

20/04/2018

Communication

Groupe n°6

« J'atteste que ce travail est original, qu'il indique de façon appropriée tous les emprunts, et qu'il fait référence de façon appropriée à chaque source utilisée »

Léo Guilpain - IoT

Table des matières

Introduction.....	2
Jeu des Forces	2
Jeu des Balles.....	5
Attention et concentration	8
Séance de méditation consciente et technique d'imagerie mentale	11
Conclusion	13

Introduction

Le but de ce cours est d'apprendre à mieux appréhender les situations de la vie de tous les jours. En effet, que ce soit lors d'un travail en équipe ou lors d'initiatives personnels, il n'est jamais facile de savoir comment réagir. Dans ce cours nous allons voir divers jeux ou diverses techniques de respirations qui vont nous permettre de se sentir en meilleure forme physique et mentale.

Jeu des Forces

Dans ce jeu, nous avons à disposition 50 cartes sur lesquelles étaient inscrit une force. Nous pouvions ainsi connaître la définition et quelques exemples d'applications de cette force. Parmi ces forces, on pouvait trouver l'Amélioration, l'Apprentissage, l'Adaptabilité, etc.

Ensuite, nous devons **classer ces forces** en fonction de notre utilisation (très utilisée, souvent, moyennement, peu, jamais) de ces dernières dans la vie de tous les jours.

Ce travail était très intéressant puisqu'on a pu voir que tout le monde avait des difficultés à se connaître. En effet, concernant certaines forces, il était facile de savoir si nous les utilisons beaucoup ou non, en revanche ce n'était pas le cas pour toute. Toutes les forces présentes sur ces cartes ne sont pas connus de tous, je pense par exemple à la résilience. Cela nous a donc permis de prendre connaissance de certaine force, notamment des forces que nous utilisons très souvent. Pour ma part, j'ai eu des difficultés à différencier la partie souvent et très utilisée. De plus, j'ai trouvé assez difficile le fait de devoir se définir avec des forces. Certaines forces ne sont pas faciles à assumer.

Lors de ce travail de recherche des forces, nous étions sur une table de 4, et, même si ce dernier était personnel nous pouvions échanger. Il était intéressant lors du passage de certaines cartes de voir les réactions de certains (« cette carte elle te correspond parfaitement »). Ainsi, même si nous ne pensions pas vraiment utiliser cette force ou si nous doutions, cela permettait de placer plus précisément la force dans le tableau.

Ensuite nous devons **choisir les 5 forces** qui nous correspondaient le plus. La difficulté apparut précédemment pour classer les forces par degré d'utilisation était ici plus important car il est très difficile d'être synthétique et de se réduire à seulement 5 forces. Ensuite il a fallu

discuter avec son voisin sur ces différentes forces et pourquoi ces choix. Sur cet échange, j'ai remarqué, même en n'étant pas quelqu'un de timide, qu'il était difficile de se livrer car cet échange était assez personnel et comme je l'ai dit plus haut, assumer certaines forces n'est pas chose facile. Je trouve qu'il est plus aisé de se livrer de façon plus générale dans un groupe de 4 plutôt qu'en binôme, cela permet une meilleure interaction et ainsi de ne pas rester trop longtemps sur des choses sur lesquelles on ne veut pas insister.

Enfin, le dernier temps de cette séance était consacré à un travail de groupe. Nous devions choisir les **6 forces qui caractérisent un ingénieur**. Tout le monde a ainsi collé ses post-it sur le mur pour pouvoir débattre. Ce débat fut intéressant car on a pu voir que les forces divergeaient en fonction de la vision de chacun. En effet, le gros problème a été dans un premier temps de définir réellement ce qu'est un ingénieur puisqu'il en existe plusieurs types. Je pense que pour avoir des résultats cohérents il faudrait que l'on définisse préalablement le rôle et la définition d'un ingénieur.

Ensuite, lors du débat, on a pu également voir la mise en pratique des différentes forces puisque certains « menaient » le débat pendant que d'autres répondaient. Il est également intéressant de pouvoir débattre sur l'apport de chaque force au sein du métier. Même si sur les cartes, nous avions accès à des définitions, elles n'avaient pas forcément le même sens pour tout le monde. Et, en prenant l'exemple de « optimisation du temps » et « planification », on se rend compte à quel point certaines forces sont très similaires. Après un long débat, nous nous sommes mis d'accord sur le fait que l'ingénieur exécute les tâches et donc il doit optimiser son temps afin de travailler correctement tandis que la planification correspond plus au manager qui lui doit planifier les tâches afin qu'elles soient exécutées correctement par ses collaborateurs.

