

Transcription

"Quatre friandises"

(Traduction [Robert Geoffroy](http://blogbug.filialise.com), vidéo visible sur <http://blogbug.filialise.com>)

Taquineries

Une personne demande : « *Je ne sais pas comment faire avec cette personne que je n'aime pas. Parmi mes amis, il y a une personne que je n'aime vraiment pas et nous nous taquinons sans cesse méchamment. Cela me met très en colère et je m'isole du groupe.* »

Que faire ? La taquinerie est un phénomène intéressant. Elle peut être une expression innocente inspirée par l'humour quand elle est exercée de façon occasionnelle et réciproque, mais quand elle représente une grande partie de l'interaction, il y a ici quelque chose de dysfonctionnel. J'observe dans votre question que vous dites « nous nous taquinons méchamment ». Vous y participez donc. Peut-être vous sentez-vous obligé de le faire.

Je suppose que c'est habituellement l'autre personne qui commence. Et vous continuez pour vous défendre par exemple. Donc, ça peut être une chose amusante à faire entre amis, mais quand ça prend trop de place, il y a autre chose, il y a une certaine motivation cachée à l'œuvre. Dans beaucoup de cas, c'est naturellement une forme dissimulée d'agressivité. La personne ressent de l'agressivité envers vous et la cache derrière les taquineries.

C'est aussi un moyen égoïque de se sentir dans le contrôle et de continuer d'avoir un sentiment de supériorité sur l'autre et c'est bien sûr inconscient. La personne qui le fait ne sait pas pourquoi elle le fait. Cela se passe tout simplement. Elle se sent poussée à le faire ; elle aime ça. Elle ne s'en rend même pas compte et elle n'est pas consciente de l'agressivité cachée.

Une autre raison inconsciente pour la taquinerie : avoir peur de la véritable interaction humaine. Beaucoup de personnalités égoïques ont peur d'être leur vrai soi et ils ne savent même pas qu'il y a une telle chose. Elles se cachent donc derrière ce masque. C'est donc souvent la peur de la véritable communication humaine et de l'interaction. Vous vous cachez donc derrière cette façade artificielle de la taquinerie et vous pensez avoir une relation. Or, c'est parfois la peur d'avoir une réelle relation avec l'autre être humain, d'être véritablement en relation de façon réelle authentique, parce qu'il n'y a rien de réel dans la taquinerie. C'est un jeu.

Quand cela arrive de temps en temps, comme je l'ai dit, c'est certainement très bien, mais quand c'est la plupart du temps ou très fréquemment, le jeu est envahissant et il n'y a plus de relation. La personne qui joue de la taquinerie, qui l'initie, a besoin d'être plus consciente. Si ce n'est pas possible, qu'est-ce que vous faites avec ça ? La première chose est bien sûr de ne plus y participer. Vous le dites ici : « Nous nous taquinons l'un l'autre gravement ». Si vous refusez d'y participer, il ne reste plus qu'une personne et le jeu n'est pas alors aussi facile à soutenir. Bien sûr, la personne va continuer de manifester cette sorte de comportement, mais une façon de faire de votre côté, c'est vous retenir de répondre ou d'y réagir.

Vous pouvez encore parler à la personne de façon aussi franche qu'il vous est possible. Je ne peux pas vous dire quoi dire, parce qu'il faut que ça vienne dans l'instant, mais soyez franc et vrai. Parlez à la personne et évoquez la stupidité de la chose. Dans ce cas, c'est bien ce dont il s'agit. C'est de l'inconscience, un autre terme pour « stupidité ». Et si cela ne cesse pas, vous devez vous retirer et ne plus interagir avec cette personne.

Quand les gens jouent des jeux égoïques, il suffit parfois qu'une seule personne arrête de jouer le jeu. L'autre personne continue de le jouer, mais ce n'est plus drôle et il s'effondre. Il

y a donc cette possibilité ou parlez à la personne, montrez la stupidité de la chose et, soit l'autre change, soit vous vous retirez.

Un inconvénient à être présent?

Le corps de souffrance et l'ego sont intelligents. S'ils découvrent que je pratique la présence quand des épreuves se présentent au lieu de tomber dans la réaction et d'attaquer à mon tour, n'utiliseraient-ils pas et ne manipuleraient-ils pas cela ?

