

# DOSSIERS de PSYCHO

## GÉRER SES ÉMOTIONS

Résumé de la publication « Les dossiers de psycho »  
« Gérer ses émotions pour les hypersensibles ». Décembre 2025

Les émotions existent pour nous questionner sur nous-mêmes

**Des perceptions sensorielles aux émotions.** Une des sources premières de l'hypersensibilité émotionnelle est en réalité une hyper perception des stimuli extérieurs. Les hypersensibles ont donc dans l'ensemble une perception plus subtile des sons, des détails visuels, des goûts...

La psychanalyse différencie trois formes d'hypersensibilité :

- L'hypersensorialité,
- L'hyperémotivité,
- L'envahissement par ses propres pensées.

Ces trois formes sont souvent liées entre elles et les personnes hypersensibles se distinguent par la prédominance d'une de ces trois formes. L'être humain est composé d'un système neuronal, hormonal, nerveux et d'un système psychique si complexe qu'il ne fait pas toujours sens.

Nos émotions nous dépassent. C'est le problème de l'hypersensible qui semble sans cesse débordé par ses affects.

**L'hypersensibilité émotionnelle.** Il y a deux versants à l'émotion : la façon dont on la ressent et la façon dont on l'exprime. Dans tous les cas, on ne peut pas diviser les émotions en deux catégories distinctes, les positives et les négatives et il arrive souvent qu'elles se mêlent. Néanmoins, l'hypersensibilité pose plus de problèmes lorsqu'il s'agit des émotions dites négatives car elles transforment des ressentis normaux en émotions handicapantes. La démarche doit donc être celle d'une recherche de mesure et d'ajustement de notre fonctionnement. Aucun être humain ne peut se retrouver exempt de peur, de peine ou d'angoisse, hormis en devenant une coquille vide.

L'hypersensible est un être éminemment empathique, souvent trop avec un rempart pas très solide. Garder un équilibre dans les rapports à l'autre et dans ce que l'on « donne » de nous au passage, c'est faire de l'empathie une richesse inestimable.

Le cheminement de l'émotion doit être pris en considération sous trois angles :

- Le déclencheur,
- Le ressenti émotionnel,
- L'expression de l'émotion.

Il faut accueillir les émotions positives et maîtriser les émotions négatives.

**Introvertie, extravertie : deux types de personnalités possibles.** Aussi compréhensible que soit le processus de repli, il ne faut pas que cela façonne notre identité dans son entier, que cela réduise l'hypersensible à un effacement du moi.

Les extravertis sont très entourés mais ont besoin de choisir les bonnes personnes et de se ressourcer pour se ressourcer eux aussi. Ils ne doivent pas s'exprimer trop fort pour « évacuer ».

Un juste milieu est à trouver car les extrêmes sont à éviter. Il faut savoir se protéger, se préserver, parfois retenir l'expression de l'émotion, mais pas au prix d'un effacement. Aucune façon d'être au monde n'est valide si elle tombe dans les extrêmes.

**L'hypersensibilité : tout ce que ça n'est pas.** L'hypersensibilité est mal perçue en société. Or, apprendre à se défaire de l'image sociale imposée est un des premiers pas vers l'acceptation de soi. Pour l'hypersensible, c'est bien souvent le regard extérieur porté sur soi qui est le plus douloureux.

L'hypersensibilité n'est pas une maladie psychique, ni une maladie biologique, ni un défaut de personnalité, ni une anormalité.

Aucune étude génétique n'a prouvé une association directe entre le genre biologique et les traits de personnalité. L'hypersensibilité n'a rien à voir avec la féminité ou la faiblesse. Il est possible de vivre avec, de vivre mieux au sens d'y trouver des plaisirs, des atouts et des forces. Il ne s'agit pas de s'en défaire mais d'amoindrir les conséquences négatives.

**L'hypersensibilité chez les « hauts potentiels ».** Témoignage de Ethan, 18 ans : « J'ai l'impression de vivre comme si je courais continuellement sur un sol de braise. Je ne sais plus où terminent mes émotions et où commencent celles des autres ».

Qu'est-ce que le haut potentiel ? Il possède un QI élevé mais ce n'est pas synonyme de réussite et de bonheur. Tous les hauts potentiels sans exception sont des êtres particulièrement sensibles, émotionnels, réactifs, envahis.

