

d'autres laissent le nouvel arrivé le soin de le découvrir par lui-même, ne guidant que si on leur demande. Beaucoup utilise leur expérience avec leur propre parrain comme point de départ sur lequel se baser. Chaque parrain sera différent et certaines approches échoueront. Un parrain n'est responsable que de sa propre sobriété, pas de celle de celui qu'il parraine.

De quelle façon le parrainage aide t'il le parrain?

La communication et le partage mutuel aident à la fois le parrain et le parrainé. La compréhension du programme par le parrain s'en trouvera approfondie. Il n'est pas inhabituel de voir le parrain se concentrer de nouveau sur les principes de base du programme et de recommencer à travailler les étapes en les communiquant avec son parrainé.

Avec combien de personne à la fois le parrain peut-il travailler?

Vous seul pouvez répondre à cette question. Différentes personnes ont plus ou moins de temps et d'énergie à consacrer au programme. Tout de même, il faut faire attention d'éviter de l'excès d'engagement. À cause de la nature profonde de la relation entre deux personnes en rétablissement, il y a une limite au nombre de personnes avec qui cette relation peut être maintenue. Le parrainage excessif peut quelquefois mener à devenir grandiose, vous empêcher de bien travailler le programme et menacer votre sérénité.

Que faire si une personne que je parraine ne veut pas d'aide?

Pas grand-chose. Offrez d'aider quand cette aide est demandée. Il est futile de tenter de forcer son conseil et son aide sur un individu. Quelquefois les parrains vivent la colère de leurs parrainés. En demeurant près du programme et de leur propre parrain, ils peuvent d'habitude faire face à cette colère sans dommage sur eux-mêmes et sur la relation.

Comment pus-je arrêter de parrainer quelqu'un?

Tout simplement en acceptant la responsabilité de dire que vous ne voulez plus parrainer cette personne. Il est important de dire pourquoi et d'offrir de rester en contact si possible. Si la raison est une question qui affecte la sérénité et le programme du parrain, il devrait demander l'aide d'autres membres et l'avis de son propre parrain avant de régler la question. Souvent, un parrain laisse

aller un parrainé afin de lui permettre d'évoluer dans son rétablissement grâce à l'aide d'un autre parrain plus en harmonie avec se qui se passe dans la vie du parrainé.

Quelques suggestions de choses à faire pour le parrain.

Présenter des exemples de façons dont le programme fonctionne dans votre vie.

Encourager la présence aux réunions.

Présenter le nouveau venu à d'autres membres du programme.

Aider le nouveau venu à comprendre les écrits du programme en 12 étapes.

Insister pour que le nouveau venu s'implique à fond dans son rétablissement.

Partager votre expérience, votre force et votre espoir.

Quelques suggestions de choses à ne pas faire pour le parrain.

Éviter de porter des jugements.

Éviter d'imposer votre avis.

Ne faites pas l'inventaire de quelqu'un d'autre.

Ne pas prendre de décision pour le nouveau venu.

Ne pas prétendre connaître toutes les réponses

Par-dessus tout, rappelez-vous que la clé du programme est la fraternité du groupe. Vous avez une chance en or de participer à votre propre rétablissement et à celui d'une autre personne en même temps. Donnez sans hésiter les choses qui vous ont

Littérature approuvée en conférence

©1998 Marijuana Anonyme

Tous droits réservés

P-02 6-98

À propos du parrainage



Marijuana Anonyme

12 Step Program For Marijuana Addicts

Marijuana Anonymous

World Services

P.O. Box 7807

Torrance, CA 90504

Toll Free: 1-800-766-6779

office@marijuana-anonymous.org

APPROUVÉ EN CONFÉRENCE

P-02

QU'EST-CE QUE LE PARRAINAGE?

Le parrainage se définit par une personne en rétablissement qui parle avec une autre personne en rétablissement. Grâce à ce partage, les deux individus voient leur existence enrichie. Le parrain et le parrainé (marraine et marrainée) se rencontrent en tant qu'égaux, vont régulièrement ensemble à des réunions, discutent ensemble des questions liées à leur rétablissement, et travaillent ensemble sur les étapes et le programme.