Pour pouvoir bien choisir les forces, nous avons donc dans un premier temps fait en sorte que tout le monde ait bien la même compréhension de la force en question. Nous avons terminé en choisissant :

- **Adaptabilité**
- **Motivation**
- **Ouverture d'esprit**
- **Résilience**

- **Travail d'équipe**
- **Optimisation du temps**

Ces forces choisies finalement ont été validées mais tous les collaborateurs ne sont pas parfaitement d'accord avec ces dernières. Il est très difficile d'aboutir à un accord total. Pour ma part j'ai bien aimé cet exercice car je suis assez à l'aise lorsqu'il faut s'exprimer dans un groupe. De plus, j'aime débattre sur des choses comme celle-ci. Je trouve qu'il est toujours intéressant de communiquer avec des points de vue différents et le fait de réussir à être le plus persuasif me plaît.

Pour conclure sur cet exercice, on peut dire que devenir une équipe est une chose très complexe puisque chacun a un rôle très différent au sein des discussions. Pour pouvoir gérer tout ceci, il faut trouver quelqu'un qui gère le temps de parole de tout le monde. Il faut trouver un leader qui calme le groupe et permet à tout le monde de s'exprimer dans des conditions raisonnables. Ce dernier aura également pour rôle de faire dialoguer les personnes les plus timides dans le groupe. Il faut définir des règles communes à tous. En se réunissant, on a pu voir par exemple qu'une camarade avait choisi de lire les cartes et les définitions. Ce genre d'initiative génère de l'échange et de l'écoute. Ensuite, dans un groupe, chaque personne propose ses idées, comme vu précédemment cela crée de l'échange mais, cela peut aussi générer des problèmes puisque les idées apportées ne sont pas obligatoirement retenues et sont parfois même directement écartées. Pour un groupe ce genre d'attitude est banale puisqu'il faut faire un choix entre toutes les idées qui sont proposées mais pour un individu, cela peut poser des problèmes puisqu'il peut ne pas se sentir écouté ou se sentir inférieur. Ainsi, dans la suite des échanges, cela ne le met pas en confiance pour continuer les échanges. Pour rebondir sur ce sujet, pendant une heure de cours j'ai fait une blague concernant ma camarade et son rôle lors du débat. Je ne l'ai pas faite en pensant méchamment et je savais à qui je m'adressais mais après une remarque disant que cela aurait pu blesser j'ai pris conscience que ce genre de comportement peut entraîner un renfermement sur soi de la personne concernée. Il faut donc bien faire attention à qui l'on s'adresse et à comment on s'adresse à une personne.

Enfin, la plus grande difficulté dans ce genre d'exercice c'est de gérer la taille du groupe. En effet, plus un groupe est important, plus il est difficile d'avoir l'attention et l'écoute de tout le monde. Cependant, malgré cette difficulté du nombre, une chose en ressort c'est

que lorsque l'on a des tâches faciles à réaliser, il est plus facile d'être seul. En revanche, lorsque ces tâches se compliquent, le fait d'être à plusieurs permet de travailler mieux et d'aller plus loin. Je pense que pour faire ce travail nous étions un groupe beaucoup trop conséquent pour faire ce type d'échange puisque certaines personnes pouvaient en profiter pour se retirer sans s'impliquer sur le sujet. De plus, en étant nombreux, cela ne force pas les plus timide à prendre la parole.

Jeu des Balles

Dans ce jeu, nous avons plusieurs consignes :

- Faire passer le plus de balles en 2 minutes
- Entre chaque répétition, nous avons le droit à 1 minute 30 pour débriefer et annoncer un score
- Nous n'avons pas le droit de faire passer la balle de main en main
- Interdiction de passer la balle à son voisin
- La balle doit revenir au point de départ

Passage	Estimation	Réalisation
P1	10	5
P2	10	21
P3	30	37
P4	40	37
P5	40	23
P6	40	47

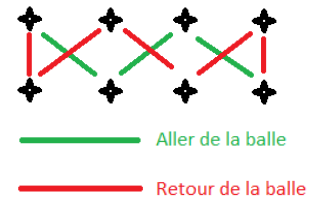
Dans ce tableau récapitulatif, on peut voir nos différents passages ainsi que nos différentes estimations et nos réalisations.

