



© vine99 - FOTOLIA

Comment Concentrer Vos Énergies Pour Atteindre Vos Buts

Orison S. Marden

©2007 <http://www.club-positif.com>

Tous droits réservés pour tous pays

PSP_7950803640

"Je fais une chose." SAINT PAUL.

"La seule sagesse de la vie est la concentration ; le seul mal est la dissipation ; et il importe peu que nos dissipations soient grossières ou relevées... Tout ce qui nous enlève un jouet ou une illusion et nous renvoie au travail fructueux est bon pour nous." EMERSON

"Plus je vis, plus je suis profondément convaincu que ce qui fait la différence entre un homme et un autre, entre le faible et le puissant, entre l'intelligent et l'insignifiant, c'est l'énergie, une détermination invincible, une décision prise et maintenue jusqu'à la victoire ou la mort." Fowell BUXTON.

Ayez une seule bonne idée et vous réussirez

Il n'y a pas eu assez de place pour nous tous à Francfort, disait Nathan Mayer Rotschild, en parlant de lui-même et de ses 4 frères.

Je m'occupais des marchandises anglaises. Un grand négociant en accaparait le commerce pour lui seul, il semblait nous faire une faveur lorsqu'il nous rendait quelque chose. Je l'offensai, une fois, et il refusa de me montrer ses échantillons.

C'était un mardi. Je dis à mon père :

J'irai en Angleterre. Je partis le jeudi. Plus j'avancais dans ce pays, plus les marchandises étaient à bon compte. Lorsque j'arrivai à Manchester, je dépensai tout mon argent ; les choses étaient si bon marché que je fis ainsi un bon bénéfice.

– J'espère, lui répliqua un interlocuteur, que vos enfants ne sont pas préoccupés d'argent et d'affaires au point d'oublier des choses plus importantes. Je suis sûr que vous ne le voudriez pas.

– Je le désire, au contraire, rétorqua Rotschild, je voudrais qu'ils mettent toute leur intelligence, tout leur cœur et toutes leurs forces aux affaires, car c'est le moyen d'être heureux. Adonnez-vous à une seule affaire, jeune homme, ajouta-t-il en s'adressant à un jeune brasseur, tenez-vous-en à votre brasserie, et vous deviendrez le plus grand brasseur de Londres. Soyez uniquement brasseur ou banquier ou marchand ou manufacturier, et l'on parlera bientôt de vous.

Ne pas faire plusieurs choses indifféremment, mais se donner tout entier à une seule, voilà ce qui est réclamé à notre époque. Celui qui éparpille ses efforts dans cette période de travail intense, ne peut espérer réussir.

"Transporter des marchandises, porter des messages, battre des tapis et composer des poèmes sur n'importe quel sujet", telles étaient les offres d'un homme qui, à Londres, ne réussissait dans aucun de ces travaux, et faisait penser à M. Kenard, de Paris, qui "servait d'écrivain public, rédigeait des comptes, expliquait le langage des fleurs, et vendait des pommes de terre frites."

Définissez d'abord votre but et ce que vous voulez entreprendre

La grande différence qui existe entre ceux qui réussissent et ceux qui échouent ne consiste pas dans la quantité de travail fait par chacun, mais dans l'intelligence qui préside à ces travaux.

Beaucoup de ceux qui échouent lamentablement travaillent assez pour obtenir le succès. Mais leur travail est livré au hasard, ils bâtissent d'une main et démolissent de l'autre. Ils ne saisissent pas les circonstances pour les transformer en occasion de réussite. Ils ne savent pas transformer d'honnêtes défaites en victoires. Avec une habileté suffisante et du temps en abondance – 2 éléments de succès – ils sont constamment occupés à lancer leur navette vide, et la trame de leur vie n'est jamais tissée.

Si vous demandez à de telles personnes de vous dire le but de leur vie et de leurs efforts, elles vous répondront. "Je ne sais pas encore bien quelles sont mes aptitudes, mais je crois à la valeur d'un travail acharné, et je suis bien décidé à travailler toute ma vie, tôt le matin jusque tard dans la soirée.