Pour le nouveau venu, un parrain est une personne spéciale avec qui il ou elle peut parler de ses problèmes et poser des questions. Un parrain est un individu à travers qui il ou elle peut acquérir une compréhension pratique de son propre rétablissement grâce aux 12 étapes.

Le parrainage est-il obligatoire?

Non. Le parrainage est un outil important et valide, mais il n'est pas obligatoire.

Est-il important d'avoir un parrain ou une marraine?

Oui. Une relation avec un parrain ou une marraine est un outil important du rétablissement. L'acquisition d'une telle personne dans la vie du toxicomane marque souvent le début de la capacité à faire confiance et à communiquer efficacement. Avoir des contacts fréquents et profonds avec un autre membre du programme donne une chance de discuter de questions plus intimes que celles abordées au sein d'un groupe.

Comment trouve-t-on un parrain ou une marraine?

La façon la plus simple est de demander à quelqu'un qui possède certains attributs personnels et de rétablissement que vous admirez. Il est préférable que le parrain potentiel soit sobre depuis assez longtemps pour avoir complété les douze étapes. La meilleure façon de trouver un parrain est d'aller à un maximum de réunions pour élargir le nombre de personnes qualifiées. Il n'y a aucune règle spécifique quand au choix d'un parrain ou d'une marraine, mais un individu vivant sa vie avec succès et bonheur vaut peut-être la peine d'être considéré.

Comment réussir à passer par-dessus ma gêne, mon hésitation et ma peur de m'imposer à une autre personne dans la sélection d'un parrain ou d'une marraine?

Choisir un parrain ou une marraine n'est pas comme choisir un époux ou une épouse : il n'y a pas

d'engagement à long terme. Il est possible de demander à quelqu'un de devenir parrain par intérim, c'est-à-dire parrain temporaire, et de voir comme la relation se développe. Il est important d'aller au-delà de notre peur de demander de l'aide à quelqu'un. La personne à qui l'on demande de devenir parrain ou marraine considère la demande comme un honneur. Nous ne sommes pas un fardeau avec nos problèmes et la peur de le devenir ne devrait pas être une excuse pour éviter de s'engager.

Un parrain ou une marraine devrait-il être du même sexe que moi?

Oui. Dans la plupart des cas le parrainage fonctionne mieux ainsi car les chances de complications émotives et familiales qui pourraient survenir sont limitées. Souvent, le parrain du même sexe comprendra mieux nos problèmes directement reliés au genre.

Et si je veux changer de parrain ou de marraine?

Alors faites-le. Si vous avez l'impression qu'une autre personne peut mieux vous aider dans votre rétablissement alors il est de mise de gentiment laisser savoir à votre parrain ou marraine que vous désirez utiliser le vécu particulier d'une autre personne et que vous aller changer de parrain ou de marraine. Cela se fait fréquemment dans un programme de 12 étapes et beaucoup d'« anciens » ont eu plusieurs parrains.

À quelle fréquence dois-je contacter mon parrain ou ma marraine?

Cela regarde vous et votre parrain ou marraine. Beaucoup de parrains demandent à leur parrainé de leur téléphoner tous les jours pendant les premiers mois. Si votre parrain ou votre marraine est parti et impossible à rejoindre il est sage de téléphoner à d'autres membres du programme. De toute façon, c'est une bonne idée de téléphoner à plusieurs membres de façon régulière.

Dois-je faire tout ce que mon parrain ou ma marraine suggère ou être d'accord avec tout ce qu'il ou elle dit?

Non. Si des clarifications sont nécessaires ou si un désaccord se présente, une discussion ouverte devrait avoir lieu entre tous les partis concernés. Votre rétablissement est votre responsabilité. Il est sage de porter attention aux suggestions de votre parrain ou marraine, ou encore de trouver un autre parrain ou marraine avec qui vous pouvez travailler. Il n'y a pas de hiérarchie dans ce programme et la relation entre vous et votre parrain ou marraine en est une de confiance et d'expériences partagées.

