

ASTRID LE FUR

---

**21 JOURS**  
**POUR**  
**PRENDRE**  
**SOIN DE SOI**

**PETIT LIVRET D'AUTO-COACHING**

POUR APPRENDRE A PRENDRE SOIN DE SOI

**PARTAGETONBURNOUT.FR**

# INTRODUCTION

## L'ORIGINE DU CHALLENGE

### **D'OU EST VENUE L'IDEE DE CE CHALLENGE ?**

#### ***Prendre soin de sa source***

En février 2018, 18 mois après mon premier burn out, mon corps commençait à exprimer de nouveau des signes de stress et de fatigue. A ce moment-là, j'avais rejoint un groupe de coaching appelé Le Cercle animé par Christine Lewicki. Christine Lewicki est coach, conférencière et auteur, entre autres, du livre *Wake-UP – 4 principes fondamentaux pour arrêter de vivre sa vie à moitié endormi*. Elle nous avait rappelé un des piliers de son programme : « prendre soin de sa source ». Et c'était bien là mon problème, malgré un premier burn out, j'avais repris un rythme effréné et oublié de prendre soin de ma source. C'est suite à ce coaching que j'ai décidé de me lancer dans un challenge que j'avais appelé alors : *21 jours de vibration*.

#### ***Pourquoi 21 jours ?***

Vous avez sans doute vu fleurir les méthodes, challenges ou défis en 21 jours. Et peut-être vous demandez-vous pourquoi 21 jours ? Certaines études ont montré qu'il fallait 21 jours d'effort consécutif pour ancrer une nouvelle habitude et créer de nouvelles connexions neuronales. Est-ce qu'il faut absolument 21 jours ? Probablement que NON, certaines habitudes prendront plus de temps, d'autres moins. Certaines personnes changeront leurs comportements plus vite que d'autres. Ce qui est certain, c'est qu'il faut un effort conscient et répété pour développer une nouvelle habitude. 21 jours est un objectif atteignable. Si vous avez tenu pendant 21 jours, il est probable, que vous pourrez continuer sans effort ce challenge.

### **COMMENT J'AI REALISE CE CHALLENGE ?**

#### ***Les outils de base : un agenda et un crayon***

Pour réaliser ce challenge, je me suis simplement acheté un agenda papier et de jolis crayons. Tous les jours pendant 21 jours, j'inscrivais dans mon agenda une activité pour prendre soin de moi. Le but était de tenir pendant 21 jours consécutifs. Il ne devait pas y avoir une seule journée sans que je n'ai pris soin de moi à un moment de la journée. Toutes les idées que j'avais à ma disposition étaient bonnes : faire du sport, des séances de sophrologie, une méditation, marcher dans la nature, pique-niquer à midi seule ou avec une personne ressourçante (j'avais la chance d'habiter dans le sud de la France), rendez-vous avec mon psy, mon groupe de coaching, aller au cinéma, lire un livre inspirant, faire une activité créative, profiter du soleil sur mon visage, appeler un.e ami.e etc...

## ***L'importance de partager son challenge***

Pendant 21 jours j'ai posté sur la page Facebook privée du Cercle (groupe de coaching avec Christine Lewicki) ce que j'avais fait dans la journée pour prendre soin de moi. Témoigner auprès des autres a été un élément clef dans la réussite de ce challenge pour trois raisons :

- 1- Le fait d'avoir annoncé que je faisais ce challenge et m'engager à publier dans le groupe mon action *bien-être* m'a contraint à tenir « mes promesses » et à ne pas lâcher.
- 2- Un groupe bienveillant est un véritable soutien en cas de coup de mou
- 3- Plusieurs personnes du groupe ont décidé de faire le challenge avec moi. Ainsi je n'étais plus seule à publier ce que je faisais pour prendre soin de moi. Mais une dizaine de personnes partageaient elles aussi leurs avancées. Cela a créé une véritable dynamique de groupe et permis de partager les « bonnes idées » de chacun.