Voyons ! La question est donc : *Est-ce que le corps de souffrance ou l'ego n'en profiterait pas face à quelqu'un qui pratique la présence ? L'ego manipulerait-il cela ?*

Vous pratiquez la présence au lieu de plonger dans la réaction et d'attaquer à votre tour. À partir de la présence, c'est sûr, vous n'attaquez jamais. La présence s'occupe des choses d'une façon différente. Elle n'attaque pas. Et l'ego ne peut pas manipuler la présence. L'ego se sent gêné, parfois menacé, en face de la présence, mais en fait, il ne peut rien faire avec elle. Si une personne est présente, l'autre personne manifeste son ego, à partir de son ego. L'ego ne peut pas manipuler la présence et la présence n'a évidemment jamais manipulé quoi que ce soit, ni qui que ce soit. La présence est la conscience claire, franche.

Vous n'êtes donc pas désavantagé quand vous êtes présent. Vous ne pouvez pas être manipulé par l'ego. L'ego ne peut pas l'emporter sur la présence. L'ego se retirera face à la présence soutenue qui est infiniment plus puissante que l'ego. Elle est si puissante qu'elle n'a pas besoin d'attaquer. La présence n'attaque jamais l'ego. Elle regarde au-delà de l'ego. C'est pourquoi vous ne réagissez pas à partir de la présence ; vous ne réagissez pas à l'ego d'une autre personne quand vous êtes présent, parce que dès que vous réagissez à l'ego, vous êtes vous-même piégé dans l'ego.

Cela demande de la pratique pour demeurer présent en face de l'ego avec une personne ou même plusieurs personnes autour de vous qui sont dominées par l'ego. Pendant un certain temps, vous pouvez perdre la présence en étant confronté à de forts egos et maintenir la présence face à un ego énorme fait partie de la pratique de la présence. C'est cela qui approfondit votre présence.

Tous ces défis consistant à confronter des humains avec un gros ego, c'est la pratique de la présence et cela l'approfondit. Sans les défis, la présence ne s'approfondirait pas, parce qu'elle n'en aurait pas besoin. Si vous étiez dans un environnement totalement protégé, vous pourriez peut-être maintenir la présence, mais elle n'aurait pas besoin d'aller très profond, parce qu'il n'y aurait peut-être pas de défis à part votre propre mental.

Admettons que vous soyez déjà capable de relâcher le penser compulsif et que vous ne soyez pas défié par d'autres humains, ni par des situations créées par des humains inconscients. Donc, ce sont les défis qui vous forceront à devenir plus vigilant et nous pouvons être reconnaissants pour ces gros egos autour de nous. Tous les egos jouent leurs jeux, diverses sortes de jeux. L'ego est un masque. C'est un rôle que les gens jouent. Ils ne le savent pas. Ils sont leurs rôles et ils veulent que vous fassiez partie du jeu. Ils ont toutes sortes de ruses pour vous faire participer à ce jeu ou à l'interprétation du rôle.

Et les egos sont excellents pour attirer les gens dans leur rôle particulier, pour les faire participer. Ils les font réagir et dès que vous réagissez au rôle de quelqu'un, vous avez été incorporé au scénario, dans le scénario de quelqu'un d'autre et vous entrez alors dans le jeu. Il y a probablement quelque chose dans le scénario qui fait écho à une partie également de votre propre scénario. C'est totalement irréel, mais cela constitue une grande partie de l'interaction humaine, l'interprétation des rôles.

Donc, ce que vous pratiquez, c'est la vigilance, le maintien de la vigilance en face des gros egos autour de vous qui veulent quelque chose, qui vous parlent, qui vous provoquent pour que vous réagissiez ou de l'ego renforcé par le corps de souffrance chez une autre personne. Il

y a encore plus d'énergie qui arrive vers vous. C'est de la présence intense qui est requise. C'est une pratique spirituelle magnifique. Soyez donc reconnaissant envers les egos autour de vous. Soyez bien sûr conscient de votre propre ego quand il apparaît.

Mourir avec lui

Mon père est en train de mourir et j'ai besoin d'aide. Il a un cancer en phase terminale et j'ai très peur qu'il se mette à souffrir. J'ai envie de l'accompagner dans ce processus et j'ai très peur d'être complètement submergé.

