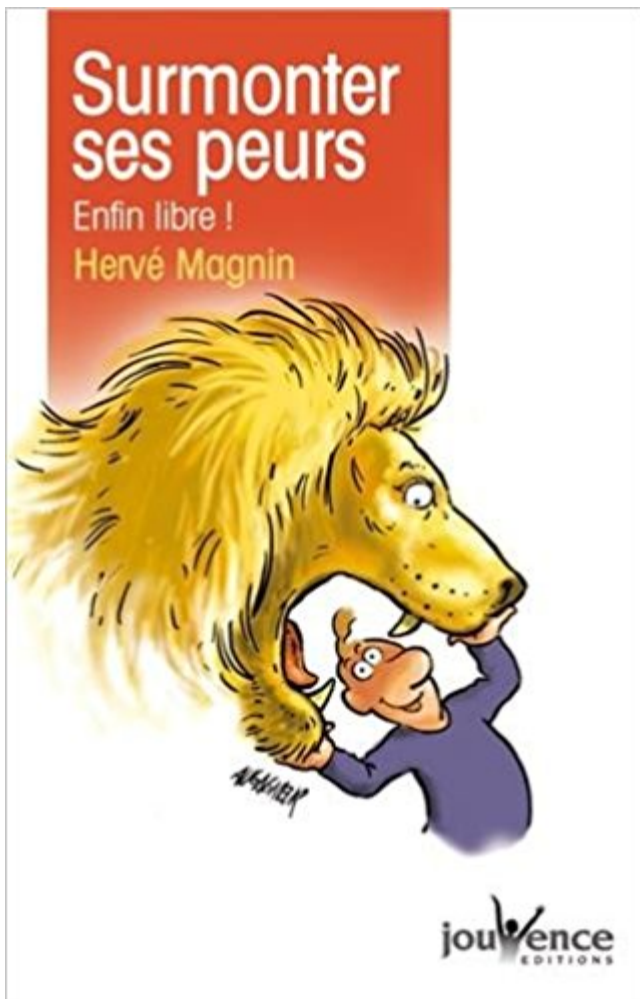


Surmonter ses peurs : Enfin libre ! PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

"J'ai peur ! Que va-t-on penser de moi si on le découvre ? ". Nos peurs nous font souvent peur - honte parfois : quoi qu'il en soit, elles se nourrissent de notre ignorance. Donc prendre connaissance des mécanismes qui régissent la peur est une bonne manière de n'en avoir plus ni peur ni honte. Hervé Magnin nous invite précisément à connaître les rouages de cette émotion stressante et donne des clefs concrètes et simples pour la braver afin que nous osions ce que jusqu'alors elle nous empêchait de faire. Or nous avons justement besoin de clefs pour ouvrir les portes que nos peurs ont fermées. Tel est le défi : ouvrons-nous à nos peurs, reconnaissons-les, acceptons-les ! Puis regardons en face les véritables enjeux des situations qui nous inquiètent, à mi-chemin entre crainte et envie !. Alors seulement, nous pourrons décider calmement et raisonnablement d'oser - ou non - affronter nos peurs avec prudence et stratégie. Après avoir lu ce livre, vous n'aurez plus peur de la même manière et l'audace de vivre aura plus de saveur. Alors, chiche

Moi et le monde en crise. Vers une humanité résiliente ? » éd. Kawa « C'est décidé, je m'aime » éd. Jouvence ; « Surmonter ses peurs. Enfin libres ! » éd.

9 juil. 2014 . Ou au contraire faut-il laisser libre cours à sa plume, quitte à . Enfin, la peur de la critique est également un des freins les plus importants. . est parfois utilisée pour vaincre certaines peurs : la peur de perdre ses moyens lors.

Achetez et téléchargez ebook Surmonter ses peurs: Enfin libre !: Boutique Kindle - Santé et Bien-être : Amazon.fr.