## **CE QUE J'AI APPRIS DE CE CHALLENGE**

### ***Les 2 grandes leçons que j'en ai tirées***

Ce challenge m'a permis de tirer 2 grandes leçons :

- 1- Prendre soin de soi est indispensable à un bon équilibre.
- 2- Contrairement à ce que je pensais, il est possible et même facile de trouver des opportunités de me faire du bien dans une journée. Le plus important était, pour moi, d'y penser et de le planifier en avance

### ***En quoi cela a changé ma vie***

Au final, mon challenge a duré près de 9 mois. J'ai publié des « actions bien-être » pendant 21 jours comme je m'y étais engagée. Mais j'ai continué à remplir mon agenda pendant 9 mois. Aujourd'hui je n'ai plus besoin d'avoir une case spécifique « vibration » dans mon agenda pour y penser. J'ai pris l'habitude de prendre soin de moi, de profiter des instants de bien-être qui me sont offerts et de réserver des pauses dans mon calendrier - cf les 2 articles sur la pause que j'ai écrit :

- 1- <https://partagetonburnout.fr/faire-une-pause-avant-que-la-pause-ne-simpose/>
- 2- <https://partagetonburnout.fr/les-10-signes-quil-est-temps-de-faire-une-pause/>

Avant ce challenge, je consacrais mon temps et mon attention à faire tout ce qu'il « fallait » faire en premier. Mon plaisir et mon bien-être passait après le travail, la maison, les enfants etc. La tâche étant pratiquement infinie, cela n'arrivait donc presque jamais. En m'obligeant à y consacrer une partie de ma journée, et en le planifiant dans mon agenda, cela m'a permis de créer un espace pour MOI. Or être bien soi même est le meilleur moyen de mieux servir les autres. Ne dit-on pas dans les avions de mettre son masque à oxygène en premier avant d'aider les autres à mettre le leur ?

## **A VOUS DE JOUER !**

Ce livre « 21 jours pour prendre soin de soi » est un guide d'auto-coaching que je vous offre pour vous aider, vous aussi à prendre l'habitude de prendre soin de vous. Vous y trouverez des idées pour vous faire du bien et un guide, jour après jour, pour réaliser votre challenge.



# SOMMAIRE

1- INTRODUCTION - L'ORIGINE DU CHALLENGE.....	2
D'OU EST VENUE L'IDEE DE CE CHALLENGE ? .....	2
COMMENT J'AI REALISE CE CHALLENGE ?.....	2
CE QUE J'AI APPRIS DE CE CHALLENGE .....	3
A VOUS DE JOUER ! .....	4
2- PREPARER LE TERRAIN .....	6
MES IDEES POUR ME FAIRE DU BIEN .....	7
MA LISTE DE LIEUX ET DES PERSONNES RESSOURCES .....	8
3- LE CHALLENGE.....	9
DEFINIR MON OBJECTIF.....	9
MON CHALLENGE 21 JOURS POUR PRENDRE SOIN DE SOI.....	10
JOUR 1 .....	12
JOUR 5 .....	16
JOUR 10 .....	21
JOUR 15 .....	26
JOUR 20 .....	31
JOUR 21 .....	32
FAIRE LE BILAN .....	33
4- CONCLUSION.....	34

# PREPARER LE TERRAIN

## INTRODUCTION

Le challenge *21 jours pour prendre soin de SOI* est construit de la façon suivante : Pendant 21 jours consécutifs, vous remplissez une page de ce livre. Chaque page est composée de 3 parties :

- 1- Mon intention de la journée (à remplir de préférence le matin en se levant)
- 2- Ce que j'ai choisi pour prendre soin de moi aujourd'hui
- 3- Le bilan de ma journée

### ***Pourquoi définir une intention de la journée ?***

Définir une *intention* pour sa journée, c'est choisir comment on veut vivre ce moment de notre vie. Dans son livre *le défi des 100 jours pour une vie extraordinaire*, Lilou Macé écrit « L'intention devient alors un contexte dans lequel je peux donner le meilleur de moi-même en ayant confiance dans le résultat. (...) Après avoir émis une intention, la vie commence à prendre le sens que l'on souhaite lui donner ». Le principe est de poser notre intention, puis de lâcher prise et de laisser les choses se faire. Par exemple : « Aujourd'hui j'ai l'intention de passer une journée agréable ». « J'ai l'intention que le meeting X soit facile et fluide ». « J'ai l'intention de rencontrer une personne passionnante au salon X » etc.