En fait, vous n'avez pas peur de votre père en train de mourir. Vous avez vraiment peur de vos pensées à ce sujet. Vos pensées à ce sujet créent la peur. Et je relève dans votre question que toutes les choses dont vous avez peur ne se produisent pas pour l'instant. Vous dites « j'ai peur qu'il se mette à souffrir » », « j'ai très peur d'être complètement submergé ». Toute cette peur provient de ce que vous en pensez.

Vous remarquerez que dans le moment réel, quand vous êtes assis auprès de lui, faites quelque chose pour lui, quand vous l'écoutez, lui parlez, il n'y a pas de peur. Vous serez capable d'être présent « ici et maintenant » et vous ne serez pas submergé par ce moment présent avec votre père mourant, mais dès que vous allez dans la tête, vous êtes submergé.

La plus belle chose que vous puissiez faire pour votre papa, c'est être présent pour lui, quitter le mental et permettre à cette situation, la mort, de vous amener complètement dans le moment présent. Permettez-lui – personne ne doutera que c'est un défi énorme – de vous entraîner dans la présence absolue et si vous pouvez être là pour lui, dans la présence absolue, c'est la plus belle aide que vous pouvez lui apporter. Il se peut qu'il vous rejoigne dans cette présence.

Ensuite, à tout moment de ce processus de mort qui pourrait prendre des semaines, des mois ou (qui sait ?) parfois un an ou deux, à chaque moment, vous pouvez être totalement là et juste faire ce que l'instant requiert. C'est la façon de vivre en toute circonstance. Ultimement, c'est vivre en étant éveillé où le moment présent est le point focal de votre attention, le reste n'étant que des choses pratiques, le passé, le futur...

Ici, vous pouvez donc à la fois vivre un changement d'état de conscience grâce à cela et en utilisant cette expérience douloureuse, mais qui peut aussi favoriser l'éveil... Vous l'utilisez et vous la renversez : vous retournez quelque chose qui aurait été considéré comme entièrement négatif et douloureux dans l'ancien mode de conscience. Je ne dis pas qu'il n'y a plus de douleur.

Même dans le moment présent, assis auprès de lui, il peut y avoir de la douleur, mais vous ne vous sentirez pas submergé. Vous sentirez la douleur, la douleur émotionnelle. Et vous acceptez cela. Ce n'est pas alors un problème qui vous submerge. C'est juste là. Vous lui permettez d'être et il y a alors un approfondissement. Vous sentez alors quelque chose au-dessous de la douleur, une paix en dessous. Il peut y avoir les deux. Il y a la douleur et il y a un sentiment plus profond de paix en dessous quand vous êtes présent.

Donc, le principal pour vous est de ne pas permettre à vos pensées de vous attirer hors du moment présent. En ce cas, vous n'êtes d'aucune aide pour votre papa si vous êtes plein de nervosité : « Je ne peux plus supporter ça ! ». Pourquoi est-ce insupportable ? Parce que vous êtes en train de penser à quelque chose qui n'est pas ici. Ce moment est tel qu'il est et il est simple.

Donc, vous pouvez mourir avec lui, mourir au faux soi. Et pour lui, la mort peut être un éveil à qui il est au-delà de la forme. Votre pratique revient donc à renoncer au futur, à renoncer au penser, lequel est le futur.

Qu'est ce que la foi?

Pourriez-vous parler de la foi, s'il vous plaît ? Quel est le rôle de la foi dans l'éveil ? Et avez-vous la foi ?

Nous avons déjà parlé de la foi à une ou deux reprises, mais reparlons-en ici sous un angle légèrement différent. Qu'est-ce que la foi ? Habituellement, la foi parle de la croyance en quelque chose qui ne peut en fait pas être vérifié dans l'expérience. Je ne peux donc pas dire que j'ai la foi en cette table ou que je crois en cette table parce que je sais qu'elle est là. Foi et croyance sont souvent synonymes. La foi en Dieu signifie « je crois qu'il y a un Dieu ». J'ai foi en Jésus, foi en ceci, foi en cela. C'est donc habituellement quelque chose dont vous ne savez pas si cela existe. Vous croyez simplement de façon ferme et forte que la chose existe et que vous ne pouvez pas vérifier pour vous-même, parce que dès que vous pouvez la vérifier, vous n'avez plus besoin d'y croire, parce qu'à l'évidence, elle existe.

