

**EXAMEN PROFESSIONNEL D'AVANCEMENT DE GRADE
D'ADJOINT TERRITORIAL D'ANIMATION
PRINCIPAL DE 2^{ème} CLASSE**

SESSION 2024

TROIS À CINQ QUESTIONS

ÉPREUVE D'ADMISSIBILITÉ :

Trois à cinq questions appelant des réponses brèves ou sous forme de tableaux et destinées à vérifier les capacités de compréhension du candidat et son aptitude à retranscrire les idées principales des documents.

Durée : 1 heure 30
Coefficient : 2

À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT DE TRAITER LE SUJET :

- ♦ Vous ne devez faire apparaître aucun signe distinctif dans votre copie, ni votre nom ou un nom fictif, ni initiales, ni votre numéro de convocation, ni le nom de votre collectivité employeur, de la commune où vous résidez ou du lieu de la salle d'examen où vous composez, ni nom de collectivité fictif non indiqué dans le sujet, ni signature ou paraphe.
- ♦ Sauf consignes particulières figurant dans le sujet, vous devez impérativement utiliser une seule et même couleur non effaçable pour écrire et/ou souligner. Seule l'encre noire ou l'encre bleue est autorisée. L'utilisation de plus d'une couleur, d'une couleur non autorisée, d'un surligneur pourra être considérée comme un signe distinctif.
- ♦ Le non-respect des règles ci-dessus peut entraîner l'annulation de la copie par le jury.
- ♦ Les feuilles de brouillon ne seront en aucun cas prises en compte.

Ce sujet comprend 10 pages.

**Il appartient au candidat de vérifier que le document comprend
le nombre de pages indiqué.**

S'il est incomplet, en avertir le surveillant.

- ♦ Vous répondrez aux questions suivantes dans l'ordre qui vous convient, en indiquant impérativement leur numéro.
- ♦ Vous répondrez aux questions à l'aide des documents et de vos connaissances.
- ♦ Sauf précisions contraires, des réponses rédigées sont attendues. Vous veillerez à les formuler en vous dégageant des mots des documents.
- ♦ Certaines questions peuvent appeler des réponses sous forme de tableaux, graphiques, schémas...

Question 1 (6 points)

Document 1

- a) Vous présenterez brièvement le document 1 (nature, objet, contenus).
- b) Quelles sont les raisons des difficultés à la mise en place du Plan mercredi ?
- c) Quelles sont les collectivités qui rencontrent le plus de difficultés pour recruter des animateurs ? Quelles sont les mesures possibles pour y remédier ?
- d) Quel est le pourcentage de collectivités qui accueillent des enfants en situation de handicap sans difficulté en Périscolaire hors mercredi ?
- e) A quels acteurs les collectivités qui accueillent des enfants en situation de handicap font-elles appel pour l'accompagnement de ces enfants ?

Question 2 (6 points)

Document 2

- a) Pourquoi est-il important d'aménager les espaces en Accueil collectif de Mineurs dans le cadre d'un séjour pour des jeunes enfants ?
- b) Expliquez ce que sont des espaces éphémères et en quoi ils sont importants.
- c) Quelle est la bonne démarche à adopter pour aménager les espaces ? La réponse à cette question se fera sous la forme d'un schéma.

Question 3 (3 points)

Document 3

- a) A quelles problématiques fait référence le dessin ?
- b) En quoi la réponse de l'animateur vous semble-t-elle adaptée ?

Question 4 (5 points)

Document 4

- a) A partir des exemples de 4 animateurs présentés dans le texte, vous réaliserez un tableau où vous donnerez brièvement les intérêts et les limites de chaque manière d'agir.
- b) Vous donnerez une définition de la posture professionnelle qui vous semble la plus adaptée pour un animateur.

Liste des documents joints :

- Document 1 :** « Enquête 2023 sur le périscolaire pour les primaires. Etat des lieux en 2023 » (extraits) - *AMF* - Octobre 2023 - 3 pages
- Document 2 :** « L'aménagement de l'espace en ACM » - *bafa.ufcv.fr* - Consulté le 18 janvier 2024 - 2 pages
- Document 3 :** « Accompagnement à la vie relationnelle, affective et sexuelle. Éducation à la sexualité et prévention des violences sexuelles. Guide à destination des animateurs/animatrices et des éducateurs/éducatrices sportifs » (extrait) - *Ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse* - Juillet 2023 - 1 page
- Document 4 :** « Quelle posture professionnelle pour l'animateur ? (extraits) » - *Le journal de l'animation n°225* - Janvier 2022 - 1 page

Documents reproduits avec l'autorisation du C.F.C.