Comme le HP perçoit plus, il ressent plus. La spécificité première de l'enfant précoce (puis de l'adulte qu'il deviendra) est une captation accrue du monde. D'autres facteurs rentrent en compte : perfectionnisme extrême, estime de soi basse, difficulté à choisir, sentiment de décalage... L'une des sources premières de souffrance est cette incapacité à trier les informations entrantes. Si une empathie exacerbée est une conséquence inévitable chez les hypersensibles, c'est aussi le cas chez la plupart des hauts potentiels. Ce dernier est souvent intuitif.

**L'hypersensibilité dans l'art.** L'art est le lieu de toutes les sensibilités, le lieu où l'émotion transcendée fait parole, produit de la pensée, reconstruit une autre forme d'émotion, une autre forme d'intelligence. L'hypersensibilité sensorielle permet à l'être humain une perception plus subtile, plus émotionnelle des stimuli.

Une émotion est un état affectif. Le sentiment est la composante de l'émotion qui implique les fonctions cognitives de l'esprit, la pensée, la manière d'apprécier. Les

sentiments sont une construction mentale. L'art sous toutes ses formes et la pratique artistique dont il est issu consiste à partir des émotions, à les verbaliser afin qu'elles se structurent en sentiments. Que seraient devenus tous ces artistes de génie (Mozart, Rimbaud, Brel, Bacon, ...) s'ils n'avaient pas eu leur art ? L'art naît probablement d'une sensibilité à qui on a donné un outil pour la reformuler autrement. La pratique artistique protège l'esprit humain de ce trop-plein émotionnel propre à l'hypersensibilité.

**Être hypersensible dans ses relations personnelles.** Le premier conseil qui vaut pour toutes nos relations, c'est de choisir, parfois même drastiquement, les gens avec qui l'on noue des liens. Lorsque la relation est imposée, il ne reste qu'à faire au mieux. Un choix drastique doit se faire pour n'être entouré que de gens bienveillants.

L'absence de communication est peut-être la pire chose qui puisse arriver au couple. Un couple se construit sur la longueur.

La tendance à vouloir porter sa famille coûte que coûte est assez commune chez les hypersensibles. La famille, on ne la choisit pas, il faut faire avec. Les seuls êtres humains sur Terre dont on est réellement responsable sont nos enfants. Nous nous devons d'être aimants mais nous ne sommes pas responsables du reste de la famille.

**Assumer son hypersensibilité.** Les gens ne sont pas tendres avec les émotions des autres. La prise de plaisir intense et exprimée est parfois perçue comme honteuse, comme un signe de laisser-aller. Or, on n'a pas à en avoir honte. Exprimer son émotion de l'instant est avant tout une façon de l'avouer. Il existe une réticence dans notre société face à l'idée même d'émotion.

Ce qui semble le plus important, ce n'est pas d'être toujours honnête avec les autres (même s'il faut essayer !), c'est de l'être d'abord avec soi-même.

On ne peut pas demander aux autres de comprendre quelque chose qu'ils ne connaissent pas et que personne ne leur a jamais expliqué.

S'émanciper est peut-être le premier pas vers le fait de s'assumer. Nous perdons un temps infini et mettons une énergie folle à essayer d'être normal. Il est préférable de mettre son énergie dans le fait d'assumer sa différence. Il faut devenir simplement fier de ce que l'on est. La solution la plus évidente est d'expliquer à l'autre son fonctionnement et ses spécificités. Il est nécessaire d'arrêter d'essayer d'entrer systématiquement dans la case du normal.

**Faire de l'hypersensibilité sa force première.** C'est un atout, si on apprend à se connaître. Mais le chemin est long et il faut parfois fouiller une qualité pour en comprendre son utilité. Il est mieux de choisir son métier en fonction de son hypersensibilité de façon qu'elle devienne une force et non un handicap. Il faut embrasser sa capacité d'émerveillement. Plus on ressent plus on est vivant. Il ne faut pas rester noyé dans son quotidien et sa mélancolie. Les moments d'exaltation contribuent à nous faire vivre.