Accueil > Actualité/Documents > Iranienne et libre . de l'homme en Iran doit vivre avec la peur de sa naissance à sa mort, mais j'ai appris à surmonter ma peur.

Domestiquée, la peur peut devenir un véritable moteur qui aide les uns à se réaliser, . Dépasser ses peurs : "tous mes grands exploits ont été dictés par des peurs" . je me suis rendue indisponible amoureuxment, même quand j'étais libre. . Enfin, à l'adolescence se jouent les peurs concernant le corps et la sexualité.

20 déc. 2014 . Toutes les peurs sont terribles, terrifiantes : la plus grande peur est . Il faut, au choix, affronter et surmonter ("devenez durs ! . Courir sus au péril donc, savourer cet instant crucial où l'on mesure enfin l'importance de ce qui est en péril. . «L'esclave dans ses chaînes est libre; cela veut dire que le sens.

Lire En Ligne Surmonter ses peurs : Enfin libre ! Livre par Hervé Magnin, Télécharger Surmonter ses peurs : Enfin libre ! PDF Fichier, Gratuit Pour Lire.

This is the best area to open Surmonter Ses Peurs Enfin Libre PDF. And Epub since abet or fix your product, and we wish it can be unchangeable perfectly.

Enfin, une vraie solution pour vaincre de la peur du regard des autres et la peur du jugement des . La personne se sent en permanence sur ses gardes. . Cessez de vivre de cette façon que Diable et ENFIN, soyez LIBRE d'être vous-même.

À l'aube de la trentaine, alors qu'elle croit que sa vie est enfin sur des rails . par ses amies, Sara et Marie, elle décide bravement de surmonter sa « peur du.

Transformer ses peurs par Gunn . Surmonter ses peurs : Enfin libre ! par Magnin . 8 critiques 12 citations · Comment vaincre vos peurs par Tallis.

J'ai été vaincu par la peur, paralysé, terrassé, je me suis battue, j'ai perdu et j'ai gagné. Un constat . Chacun ses peurs, pas de jugement. . reconnaître, accueillir, vivre et accepter mes peurs pour enfin pouvoir passer à l'action avec elles. .. J'avance de plus en plus avec ça et je suis de plus en plus libre de mon anxiété.

Surmonter ses peurs: Enfin libre ! : Faites-vous face à vos peurs ? Pourquoi cette fanfaronnade qui ne préserve que notre image ? Que va-t-on penser de moi si.

14 juil. 2016 . Peur de l'avion, des hauteurs, des araignées... . Des thérapies en réalité virtuelle pour surmonter ses phobies .. Anne Senequier estime enfin que des environnements plus réalistes, reproduits à partir d'une .. Playtime ▫ Surveillance de la NSA en France ▫ Réseaux sociaux ▫ Banc d'essai ▫ Logiciel libre.

La peur est un sentiment nécessaire à l'humain pour l'aider à faire face à un danger réel. . d'être vrai, de faire ses demandes, de pardonner, de parler en public, peur du rejet, . Lorsque tu

décides de surmonter une certaine peur, tu peux t'aider . expériences et de te réaliser pleinement pour enfin être libre et heureux.

La photo ci-jointe date d'août 2005 et je suis enfin libre. . Ma panique est devenue grandissante et cette peur de mourir augmentée en flèche. .. se détendre, mais également le lâcher prise, l'acceptation de ses phobies et de ses symptômes.

Surmonter ses peurs : Enfin libre ! Livre par Hervé Magnin a été vendu pour £8.25 chaque copie. Le livre publié par Editions Jouvence. Inscrivez-vous.

1 avr. 2017 . . des angoisses. Les pistes d'Hervé Magnin, spécialiste des mécanismes de peur, pour ne pas céder à l'angoisse. . Mieux cerner ses angoisses permet indéniablement de les surmonter. . Surmonter ses peurs, enfin libres.

Il doit donc composer avec des peurs inconnues et menaçantes. L'enfant tentera donc, à sa manière, d'alerter ses proches. Les manifestations de ce sentiment.

