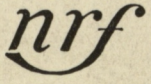
HENRI POLLÈS

JOURNAL D'UN HOMME HEUREUX



GALLIMARD

Extrait de la publication

Extrait de la publication

Extrait de la publication

Extrait de la publication

à GIDE

GIONO

MONTHERLANT

poètes du bonheur.

Extrait de la publication

Extrait de la publication

EN GUISE DE PRÉFACE

« Les économistes cherchent depuis longtemps le meilleur emploi de l'activité du genre humain. Ah! si je pouvais seulement découvrir le meilleur emploi de ses loisirs. On ne manquera pas de lui trouver des labeurs : qui lui trouvera des délassements? O philosophes! mettez-vous en quête de plaisirs : trouvez-nous des divertissements sans brutalité, des jouissances sans égoïsme. »

E. SOUVESTRE, *Journal d'un Homme heureux.*

« Il existe 190 ouvrages sur les tortues; 25 sur nos tourments et soucis. »

DALE CARNEGIE.

Ce livre affirme dès son titre une insupportable prétention — certains parleront de gageure —; et si l'on va jusqu'à son sous-titre, donc, son intention, son rêve, quel sourire infamant je devine sur les lèvres épaisses et sur les lèvres minces : « livre de chevet »! Un livre de chevet, c'est au premier sens du mot, le sens qui

---

« *Un comédien renoncerait plutôt à être applaudi que les sept-huitièmes des Parisiens à faire un bon dîner. J'ai toujours été étonné qu'aucun écrivain n'ait traité cette matière avec l'importance qu'elle mérite et n'ait écrit philosophiquement sur le dîner.* »

GRIMOD DE LA REYNIÈRE.

Extrait de la publication

C'est doux c'est bon de choisir
Ce que choisissent pour nous les dieux
(Tout en faisant son possible pour être l'un d'eux,
Pour faire se tourner vers nous
La planète de leur volonté.)
Laissons le sort choisir pour nous.
Choisir ce serait préférer
Un de ses dons à l'autre don...

O vie également vraie
Un nombre infini de fois...

---

vient tout de suite à l'esprit, un livre tant beau et important et classique et quotidien et sublime, éternel, dépassant le temps (valable pour le présent tant que la vie nous en donne et pour nous mesurer à l'éternité, notre éternelle prétention), et dont, comme d'un riche alcool ou fortifiant, on peut boire un petit verre chaque jour, comme de nectar pour se faire croire qu'on est d'origine divine — de la même origine que l'auteur classique — ou pour s'épater l'intellect... Et deuxièmement, peut-être, un livre de consolation, de consolidation dans le jour, à consulter à l'occasion de toutes les baisses de tonus, comme si la lecture était surtout un mode de traitement du vague à l'âme, des ennuis de bourse et d'alcôve; à mettre sur la même étagère, la même tablette de nuit que la pharmacopée de la migraine et des lourdeurs d'estomac. 1° Un chef-d'œuvre enfin, 2° un condensé de moralisme, au sens gris et compensatoire de l'idée, ET SOUVERAIN CONTRE L'INSOMNIE. *(Oh, l'amusante ambivalence de cette expression!)*

Je pense tout différemment que le livre de chevet est une espèce et non une réussite exceptionnelle. L'espèce de livre à interroger au cours des vicissitudes de la vie, les plus hautes pour les musicaliser, les plus basses pour les relever, pour nous inspirer notre

conduite, nous donner des idées de réactions, soit, le plus souvent, un peu plus rationnelles, mais parfois plus fantaisistes, aux propositions du réel, pour nous aider à vivre davantage et plus richement, intelligemment, à étoffer nos journées; et non pour nous faire oublier la vie, nous consoler de son absence, la compensation intellectuelle n'y devant être proposée vraiment qu'en désespoir de cause. Livre de chevet ou mieux livre de poche *ou* de vie, *ou* livre commun, *comme on dit en anglais.*

Le livre de vie *devrait être un genre aussi banal et répandu que le roman de mort dit policier. Bien entendu, il produirait des navets en nombre, mais de temps en temps il faudrait saluer quelques bonnes tentatives; des milliers d'auteurs s'y consacreraient; et il faut des milliers d'essais dans un genre pour qu'il compte quelques réussites et quelques succès de bon aloi. Et sans doute verrait-on surgir des spécialistes pour ses divers domaines.*