**Transformer l'hypersensibilité en créativité.** « Sans émotion, il est impossible de transformer les ténèbres en lumière et l'apathie en mouvement » (JUNG). L'art ne fait pas tout mais quand il est pratiqué dans le cadre d'une démarche réfléchie, il offre la possibilité de se connaître mieux soi-même. Ressentir et être ému n'est pas un

problème en soi, c'est une bénédiction quand on va y chercher un sentiment d'existence. L'art est le lieu de l'expression et de l'introspection. Les raisons pour conseiller la pratique d'un art, quel qu'il soit, aux hypersensibles sont indénombrables. Les plus évidentes sont l'expression de soi. L'art est une discipline qui fait appel à l'affectif, à l'intelligence sensible, à l'émotion : sa pratique modifie l'écoute, le regard, le rapport à soi et aux autres. Il permet de cerner son identité, d'affirmer sa personnalité. Bien que chaque hypersensible soit différent des autres, se retrouver autour de l'expression de l'émotion ne peut être qu'épanouissant. Rencontrer des gens issus de mondes divers dans un espace où toutes les personnalités sont acceptées voire valorisées est un acte thérapeutique majeur. Avant même la pratique, il y a la contemplation. La création est un espace où on se réinvente.

**Revisiter ses émotions.** Les émotions sont le reflet de nos pensées ou, plus exactement, la conséquence. En prêtant attention à ce que nous ressentons, nous pouvons savoir tout d'abord si cela nous est agréable ou pas. Il est nécessaire d'exprimer ses émotions. Cela permet de les comprendre et d'y faire face. Le plus simple est de commencer à exprimer ce que nous ressentons quand rien de particulier ne nous arrive. Il faut pouvoir dire notre ressenti avec des mots. Une émotion désagréable est le signal que nous devons changer. Nous pouvons choisir de vivre mieux si nous abordons la vie avec davantage de bienveillance et de confiance. **Nota de D.G. : mon livre « L'intelligence émotionnelle » donnent des conseils sur la qualification d'une émotion, notamment dans son annexe n°10, p. 223.**

**Accepter ses émotions et ses sentiments.** « Ça fait du bien de partager ce que l'on ressent, que ce soit sa joie ou sa peine... » (Damien, 48 ans). Quand les parents ne sont pas démonstratifs l'un envers l'autre, l'enfant intègre qu'il ne faut pas montrer ses sentiments, même quand ils sont positifs ! Or, nous couper de nos émotions, c'est nous couper d'une partie importante de nous-mêmes. Par ailleurs, il arrive que nos émotions soient tellement fortes à certains moments qu'elles nous influencent sur un mode pulsionnel : on ne réfléchit plus du tout, on agit. Sans les indications que sont les émotions, il est en effet quasiment impossible de déterminer un comportement adéquat. Accepter ses sentiments est une condition de l'estime de soi. Réfléchir à ce que l'on ressent, c'est déjà prendre du recul par rapport à certaines situations. Enfin, l'intelligence émotionnelle fait partie intégrante des compétences relationnelles. Il faut donc prendre conscience de ses émotions et les nommer. Le rapport aux autres entre pour beaucoup dans l'évaluation que l'on fait de sa propre valeur.

**Émotions et communication non verbale.** « Les émotions ne sont ni positives ni négatives : elles sont seulement des éléments de notre énergie vitale ». (Elisabeth COUZON).

Qu'est-ce qu'une émotion ? Une réaction soudaine de notre organisme face à un stimulus souvent externe. Trois composantes :

- Une composante cognitive : l'émotion agit sur la pensée,
- Une composante physiologique : elles se répercutent sur notre corps,
- Une composante comportementale : elles vont nous pousser à agir.

On peut remarquer que les composantes physiologiques et comportementales sont reliées à notre langage et à notre communication non verbale.

A quoi peuvent servir les émotions ? Pendant longtemps, elles ont eu très mauvaise presse : il ne fallait surtout pas les écouter. Or, les émotions ont une fonction de communication : elles nous informent et informent autrui. Savoir déchiffrer les émotions, c'est approfondir la connaissance que l'on a de soi et des autres. Les nier, c'est nier une grande partie de l'être humain. DARWIN fût le premier à se demander si tous les hommes exprimaient leurs émotions de la même façon. Sa conclusion : l'expression des émotions est universelle et innée. Elles bouleversent notre aspect extérieur. Etudier le langage non verbal en faisant l'impasse sur les émotions ne peut être qu'une erreur.