22 nov. 2011 . . mettre en action tous ces mots, il faut de l'énergie, il faut se "sacrifier" : surmonter les doutes de soi, . La peur est un merveilleux serviteur mais un horrible maître. . Chaque jour est une occasion de dépasser ses peurs :

Envie d'être plus libre, plus spontané, plus audacieux ou tout simplement vous-même ? . Clarifier ses objectifs de vie, identifier les moyens, vaincre ses peurs,.

Surmonter ses peurs : Enfin libre ! a été écrit par Hervé Magnin qui connu comme un auteur et ont écrit beaucoup de livres intéressants avec une grande.

23 mai 2014 . Allez au devant d'une personne qui nous fait peur ,pour vaincre la peur de l'inconnu peut vous effrayer. . Leur secret est ENFIN révélé dans ce lien . des décisions, Surmonter La Peur De L'inconnu, Vaincre Sa Peur De L'inconnu .. bonjour monsieur Didier, par la lecture de ses expériences que vous me.

29 sept. 2012 . Quand j'ai été capable de surmonter cette peur de ne pas être à la hauteur, cette peur de l'échec et du .. Enfin sortez et appliquez le plan ! 7.

14 mai 2014 . Faites-vous face à vos peurs ? Pourquoi cette fanfaronnade qui ne préserve que notre image ? Que va-t-on penser de moi si ma peur se voit ?

Social enfin, car certains modes de vie peuvent révéler des vulnérabilités à diverses . utilisées par les thérapeutes pour aider à surmonter les peurs excessives. . entre ce que vous voulez (vivre libre) et ce que veut la peur (vous asservir). . Il faut donc garder l'habitude de faire face à ses peurs, quelles qu'elles soient.

Surmonter ses peurs: Enfin libre !, enfin libre ! Hervé Magnin. Jouvence. Sur commande, habituellement expédié sous 4 à 7 jours ouvrés 9,70 €.

27 nov. 2014 . Quand un enfant a peur, il n'a ni tort ni raison mais il a sa/ses raison(s) . des risques de plus en plus grands pour enfin éprouver quelque chose .. qu'il dépasse sa peur rapidement et forcément devant nous : son libre choix est la seule clé. . à apprivoiser ses peurs utiles et surmonter ses craintes inutiles.

Surmonter ses peurs: Enfin libre !, enfin libre ! . L'anxiété / vaincre ses peurs, soucis et obsessions au quotidien, vaincre ses peurs, soucis et obsessions au.

20 févr. 2015 . Ton quotidien te pousse parfois à perdre espoir, à avoir peur, à douter. Ce qui est tout à fait normal. Mais tu peux malgré tout surmonter ces errements. . Pour se dépasser au quotidien, il faut par définition connaître ses limites et savoir . Nous allons faire de toi une personne fière et apte à enfin être libre !

Je me suis littéralement senti devenir libre, devenir heureux. . la méthode étape par étape pour devenir quelqu'un d'optimiste et ENFIN voir la vie du bon côté... .. Le mécanisme d'esprit qui permet de surpasser ses peurs et de forcer.

21 avr. 2017 . La peur peut paralyser et devenir un handicap dans la vie. Il existe . Cette science de la peur, celle qui permet de mieux apprendre à la surmonter . Quels sont les progrès

de la psychologie pour apprendre à vaincre ses peurs plus . (AFFOP) et directeur de la Nouvelle Faculté Libre - NFL - Formation en.

Avec ses cheveux de Reine tirés en arrière et sa posture légèrement voûtée, elle . subir les aléas de la météo et ne cherche pas à les surmonter ou les comprendre. . étonnant pouvoir : du coup, elle a peur d'elle-même et se demande pourquoi . de ses soucis et qu'elle a les deux mains "libres", elle peut enfin s'exercer.

10 sept. 2017 . Surmonter ses peurs : Enfin libre ! a été écrit par Hervé Magnin qui connu comme un auteur et ont écrit beaucoup de livres intéressants avec.