Comme le livre de cuisine (et le côté livre de cuisine de la vie est très net dans les livres de vie de Gide)

Je viens à l'instant même de me surprendre
Incertain de mon souhait, de mon désir :
Si la pluie continue, je suis condamné
Aux plaisirs de la vie casanière,
Douce nécessité.
Si le soleil se montre ce sont
Les plaisirs de la promenade qui l'emportent,
Non moins douce obligation...
Sous le couteau je n'oserais
Choisir parmi ces plaisirs.
Le plaisir qui viendra sera celui
Qui me plaira le plus, je le jure,
Puisque Dieu semble condamner l'autre...
A quoi bon demander les raisons
Puisqu'il prend l'affaire sous sa responsabilité...

Extrait de la publication

De beaucoup bien sûr on ne peut pas dire qu'ils ne sont pas heureux; mais on les effraierait en leur parlant un peu fort du Bonheur... Il faut que nous le proclamions, et que ses clairons nous deviennent familiers, et que nous écrivions son nom avec une majuscule.

---

est rédigé pour être consulté de temps en temps par celui qui veut bien manger, et le livre de médecine — ou mieux de santé — par celui qui veut se bien porter, le livre de vie serait écrit pour être lu dans les circonstances les plus variées de l'existence, — et en l'absence totale de circonstances.

Il n'y a guère de littérature des problèmes essentiels de la vie, de ce qui constitue essentiellement le courant, le commun, l'habituel, le quotidien de la vie, — le plus important puisqu'il prend environ 80 % de notre temps vécu — et si la vie est merveilleuse, où le serait-elle si elle ne l'était pas là. Bien qu'on prétende que la littérature a pour matière première la vie, on ne parle dans les romans et la poésie que de ses hauts moments, de ses chances — en un mot de sa légende — et depuis quelque temps, de ses sommets inquiétants, de ses pointes dégoûtantes, de ses aventures triviales, de ses surprises noires — encore de la légende, une autre, de signe opposé... La vie n'est ni si noire ni si rose, et le quotidien n'est pas si banal... Et comment, peu habitués à prendre conscience de ses états les plus fréquents — et à leur donner de l'importance — ne serait-on pas quelque peu étranger à sa vérité, à sa moyenne authentique, à sa conduite normale — heureuse?

Il faut souhaiter une transformation radicale d'attitude qui ne s'opérera que par l'action d'une nouvelle littérature : il nous faut des LIVRES DE VIE, *des lexiques de ses problèmes familiers, des dictionnaires de suggestions, d'imagination à proposer aux jours et aux heures. Des recueils de recettes de bonheur d'un format*

Extrait de la publication

« Prenez autant de peine pour acquérir l'art difficile du plaisir que vous en prendriez pour acquérir n'importe quel autre art. »

S. BUTLER.

---

commode, parfaitement portatifs et minces pour mettre avec le portefeuille dans le sac ou la poche dite revolver et qui portera un jour, j'en suis persuadé, le nom de ce Petit Livre, du nouveau catéchisme, du Recettier vivant, de la nouvelle arme contre l'ennui, la douleur, le désespoir ou la tristesse. Des livres pour parcourir à table, pour cocher en marchant, étendu dans la nature, au bord de la mer, sur les bancs publics, pour ouvrir au hasard avant le plaisir, sur le chemin d'une occupation sérieuse ou gênante, entre deux tâches absorbantes, fastidieuses, pendant les corvées, dans les salles d'attente des bureaux d'un monde mal organisé... (Il faudra qu'il y ait une page de blanc sur deux pour bien indiquer que ce livre doit nous aider à tenir le propre Livre de Comptes de notre vie — et il soulignera, sollicitera les avantages d'une telle discipline.) Pour nous inspirer toujours quelques nouvelles des innombrables significations du voyage quand nous voyageons, et pas du tout pour nous faire oublier le paysage, mais au contraire pour nous rappeler que nul livre ne vaut un beau paysage, mais qu'on peut presque toujours en embellir un peu plus son âme. Pour dialoguer avec la solitude comme pour ajouter des grâces à l'amitié. Pour que notre âme ne soit ni trop vide ni trop pleine quand nous attendons quatre-vingt-dix chances d'amour sur cent, ou une seule sur dix seulement. Pour nourrir notre amour ou notre

---

Polissons chaque jour notre bonheur
Pour qu'un jour il ne se révèle pas
Moins brillant.