Certains documents peuvent comporter des renvois à des notes ou à des documents non fournis car non indispensables à la compréhension du sujet.

Octobre 2023

Enquête 2023 sur le périscolaire pour les primaires État des lieux en 2023

Convaincue de l'importance pour les enfants de l'accès à des activités de loisirs et du rôle majeur joué par le bloc communal sur le terrain, l'AMF a décidé de mener une nouvelle enquête pour dresser un état des lieux de l'offre d'activités pendant les temps périscolaires et extrascolaires, cinq ans après la dernière enquête dédiée à ce sujet et le choix massif des communes de privilégier un temps scolaire sur quatre jours.

Les résultats de cette enquête dressent un panorama exhaustif des modalités d'organisation des temps périscolaires (les jours avec école et le mercredi) mais aussi pour la première fois de l'offre d'activités proposée pendant les vacances scolaires ou le weekend.

L'enquête s'intéresse également aux tensions de recrutement pour les métiers de l'animation, ainsi qu'à l'accueil des enfants en situation de handicap.

Elle apporte des précisions quant aux outils de coordination utilisés localement pour favoriser la continuité éducative entre le temps scolaire et les temps péri et extrascolaires. Elle met en lumière enfin les difficultés rencontrées et les besoins d'accompagnement attendus par le bloc communal à l'égard de l'État et de la CNAF, notamment en matière financière.

Méthodologie

L'enquête a été menée entre le 22 mai et le 16 juin 2023 auprès des communes et intercommunalités compétentes dotées d'une école publique.

3 948 questionnaires remplis ont été reçus au total, soit un taux de retour satisfaisant de 18 %, supérieur au taux de retour relevé pour l'enquête de 2018 qui s'élevait à 14,5 %.

Le nombre de réponses varie selon les questions posées, sans doute en raison de la complexité inhérente à la diversité des acteurs pouvant intervenir lors des temps péri et extrascolaires.

Une partie des réponses a été analysée selon les strates de

population : moins de 2 000 habitants (57 % des réponses reçues, taux de retour par rapport au nombre total de communes, avec ou sans école, de cette strate de 7 %), entre 2 000 et 9 999 habitants (27 % des réponses, taux de retour par rapport au nombre total de communes de cette strate de 23 %), entre 10 000 et 29 999 habitants (9,5 % des réponses, taux de retour par rapport au nombre total de communes de cette strate de 28 %) plus de 30 000 habitants (6,5 % des réponses, taux de retour par rapport au nombre total de communes de cette strate de 84 %). À cela s'ajoutent 458 EPCI (communautés ou syndicat).

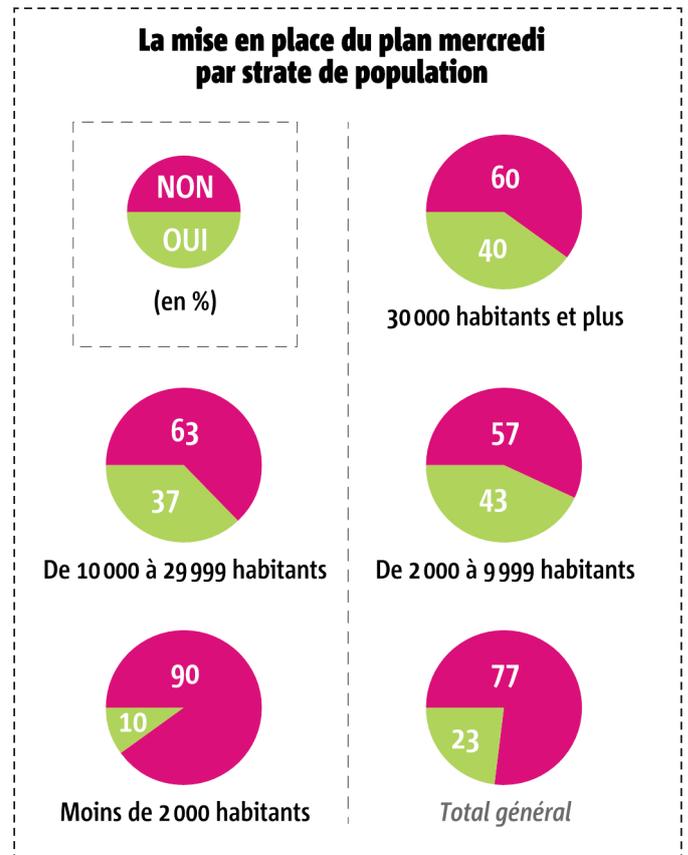
(...)