Or, la véritable foi est quelque chose de différent. Ce n'est pas croire en quelque chose que vous ne pouvez pas vérifier. La véritable foi est inséparable d'une expérience ou d'une réalisation très réelle en vous-mêmes. Et c'est un sentiment considérable de sûreté ou de sécurité, même si, autour de vous, dans les apparences, il peut n'y avoir aucune sécurité du tout, où il n'y a jamais de toute façon de sécurité totale. Maintenant, il y a des situations qui sont complètement incertaines. Et c'est souvent dans des situations complètement incertaines, quand des structures extérieures se sont effondrées pour des gens, que ceux-ci trouvent ce sentiment intérieur de sécurité, parce qu'il n'y a plus rien d'autre.

Autrement, vous pouvez tirer votre sentiment illusoire de sécurité des structures extérieures de votre vie qui peuvent sembler très solides et stables. Vous avez un travail, vous avez une maison, vous avez une famille, vous avez des revenus réguliers, vous avez un plan de retraite, vous avez des investissements et vous avez une assurance vie. Donc, tout semble en place. Les structures autour de vous semblent solides et vous pouvez en tirer un certain sentiment de sécurité. Ce n'est pas une sécurité totale, parce que pratiquement tout le monde qui tire sa sécurité relative des structures extérieures éprouvent encore la peur, en se réveillant en pleine nuit ou sinon tout le temps à l'arrière-plan. Cela peut encore prendre la forme de l'anxiété, du souci, de la nervosité ou du stress qui est en fait aussi une forme de peur, avec le besoin de parvenir à quelque chose.

Pour beaucoup de gens, c'est seulement quand les structures apparemment solides autour d'eux s'effondrent ou deviennent incertaines, comme cela s'est passé récemment avec le tremblement de terre et le tsunami au Japon... Le Japon était et est toujours une société très ordonnée, sans connaître beaucoup de chaos. Tout est rationnel et ordonné, bien rangé. C'est donc normal que les gens tirent leur sentiment de sécurité des structures extérieures.

Il était de coutume – c'est encore le cas dans une certaine mesure – que les gens travaillent toute leur vie pour une même compagnie. Vous êtes donc identifiés avec ce genre de choses. Vous êtes soutenus. Vous avez la sécurité sociale, un plan de retraite, les vacances organisées (peut-être même dans des lieux qui appartiennent à votre entreprise). Toute votre vie est soutenue par cette sécurité extérieure.

Or, une catastrophe peut arriver soudainement : les investissements s'écroulent, votre entreprise fait faillite, un tremblement de terre se produit... Vous vous rendez compte que les structures extérieures sont incertaines, non solides. Cela peut provoquer un flux énorme de peur, parce que cette sécurité apparente n'est plus là. Mais cela peut être aussi l'occasion d'aller plus profondément à l'intérieur et pour certaines personnes, cela se produit en effet automatiquement, spontanément, au moment où les structures extérieures s'effondrent.

Ils éprouvent d'abord une grande peur et soudainement, ils trouvent quelque chose. Il y a toujours cette chance ; l'occasion est là. Tout à coup, vous allez plus profondément en vous-mêmes et vous trouvez un endroit de paix et de vie au-delà de toutes les pensées qui vous traversent la tête et c'est la véritable foi. La foi, c'est sentir en vous la vie que vous êtes ou

sentir la conscience (pour utiliser un autre terme) que vous êtes. Et c'est un sentiment énorme de sûreté et de sécurité, lequel n'a rien à voir avec vos conditions de vie extérieures.

En fait, vous touchez ainsi la source de toute vie, de toute la vie. Vous ne faites pas que la toucher, vous réalisez qu'en essence, vous êtes cela. Vous ne croyez pas alors en quelque chose ; vous n'avez plus besoin de croire en quelque chose que vous ne pouvez pas vérifier dans votre expérience immédiate. Le besoin de croire en quelque chose que vous ne pouvez pas vérifier n'est plus là quand survient la foi véritable. La foi est en réalité la réalisation. La foi véritable est la réalisation du pouvoir, du pouvoir en vous, le pouvoir qui est inséparable de qui vous êtes en essence, le pouvoir de la vie ou de la conscience elle-même. Et vous ressentez cela. Vous devenez silencieux et dans la profondeur du silence, vous sentez le pouvoir de la vie. Cette réalisation du pouvoir est la foi, la véritable foi.