**Le bonheur et les émotions.** Certaines émotions ont plus de chances de devenir des états d'humeur ou des sentiments. Une émotion est une réaction. Généralement, elle est passagère et volatile. Si elle s'installe dans la durée, elle peut devenir un état d'humeur ou un sentiment. Dans ce cas, l'émotion change notre vision du monde. La fréquence et l'intensité d'une émotion est importante.

Les émotions négatives sont considérées comme plus utiles à notre survie. (Exemple : la peur nous fait éviter les dangers). Il est trois fois moins facile de ressentir des émotions positives que de ressentir des émotions négatives.

**La honte et l'estime de soi.** La honte est une émotion assez complexe à définir. Elle n'existe que par le regard de l'autre et notre propre regard sur nous-mêmes. Nous avons honte le plus souvent quand nous ne nous montrons pas conformes à la norme sociale. Cette honte est renforcée en cas de mauvaise estime de soi. Quelqu'un qui a une mauvaise estime de lui-même sera enclin à ressentir une honte encore plus vivace car il aura tendance à se juger sévèrement puisqu'il ne s'aime déjà pas beaucoup.

La honte a plusieurs effets délétères :

- Nous avons l'impression que c'est toute notre personne qui perd de la valeur,
- Cela nous fragilise et peut détruire notre estime de nous-mêmes,
- Elle entraîne la mise en place de mécanisme de défense souvent inadaptés : fuite, agressivité, violence, ...

**Moi, susceptible ? Mais je suis toujours visé...** Les personnes susceptibles souffrent davantage que les autres dans leur estime personnelle. Il y a des répercussions sur l'estime de soi. Les plus vulnérables d'entre elles préfèrent s'isoler un peu des relations sociales. Un autre compagnon de route de la susceptibilité est l'impulsivité. L'écorché vif se sent sans protection contre les critiques et les jugements qui l'agressent sans sa sensibilité. Il gagnerait pourtant à la fois à mieux gérer ses émotions dans ses rapports sociaux et à reconnaître l'immense potentiel de ressource qu'est sa sensibilité. Le revers positif de l'hypersensibilité est l'intuition et la créativité. Le défi est de trouver la bonne distance avec ses émotions.

**Moi, rebelle ? Faut pas me provoquer...** La société vue par un révolté ressemble à un champ de bataille. L'agressivité peut prendre plusieurs visages, mais elle indique toujours une souffrance à « être ». La réaction hostile ou franchement agressive est

révélatrice d'une estime de soi mal assumée. La personne agressive se comporte avec les autres comme envers elle-même : durement ! Elles reportent en effet sur les autres leur mésestime d'elles-mêmes. Une source de la colère est l'insatisfaction de soi qui pousse à détourner sa violence intérieure vers autrui ou à la décentrer vers un incident. Il est possible et bon pour l'estime de soi de reconnaître sa rage et sa frustration sans la laisser envahir toute sa personnalité. Il faut aller vers plus d'ouverture aux autres en se posant de bonnes questions : « Qu'est-ce que je risque à me montrer aimable ? », « Qu'est-ce qui me met en colère au fond ? », « Qu'est-ce que j'aimerais changer, finalement ? », « Qu'est-ce qui est négociable pour moi ? ». Peut-être avez-vous l'impression d'avoir raison et que l'autre a tort...et si c'était l'inverse ? Le changement passe par soi et pas par les autres.

**Jalousie et estime de soi.** La jalousie provient d'un manque de confiance non pas envers l'autre mais envers soi-même. C'est une émotion complexe dans la mesure où elle est le mélange de plusieurs : peur, honte, tristesse, colère. Tous les êtres humains y sont sujets. Elle est liée à l'estime de soi et exprime un sentiment de possession. Elle se distingue de l'envie qui est le fait de désirer ce que l'autre possède. Elle est conditionnée par un sentiment passionnel et amoureux. La jalousie excessive est la conséquence d'une histoire, d'un vécu, de différentes expériences notamment avec la mère. Elle provient d'un sentiment d'insécurité affective. A l'âge adulte, des difficultés à faire confiance, une tendance à la jalousie peuvent contribuer à mettre fin à une relation sentimentale.