À PROPOS DE DEVENIR PARRAIN OU MARRAINE

IAccepter de parrainer quelqu'un ne signifie pas devenir responsable de cette personne et de sa sobriété. Il s'agit d'une relation qui va dans les deux sens basée sur le respect mutuel et les principes de notre programme. program.

Qui peut devenir parrain ou marraine?

Quiconque est membre de MA ou d'un autre programme en 12 étapes qui et en rétablissement d'une toxicomanie à un ou des psychotropes peut devenir parrain ou marraine.

Quand puis-je me considérer prêt à parrainer quelqu'un?

À partir du moment où vous vous sentez prêt à partager ce que vous avez. Habituellement, il aide grandement d'avoir assez de sobriété pour avoir travaillé les étapes et d'avoir un peu d'expérience, de force et d'espoir à partager. Si vous possédez la volonté de consacrer temps et effort sur une personne, d'être patient et de partager votre expérience de rétablissement, alors vous être probablement prêt à devenir parrain ou marraine.

Comment puis-je devenir parrain ou marraine?demande?

La manière habituelle de devenir parrain ou marraine est d'attendre qu'on nous le demande ou de simplement l'annoncer à une réunion.

Suis-je obligé de parrainer quelqu'un qui me le demande?

Non. Il n'existe pas de telles obligations dans le programme en 12 étapes. Si vous ne vous sentez pas à l'aise de parrainer quelqu'un, il important de refuser poliment et d'encourager à demander à d'autres. Pourtant, la plupart des membres accepte de parrainer à cause des nombreux bénéfices que le parrainage apporte.

Quelle est la « bonne » approche au parrainage?

Il n'y a pas de « bonne » approche. Chaque parrain est libre de travailler à la façon dont son expérience lui commande. Certains parrains sont directs, tandis que d'autres sont plus décontractés. Certains résument le programme de la manière dont ils le voient, tandis que

En travaillant la onzième étape nous pratiquons la conscience spirituelle.

En travaillant la douzième étape nous pratiquons le service.

Les principes de ce programme sont une chose suggérée ou atteints en travaillant les étapes. Les étapes sont des outils à être utilisés afin de découvrir ces principes. Il est entendu qu'il s'agit d'un programme d'actions qui est personnel, un programme individuel, alors chaque individu y trouvera probablement ses propres principes. Mais quand on donne à ces principes une signification à travers l'amour, l'amour de Dieu, des autres et du respect envers nous-mêmes, alors ils deviennent véritablement le cœur de Marijuana Anonyme. Avec un profond sentiment de gratitude et avec l'aide d'une Puissance supérieure à nous-mêmes, nous pouvons vivre une sobriété émotive et physique avec confort et sérénité, un jour à la fois.

Le concept d'un toxicomane en aidant un autre et le privilège de la pratique des douze étapes sont un don très spécial aux toxicomanes de la marijuana. LE fait demeure que pendant des milliers d'années les toxicomanes et les alcooliques avaient peu ou pas d'espoir d'arrêter la progression de leur maladie. Pendant des siècles et des siècles, la maladie était reconnue, ainsi que le fait qu'elle était parfois de famille. L'écrivain grec Plutarque (né en l'an 46 av. J.-C.) a noté il y a plus de 2000 ans que « les ivrognes engendrent des ivrognes ». Mais la reconnaissance du problème en tant que maladie n'a rien fait pour en arrêter la progression ou pour la guérir.

Dans les siècles les plus récents, la profession médicale a tenté toutes sortes de manières de guérir la maladie, incluant l'incarcération en asile. Aucun de leur remède n'a fonctionné. À l'occasion, à travers un miracle ou autre chose, un toxicomane ou un

alcoolique réussissait à arrêter d'utiliser son poison préféré. Pourtant, personne n'arrivait à comprendre pourquoi un toxicomane arrêta tandis que mille autres ne le faisaient pas.