### ***Préparer le terrain***

Prendre soin de soi, quand cela fait des années que cela ne fait plus partie de notre vocabulaire, ce n'est pas toujours facile. Je vous invite donc avant de commencer le challenge à identifier vos idées bien-être. Je vous proposerai dans les pages suivantes une liste de *21 idées pour se faire du bien* que vous pourrez compléter.

Je vous suggère aussi d'identifier la liste des personnes et des lieux « ressources » qui vous inspirent. Un centre de yoga, de massage, une forêt dans laquelle se balader, un thérapeute etc. Si vous n'avez vraiment aucune idée, n'hésitez pas à demander à votre entourage, ils seront sûrement de bon conseil. Le bouche à oreille est l'un des meilleurs moyens de trouver de bons praticiens. Vous pouvez chercher sur internet. « super massage à... (votre ville) » peut parfois apporter de bonnes surprises. Enfin, il existe peut-être un groupe Facebook *bien-être et développement personnel* dans votre région sur lequel sont postés les ateliers du moment. Bref une multitude d'options sont possibles, dès que vous vous mettez en mouvement pour aller les chercher, vous ne verrez plus que ça.

### ***Comment trouver LA bonne idée de la journée***

Si à force de chercher des idées, vous vous trouviez submergé.e de possibilités, comment faire pour choisir LA bonne idée, celle qu'il vous faut aujourd'hui ? Un seul conseil : Laissez-vous guider par votre

inspiration ! Toutes les idées sont probablement bonnes. Prenez juste celle que vous avez envie de tester aujourd'hui. La bonne nouvelle c'est que vous avez 21 jours devant vous (plus si affinités) donc vous n'avez plus besoin d'être sûr.e que c'est la meilleure option. Vous pourrez toujours tester autre chose la prochaine fois.

L'idée vous semble un peu farfelue ? Très bonne nouvelle ! C'est que vous commencez à explorer de nouveaux champs, à vous ouvrir à de nouvelles pratiques. Pourquoi ne pas essayer ? Cela vous permettra aussi de gagner en flexibilité.

## MES IDEES POUR ME FAIRE DU BIEN

Je coche les idées qui m'inspirent pour me faire du bien et que je souhaite explorer pendant ce défi *21 jours pour prendre soin de moi*

- Marche à pied
- Méditation
- Ecriture automatique : écrivez pendant 5min sans vous arrêter, tout ce qui vous vient
- Voir un bon film au cinéma
- Lire un livre inspirant
- Déjeuner avec un ami
- Manger seul dans la nature
- Faire la sieste
- Courir / Nager / Randonner / Faire du Yoga
- S'inscrire / aller à un cours de sport
- Prendre rendez-vous chez mon psy / thérapeute / coach
- Faire une liste de vos qualités
- Ecrire et lire des affirmations positives
- Faire une liste de gratitude : écrivez 5 choses pour lesquels vous êtes reconnaissants
- S'offrir un massage
- Faire une chose farfelue
- Aller à un salon du bien-être
- Se réserver une journée avec l'artiste qui est en vous
- Faire de la sophrologie et respirer
- Marcher en pleine conscience
- Faire 5 minutes de silence
- .....
- .....
- .....

*Les idées qui m'inspirent :*

.....

.....

.....

.....

## MA LISTE DE LIEUX ET DES PERSONNES RESSOURCES

J'identifie et je choisis les lieux et personnes qui me font du bien ou que je souhaite explorer.