**Éveiller la conscience de soi.** Profiter de l'instant présent permet de prendre les événements de notre vie avec plus de distance. Il faut être soi-même, dans l'instant. Notre présence à l'instant reposerait sur une attention à soi exempte du « bruit incessant de notre mental ». Il suffirait d'accueillir vos émotions sans les juger ni les analyser. La méditation permet d'accéder à la claire conscience de ce que nous sommes. Prendre un moment chaque jour pour se reconnecter à soi, appréhender en conscience tout ce qui vient à l'esprit sans rien forcer, sans juger, sans réagir, tels sont les principes de la méditation de pleine conscience. Il faut apprendre à lâcher prise de temps en temps sur le flot continu de nos pensées pour prendre conscience de soi de manière profonde.

**Animer son corps, réveiller sa réceptivité.** Bouger son corps, c'est bien plus qu'effectuer des mouvements. Le manque d'exercice peut amoindrir nos sens. Plus nous nous crispions, plus notre corps bloque la libre expression des sensations et des émotions. Il faut retrouver sa vitalité et se concentrer sur son propre souffle, en essayant de bien relâcher le corps au moment de l'expiration.

Une voie d'accès : la danse libre. La danse possède une très grande énergie exaltante. Vous pouvez multiplier les plaisirs de bouger en partant à la recherche d'autres styles de danse qui pourraient mieux vous correspondre et vous aider à vous libérer.

**Stimuler ses sens, redécouvrir sa sensorialité.** L'éveil des sens enrichit notre perception de l'instant présent et augmente notre attention à tous les petits événements du quotidien. Nous ne savons plus nous éblouir de petites choses. Nous oublions de savourer la vie en dégustant les bonheurs simples. De façon générale, stimuler ses sens augmente la capacité à jouir simplement de tout ce qui se passe.

Vous pouvez accéder à la découverte de toute votre sensorialité en affinant vos 5 sens séparément. Il faut apporter de petits changements à vos habitudes. Cela stimulera votre attention au présent : prendre le vélo au lieu de la voiture, remplacer la télé par une séance de cinéma, déguster un repas avec tous ses sens... Il faut exercer au quotidien ses sens par une plus grande attention à ce qui nous entoure.

**L'utilité de mieux connaître le langage du corps.** « La chose la plus importante en communication, c'est d'entendre ce qui n'est pas dit » (Peter DRUCKER). Notre façon de bouger ou de nous tenir en dit long sur nous. La communication non verbale est une mine d'informations pour ceux qui s'y intéressent et observent leurs semblables avec un regard un peu affuté. C'est un moyen de mieux connaître autrui. Le timbre de la voix, la démarche, la façon de rire... c'est aussi un moyen d'améliorer ses relations. Cela permet de sentir les émotions des autres. Par ailleurs, c'est un moyen d'améliorer la communication car nous sommes jugés sur ce que nous dégageons et il est utile, au travail comme dans la vie, de savoir gérer cette apparence. En faisant les gestes adéquats, on peut améliorer son charisme, mieux se faire écouter.

**Apprendre à s'observer.** Le corps dit souvent des vérités que l'esprit refuse de voir. C'est en écoutant son propre corps, ses ressentis, ses émotions que l'on pourra correctement décoder celui des autres. Ce qui fait la qualité d'une personne, ce n'est pas forcément son « Q.I » mais aussi son empathie et son intelligence émotionnelle. Notre corps est donc un outil précieux quand il s'agit de « juger » quelqu'un d'autre. Il est donc important de connaître sa gestuelle personnelle et connaître son corps permet aussi de mieux répondre à ses propres besoins. Il faut ne pas faire confiance qu'à sa tête et faire confiance à ses émotions.

**Le langage corporel de la joie.** La joie est l'émotion que l'on partage le plus facilement, elle sert à fêter un événement positif. Elle nous amène à faire beaucoup de gestes ascendants (du bas vers le haut). Au niveau du visage, la joie est une émotion qui provoque une dilatation et une expansion de nos traits.

Il peut nous arriver de pleurer quand nous éprouvons une grande joie. Les larmes représenteraient le relâchement de toute la tension et la concentration liée au stress. Pleurer aussi d'évacuer un trop plein d'émotions.