En 1935, tout a changé lorsque deux alcooliques ont découvert qu'ensemble ils pouvaient faire une chose que tout seul ils ne pouvaient pas accomplir. C'était le début du mouvement Alcooliques Anonymes. En 1953 le même principe d'un toxicomane en aidant un autre a été utilisé pour commencer le mouvement de Narcotique Anonyme. Nous sommes profondément reconnaissants à ces deux programmes pour leur travail d'avant-garde et la preuve qu'ils ont fait qu'un toxicomane en aidant un autre est une aide plus précieuse que toute la profession médicale du monde.

Les douze étapes de Marijuana Anonyme sont des adaptations des douze étapes des Alcooliques Anonymes. Elles constituent la base de notre programme. Ces étapes sont recommandées, non obligatoires, mais depuis des décennies elles n'ont pas leur égal pour un programme de rétablissement à long terme.

The Twelve Steps of Alcoholics Anonymous

1. We admitted we were powerless over alcohol—that our lives had become unmanageable. 2. Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity. 3. Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God as we understood Him. 4. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves. 5. Admitted to God, to ourselves and to another human being the exact nature of our wrongs. 6. Were entirely ready to have God remove all these defects of character. 7. Humbly asked Him to remove our shortcomings. 8. Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all. 9. Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others. 10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it. 11. Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God, as we understood Him, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out. 12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to alcoholics, and to practice these principles in all our affairs.

The Twelve Steps are reprinted with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Permission to reprint and adapt the Twelve Steps does not mean that A.A. is in any way affiliated with this program. A.A. is a program of recovery from alcoholism-use of the Twelve Steps in connection with programs and activities which are patterned after A.A., but which address other problems, does not imply otherwise.

Conference Approved Literature

© 1993 Marijuana Anonymous
All Rights Reserved
P-08 6-96

Travailler le programme



Marijuana Anonyme

12 Step Program For Marijuana Addicts

**Marijuana Anonymous
World Services
P.O. Box 7807
Torrance, CA 90504
Numéro sans frais: 1-800-766-6779
office@marijuana-anonymous.org**

APPROUVÉ EN CONFÉRENCE
P-08

Méthode

La pratique constante d'une rigoureuse honnêteté, l'ouverture de nos cœurs et de nos esprits et la volonté de faire tout en notre pouvoir pour avoir l'expérience d'un éveil spirituel sont essentiels à notre rétablissement.

Nos anciennes idées et façons d'être ne fonctionnent plus. Notre souffrance nous montre que nous devons apprendre à lâcher prise absolument. Nous nous abandonnons à une Puissance supérieure à nous-mêmes.

Voici les étapes que nous suivons et qui sont suggérées afin de nous mettre sur la voie du rétablissement :

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant la marijuana, que nous avons perdu la maîtrise de nos vies
2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu tel que nous Le concevions.
4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral approfondi de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.
7. Nous lui avons humblement demandé de faire disparaître ces défauts.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elle.

9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes, dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché, par la prière et la méditation, à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un éveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons tenté de transmettre ce message à d'autres toxicomanes de la marijuana et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

Ne soyez pas découragés, aucun de nous n'est un saint. Notre programme n'est pas facile, mais il est simple. Nous recherchons le progrès et non la perfection. Notre expérience, avant et après le début de notre rétablissement, nous enseigne trois idées importantes:

- Nous sommes des toxicomanes de la marijuana et nous n'avons pas la maîtrise de nos vies.
- Probablement aucune puissance humaine ne peut nous guérir de cette toxicomanie.
- Une Puissance supérieure à nous-mêmes le peut si nous La recherchons.