3.5 Un Plan mercredi relativement peu mis en place

En ce qui concerne le « Plan mercredi », dispositif proposé par l'État depuis 2018, celui-ci n'est appliqué que par 23 % des collectivités répondantes. De grandes variations sont encore observées entre les strates de population des communes, allant de 10 % pour les communes de moins de 2 000 habitants à 40 % dans les villes de 30 000 habitants et 43 % dans les communes de 2 000 à 9 999 habitants. Seul un tiers des intercommunalités compétentes a mis en place le Plan mercredi.

La moitié des collectivités ayant mis en place ce dispositif considère qu'il est moyennement satisfaisant pour mettre en place des activités périscolaires de qualité et 35 % le jugent tout à fait satisfaisant. Seules 18 % des collectivités ayant mis en place le Plan mercredi rencontrent des difficultés. Celles-ci sont principalement liées d'abord au recrutement des intervenants extérieurs (cité à 41 %) et à la difficile mobilisation du personnel territorial (37 %), au financement du Plan mercredi (34 %), à l'implication ou à l'absence d'offre du milieu associatif local (27 %), à la mobilité (25 %) ou encore aux exigences demandées pour le niveau des activités (24 %). D'autres difficultés ont été signalées comme l'inadaptation des normes d'encadrement des accueils de loisirs ou la mobilisation des enseignants.

Enfin, pour la très grande majorité des répondants, le Plan mercredi n'a pas eu d'impact sur la qualité des activités périscolaires organisées le reste de la semaine. Seules 9 % ont fait part d'une hausse qualitative des activités.



4. Une offre d'accueil plutôt répandue pendant les vacances scolaires mais encore très marginale le weekend

4.1 Les vacances scolaires

Durant les vacances scolaires, près d'une collectivité répondante sur deux (47 %) déclare organiser des activités pour les enfants. Cela vise seulement 31 % des communes de moins de 2 000 habitants mais plus des deux tiers des communes au-delà de cette strate.

Ce temps extrascolaire organisé pendant les vacances prend en majorité la forme d'accueil collectif de mineurs sans hébergement, notamment des accueils de loisirs pour 94 % des collectivités concernées et l'accueil de jeunes pour 29 %. D'autres modes sont proposés dans une moindre mesure tels que l'accueil avec hébergement (28 %) ou par le biais de journées à thème, d'ateliers et de chantiers jeunes, ou en lien avec d'autres équipements municipaux (bibliothèque...).

Il ressort de cette enquête que les dispositifs proposés par l'État

(colos apprenantes, écoles ouvertes, stages de réussite, quartier d'été...) sont peu mobilisés par les collectivités. 35 % seulement d'entre elles déclarent en effet utiliser l'un de ces dispositifs dont les stages de réussite (cité par 15 % des collectivités), les colos apprenantes (12 %), l'école ouverte (7 %) ou encore les quartiers d'été (5 %).

4.2 Le weekend

Seules 6 % des collectivités organisent des activités. Il faut noter des disparités selon les strates : de 1 % pour les communes de moins de 2 000 habitants à 13 % pour les villes de 10 000 à 29 999 habitants. Les deux tiers des collectivités mobilisées le weekend mettent en place un accueil de jeunes et, dans une moindre mesure, un accueil de loisirs (23 %), un tiers lieu jeunesse (8 %) ou un soutien aux structures associatives (7 %).

(...)