**Le langage corporel de la tristesse.** La tristesse est une émotion qui peut facilement devenir sentiment. Quand on est triste, on a tendance à se retirer du monde, à ne plus voir ses amis ou à moins s'exprimer. Cet isolement permettrait de se retrouver avec soi. C'est, au contraire, le fait de se sentir soutenu et aimé par nos proches qui peut nous aider et nous changer les idées. Sous le coup de l'émotion de la tristesse, le corps a tendance à se recroqueviller et à s'affaïsser comme si, inconsciemment on voulait se soustraire au monde. D'après certaines études, les larmes de tristesse seraient même bénéfiques et contribueraient à évacuer l'émotion plus rapidement. Les larmes ressembleraient donc à une sorte de protection psychique. En cas de tristesse, ne pas hésiter à pleurer, c'est bon pour la santé produisant dans notre corps des antalgiques naturels.

**Le langage corporel de la colère.** La colère a deux fonctions distinctes mais simultanées :

- Préparer le corps en cas d'attaque imminente
- Avertir l'autre de l'immédiateté de cette attaque et l'effrayer.

Le cœur se met à battre plus vite, les poings se serrent, le volume sonore augmente, les lèvres se serrent, les sourcils et la mâchoire se contractent. La rougeur peut venir, par suite de la dilatation des vaisseaux pour faire passer plus de sang.

Il est communément admis que les femmes sont moins agressives que les hommes. Cela viendrait de la génétique (moins de testostérone chez les femmes) et aussi de la culture. En Asie, se mettre en colère est mal vu. Le conflit est considéré comme socialement inacceptable car ces sociétés valorisent la communauté aux dépens de l'individu.

Des études prouvent que nous avons tendance à inhiber notre colère face à quelqu'un de beaucoup plus fort que nous. Dans ce cas, déplacement de la colère vers un autre que celui qui l'a provoquée. D'autres, plus mûres, vont aller pratiquer du sport. Certains vont retourner sur eux-mêmes cette colère.

**Le langage corporel de la peur.** « La peur naît à la vie plus vite que tout autre chose » (Léonard de VINCI). On peut distinguer deux types de peur :

- La peur réflexe (réaction sans réfléchir face à un danger), liée à notre cerveau reptilien. Trois façons de réagir : fuite, attaque, immobilisme. Le cœur et la respiration accélèrent. Le sang va désertier le haut du corps. Les yeux se ferment, les bras se mettent en position de protection. Le corps tente de se protéger,
- La peur « apprise ». Elle s'apparente plus à une sorte d'anxiété ou à de l'angoisse. Celle-ci se focalise le plus souvent sur des événements à venir. Elle peut durer longtemps et n'avoir aucun fondement réel. Les réactions et comportements, propres à chacun, peuvent être très variés.

**Les grands principes de l'EFT.** La technique de libération émotionnelle (ou EFT) est utilisée pour réduire l'apparition d'émotions négatives. Elle fait partie des thérapies énergétiques. Les émotions sont des signaux électriques et la particularité de l'EFT est sa simplicité : accessible à tous sans matériel. Le cerveau associe à chaque souvenir une « couleur émotionnelle ». Les flux énergétiques circulent dans notre corps en suivant les méridiens. Si vous êtes en bonne santé émotionnelle, ces méridiens sont équilibrés et ne créent pas de « court-circuit ». **Nota DG : suit une liste des différents points à traiter.**

**Utiliser l'EFT au quotidien.** L'EFT peut s'utiliser partout et tout le temps. Il faut préparer la séance qui comprend 4 phases :

- La préparation : définition et mesure du problème,
- Le tapotement : environ 7 à 8 fois sur chaque point en 3 secondes,
- La gamme des 9 actions,
- La répétition de la phase 2.

**Nota DG : je renvoie aux nombreux documents détaillant la démarche à suivre.** En cas d'échec, il faut plusieurs séances.

**Soigner les phobies avec l'EFT.** Une phobie est considérée comme une pathologie dont le symptôme principal est une peur spécifique, intense et incontrôlable. L'EFT est très efficace même s'il faut souvent plusieurs séances. La clé du succès réside dans la précision des termes employés. Il faut être précis et chercher l'origine de la phobie.

**Mincir grâce à l'EFT.** Même si c'est difficile, il faut changer ses habitudes. En préalable, il faut évacuer tout l'aspect émotionnel, notamment les clés émotionnelles liées à la nourriture. L'effet des hormones liées au plaisir est court. Il faut donc analyser cette émotion de plaisir pour tenter de l'éliminer. Il y a une séquence EFT « spéciale régime ».

---