Nous disons que nous « prenons » ces étapes et non que nous « avons pris » ces étapes, car nous vivons continuellement ces étapes. Ce programme est guidé pas des principes spirituels mais il n'est pas religieux. Nous avons vécu trop longtemps dans notre propre petit monde et ceci est la manière dont nous cessons d'être le centre de l'univers et tournons notre

attention vers l'extérieur. Nous confions nos vies à une Puissance supérieure à nous-mêmes, faisons le ménage et travaillons avec d'autres toxicomanes, obtenant et donnant à la fois de l'aide. Comment travailler le programme se définit en trois points : Honnêteté, non seulement dans la pratique de ce programme mais dans tous les domaines de notre vie, Ouverture d'esprit envers cette nouvelle façon de vivre, Bon vouloir afin d'être guidé et d'essayer sincèrement les enseignements de cette façon de vivre. En vivant de cette façon et en pratiquant les principes spirituels de ces étapes dans tous les domaines de notre vie, nous pouvons et nous arrêtons notre maladie...un jour à la fois.

En travaillant la première étape, nous avons finalement trouvé le courage d'Accepter la vérité et de la dire; nous pratiquons l'Honnêteté.

En travaillant la deuxième étape nous pratiquons l'espoir.

En travaillant la troisième étape nous pratiquons la foi.

En travaillant la quatrième étape nous pratiquons le courage.

En travaillant la cinquième étape nous pratiquons l'intégrité.

En travaillant la sixième étape nous pratiquons le bon vouloir.

En travaillant la septième étape nous pratiquons l'humilité.

En travaillant la huitième étape nous pratiquons l'amour et le pardon.

En travaillant la neuvième étape nous pratiquons la justice.

En travaillant la dixième étape nous pratiquons la persévérance.

consommation excessive de biens que nous n'avons pas les moyens d'acheter, etc. En raison de nos comportements de toxicomanes, nous devons même faire attention avec les médicaments! Nous les toxicomanes avons une furieuse tendance à nous sur médicamenter. Si le médecin nous prescrit une pilule, nous en déduisons que deux seraient encore mieux. S'il nous reste trois pilules après une blessure ou une intervention chirurgicale, nous les gardons au lieu de les jeter. Après tout, raisonnons-nous, il est possible que ces pilules soient utiles la prochaine fois où nous ressentiront une vraie (ou imaginaire) douleur physique. Il nous est impossible de dévier de la prescription sans mettre en danger notre sobriété. En tant que toxicomanes de la marijuana en rétablissement, nous avons appris que nous devons être vigilants par rapport à notre sobriété, à tout moment et sur tous les angles.

La croyance qu'il n'est pas possible de devenir dépendant de la marijuana est largement répandue dans le monde. Et pourtant nous avons réussi à devenir dépendant d'une substance qui ne cause pas de dépendance. Nous les toxicomanes de la marijuana n'avons pas besoin de jouer avec le feu en explorant d'autres psychotropes reconnus pour mener à la toxicomanie. Nous répétons que le seul pré-requis pour devenir membre de Marijuana Anonyme est le

désir d'arrêter de consommer de la marijuana. Il est tout de même important de reconnaître le potentiel de créer un autre problème pendant que nous tentons de nous rétablir de celui-ci.

Extrait du livre
Life With Hope
(Vivre avec l'espoir)

Nous sommes arrivés à la conclusion que de tenter de réparer nos vies en consommant de la marijuana n'avait pas fonctionné. La marijuana avait semblé la meilleure façon de régler temporairement nos problèmes pendant longtemps. Après avoir arrêté de consommer de la marijuana, nous ne sommes pas automatiquement senti mieux ou méritant. Notre émotivité débordante, nos défauts de caractère et actions négatives ne disparaissent pas pour autant. Quelquefois, tout semble encore plus intense car nous n'avons plus de substances pour nous distancer d'eux. Nous ne sommes pas des consommateurs excessifs dont les problèmes ont disparu quand nous avons jeté notre réserve. Quand nous avons arrêté de consommer nous avons découvert que nous avons un problème avec la vie. Nous sommes des toxicomanes.