### *Ma liste de lieux et personnes ressources*

- Mon salon de massage : .....
- Mon thérapeute : .....
- Ma salle de sport : .....
- Les parcs/forêts où je peux me promener : .....
- Les ami.e.s qui me font du bien : .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



# LE CHALLENGE

## DEFINIR MON OBJECTIF

### *D'où je pars*

Avant de commencer ce challenge, je vous propose de faire un état des lieux de la situation actuelle en répondant aux questions suivantes :

Quand est-ce que j'ai pris le temps de prendre soin de moi la dernière fois ? .....

.....

Qu'est-ce que j'ai fait ? .....

Je prends le temps de prendre soin de moi :

- A. Un peu tous les jours
- B. 2h par semaine, quand je fais mon activité hebdo
- C. OUFFF.... Je crois que c'était avant la naissance des enfants. Quand j'ai eu la grippe, ça compte ?

J'ai 2h de libre devant moi :

- A. Je fais une activité pour moi : un footing/une balade/du yoga/de la peinture etc.
- B. Je m'occupe des tâches en retard (le rangement des placards, refixer un meuble etc.)
- C. Ça n'arrive jamais

Pour prendre soin de moi :

- A. Je sais faire, j'ai plein d'idées, j'ai l'habitude !
- B. J'ai une ou deux activités fétiches que je m'astreins à faire pour garder la forme
- C. Aucune idée, je ne sais même plus ce que cela veut dire....

### **BILAN**

**Vous avez plus de A :** BRAVO ! prendre soin de vous est déjà une habitude bien ancrée ! Ce challenge sera facile à réaliser pour vous.

**Vous avez plus de B :** Comme beaucoup de français, vous avez mis quelques activités épanouissantes à votre agenda. C'est un bon début. Ce challenge vous permettra d'aller plus loin en explorant d'autres domaines que vous n'avez peut-être pas encore envisagés et surtout en apprenant à profiter de chaque instant de bien-être que vous offre la vie.

**Vous avez plus de C :** il est temps que vous preniez du temps pour vous. Vous vous oubliez complètement et risquez de ne pas tenir à la longue. Ce challenge va vous aider à (ré)apprendre à prendre de soin de vous.

### ***Où je vais, pourquoi je fais ce challenge ?***

Définir son objectif, ce que l'on souhaite atteindre est important dans la réussite d'un challenge. De même, identifier l'enjeu de ce challenge, vous permet d'être plus motivé à poursuivre le défi. Pour vous y aider, vous pouvez répondre aux questions suivantes :

En conclusion, qu'est-ce que je dirais de la situation actuelle ? .....

.....

Quels sont les inconvénients de la situation actuelle ? .....

.....

Qu'est-ce que je souhaite atteindre ? .....

.....

Quels efforts est-ce que cela va me demander ? .....

.....

Est-ce que cela vaut le coup ?.....

Qu'est-ce que cela va m'apporter de faire ce challenge ? .....

.....

Qu'est-ce que cela va me permettre d'encore plus grand ?.....

.....

## **MON CHALLENGE : 21 JOURS POUR PRENDRE SOIN DE MOI**

Vous êtes enfin prêts à commencer ce challenge de 21 jours pour prendre soin de soi ! Vous avez mis en place tous les éléments nécessaires à la réussite de ce challenge. Félicitations ! Il ne vous reste plus qu'à remplir les 21 pages suivantes tout au long de votre challenge.

# **MON CHALLENGE**

## **21 JOURS POUR PRENDRE SOIN DE MOI**



# JOUR 1

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....

.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....

.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....

.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....

.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....

.....

# JOUR 2

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....  
.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....  
.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....  
.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....  
.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....  
.....

# JOUR 3

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....  
.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....  
.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....  
.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....  
.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....  
.....

# JOUR 4

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....

.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....

.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....

.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....

.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....

.....