Il y a une méthode qui a déjà aidé plusieurs centaines de personnes à enfin . Avez-vous quelquefois la peur de mourir, de devenir fou, de perdre le . Donc, ce n'est pas acceptable quand on veut se sentir libre dans sa vie ! .. à la méthode d'urgence et connaîtrez précisément ses 5 étapes pour l'utiliser en cas de crise.

18 août 2016 . Pour surmonter ses peurs et apprendre à s'accepter telle qu'elle est, elle a décidé de faire appel à . Je peux enfin me montrer comme je suis.

Enfin, le cortex préfrontal régule les réactions automatiques de peur . Sous le joug de la peur, l'individu n'est plus en contact avec ses pleines . surmonter ses peurs. . libérer de la peur, vivre des relations plus libres et plus authentiques et.

Surmonter ses peurs. Enfin libre ! Auteur : Hervé MAGNIN. Nombre de pages : 160. Format : 115 x 178. n° dans la collection : 34. ISBN : 978-2-88353-676-0.

22 mars 2008 . Surmonter ses peurs, Hervé Magnin, Jouvence. Des milliers . Surmonter ses peurs: Enfin libre ! - ePub . Avis de la Fnac Surmonter ses peurs.

Je reçois de nombreux mails où on me fait part de la peur de partir voyager seul. . C'est surtout le lendemain matin que j'ai enfin vraiment lâché prise. . SURMONTER SES PEURS .. J'ai voyager un petit moment avec certains, d'autres juste une journée. bref, on est libre, on a le choix et si un endroit ne nous plait pas ou.

4 août 2016 . Mais, avant de vous expliquer comment vaincre cette peur, essayons de la . avec plus de précautions que moi en utilisant parfois ses mains.

18 mai 2017 . Voici une petite anecdote qui démontre le grand pouvoir des arts et du jeu pour aider un enfant à vaincre ses peurs.

SURMONTER LES PEURS,. DÉPASSER LE . ses tripes un jour ou l'autre l'émotion amoureuse et esthétique du contact avec . Enfin, ceux qui ont gardé un rapport différent à la Nature, les peuples dits .. libres et sauvages. Partir loin n'est.

Découvrez Surmonter ses peurs - Enfin libre ! le livre de Hervé Magnin sur decitre.fr - 3ème librairie sur Internet avec 1 million de livres disponibles en livraison.

ebook surmonter ses peurs enfin libre de herv magnin - vous voulez lire surmonter ses peurs enfin libre en toute mobilité lisez cet ebook sur une liseuse bookeen.

Phrase-résumée de « Message d'une sage-femme pour une naissance libre . vie comment réussir à vaincre ses peurs et à enfin vivre la vie que l'on n'ose rêver. . Chacun d'entre nous la vit, à sa manière, et parvient ou non à la surmonter. . Rien n'est pire que de rester enfermé dans ses peurs et de ne plus oser agir.

Noté 2.0/5. Retrouvez Surmonter ses peurs : Enfin libre ! et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

La peur d'être enfermé, coincé, contraint, Gilles l'a depuis petit. . En bref, sa peur des espaces clos déterminait sa vie. . se met à en voir partout, on prévoit ses rendez-vous en faisant attention à les éviter, . N'hésitez pas, vivez enfin libres !

4 oct. 2013 . Au début c'était vrai, il faut dire que j'avais peur d'écrire.... enfin surtout peur de me . 3 – Choisissez un joli visuel libre de droit (sur pexels, unsplash, cliché mignon...) .

Comment gérer ses réseaux sociaux comme un pro !

19 févr. 2013 . Un exercice simple pour surmonter et transformer vos peurs. Si vous . donne un exercice simple pour faire face à ses peurs et les transformer.

Ses perceptions sont même plus aiguës que dans l'état de veille normale. . et la réflexion laissent place à l'imagination et à la libre association des idées. . utilisation et de mettre enfin à contribution, nous devrions dire à notre service, les.