5. Les métiers de l'animation en tension

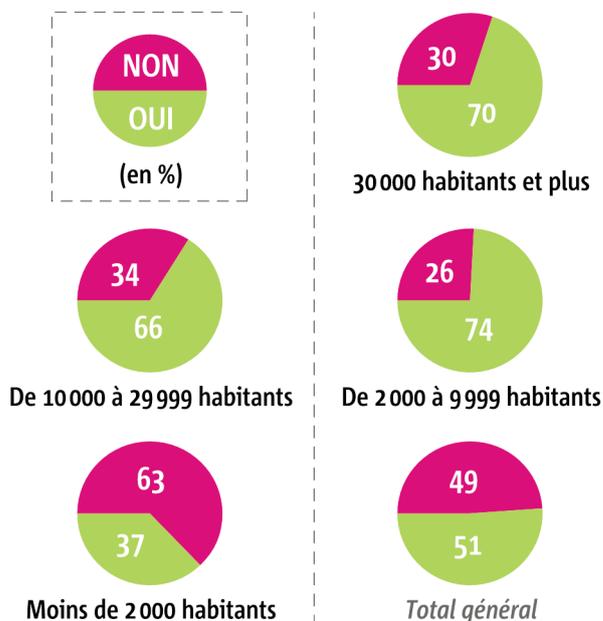
De manière générale, plus d'une collectivité sur deux (51 %) rencontre des difficultés de recrutement des animateurs. Cela vise de manière plus marquée les communes de plus de 2 000 habitants (66 % à 74 % selon les strates) et les intercommunalités compétentes (60 %), que les petites communes (37 %). 56% de ces collectivités rencontrent des difficultés à la fois sur le temps périscolaire et sur le temps extrascolaire, 36 % uniquement pour le temps périscolaire et 8 % pour le temps extrascolaire.

Face à ces difficultés, une collectivité sur deux a mis en place des mesures pour favoriser la stabilité et l'attractivité des postes d'animateurs : annualisation, mutualisation des postes (par exemple avec l'intercommunalité), complément d'activité (entretien, aide cantine, mission d'Atsem, mission dans des accueils de la petite enfance ou dans des bibliothèques, accueil piscine, accompagnateur de transport scolaire, encadrement d'enfants handicapés, clubs sportifs, gestion des salles municipales, commande de repas...), hausse du régime indemnitaire, titularisation, primes, aménagement des horaires pour éviter des allers et retours, formations professionnelles, remboursement des frais de déplacement, chèques déjeuner, mise à disposition d'un hébergement, prise en compte des réunions et temps de préparation, passerelles avec d'autres services...

Un peu plus d'un tiers des collectivités a mis en place un dispositif d'aide à l'obtention du brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur (BAFA) et du brevet d'aptitude aux fonctions de directeur (BAFD).

Les difficultés de recrutement d'animateurs par strate de population

De manière générale, la collectivité rencontre-t-elle des difficultés en matière de recrutement d'animateurs ?



6. Des communes actives en matière de prise en charge des enfants en situation de handicap malgré les difficultés

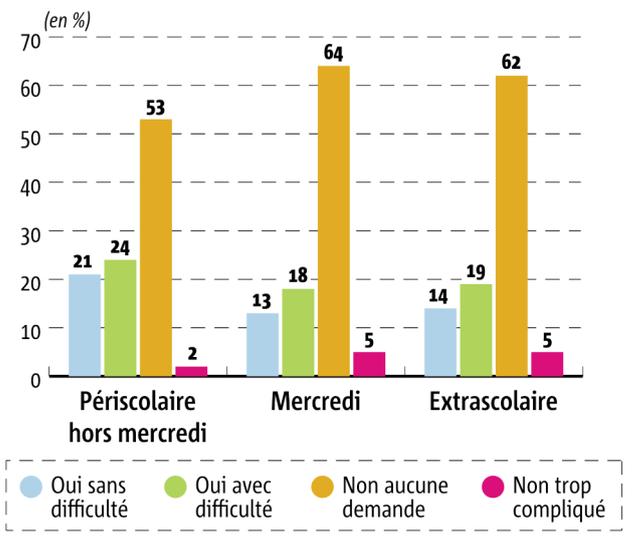
Près d'une collectivité sur deux (47 %) reçoit des demandes d'accueil des enfants en situation de handicap sur le temps périscolaire hors mercredi, et un peu plus du tiers le mercredi (36 %) et sur le temps extrascolaire (38 %).