Extrait de la publication

Instruisons-nous indéfiniment dans le bonheur.
Car, si comme le veulent les pessimistes,
Nous n'apprenons pas grand-chose,
Du moins nous réjouissons-nous chaque jour en cette étude.

---

sensualité, notre désir ou notre rêve. Pour meubler l'insomnie, nous garder de nous impatienter ou de nous durcir et de buter dans les plis du sommeil qui n'épousent pas toujours ceux de notre corps. Pour jeter des ponts de fleurs sur les petits gouffres du temps; pour combler ses trous de cristaux d'esprit. Pour offrir un visage réceptif à l'instant, à la fraîcheur du jour, pour rendre légendaire ou drôle un souvenir cuisant, pour filtrer les apports de la destinée. Pour nous aider à conquérir à chaque moment qui nous est imparti dans la durée une participation concrète à la vie qui est infinie, mais souvent absente, à côté des vivants...

Des livres pour donner un peu plus d'appétit de vivre à ceux qui en manquent et de finesse de conscience aux grossiers tempéraments aveugles; pour que nous affirmions un peu plus, ou d'une façon un peu plus aiguë, notre attention à la vie, et devenions soucieux d'une vie belle autant que d'une « belle vie », ou d'une bonne vie, où le point de vue esthétique et la joie de la bête ne s'opposent plus, se mêlent, fassent une inséparable, indiscernable combinaison humaine.

Livre de morale, certes, en un sens, mais non pas d'imitation de la mort comme les morales classiques de la vie; non pas du sacrifice qui donnerait le plus grand bonheur spirituel; ni du minimum de bonheur pour ne pas périr d'ennui dans le sacrifice; non pas de la loi pour le respect de la loi; mais de la recherche des lois du bonheur, de son équilibre avec la vie. Morale du bonheur pour le bonheur.

Je pense que ce que l'humanité réclamera de plus

*en plus fort à ses secrétaires dans l'avenir pour leur voter de la reconnaissance, c'est des almanachs, des calendriers valables pour beaucoup d'années, des calendriers perpétuels, d'*actualités éternelles *selon la belle expression de Max Jacob, avec des conseils pour chaque saison, chaque heure du jour; pour attirer l'attention sur chaque élément de la vie, en les fêtant l'un après l'autre; avec des exaltations, des stimulations, des invitations à une plus vigoureuse prise de conscience des bonheurs possibles par la célébration des plus diverses consciences et autorités de la plénitude humaine...*

Si tu es sûr de ton bonheur, de ta formule, bien sûr qu'il n'est pas requis que tu t'enquières des recettes des spécialistes, seraient-ils les plus profonds. Ton bonheur soit ton unique loi. Mais gardons-nous de toute présomption. J'avoue que, malgré mes prétentions de bonheuriste, il n'est guère d'expérience heureuse que je ne regarde avec intérêt, et dont il ne me semble pas que je puisse tirer quelque enseignement. Et je ne vous dis pas : tant mieux pour vous, si vous avez ici moins que moi besoin des autres.

Je voulais écrire un livre sur la vie, et un livre sur la joie; deux livres; mais j'ai compris qu'il était impossible de ne pas mélanger les deux propos; ce n'est qu'un seul sujet. Que sont les « arts de vivre » sinon des arts d'être heureux, — à moins qu'ils ne soient des arts de se faire une âme aux dépens du corps.

Heureux celui pour qui la vie se distingue difficilement du bonheur — et d'autant plus heureux que pour

---

Chaque oiseau en s'envolant
D'un bonheur qui devient trop lent
Déchire l'air comme un drapeau
Claquant déjà des ailes sur le bonheur nouveau.

Extrait de la publication

Le beau temps, l'amour, le bonheur, la jeunesse
Tout cela interchangeable l'un nourrissant l'autre
Le beau temps nous rend la jeunesse.
La jeunesse nous promet mille amours.
L'amour fait le printemps en hiver.
Le bonheur a toujours vingt ans, etc...

---

lui la distinction est plus difficile à faire — comme de la lumière et de la chaleur. La plupart des chapitres de ce livre confondent, tantôt inconsciemment, tantôt consciemment, les deux choses, et j'essaierai de chanter cette douce confusion. Le simple récit-compte rendu général de la vie est joie, si l'on y mêle des considérations étrangères.