# JOUR 5

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....  
.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....  
.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....  
.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....  
.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....  
.....



# JOUR 6

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....  
.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....  
.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....  
.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....  
.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....  
.....

# JOUR 7

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....

.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....

.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....

.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....

.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....

.....

# JOUR 8

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....  
.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....  
.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....  
.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....  
.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....  
.....

# JOUR 9

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....  
.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....  
.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....  
.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....  
.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....  
.....

# JOUR 10

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....  
.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....  
.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....  
.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....  
.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....  
.....

# JOUR 11

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....  
.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....  
.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....  
.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....  
.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ? .....  
.....

# JOUR 12

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....  
.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....  
.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....  
.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....  
.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....  
.....

# JOUR 13

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....  
.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....  
.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....  
.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....  
.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....  
.....



# JOUR 14

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....  
.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....  
.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....  
.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....  
.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....  
.....

# JOUR 15

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....  
.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....  
.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....  
.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....  
.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....  
.....

# JOUR 16

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....  
.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....  
.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....  
.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....  
.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....  
.....

# JOUR 17

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....  
.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....  
.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....  
.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....  
.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....  
.....

# JOUR 18

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....  
.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....  
.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....  
.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....  
.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....  
.....

# JOUR 19

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....  
.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....  
.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....  
.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....  
.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....  
.....

# JOUR 20

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....  
.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....  
.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....  
.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....  
.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....  
.....

# JOUR 21

Date : .....

Lieu : .....

Mon intention du jour : .....  
.....  
.....

Aujourd'hui je décide de prendre soin de moi en : .....  
.....  
.....  
.....

Bilan de ma journée :

Comment est-ce que je me sens ce soir ? .....  
.....

Que m'a apporté l'activité choisie ? .....  
.....

Qu'est-ce que je décide pour demain ?.....  
.....



## FAIRE LE BILAN

BRAVO ! FELICITATIONS ! Vous êtes arrivés au bout de votre challenge de *21 jours pour prendre soin de vous*. Vous faites partie des rares personnes les plus motivées qui décident de se lancer dans un défi et le relèvent.

Voici maintenant venu le temps de faire un bilan sur ces 21 jours.

Qu'est-ce que j'ai appris grâce à ce challenge ? .....

.....

Qu'est-ce que j'ai dû dépasser pour y arriver ? .....

.....

Qu'est-ce que j'ai osé ? .....

.....

Qu'est-ce que j'ai expérimenté ? .....

.....

Qu'est-ce que j'ai pu supprimer grâce à ce challenge ? .....

.....

En quoi ma vie est-elle différente aujourd'hui ? .....

.....

Au final, quelles sont les 3 plus grandes leçons que je retiens de ce challenge ?

1. ....

2. ....

3. ....

Quelles sont les 3 bonnes habitudes pour prendre soin de moi que je décide de garder ?

1. ....

2. ....

3. ....

Je vous invite à venir partager vos 3 grandes leçons et les 3 habitudes que vous décidez de garder sur le blog [PartageTonBurnOut.fr](http://PartageTonBurnOut.fr) dans l'onglet commentaires de la publication *21 jours pour prendre soin de soi*

# CONCLUSION

J'espère que ce challenge vous aura permis d'ancrer de nouvelles bonnes habitudes dans votre vie. Peut-être cela vous aura-t-il donné le goût du coaching qui est, à mon sens, un des meilleurs outils pour transformer sa vie.



Ce livre numérique est protégé par le droit d'auteur. Tous les droits sont exclusivement réservés à Astrid Le Fur et aucune partie de cet ouvrage ne peut être republiée, sous quelque forme que ce soit, sans le consentement écrit de l'auteur. Vous n'avez aucun droit de revente, ni de diffusion, ni d'utilisation de cet ouvrage sans accord préalable de l'auteur. Vous ne disposez d'aucun droit de label privé. Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites à votre égard.

Photos : Pixabay : fietzfotos, dangelaorellana, NadienDoerle