À la vue de ce tableau, on peut analyser de nombreuses choses.

- **1^{er} passage** : L'estimation est faite le plus bas possible car l'équipe ne sait pas trop à quoi s'attendre et surtout elle ne sait pas quelle performance elle va réaliser. Nous avons réalisé un score de 5. Ce score est dû à un problème de compréhension (tous les

membres de l'équipe n'ont pas compris la même chose). De plus, nous avons tous proposé différentes idées sans vraiment s'écouter. La contrainte temporelle a été un gros problème lors de ce premier passage puisque nous avons dû nous mettre en place rapidement.

- **2^{ème} passage** : Lors du debriefing, nous avons établi une stratégie que tout le monde a écouté et compris puisqu'à deux nous avons pris les devants et nous sommes allés expliquer, en dessinant au tableau, les nouvelles consignes.



Cette stratégie s'est avérée payante puisque comme on peut le voir, nous avons atteint l'objectif fixé et nous avons quadruplé par rapport à notre score précédent. L'équipe avançait dans un même sens pour un objectif connu et commun à tous.

- **3^{ème} passage** : Le passage précédent a mis l'équipe en confiance, c'est pour cela que nous avons décidé d'augmenter l'objectif. Nous avons réalisé un score de 37 sans changer de configuration. Cela montre bien que l'expérience et la répétition des gestes font progresser. Ainsi on peut penser que plus on répète une tâche, plus on progresse.
- **4^{ème} passage** : Nous avons encore augmenter l'objectif en pensant que nous allions encore progresser. Cependant, comme on peut le voir au niveau de la réalisation, nous n'avons pas augmenter. Ainsi, il y a une stagnation au sein de l'équipe qui pense avoir atteint son maximum et ne se donne plus à fond.
- **5^{ème} passage** : La réalisation est catastrophique en comparaison avec les réalisations précédentes. Cela est dû à une grande déconcentration et à un changement de méthode en plein milieu de la passation des balles. En effet, lors de ce passage j'ai proposé aux membres de l'équipe de se rapprocher pour diminuer les distances. Cela a créé des problèmes puisque tout le monde n'avait pas compris et cette phase malgré une disposition similaire à la précédente, peut être assimilée à la première phase avec la découverte d'un nouveau mode de fonctionnement.
- **6^{ème} passage** : Après la désillusion de la réalisation précédente, l'équipe s'est sentie obligée de refaire un passage afin de se rattraper et de battre son score. Sur ce passage l'équipe a su rester très concentrée et a réussi à travailler les uns pour les autres. C'est ainsi que nous avons réussi à battre notre record et faire 47 réalisations. Dans cette phase, pour ma part, c'est le sentiment d'orgueil qui a prit le dessus et qui m'a poussé à faire mieux.

Pour conclure sur ce jeu de balle, je pense que le problème principal a été dans les débrief inter-passage. En effet les membres de l'équipe en profitaient pour se reposer et discuter mais jamais vraiment pour progresser. Le débrief se faisait pendant les passages en fonction de la tournure que prenait ce dernier.

De plus, on a pu voir lors des différents passages ou lors des modifications que l'évidence pour une personne n'est pas la même pour une autre. Il faut ainsi bien clarifier toutes les idées pour que tout le monde soit d'accord. Avec l'explication au tableau tout le monde était d'accord et tout le monde avait compris. Cela est sûrement dû au fait que seulement deux personnes ont pris la parole mais également au fait que les explications étaient visuelle ce qui facilite la compréhension.

Ensuite nous nous sommes de nouveau regroupés afin de trouver ensemble 5 valeurs qui permettent à l'équipe de s'identifier. C'est-à-dire qu'à la sortie de cette réunion, nous devons réaliser une charte permettant de guider les collaborateurs et l'équipe quant aux attitudes à adopter au travail.