Très peu de ces collectivités refusent des demandes d'accueil (2% pour la semaine hors mercredi, 5 % pour le mercredi et l'extrascolaire). Un quart des collectivités accueillant ces enfants font toutefois face à des difficultés d'accueil sur le temps périscolaire hors mercredi, légèrement moins sur les autres temps.

Parmi les collectivités accueillant des enfants en situation de handicap, une grande partie d'entre elles (81 %) propose un accompagnement, en faisant appel à des agents municipaux (cité par 58% des collectivités), à des accompagnants d'enfants en situation de handicap (AESH) (45 %), à des personnels dédiés (23 %) et à des associations (9%). D'autres dispositifs ont été cités : AESH hors notification de la MDPH, équipe mobile du Centre ressources enfance-jeunesse et handicap, espace ressources handicap du département pôle dédié à l'inclusion, bénévolat, collaboration avec une IME, service civique... Seules 19 % des collectivités ayant répondu ne proposent aucun accompagnement spécifique pour les enfants en situation de handicap accueillis.

L'accueil des enfants en situation de handicap

La collectivité accueille-t-elle des enfants en situation de handicap sur les temps péri et/ou extrascolaires ?



(...)

L'aménagement de l'espace en AGM

Pour permettre aux enfants de jouer en sécurité, leur assurer une liberté dans leurs jeux ou leur permettre de s'isoler s'ils le souhaitent... tu seras peut être amené à changer l'aménagement et à créer des espaces modulables. Il est important pour les plus jeunes de répondre à la fois au besoin d'être sécurisé mais aussi de satisfaire leur désir d'être grand avec un espace terrain d'envol pour rencontrer, découvrir et bouger. Voici quelques pistes pour te permettre d'aménager l'espace !



À chaque besoin, son espace

Selon le ou les objectifs fixés à un espace, tu vas pouvoir créer différents types d'aménagement.

Le besoin de communication

Pour varier les situations d'isolement ou les communications à 3 ou 4 et en grand groupe :

- Les espaces dinettes, marchande, poupées, téléphone, déguisements...
Un mur à grimace (cloison percée d'orifices pour se cacher, se montrer, se mettre en scène),
Les mezzanines, et plus généralement des espaces proposant plusieurs niveaux.

Le besoin d'appropriation

Pour laisser une empreinte et personnaliser l'espace :

- Aménager la chambre, le lit ou la table de nuit de l'enfant. Il peut s'y rendre quand il le souhaite,
- Donner des noms avec les enfants aux lieux collectifs,
- Décorer les différents lieux avec les enfants,
- Accepter de modifier ces lieux, ces décorations, ces noms.

Le besoin de connaître et d'explorer

Pour toucher à tout, varier les sensations, choisir son activité :

- Aménager des espaces jeux : dinettes, voiture, poupée,
- Des espaces tactiles et graphiques, peinture et dessin, en n'hésitant pas à proposer du grand format, avec un grand papier au mur pour les grandes fresques,
- Des lieux d'éveil sonore, de construction : briques, lego...
- Varier le matériel dans chaque espace.

Le besoin d'isolement

- Pour se reposer : cabanes, permanentes et à modifier...
- Pour réguler la communication avec les autres : espaces douillets à aménager avec de la moquette, des coussins...

Le besoin de se protéger

- Coussins (couleurs bleues ou vertes reposantes),
- Coins sensoriels - Coins à odeurs,
- Espaces livres,
- Espace à dormir.

Le besoin de mouvement

Pour ramper, grimper, se balancer, sauter, courir... :

- Chaises, tunnel, petit mur d'escalade ou échelle,
- Trampoline et grands espaces pour courir.



Petit Focus : le « coin à moi »

Il est important de créer un **espace « privé »** que l'enfant peut s'approprier en le décorant et en disposant les éléments à sa guise (attention tout de même à la sécurité). Ça peut-être une pièce, une cabane, le lit de l'enfant, un coin à l'extérieur... Cet espace doit exister **dès les premières heures** en centre et permettre à l'enfant de **s'y réfugier** lorsqu'il en ressent le besoin. Tu dois veiller à respecter et faire respecter l'intimité de ce lieu.