Je suis persuadé qu'en agissant ainsi je récolterai quelque chose, de l'or, de l'argent ou au moins du fer." Je réponds sans hésiter : non. Un homme intelligent labourerait-il tout un confluent pour découvrir ses mines d'or ou d'argent ? Celui qui est toujours occupé à chercher ce qu'il pourrait trouver, ne trouve rien. Nous ne trouvons que ce que nous cherchons de tout notre cœur. L'abeille n'est pas le seul insecte qui visite les fleurs, mais c'est le seul qui sache en tirer du miel.

L'abondance des matériaux que nous avons emmagasinés pendant nos années de jeunesse et d'études ne sert à rien si nous nous lançons dans la vie sans une idée bien définie sur ce que nous voulons entreprendre.

"Quel immense pouvoir exerce sur la vie un but bien défini, dit Elisabeth Stuart Phelps Ward. La voix, le costume, le regard, les mouvements même d'une personne changent quand elle a une raison de vivre.

Je crois que je puis distinguer dans la foule les femmes actives qui suffisent à leurs besoins. Leur démarche révèle la conscience qu'elles ont du respect d'elles-mêmes et de leur contentement intérieur. Rien ne peut le leur enlever, ni une robe fanée, ni un chapeau défraîchi, pas même la maladie ou la fatigue."

Ne dispersez pas vos forces

"La créature la plus faible, dit Carlyle, peut, en concentrant son énergie sur un seul objet, accomplir de grandes choses ; tandis que l'homme le plus fort et le plus habile, qui disperse ses forces sur beaucoup de choses, n'en

accomplit aucune. Une goutte qui tombe continuellement réussit à percer le roc, tandis que le torrent impétueux l'inonde sans laisser de traces."

"Quand j'étais jeune, je croyais que c'était le tonnerre qui ruait, disait un prédicateur. Mais en grandissant, j'appris que c'était la foudre. Alors j'attachai moins d'importance au tonnerre, et davantage à la foudre."

Celui qui ne sait faire qu'une chose, mais qui la fait mieux que qui que ce soit d'autre, même lorsque ce ne serait que planter des navets, reçoit la récompense qu'il mérite. S'il améliore la culture des navets par son énergie, il est un bienfaiteur de l'humanité et on le reconnaît comme tel.

Celui qui met toute son énergie et toute sa persévérance à poursuivre un but unique ne peut manquer de réussir. Les grands hommes ont tous été des hommes énergiques qui concentraient leurs forces sur un seul point jusqu'à ce qu'ils réussissent.

Soyez tout entier à ce que vous faites

"La seule manière valable d'étudier, dit Sydney Smith, est de lire en s'absorbant tellement dans sa lecture que l'heure du dîner paraisse venir beaucoup trop vite, de s'identifier si bien avec ce qu'on lit, qu'il faille 2 ou 3 secondes avant de réaliser où l'on est lorsque quelqu'un frappe à la porte."

"La qualité fondamentale, sûre, indispensable de toute étude est la concentration, a dit Charles Dickens. Mes facultés d'invention, mon imagination n'auraient jamais pu me servir comme elles l'ont fait si je ne m'étais astreint journallement, patiemment, laborieusement à concentrer mes pensées."

À quelqu'un qui, dans une autre occasion, lui demandait le secret de son succès, il répondit : "Je n'ai jamais rien entrepris sans m'y donner tout entier." "Sois tout entier à ce que tu fais, écrivait Joseph Gurney à son fils, tout

entier à tes études, tout entier à ton travail, tout entier à tes jeux."

Ne jouez pas avec votre avenir.

"Je me mets à mon travail, dit Charles Kingley comme s'il n'y avait rien d'autre à faire dans le monde. C'est le secret de tous les bons travailleurs. Mais la plupart d'entre eux ne peuvent l'appliquer à leurs amusements."

Beaucoup d'hommes ne s'élèvent jamais parce qu'ils restent "bons à tout faire" sans se spécialiser en rien.

"Bien des personnes, en me voyant engagé dans la vie active, dit Edward Bulwer Lytton, m'ont demandé : Quand trouvez-vous le temps d'écrire tous vos livres ? Comment parvenez-vous à abattre autant d'ouvrage ?