A la fin de cette réunion, nous nous sommes mis d'accord sur 5 valeurs :

- **Respect**
- **Communication**
- **Collectif / Cohésion / Entraide**
- **Engagement**
- **Tolérance**

Les valeurs que nous avons trouvées doivent être mise en avant et expliquer par les collaborateurs tout au long de leur travail mais surtout lors d'une embauche ou d'un stage. Cela permet au nouvel arrivant de se situer au sein d'une équipe : c'est un outil de régulation du travail. Ainsi, l'individu sait clairement ce qu'il doit renoncer à faire ou non pour s'intégrer au mieux dans l'équipe. Au niveau de l'expérience personnelle, lorsque je suis arrivé dans mon entreprises pour mon stage, ils ne m'ont pas expliqué toutes les valeurs de l'entreprises et il est vrai que c'est beaucoup plus compliqué de s'intégrer et de partager des valeurs communes. En ne me présentant pas ces valeurs, l'entreprise ne m'a pas considéré comme un membre à part entière.

Ces différentes valeurs ont été compliquées à trouver. En effet malgré une bonne entente de l'équipe et un objectif commun, il a été difficile pour nous de définir réellement le

sens du mot valeur. Nous ne savions pas clairement ce qu'était une valeur. Ce débat était un peu plus maîtrisé que le précédent en termes de temps de paroles et de respect.

Attention et concentration

Dans un premier temps, nous avons regardé 3 publicités. Sur ces trois vidéos on pouvait voir des personnes qui avait un objectif mais qui n'ont pas pu le réaliser à cause de l'environnement extérieur. Les deux premiers échecs ont été dû à de nombreux bruits qui déconcentrent tandis que le troisième a été dû à un facteur olfactif puisque c'est la faim qui a déconcentré le personnage. Les erreurs sont le résultat de la focalisation sur l'environnement extérieur et non sur les objectifs premiers.

Ensuite nous avons fait le test « Awareness ». Dans ce test un objectif nous a été donné « Déterminez le nombre de passes que se fait l'équipe blanche ». Toutes les personnes de la salle se sont focalisées sur cette objectif tout en oubliant l'environnement extérieur. C'est pourquoi dans la vidéo, il y avait un ours qui est apparu et personne ne l'a vu. Seule une personne avait déjà vu la vidéo, ainsi son objectif était différent du notre puisqu'elle voulait seulement voir l'ours. Elle n'a ainsi pas compté le nombre de passes. Ainsi, lorsque l'on se focalise sur un objectif, on oublie les choses à côté. Il est très **difficile, voir impossible, de se concentrer sur deux choses en même temps** et il est donc facile de rater quelque chose que l'on ne cherche pas.

Nous avons également fait le test de STROOP.

JAUNE	BLEU	ORANGE
NOIR	ROUGE	VERT
VIOLET	JAUNE	ROUGE
ORANGE	VERT	NOIR
BLEU	ROUGE	VIOLET
VERT	BLEU	ORANGE

Comme vous pouvez le voir sur l'image, les mots ne correspondent pas aux couleurs. Le but est d'énoncer les couleurs mais pas les mots.

La difficulté ici est de lutter contre l'automatisme de la lecture et cet automatisme prend le dessus. Il y a un **conflit entre la consigne et les automatismes**. Si on se place dans le point de vue d'un enfant de 3 ans qui ne sait pas lire, il n'aurait pas ce problème. Il n'a aucun automatisme qui le bloque.

Dans le deuxième passage, il y a une différence de focalisation. Ainsi, on se focalise sur la première lettre, par exemple, sans lire le mot en entier, cela permet d'éviter des erreurs.

Ce passage est plus fluide puisque les habitudes commencent à être cassées. L'orientation de l'attention est donc difficile puisqu'il faut vraiment la focaliser sur une tâche précise. On a ainsi une hiérarchisation de l'attention.

Le dernier test avait pour but de tester la concentration de chacun. Il fallait trouver des chiffres parmi une grille de 1 à 99. Ici, c'est la perception visuelle qui est mise en jeu.

