentez au quotidien la liberté, vivez pleinement qui vous êtes, soyez à l'écoute de vos besoins, des appels de votre cœur, laissez-le vous insuffler la joie, la joie de vivre, d'être présent dans cette incarnation, d'être présent à toutes ces transformations, à toutes ces guérisons.

Soyez en paix avec ce que vous vivez, acceptez les cycles qui se succèdent à l'intérieur de vous, libérez-vous de toutes vos limites, de tous les freins, de tout ce qui peut vous retenir. Respirez, chères âmes, respirez, nous saluons chacun d'entre vous, nous allons doucement nous retirer, allez, allez le cœur en joie, profitez pleinement de ces instants, de ces instants avec vous-même, de ces instants avec tous les autres, qu'il en soit ainsi, nous vous saluons, chères âmes. »

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