SOYONS D'ABORD INTIMES AVEC LA VIE.

Comment n'être pas agacé par ces journaux intimes qui, pour certains, sont les documents de la vie même alors qu'ils sont presque toujours des récits de vies ennuyées bien que souvent très distinguées, de fourre-tout pour ce qu'on a pu mettre dans son existence concrète — pas même parfois dans ses autres livres — les velléités, les aspirations, l'image pittoresque servant à mépriser les choses, les rêves et même plutôt les pseudo-rêves (les ailes idéales à la place des cuisses et des bras); toutes les impressions fugaces, inconsistantes, insignifiantes pour oublier qu'on ne regarde pas la vie en face; l'interminable histoire de tout ce qu'on n'ose faire; la danse des faux pas et des pas non risqués; le rapport sans fin de ce qu'on n'ose dire, et souvent pire encore, des rapports d'écrivains sur des rapports d'autres écrivains sur l'absence de la vie : des demi-vivants jugeant Amiel de manquer la vie... Ce que je voudrais voir paraître, et qui serait utile, me semble-t-il, à la foule des lecteurs de bonne foi considérée comme une collectivité de vivants et non de maniaques compensa-

teurs cérébraux, ce serait des journaux de vivants, tendant au but de toute organisation valable de l'existence : le bonheur; et nous contant leurs aventures à la conquête de cet état de grâce et de sagesse, et leurs efforts incessants de perfectionnement du bonheur de chaque jour.

On y trouverait par exemple mille choses comme une relation détaillée des meilleurs petits déjeuners de l'auteur qui donnerait des idées pour enrichir, spiritualiser, exalter cet important moment de la journée, pas seulement des recettes, mais des façons de préparer son âme pour le recevoir dignement, la mettre d'accord avec cette heure légère, base de l'édifice de la journée, plate-forme de départ de la vie pour une nouvelle course, pour mille aventures — même dans l'existence sans hasard; le moteur recommence à tourner au régime normal; il s'échauffe; il va embrayer sur le monde extérieur; l'activité s'ébranle; la conscience peut faire de cette reprise une solennité. Il s'agit de ne pas congédier et nier déjà les légendes de la nuit, de garder encore un peu l'amitié des tendres fantômes

---

Beau temps
Il n'y a pas de définition.
C'est lorsque le regard interrogeant le ciel
Appelant au secours la science de l'avenir
Le moindre signe troublant
Un symptôme douteux
Un point moins bleu du ciel qui pourrait devenir surface
Ne peut imaginer d'où viendrait un nuage.
Et le malheur ne peut surgir que comme un traître
Lâchement par surprise.
Oh Dieu c'est par traîtrise
Que vous introduisez le mauvais temps
Dans notre paix qui n'est donc pas
Une seule paix avec la vôtre?...

Extrait de la publication

LE BONHEUR, HEUREUX MONSTRE

Le bonheur chez certains est comme une maladie,
Une maladie de cœur.
Le cœur battant plus vite plus fort que la moyenne.
Ce doit être monstrueux d'être heureux ainsi,
Sans avoir besoin du bonheur de quiconque,
Par de si petits dons du monde ou pire encore sans rien lui devoir,
Alors que la plupart ont besoin de fortune,
De femmes, d'enfants, de chevaux, de maisons,
De gros bagages pour croire qu'ils ne sont pas vides.
De se frotter à quelque chose pour voir
Les étincelles sortir de leur silex.

Seuls quelques fous comme moi sont heureux de la sorte.
Mais bien qu'un bonheur fou
Soit le rêve et l'envie des sages,
Ne respire pas trop fort la minute affolante.
Elle pourrait épuiser en une flamme ravissante
La provision d'huile pour une grande provision de jours.
Et ton cœur se briserait prêté, pour une longue vie,
Que le faiseur de cœurs n'a pas fait pour la guerre
Comme presque tous les cœurs...
Mais l'étreinte d'une merveille
Le fait battre aussi fort...

---

qui ne se nourrissent pas de pain, tout en prenant conscience de ce qu'on mange; admirer le porche du matin et sans s'égarer sur la route des heures à venir, regarder d'un œil entrouvert l'édifice de la matinée qu'il semble qu'on bâtisse bouchée après bouchée, et chacune, ô merveille! est un kilomètre de l'itinéraire où l'on va se lancer.