Cet espace n'est pas utile qu'aux plus jeunes, les ados comme les enfants ont besoin d'un coin pour se ressourcer... C'est aussi un endroit où tu sais que tu pourras retrouver l'enfant pour le consoler si nécessaire.

En accueil de loisirs, les enfants rentrent chez eux le soir, la présence de ce coin spécial est donc moins indispensable. Il reste pourtant intéressant d'aménager des espaces où les enfants peuvent s'isoler.

Comment créer un espace ?

Un espace ne s'aménage pas en mettant ici ou là, perdu au milieu d'un grand vide, un élément de décor comme une guirlande ou un spot. Même si les détails ont leur importance, il faut toujours en premier lieu, **aménager les surfaces et les grands volumes**, au moyen de grands tissus, de parois mobiles, de grands cartons. Tu peux déplacer des meubles, des tapis, des morceaux de moquette, changer le mobilier et modifier les éclairages. Les marquages au sol (craie, du ruban adhésif ou des pièces de moquettes) peuvent aussi être utiles. N'hésite pas à proposer également des maisons en cartons, en tissus, des tipis, des tentes... achetées ou fabriquées avec des matériaux de récup'.

Tout cela va te permettre de créer des **espaces éphémères**, qui ont l'avantage d'offrir des territoires variés permettant aux petits groupes de s'adonner sans se gêner à des jeux tantôt calmes, tantôt physiques.

Quelques précautions à prendre

Quel que soit l'espace que tu souhaites aménager (une salle d'activité, un espace de repos, une chambre, un couloir...), **tu dois réfléchir à la faisabilité de ton projet avant de te lancer !**



Quelques précautions préalables :

- Tu ne peux pas tout aménager et d'ailleurs ce n'est peut-être pas souhaitable. Tu dois donc fixer des priorités tout en gardant en tête qu'en fin de séjour... il faudra tout ranger !
- Certains matériaux sont proscrits, dangereux, et certains espaces doivent toujours rester libre d'accès, les issues de secours notamment.
- Les locaux et le mobilier coûtent cher ! Fais attention à toujours bien les respecter et à ne pas prévoir des aménagements qui endommagent le matériel.
- Réfléchis bien à l'usage de l'espace : est-il unique et définitif ou polyvalent et temporaire ?

Quelques questions à se poser avant de commencer !

À quoi va servir cet espace ? Cette question (et toutes les réponses apportées) doit être intégrée au Projet Pédagogique du séjour. À la lecture de ce petit article, les objectifs de l'aménagement sont multiples :

- Favoriser les relations, les rencontres,
- Permettre l'isolement, la tranquillité,
- Assurer un bon fonctionnement de l'activité prévue dans le lieu,
- Garantir la sécurité de tous,
- L'appropriation de l'espace par les jeunes.

Quels sont les caractéristiques de l'espace à aménager ? Prends le temps de réfléchir aux questions suivantes :

- Les meubles sont-ils facilement déplaçables ?
- Où sont les points d'eau, les prises électriques ?
- Comment sont disposées portes et fenêtre ?
- Comment les gens vont circuler ?
- Les sols et murs sont-ils facilement lavables ?
- Peut-on punaiser, scotcher, suspendre ou coller sans dommage ?
- L'insonorisation est-elle suffisante ?
- Peut-on obscurcir facilement la pièce ?
- De quels matériaux disposes-tu pour aménager la pièce ?