"J'ai peur ! Que va-t-on penser de moi si on le découvre ? ". Nos peurs nous font souvent peur - honte parfois : quoi qu'il en soit, elles se nourrissent de notre.

4 nov. 2017 . Des stages sont organisés pour vaincre sa peur de l'eau et enfin . À l'issue de ces stages, le formateur garantit à ses stagiaires qu'ils pourront.

Ils sont enfin libres . Réponse à Didier par Miburo Anatole: Je ne fais peur à personne. . M. Nininahazwe doit être mort de peur après ces menaces Rwanda, ses recettes fiscales pourraient atteindre 3.000 milliards de francs burundais.

8 mars 2016 . Une peur assez forte que pour influencer ses projets de vacances et semer une . devenir, enfin, après une centaine de plongées... guide de plongée certifiée et en . Peur Bleue : Au milieu des requins je suis devenu un homme libre ». . Alors, comment surmonter ses peurs et multiplier les petits actes de.

10 juin 2014 . Le livre "J'arrête d'avoir peur en 21 jours" offre une méthode pour . ses capacités d'affection et d'empathie, et enfin d'entreprendre. . En dépassant ses peurs, chacun peut être plus authentique, plus libre et un acteur positif.

L'anxiété, naissant de l'anxiété, se nourrit de toutes sortes de peurs, jusqu'à .. Devant un mal qui s'annonce et l'inconnu de ses conséquences, dont on ne voit pas comment les surmonter, ... Paul à ses fidèles : "Ainsi donc, mes frères, puisque nous avons libre accès .. Il y a enfin, des peurs non justifiées objectivement.

Partir à la Dépasser sa peur. Pour vivre enfin libre. Vous cherchez une méthode pour dépasser vos peurs. Découvrez un des meilleurs sites actuels vous.

10 mars 2008 . Surmonter ses peurs has 7 ratings and 0 reviews. J'ai peur ! Que va-t-on penser de moi si on le découvre ? . Nos peurs nous font souvent peur.

10 mars 2008 . Achetez Surmonter Ses Peurs - Enfin Libre ! de Hervé Magnin au meilleur prix sur PriceMinister - Rakuten. Profitez de l'Achat-Vente Garanti !

Débarrassez-vous de la peur du regard des autres une fois pour toute ! . Il faut accorder à ses pensées, ses idées, ses opinions, ses choix, ses décisions, ses . Libérez-vous de votre « enfant intérieur » et devenez enfin un « adulte libre ».

This is the best place to log on Surmonter Ses Peurs Enfin Libre PDF. And Epub in the past sustain or fix your product, and we hope it can be perfect perfectly.

11 mai 2016 . Affronter ses peurs avec l'exercice de la boîte délaissée ... surmonter ses peurs enfin libre, technique pour vaincre ses peurs, vaincre la peur,.

10 oct. 2017 . Pour affronter ses peurs il faut cesser d'en avoir peur. Clique ici pour en savoir plus.

En grandissant, nous allons apprendre à surmonter ces peurs. .. Après avoir eu une thérapie avec lui, je peux enfin être libre de pouvoir aimer ou pas aimer un.

21 janv. 2016 . Il existe de nombreuses possibilités pour surmonter cette peur et se . Des milliers de fiches conseils, actualités, conseils d'experts disponibles en libre-accès. . spirit index" qui recense l'envie d'entreprendre et ses freins dans 54 pays . N'oubliez pas enfin qu'il est possible de conserver son emploi et de.

21 juil. 2017 . Achat « Surmonter ses peurs : Enfin libre ! » eg ligne. Acheter Poche « Surmonter ses peurs : Enfin libre ! » prix. Surmonter ses peurs : Enfin.

8 avr. 2015 . À l'instar des adultes, les enfants sont en proie à des peurs diverses d'intensité variable. . La psychologue Mandy Rossignol et ses collègues de l'université du .. Enfin, la

gestion des symptômes corporels de l'anxiété sera.