Extrait de la publication

LES HEUREUX IGNORENT L'ÉGOTISME.

Rien de plus crispant que le moi-moi-moi des intimistes sous-vivants. Il ne faudrait raconter de sa vie que ce qui la rapproche de toutes les vies. Il serait à souhaiter non pas que ces journaux d'occupation ordinaire de notre temps d'existence — d'enchantement quotidien — puissent être de n'importe qui, mais que chacun pût se reconnaître dans ces tableaux et ces recherches; et si le moi d'un de ces livres gênait qui que ce soit d'heureux, il serait manqué. Pour lui pardonner son caractère exceptionnel, il faudrait que l'homme le moins exceptionnel sentît bien qu'on parle pour lui, que si le modèle lui paraît difficile à atteindre, c'est tout de même un modèle pour lui. Ce serait sans doute le comble de la banalité, direz-vous; en un sens, je l'entends bien ainsi. Ah! si le bonheur pouvait devenir banal et distinguer cependant les hommes par une lumière qu'on a si peu vue jusqu'ici qu'on n'en a guère encore exprimé ou chanté l'éclat. Un bonheur de plus, c'est une façon nouvelle d'être un homme.

Qui vit une vie pleine exprime mieux l'humanité que qui décrit complaisamment son moi. Nul moi ne saurait être plus plein que celui qui ferait don aux hommes de la description de son bonheur imitable par un grand nombre; car un moi heureux parle naturellement pour les hommes, car le bonheur est l'accord d'une personne et des autres. Sois une source de joie et les autres boiront à ta vie sans t'appauvrir.

LES SUCS SOIENT NOS SEULES ENCRES.

Ces livres d'amateurs de vie pour amateurs de vie devraient être écrits au dos de papiers de la vie, de feuilles de contributions, bulletins de salaires, fiches de poids, ordonnances, récipissés, fac-

---

Il n'est pas de plaisir dont on ne puisse se passer,
Mais il nous faut le bonheur.

LES MERLES DE MON JARDIN

(où j'ai rougi de comprendre le bonheur d'un oiseau)

Ils gobent un moucheron
Ont peur d'une ombre
Se rassurent en gobant un autre moucheron
S'effraient de quelque signe
Et corsent leur frayeur
D'une nouvelle becquée
Trouvent un poste d'observation merveilleux
Le quittent aussitôt
Pour s'assurer qu'aucun autre aussi beau n'est possible
Oublient le premier, gobent, fuient, s'effraient,
S'élancent, se bercent dans leur élan,
S'arrêtent pour déguster la joie chaude de l'élan feu,
Gobent, font grâce à l'insecte
Qu'ils n'ont pu attraper
Ce n'est rien Dieu se réjouit tout haut
Dans un souffle
Du bonheur d'un oiseau

---

tures, cartes, documents de voyage, lettres, souvenirs photographiques, et autres belles ou ternes images concrètes, vécues, et aussi sur des feuilles d'arbres. Et être composés comme des livres de cuisine, plus exactement, que l'ordre y vienne du sujet même; qu'il soit celui de la vie, et il ne faut pas attenter à son beau désordre (que n'aggrave nullement le bombardement des tentations de la réalité de tous côtés). Car c'est bousculer les instants qui ont tous leur vie personnelle, et l'on ne peut ranger comme les choses de l'espace dans des boîtes, ces éléments à quatre dimensions qui sont les fragments de la vie.

Il faudrait écrire des bréviaires de la joie de vivre juteux, dégoulinants de graisse, — de la graisse de

la poésie libre de la vie. Il ne faut pas espérer que la vie devienne poème, mais elle pourrait prendre une allure plus poétique, si elle écoutait plus souvent la poésie, — non pas celle des livres : celle qui est en elle. Nous savons que notre phrase évoque sûrement la vie si elle a par exemple la courbe du cou des cygnes et non pas une ligne géométrique, le galbe des hanches d'une femme bien faite — ou même d'une mal faite : les erreurs de la nature ont d'habitude tout de même un modelé; si elle fait songer à une de ces danses dont on ne peut dire qu'elles chantent la vie, mais elles sont la vie qui se chante elle-même. Écrivons avec des encres de toutes les couleurs. Ah! vienne le temps où les hommes n'écriront plus surtout en noir (il faudrait dire : triste comme un homme du monde ou comme un typographe); et garderont plutôt que le cancrelat ou la blatte dans leurs bestiaires les insectes féeriques qui ont toutes les couleurs de la nature... Et que ces livres soient publiés truffés d'images multicolores, rutilantes, de la nature et de la vie, avec un commentaire visuel, sensuel, musical...