- **Chiffre de 1 à 15** : Deux méthodes s'offrent à nous pour pouvoir trouver ces 15 chiffres. Soit on recherche les numéros dans l'ordre mais cela prend plus de temps, soit on effectue un balayage sur toutes les lignes pour trouver les bons numéros. Cette technique est beaucoup plus rapide mais elle n'est pas efficace si on se trompe et si on oublie un chiffre. Pour ma part, j'ai choisi la deuxième méthode car elle m'est venue instinctivement.
- **Chiffre de 20 à 35 + diction de 5 mots** : Dans cette partie, la difficulté ne résidait pas dans le fait de trouver les nombres mais plutôt dans le fait de se concentrer sur plusieurs tâches différentes. En effet, il est très compliqué de trouver le nombre, entendre le mot et le mémoriser. Lors de la diction des mots, inconsciemment nous nous arrêtons dans notre recherche pour écouter les mots. Ensuite nous sommes beaucoup moins productifs puisque nous tentons de garder en mémoire les mots dictés auparavant. Personnellement, j'ai eu du mal sur cet exercice, je n'ai pas réussi à retenir les 5 mots et, comme je n'ai pas réussi à les retenir, cela m'a énervé et j'ai perdu ma concentration.
- **Chiffre de 40 à 55 + distraction sonore** : Dans cette partie, la concentration dépend énormément des personnes. Ici, l'attention et la concentration doivent être focalisées sur le visuel. La plus grande difficulté est de faire une barrière sonore pour rester concentrer. Cette capacité à mettre en place est dû à l'habitude de chaque individu à travailler dans le bruit. De plus certaines personnes sont agacées par le moindre bruit et se déconcentrent. Pour ma part, le bruit n'a pas été un problème car j'ai toujours été habitué à travailler dans le bruit. En revanche, même si le bruit ne me pose pas de problème, je trouve que l'on se concentre tout de même mieux dans le calme. C'est pourquoi lors de mes concours je préférais utiliser des bouchons. Le problème de ces personnes qui se laissent distraire est dû au passage du distracteur externe au distracteur interne. En effet, le bruit est le distracteur externe tandis que la

concentration est le distracteur interne. Sans en avoir pleinement conscience, l'individu le laisse arriver et, lorsqu'il s'en rend compte, il souvent trop tard. Ici, le bruit était effectué par une personne ce qui, en plus de la déconcentration, peut générer un sentiment de provocation. Ainsi, l'individu qui cherche les mots peut trouver une source de motivation dans le bruit en se disant « je vais lui prouver que je peux me concentrer et réussir malgré le bruit », cela permet donc d'augmenter la concentration.

Comme on a pu le voir, les problèmes de concentrations sont souvent dus à une perte de contrôle des émotions. Par exemple, on peut être distrait car on est énervé. Afin de choisir l'action la plus efficace, il faut être capable de **gérer la force stabilisatrice**.

Le but est de **mettre en place une routine de performance** pour pouvoir mieux appréhender ses émotions et sa concentration. Il faut chercher un moyen de rester performant dans ce que l'on fait. Le plus important lors d'un exercice ou d'une quelconque action est de rester concentrer sur l'objectif de maîtrise de soit et pas sur le résultat.

Enfin dans une dernière partie, par binôme, nous devons tenter de mettre en place quelque chose permettant de lutter contre les émotions. Comme vu précédemment, il est difficile de se fixer un objectif clair. Afin de progresser, la personne doit se fixer des objectifs qui ne dépendent que d'elle, **il ne faut pas se focaliser sur le résultat mais sur les objectifs**.

Séance de méditation consciente et technique d'imagerie mentale

La première partie de la séance était basée sur le contrôle de la respiration. Il faut savoir une chose sur la respiration c'est que plus cette dernière est ventrale, plus elle est optimisée. Pour vérifier que la respiration est bien ventrale il faut sentir son ventre se gonfler lorsque l'on inspire et se dégonfler lorsque l'on expire. Après avoir fait « un échauffement », nous avons fait un exercice avec une **respiration à 3 étages** : abdomen → cage thoracique → sous clavière. Cet exercice amène un relâchement corporel et permet de se détendre. Personnellement, j'ai trouvé cet exercice très efficace malgré le fait qu'il était difficile de monter jusqu'aux épaules et donc d'optimiser au maximum l'exercice. De plus, la respiration est innée chez tout le monde, cependant lorsque je me concentre dessus, je la trouve beaucoup moins instinctif et j'ai tendance à m'essouffler.

Ensuite nous avons vu deux méthodes de respiration : **respiration dynamisante** et **respiration relaxante**. La respiration dynamisante est une technique courte qui permet de dynamiser. Elle correspond à une inspiration longue et une expiration courte. Dans cet exercice, la difficulté est d'expirer assez d'air pour pouvoir respirer correctement. La respiration relaxante, elle, est une technique courte pour relaxer. Elle correspond à une inspiration courte et une expiration longue. Plus l'expiration est longue, plus on ralentit la fréquence cardiaque. La respiration dynamisante a été plus efficace pour ma part que la respiration relaxante.