Peur. Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre. Aller à : navigation, rechercher. La peur chez l'enfant. La peur est une émotion ressentie généralement en présence ou dans la perspective d'un .. Enfin, la peur provoque chez l'Homme comme pour la plupart des mammifères, une puissante activité hormonale qui peut.

3 avr. 2017 . Comment vaincre ses peurs quand elles tournent comme un . dans laquelle vous pourriez enfin vous épanouir, plutôt que de vous ennuyer pendant . En création d'entreprise, l'information se trouve en libre service dans les.

12 août 2016 . cliquez ici pour apprendre à surmonter vos peurs et améliorez votre vie. . peur Comment surmonter ses peurs. Cet article peut être écouté ou téléchargé en cliquant ici .. Vous êtes libre de vous désinscrire à tout moment. .. afin d'aider les femmes autour de moi à sortir enfin la tête de l'eau après une.

8 mars 2015 . C'est une phobie correspondant à la peur (ANGOISSE) des lieux . et on se coupe de ses amis et même de besoin élémentaire comme . À force de vous confronter à votre peur, vous aurez chaque jour un peu plus de force de surmonter .. enfin LIBRE de ce mouvement et ne plus être dicté par vos peurs.

6 mai 2008 . Surmonter ses Peurs : Enfin Libre !, Des conseils pour apprendre à faire face à ses peurs et vivre plus intensément..

25 sept. 2014 . Une méthode pour aider vos enfants à surmonter la peur du noir. . Vivi-Mam et l'imaginaire, Papa Blogueur et conduire ses enfants à leurs activités, . la motricité libre avec bébé et Wondermômes qui parle de dessin et peinture. ... Secrets du sommeil Optimiser votre sommeil et réalisez enfin vos rêves.

8 mars 2013 . Une fois à l'abri du danger, notre attention peut enfin se « relâcher » et . C'est un stratagème utilisé pour ne pas être confronté à ses peurs.

This is the best area to get into Surmonter Ses Peurs Enfin Libre PDF. And Epub since encouragement or repair your product, and we wish it can be unmodified.

Ce guide vous permettra d'aider votre enfant à apprivoiser et à surmonter ses peurs. . Pour que les parents et les enfants puissent enfin dormir tranquilles.

Voici enfin une série d'ateliers et d'exercices pratiques qui vous permettront de transformer vos . Vous serez alors plus libre de réaliser . libérer ses peurs.

La peur règne mais il faut la surmonter. Pendant la récréation, le bourreau comme à son habitude, les humilie en rappelant à chacun ses crimes et ses vices.

Vaincre la peur de l'eau ou aquaphobie - les origines, l'exposition progressive aux angoisses et les cours spécialisés.

"J'ai peur ! Que va-t-on penser de moi si on le découvre ? ". Nos peurs nous font souvent peur - honte parfois : quoi qu'il en soit, elles se nourrissent de notre.

7 mars 2014 . de ses pièges, illusions, peurs, conditionnements et limitations Qui ne connaît pas le bavardage incessant de son mental qui lui « prend la tête.

La peur est une émotion et à ce titre, nous ne pouvons souvent pas la. . Comment vaincre la peur et enfin oser s'affirmer Comment vaincre la peur ? . Acceptez-la ! Mieux, donnez-lui libre cours en vous mettant en mode “passif”. . Écoutez votre enfant intérieur, et vous serez surpris de ses réponses. Le simple fait de.

1 mars 2013 . Apprenez à vaincre vos peurs en passant à l'action. . J'en reviens encore et toujours à la seule formule qui à toujours fait ses preuves. . SemeUnActe.com offre en accès libre 420+ articles pour vous aider à miser sur le .. Et enfin et surtout tiens-nous au courant de tes projets, ma curiosité est piquée :-).

surmonter ses peurs enfin libre telecharger livre kobo - lire surmonter ses peurs enfin libre

gratuitment maintenant en ligne livre vous pouvez galemment t l.

pure perfectly. Surmonter Ses Peurs Enfin Libre PDF And Epub document is now easy to get to for forgive and you can access, entre and save it in your desktop.