Ne cherchez pas ici des histoires; comme dit à peu

Pourquoi fait-il si chaud dans la foule?
Dans la foire cette petite cité fragile de toile,
De carton de peinture aux instants bousculés mais si solides
Parce que c'est le tabernacle en plein vent
De la joie de la foule
Simple bonheur immense d'être perdu dans la foule
Ou plutôt de n'avoir plus à se chercher,
De plus être la proie de l'espace monstre vide,
De sentir son idée d'homme multipliée.
Cette foule qui semble se porter miraculeusement bien.
Ignore l'hôpital et la mort;
Et il semble qu'on pourra s'y cacher
Quand Elle prononcera notre nom

Extrait de la publication

Si vous donniez vraiment à tout moins d'importance
Qu'au bonheur il vous semblerait peut-être
Que vous lui importez vous aussi.

---

près le bon proverbe, il n'y a pas d'histoires au pays du bonheur; ne cherchez pas de confessions scandaleuses (si le bonheur se moque de la morale classique, il ne se nourrit pas de la contredire); ni des beautés désarmantes; seulement quelque beauté de la vie. Le sujet est si beau que chaque homme normal pourrait en dire un beau mot s'il prenait assez conscience de son bonheur d'homme, — cet animal heureux qui peut dire son bonheur. Il s'agit moins de faire ici étalage de poésie que de frapper en quelques cœurs pour que se révèle cette source, trop souvent obstruée ou déviée, qui est une source de poésie et de vie à la fois. Si l'on compte si peu de romans ou de poèmes sur ce sujet essentiel, c'est qu'on n'a pas compris que c'est le plus beau, sans doute parce que le plus universel.

« Rechercher le bonheur n'est pas selon les messieurs chose virile. »

MONTHERLANT.

UNE SCANDALEUSE INDIFFÉRENCE AU BONHEUR.

L'indifférence au bonheur qu'on relève en général dans le monde me paraît scandaleuse. Aucune Bourse humaine ne cote ses actions. Les politiques en parlent assez, mais est-ce qu'ils entendent par là ce qu'entendent la plupart des hommes : une harmonie intime et non pas la conformité au code moral. Il y a des statistiques, des consultations populaires sur presque tous les problèmes, sauf celui-là.

Quand on veut signaler chez un homme tout ce qui

Extrait de la publication

HENRI POLLÈS

JOURNAL D'UN HOMME HEUREUX

« Voici un petit livre qui tente d'offrir des ressources de la vie une revue un peu exacte, profonde, poétique », écrit H. Pollès dans sa parodie de préface. Et il ajoute : « Vous n'y trouverez pas des commandements prétentieux, ni l'art de se rendre heureux en douze leçons, mais des suggestions, des évocations, des invitations ; des astuces qui m'ont servi, que j'ai éprouvées ; et des questions. Ce n'est qu'ensemble, avec de nouvelles vagues de convertis à un peu plus de bonheur, que nous trouverons un rythme d'existence un peu plus délié; ensemble (pierre après pierre) que nous bâtirons la maison de la Belle Vie - et sa Bible ».

Comment parler de bonheur seulement en prose ; comment dans l'hommage à lui rendre ne pas mêler tous les genres ; comment n'être pas tenté de bâtir sur cette idée essentielle - et sans doute pour cela si décriée, négligée (un ouvrage paraît sur le bonheur contre vingt-cinq sur l'élevage des tortues) une philosophie, une religion - non sans humour, bien sûr.

En cette époque sombre et pessimiste, un livre qui ne craint pas de proposer une sorte de recettier du bonheur, sans tomber dans la naïveté moralisante, la suffisance messianique, la lourdeur, c'est une aubaine. Et le lecteur sera reconnaissant à H. Pollès d'avoir - enfin - créé le *Bonheurisme*.

Extrait de la publication