Et c'est également le pouvoir créateur. À partir de ce pouvoir, vous pouvez créer des choses à l'extérieur très aisément, non pas à travers le stress, non pas de façon extrêmement laborieuse, non pas en vous escrimant, mais d'une façon plus douce et plus puissante. Vous pouvez manifester des choses à l'extérieur à travers ce pouvoir.

Oui, les pensées jouent en cela un rôle important, parce que quand elles deviennent le serviteur, vous-mêmes, non pas en tant que l'entité égoïque, mais vous-mêmes en tant que ce pouvoir pouvez manifester des choses à l'extérieur. C'est une chose magnifique : vous devenez co-créateur avec Dieu. Autrement dit l'intelligence Une, la conscience Une qui soutient tous les phénomènes peut créer à travers vous. Elle crée différentes choses, elle crée la nature et tout cela, mais à travers vous, elle peut créer d'autres choses qui sont des compléments magnifiques à la multiplicité et à la beauté du monde de la forme, du jeu de la forme.

Appartient aussi à l'éveil la réalisation que plus il y a de foi en vous – la foi étant la réalisation du pouvoir au-delà de la personne, de la personnalité – et plus il est facile également de manifester des choses à l'extérieur, mais non pas parce que vous avez BESOIN de certaines choses pour votre bonheur, votre épanouissement ou votre sentiment de vie. Ce n'est plus ce qui motive les créations, parce que rien à l'extérieur ne peut vous donner véritablement le bonheur, l'épanouissement, ni le sentiment de vie. Vous créez à partir d'un sentiment de joie et d'abondance. C'est joyeux de manifester des choses et vous faites partie de l'impulsion créatrice de l'univers. Vous créez à partir de la source ou la source crée à travers vous.

Il est possible aussi que vous ne créiez finalement pas tant que ça, que ce qui est vous suffise ! La mesure dans laquelle on manifeste de nouvelles structures extérieures quand on est enraciné dans le pouvoir de la vie, de la conscience non conditionnée, la mesure dans laquelle on se sent appelé à manifester de nouvelles structures varie d'une personne à l'autre. Certains humains qui s'éveillent à cette dimension de profondeur en eux peuvent ne pas se sentir appelés à manifester de grandes choses. Ils sont simplement heureux et contents d'être assis là ou de faire quoi qu'ils fassent et ils permettent à la conscience de s'écouler dans ce qu'ils font. Ils émanent la paix et la vie, et ils changent le monde de cette manière.

Parce que si vous êtes simplement assis là, si vous émanez la paix et la vie pour quiconque avec qui vous êtes en contact, vous contribuez à la création d'une nouvelle terre. Et les gens qui ne sont pas appelés à faire de grandes choses à l'extérieur, je les appelle dans le livre « Nouvelle Terre » les porteurs de la fréquence. Ils portent la fréquence de la présence, de la connexion avec l'être. Quel que soit l'état de conscience dans lequel vous êtes, il a un effet sur la totalité de la conscience, de la conscience humaine, de la conscience planétaire. Vous ne pouvez pas ne pas affecter les autres par votre état de conscience.

Certains humains, les porteurs de la fréquence sont donc heureux d'accomplir leurs petites tâches, quelles qu'elles soient, et l'on pourrait dire qu'ils le font d'une façon quasi sacrée, parce que tout ce qui est fait dans la présence est de l'action sacrée, autre chose est l'action comme moyen pour arriver à ses fins. Et d'autres peuvent se sentir appelés pour créer, pour être créateurs, pour apporter quelque chose de nouveau dans ce monde qui ajoute à la vie de

ce monde, sur le plan extérieur. C'est une contribution. Cela apporte de l'aide à autrui, ajoute à la vie des autres ou apporte de la guérison, du bon sens en ce monde. Quoi que ce soit, votre tâche principale consiste à trouver l'endroit de la foi, laquelle est le pouvoir en vous-mêmes.