APPROUVÉ EN CONFÉRENCE

© 1997 Marijuana Anonymous. All Rights Reserved

P-11 6-97

Les dangers de la toxicomanie croisée



Marijuana Anonyme

Programme de 12 étapes pour les toxicomanes de la marijuana

Marijuana Anonyme
P.O. Box 7807
Torrance, CA 90504

Numéro sans frais: 1-800-766-6779
office@marijuana-anonymous.org

CONFERENCE APPROVED
P-11

TROISIÈME TRADITION

Le seul pré-requis pour devenir membre est le désir d'arrêter de consommer de la marijuana

Anonyme a été créée afin que les toxicomanes de la marijuana aient un refuge propice à leur rétablissement sans être ridiculisés pour leur toxicomanie à « seulement » la marijuana. Mais un grand nombre d'entre nous ont découvert que la seule manière de conserver notre sobriété était de s'abstenir de consommer toute substance psychotrope, alcool inclus. Comme le dit notre troisième tradition, le seul pré-requis pour devenir membre de Marijuana Anonyme est le désir d'arrêter de consommer de la marijuana. En fait, il n'est même pas requis que nous arrêtions de consommer, simplement que nous ayons le désir d'arrêter de consommer. L'alcool et les autres substances ne sont pas mentionnées afin d'adhérer au principe d'exclusivité des vues.

Lorsque nous abandonnons notre drogue préférée, un vide est créé. L'inévitable bataille initiale menée contre nous-mêmes afin de ne pas consommer de marijuana nous laisse vulnérable. Pour la première fois depuis des années, nos émotions ne sont pas vécues à travers un nuage de fumée; nous n'arrivons même pas à nommer plusieurs de ces émotions. Nous ressentons probablement du bon-

heur, du plaisir, de la satisfaction, de la jouissance et autres émotions positives. Mais il est aussi possible que nous ressentions de la colère, de la déprime, du ressentiment, de la tristesse, du rejet, de la peur, du vide et autres émotions négatives. Afin de remplir ces vides ou pour geler la douleur, il est possible que nous commencions à consommer, ou que nous consommions davantage, d'autres psychotropes tels l'alcool, la cocaïne, les pilules ou autres drogues. Même si nous ne sommes pas dépendants de ces substances au moment présent, les utiliser peut effectivement miner nos défenses et nous faire répéter les vieux comportements et les anciennes manières de penser qui peuvent nous mener à consommer de la marijuana ou vers d'autres dépendances.

Un nombre important de toxicomanes qui viennent aux réunions MA ont été incapables de rester sobres. Même si seulement quelques uns ont recommencé à consommer de la marijuana comme avant, la plupart ont commencé à utiliser un autre psychotrope. Il s'agit normalement de l'alcool puisqu'il est facile à obtenir et si acceptable socialement. Ils se sentent en sécurité puisque l'alcool n'a jamais été un problème pour eux dans le passé. Ils cherchent aussi à faire partie du monde, et à ne pas être différent de leurs amis non toxicomanes. Et pourtant nous sommes différents de

nos amis non-toxicomanes! C'est une des choses que nous devons apprendre si nous voulons transformer nos vies. Il existe un proverbe : « Une fois devenu concombre, il n'est pas possible de redevenir un cornichon ». Pour plusieurs d'entre nous, un verre le vendredi soir peut devenir quelques verres le vendredi soir, et ensuite quelques verres plusieurs soirs par semaine, et cetera, et cetera. Nous avons joué le même jeu avec la marijuana. Ou encore, nous prenons seulement un verre ou deux, amollissant notre volonté à allumer un joint et voilà, nous recommençons à consommer.

Ceux d'entre nous qui ont réussi à rester avec ce programme pendant quelques années ont appris à penser aux autres psychotropes en terme de substances dont nous ne sommes pas dépendant... pas encore. Cela ne signifie pas que nous ne pouvons pas le devenir ou ne le deviendrons pas un jour... si nous ouvrons la porte. Le fait que nous soyons devenus toxicomanes de la marijuana reflète une tendance à des comportements pouvant mener à la toxicomanie croisée (dépendance et toxicomanie à d'autres substances). En particulier pendant les premiers mois de combat, moments où nous sommes attirés par de nouveaux comportements obsessifs qui auraient peut-être été considérés acceptables auparavant. Ces comportements peuvent être vis-à-vis la nourriture, le travail, la