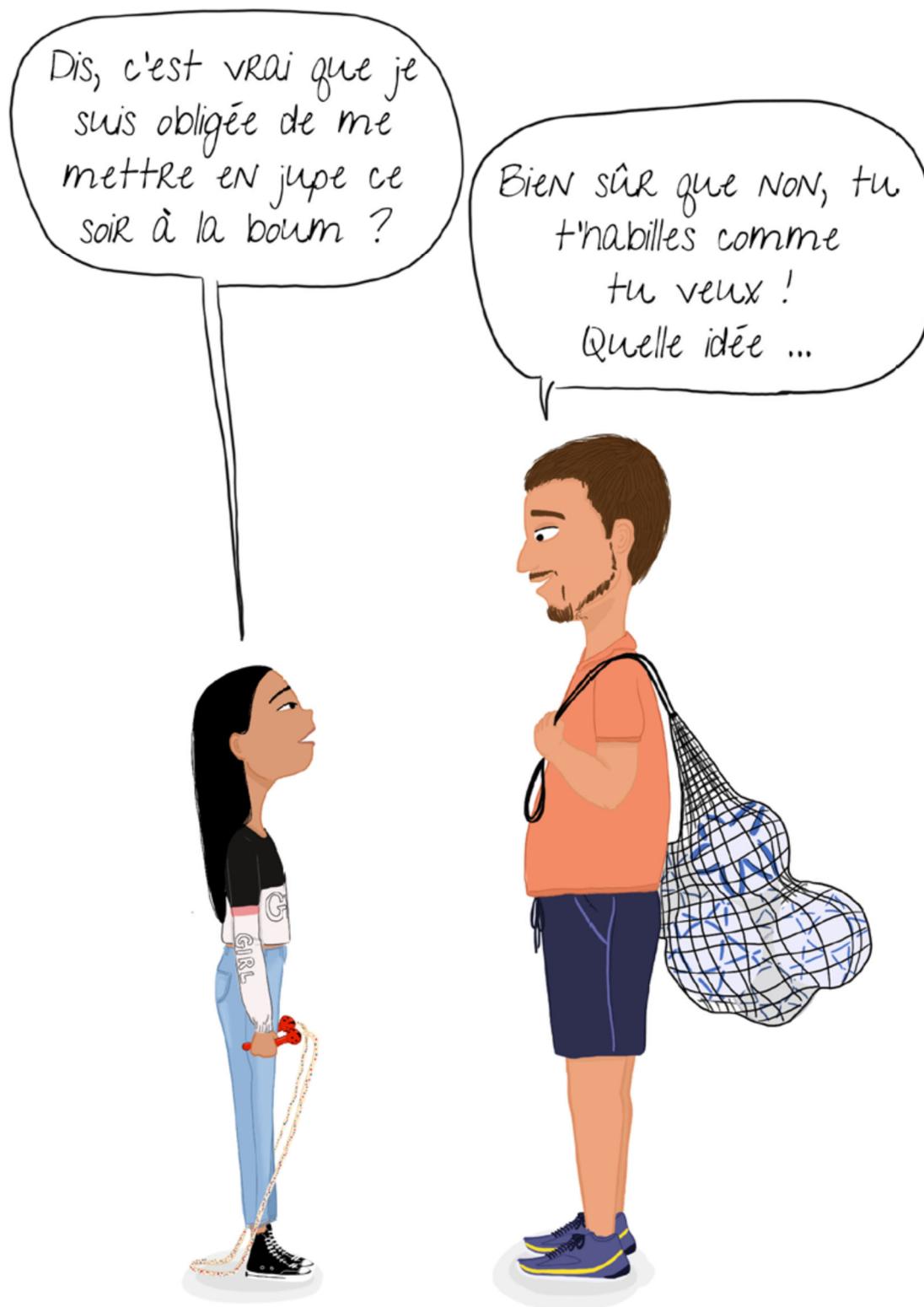
Un projet bien réfléchi en amont te demandera moins de travail, y compris au moment de tout remettre en place. Une astuce toute simple à l'heure du numérique : prends des photos de l'ensemble des espaces, **AVANT et APRÈS l'aménagement**. Les photos de l'AVANT te permettront de remettre en ordre facilement les lieux à la fin du séjour. Les photos de l'APRÈS constitueront une base d'idées riches pour tes prochains séjours.

Et voilà, il ne reste plus qu'à te lancer !

Accompagnement à la vie relationnelle, affective et sexuelle. Éducation à la sexualité et prévention des violences sexuelles

GUIDE À DESTINATION DES ANIMATEURS/ANIMATRICES ET DES
ÉDUCATEURS/ÉDUCATRICES SPORTIFS

(...)





Quelle posture professionnelle pour l'animateur ?

Le métier d'animateur est un métier qui engage celui qui l'exerce dans une relation aux autres. La posture du professionnel n'est pas sans conséquence sur le vécu des publics. C'est pourquoi nous proposons aujourd'hui d'en explorer la définition et quelques applications pratiques.