Et c'est pourquoi nous sommes ici. À chaque fois que vous regardez et écoutez, si vous êtes vraiment ouverts, il y a un approfondissement en vous indépendamment de ce que le monde raconte. Pourquoi ? Parce que vous vous reliez à l'état de conscience d'où provient ce monde. Il n'y a rien de personnel en cela, parce que nous allons au-delà du personnel. Je ne dis même pas que vous vous connectez à MON état de conscience. Ce n'est pas le mien ; ce n'est pas personnel. Vous vous reliez à l'état de conscience non personnel, si vous êtes vigilants et réceptifs. Simplement, soyez vigilants.

Et comment sait-on que cela se produit ? Eh bien, c'est très simple : on se sent plus vivant. Vous vous sentez plus en paix. Vous vous sentez bien vous ne savez pas pourquoi. Vous vous sentez davantage vous-mêmes, davantage présents bien sûr, davantage ici et maintenant. Et tout cela est la véritable foi. Il n'y a plus besoin de croire en ceci ou en cela que vous ne pouvez pas vérifier.

Si quelque chose veut être créé à travers vous, si le pouvoir veut créer à travers vous, une image de ce qui veut être créé peut se présenter à votre esprit. Et vous ressentez le pouvoir derrière. Vous avez un sentiment d'abondance et de pouvoir derrière cela. Quoi que ce soit qui veut être créé dans votre vie, le ressenti que vous avez... la matière première, pour ainsi dire, de quoi que ce soit qui va être créé, son essence est déjà totalement présente en vous.

Donc, quand vous avez une image de quelque chose qui veut être créé à travers vous, ce que vous ressentez, c'est que c'est absolument déjà là, parce que son essence est déjà là. Le reste n'est qu'une extériorisation dans la forme, mais ce qui permet à cette forme particulière d'être ou de venir à être, c'est le pouvoir ou la conscience et dans sa plénitude, c'est déjà là. Donc, dès qu'il y a une image de quelque chose qui veut être créé, ce que vous ressentez n'est pas « je serai heureux quand ceci arrivera dans ma vie ». Non, vous ressentez déjà cette vie et ce bonheur intenses comme si la chose était absolument et complètement déjà là. C'est le pouvoir de la manifestation.

Jésus parlait déjà de cela. Il disait : « Quand vous demandez quelque chose dans votre prière, sentez que vous l'avez déjà ». Et bien sûr, il ne peut faire cette invitation que si vous avez la foi et qu'est-ce que la foi ? Vous sentez le pouvoir de la création, l'essence de quoi que ce soit que vous voulez créer ou qui veut être créé à travers vous, ce qui est une meilleure façon de le formuler.

Donc, la véritable manifestation ne consiste jamais à penser : « Quand j'obtiendrai ceci ou cela, cela me rendra heureux ». Si vous vous battez très fort, vous pourriez même l'obtenir et quand vous l'avez effectivement, vous vous rendez compte que cela ne vous rend pas heureux, ni ne vous comble, peut-être sur le moment, mais jamais pour longtemps. Mais ici, le bonheur... En fait, je n'utilise même pas très souvent ce terme, parce qu'il semble un peu galvaudé. Le caractère vivant, la joie d'être est déjà pleinement là. Vous ne créez pas afin de vous sentir épanoui ou heureux.

L'épanouissement est préalable à la création. Le sentiment d'épanouissement doit précéder la création. Et vous pouvez alors être éminemment créatifs. Vous créez à partir de l'épanouissement, à partir du sentiment d'abondance et non pas à partir d'un sentiment de manque. Vous ne pouvez pas créer à partir du sentiment de manque, de la détresse, parce qu'il n'y a là pas de foi. Autrement dit, il n'y a pas de pouvoir.

Donc, trouvez cette essence, la foi, peut-on dire, avant tout autre chose. Trouvez ce royaume, cette dimension de la conscience non conditionnée, la vie, le silence, l'espace. Je vous donne une variété de pointeurs et vous choisissez celui qui marche pour vous. Disons la tranquillité ou le sentiment d'espace (je peux le sentir). Et le jour viendra où les humains n'auront plus besoin d'usines pour fabriquer des choses. La création sera beaucoup plus facile, mais nous sommes en chemin. C'est très bien. C'est déjà facile pour vous si vous trouvez cette foi.

La création joyeuse. C'est donner plutôt que le besoin de prendre quelque chose de l'extérieur. Quelque chose est donné de l'intérieur. C'est né de votre état de conscience, de votre conscience. Ce n'est pas la vôtre, mais la conscience universelle s'écoule à travers cette forme particulière.