La **respiration en carré** est une technique plutôt relaxante et qui permet d'augmenter l'attention et la concentration. Pour réaliser cette technique, il faut faire une inspiration, un blocage, une expiration et un blocage. Lors de cet exercice, j'ai rencontré deux difficultés. La première se trouvait sur l'expiration qui était difficile à réaliser après un blocage (bout de souffle). La seconde difficulté est sur la concentration sur le blocage. Cette concentration peut permettre de tenir le cerveau en alerte et augmenter la concentration mais elle peut également perturber lors de la respiration. Cette technique de respiration est pour moi celle qui a le plus fonctionnée.

Après avoir fait toutes ces techniques de respiration, nous avons tous du mal à savoir laquelle a été la plus efficace puisque par manque de temps, nous avons vu tous les procédés

et ainsi, les ateliers se sont « empilés ». D'un procédé à un autre nous sommes déjà relaxés ou en alerte.

Nous avons ensuite vu des exercices de **pleine conscience**. Durant cet exercice, nous nous sommes beaucoup focalisés sur la respiration mais, malgré cela, ce n'est pas considéré un exercice de respiration. Le but ici est de **se mettre en contact avec l'instant présent et d'ouvrir le champ intentionnel**. C'est-à-dire qu'il faut être attentif à ce qu'il se passe à l'intérieur de notre cœur. Pour que cela fonctionne correctement, et là difficulté est ici, il ne faut pas de jugement de valeur (on ne doit pas prêter attention aux pensées qui nous traversent) et il ne faut pas se contrôler. Le but de cet exercice est d'augmenter la concentration et la zenitude mais, contrairement à d'autres exercices, il faut que ce dernier soit une habitude, et donc le répéter souvent pour obtenir un résultat positif. Il y avait plusieurs phases de concentration :

- Concentration sur la respiration (comme fait précédemment)
- Concentration sur la circulation de l'air dans notre corps
- Focalisation sur un point d'air chaud/froid plus précis au niveau des narines

Il est difficile de trouver ce dernier point et de se concentrer dessus. De plus, réussir à ne pas prêter importance aux pensées n'est pas facile. On a souvent des pertes de concentration durant quelques secondes avant de se refocaliser. Pour ma part, trouver le point d'air chaud/froid n'a pas été un problème, en revanche je trouve qu'il est plus compliqué d'éviter les problèmes de concentration au niveau corporel qu'au niveau des pensées. En effet, lorsque le corps commence à s'engourdir par exemple, je trouve qu'il est difficile de lutter et de rester concentrer.

Nous avons également travaillé sur la **cohérence cardiaque**. Le but est d'équilibrer le système nerveux autonome. Ce système est celui qui gère la fréquence cardiaque. Ici nous faisons appel au système sympathique (lorsque l'on inspire) et au système parasympathique (lorsque l'on expire). Nous devons **synchroniser le cœur avec la respiration**. Pour que la cohérence soit à 100%, il faut faire des phases de respiration très ample. Certains ont eu la chance de faire un test et on pouvait voir le taux de cohérence cardiaque. Ce test permet une augmentation de concentration, d'attention mais également de favoriser le calme et diminuer le stress.

Enfin, le dernier exercice était une **technique de visualisation**. Il faut ici, travailler sur la notion de réussite pour ensuite amener des sensations positives. Le but est de se projeter positivement sur des situations afin d'en tirer profit pour le futur et faire attention à ne pas se focaliser sur une pensée négative. Nous devons dans un premier temps se focaliser sur nous, notre position et notre corps puis se focaliser ensuite sur une situation positive. Pour ma part, cet exercice n'a pas fonctionné du tout puisque je me suis totalement perdu dans mes pensées sans réussir clairement à me focaliser sur une et une seule pensée.

Conclusion

Dans ce cours nous avons vu différentes techniques, que ce soit des techniques de respirations, des techniques nous permettant de mieux travailler en groupe ou encore des techniques nous permettant de nous connaître un peu plus. Toutes ces techniques ont eu pour but de nous faire tirer que le positif de nos différentes épreuves. Ainsi, nous devons sans cesse chercher à s'améliorer mais seulement d'un point de vue personnel, en oubliant tous les avis extérieurs. Il faut donc oublier le résultat et d'avantages penser à ce que nous a apporté l'expérience en question.