Commençons directement par quelques exemples. Pierre est animateur dans un espace d'accueil pour adolescents. Il est assez jeune et a des centres d'intérêt communs avec les personnes qu'il accueille, notamment les jeux vidéo et le basket-ball. Récemment arrivé sur le territoire, il se réjouit d'avoir rencontré des gens avec qui partager des passions. Il a été une première fois invité chez un des jeunes qui fréquentent son « *Espace Ados* ». Cette visite a été suivie d'une deuxième puis d'une troisième et

c'est finalement devenu une habitude : en dehors de ses heures travaillées, il est fréquent qu'il rejoigne quelques adolescents pour jouer au basket ou aux jeux vidéo. Dans l'équipe d'animation, ceci fait débat. Pierre a-t-il le droit de faire ça ? Est-ce éthique ? Quelles sont les conséquences du développement de ces relations ? Sont-elles vraiment extra-professionnelles ?

Autre exemple. Lydie est animatrice auprès de jeunes enfants. Elle aime animer une activité peinture, tout d'abord parce qu'elle a « *une âme d'artiste* », dit-elle, mais aussi parce que c'est une activité bien adaptée aux enfants qu'elle accueille. Jusqu'ici, pas de problème. Ensuite, ça se gâte. Lydie a pris l'habitude de rassurer les parents à propos de la qualité de ce qu'elle propose comme activité, en leur montrant les productions des enfants. Mais elle n'assume pas le fait que d'un point de vue esthétique, les productions ne sont pas aussi lées que ce qu'elle a en tête. Alors... elle repasse derrière les petits. Elle finit les ronds, elle « *corrige* » les débordements de coloriage, elle peut même parfois dessiner ce que les enfants ne parviennent pas à réaliser. Quand ses collègues la voient faire, certains s'amusement, d'autres lèvent les yeux au ciel. Parlons aussi de Leyla. Animatrice, elle a beaucoup de bagout, elle aime parler. Elle a un contact plutôt direct avec les gens quelle rencontre, les parents en particuliers. Sûre de son savoir-faire, elle peut être très rassurante pour les parents : elle prend du temps à leur dire ce que les enfants ont fait, et elle partage son regard fin et qualitatif sur la vie du groupe. Et puis... emmenée par son propre flot de parole, elle ne s'arrête plus. Les discussions avec les parents débordent. Leyla y mêle des éléments de sa vie personnelle (éléments intimes diront certains collègues) ; elle peut aussi dévoiler des pans entiers de la vie d'équipe en partageant les contenus et débats de certaines réunions d'équipe. Souvent, même ses interlocuteurs sont gênés. Il y a quelque chose d'incongru dans ces partages.

Simon quant à lui est un animateur expérimenté. La réputation qu'il a dans l'équipe, c'est qu'il est « *pro* ». Mais qu'est-ce que cela veut dire ? En interrogeant ses collègues, quelques éléments émergent :

- **1** – On dit de lui qu'il ne mélange pas le perso et le pro. Il est sympathique, très ouvert à la relation, mais, avec les enfants, les ados, les parents, les partenaires, il parle uniquement des enfants, des activités, des éléments nécessaires de fonctionnement.
- **2** – Avec ses collègues, les désaccords ne se transforment pas en débat pour/contre. Il réfléchit aux aspects pédagogiques, questionne, est capable de changer d'avis.
- **3** – Même s'il peut reconnaître qu'il est plus à l'aise avec certains enfants, à le voir pratiquer, on voit qu'il s'adresse à chacun avec autant de disponibilité et d'intérêt. Dit autrement, son engagement affectif n'affecte pas son engagement relationnel.
- **4** – Enfin, il sait s'effacer derrière les intérêts de l'organisation dont il dépend. Il sait notamment porter une parole collective même si elle ne reflète pas ses opinions personnelles.

EN CONCLUSION

On ne dira pas ici qu'il n'est pas possible de se comporter de telle ou telle manière. La posture n'est pas un dogme comportemental. Elle peut être simplement vue comme un ensemble de comportements, de messages portés vers les publics, qui vont dans le sens d'assurer auprès de ces mêmes publics une mission d'animation puissante, respectueuse, qualitative. Vous l'aurez compris, notre invitation ici tient en quelques mots : quels que soient les choix que vous faites, vous ne perdez rien, bien au contraire, à poursuivre un travail de conscience à propos des forces et limites des postures que vous choisissez. ▀