9 janv. 2017 . En cliquant ici, découvrez comment vous libérer de la peur du changement.

Osez changer . Se lancer enfin dans ce projet qui tient tellement à coeur... Comment aller .

Quitter ses d'habitudes et ses croyances l'effrayait. Elle était . L'air libre (comme quand vous sortez d'un coup d'un bain bien chaud).

22 sept. 2017 . Alors d'accord je peux comprendre votre peur de parler. .. Ça permet de surmonter ses peurs le vite plus possible. D'ailleurs . Vous allez enfin PARLER pour de vrai. . En complément, vous êtes libre de recevoir gratuitement le bonus "comment trouver du temps pour apprendre une langue" qui partage :.

Que diriez-vous de dépasser vos peurs pour de bon? . un mauvais schéma de pensées et de croyances pour enfin se sentir libre et oser. . 1 Ebook (13 pages écrites en format PDF) intitulé « Comment prendre du recul face à ses peurs » avec . mon livre Kindle en version PDF « Comment surmonter l'agoraphobie et.

27 Apr 2017 - 7 min - Uploaded by Olivier Roland Vous aussi, vos projets ont souvent été freiné par votre peur de l'inconnu ? . à rendre le plus .

Découvrez les secrets pour comprendre et vaincre la peur de l'engagement chez . Si en revanche vous ne souhaitez qu'une relation en tant que sex friends,.

22 juil. 2017 . La peur de l'échec: comment la surmonter pour avoir confiance en soi? . Elle consiste à accepter l'idée de la défaite et de ses conséquences douloureuses. .. Je l'accepte parce que si j'y fais face et gagne, je pourrai enfin vivre une relation . Tu es libre de recevoir gratuitement ton kit de démarrage.

28 mars 2014 . WM 172 BOU. L'anxiété: vaincre ses peurs, soucis et obsessions au quotidien. Collectif du CTAH . aider l'enfant à surmonter au quotidien cette peur de la peur. WS 350 DUM . combat et lèvent enfin le voile sur ce phénomène encore tabou. WM 178 ROC ... Consultation libre, prêt gratuit. Centre médical.

Vraiment libres · Gérer la peur . Dans le cas d'Adam, cette peur a pour conséquence de le tenir éloigné de Dieu, de le pousser à se ... de ses principes nous équipent pour nous rendre capables de surmonter la peur, mais en plus, . Nous pouvons enfin, gérer nos vies, nos projets de manière pertinente et efficace, et plus.

22 avr. 2014 . Se détacher du Regard des Autres et Devenir enfin Libres ... ouvrir un refuge pour animaux mais qui a peur que ses amis se moquent de lui.

Le texte le plus puissant pour vous libérer de vos peurs pour toujours. . "Vaincre ses peurs". Souvenez-vous . Vous deviendrez libre, heureux, et vous atteindrez le succès. se libérer de ses craintes, surmonter ses peurs, vaincre ses peurs . Enfin, essayez de ne jamais planter des graines de pessimisme dans votre esprit.

Comment avoir confiance en soi: Guide pour surmonter la peur, le découragement et le doute de soi, . Laissez libre cours à votre imagination. ... des changements majeurs dans sa vie, de se prendre en main et d'affronter ENFIN ses peurs.

11 mars 2009 . Voici un article qui va vous aider à surmonter la peur du rejet : Ne devenez plus timide! . l'aborder, vos chances d'obtenir son numéro sont maintenant en chute libre... . dans un état cool, et ça l'aidait à oublier ses pensées négatives. .. qu'elle n'a jamais manger personne LOL enfin vous voyez le delire.

20 mai 2011 . Appartenez-vous à ceux qui pensent que avoir confiance en soi permet de surmonter ses peurs et de réaliser des miracles? Si oui, vous avez.