Ma réponse vous étonnera. Je leur ai dit : Je réussis à faire autant d'ouvrage en ne faisant jamais trop de choses à la fois. Pour pouvoir bien travailler, il ne faut pas se surmener ; car lorsqu'on abat trop d'ouvrage un jour, la fatigue empêche de bien travailler le lendemain.

Lorsque j'ai commencé à étudier réellement et sérieusement, ce qui n'est arrivé que lorsque j'ai quitté le collège, je puis dire que j'ai lu autant que la plupart des hommes cultivés de mon temps. J'ai aussi beaucoup voyagé, je me suis occupé de politique et des différentes affaires de la vie, et en plus de tout ceci j'ai publié environ soixante volumes dont quelques-uns exigeaient des recherches spéciales.

Et combien pensez-vous que j'aie consacré de temps, en règle générale, à étudier, à lire et à écrire ? Pas plus de trois heures par jour, et pas même autant lorsque le Parlement était assemblé. Mais pendant ces 3 heures, je donnais toute mon attention à ce que je faisais."

Concentrez vos énergies sur un seul but si vous voulez réussir

S.T. Coleridge possédait une magnifique intelligence, mais il n'avait aucun but défini. Il vivait dans une atmosphère de dissipation mentale qui consumait ses forces, et sa vie fut à plusieurs égards un insuccès. Il vivait de rêves, et mourut en rêvassant. Il formait constamment des projets et prenait des résolutions, mais jusqu'au jour de sa mort, il ne les mit jamais à exécution.

Il était toujours sur le point de faire une chose, mais il ne le faisait jamais. "Coleridge est mort, écrivait Charles Lamb, et il laisse derrière lui plus de 40.000 travaux sur la métaphysique et la théologie, mais aucun d'eux n'est achevé !"

Tout grand homme est devenu grand parce qu'il a concentré ses énergies sur un seul but.

Hogarth fixait son attention sur un visage jusqu'à ce qu'il fût gravé dans sa mémoire et qu'il pût le reproduire à volonté. Il étudiait et examinait chaque objet aussi attentivement que s'il ne devait jamais le revoir, et cette habitude le rendit capable de développer ses œuvres dans tous leurs détails.

La manière de penser de son temps est reflétée dans tous ses ouvrages. Il n'était cependant pas un homme de grande culture et ne se distinguait en rien, sauf dans l'art d'observer.

Ayez une préoccupation unique

Alors qu'une immense procession traversait Broadway, que les rues étaient bondées et que les musiques jouaient bruyamment, Horace Greeley trouva le moyen de s'asseoir sur les escaliers de la maison Astor et d'écrire pour la *New-York Tribune*, en se servant du fond de son chapeau comme d'un pupitre, un article qui fut cité et apprécié au loin.

Offensé par un article mordant, un gentleman se présenta au bureau de la *Tribune* et demanda à voir le rédacteur.

On l'introduisit dans le petit sanctuaire où Horace Greeley, la tête penchée sur son papier, écrivait rapidement.

Le visiteur fâché demanda s'il était bien en présence de M. Greeley. "Oui, Monsieur, que désirez-vous ?" répondit l'éditeur, d'un ton bref, sans lever la tête. Alors, sans respecter les règles élémentaires de la politesse et du savoir-vivre, l'homme en colère se mit à l'invectiver.

Pendant ce temps, Greeley continuait à écrire. Page après page s'alignaient sur le pupitre, sans que les traits de l'écrivain subissent le moindre changement, et sans qu'il parût prêter la moindre attention au visiteur.

Finalement, au bout d'environ une demi-heure du discours le plus véhément qu'eût jamais entendu le cabinet d'un éditeur, le gentleman s'arrêta et se dirigea vers la porte.

Alors, pour la première fois, M. Greeley leva la tête, quitta son fauteuil, et frappant familièrement sur l'épaule du visiteur, lui dit d'un ton plaisant : "Ne vous en allez pas, mon ami ; asseyez-vous et videz votre sac ; cela vous fera du bien. D'ailleurs, cela ne me gêne aucunement ; cela m'aide au contraire. Ne vous en allez pas."

Une préoccupation unique, voilà ce qui caractérise toujours les hommes qui réussissent.

Faire trop de choses à la fois, le manque de concentration et de stabilité causent l'échec

"Daniel Webster, disait Sydney Smith, est pour moi une machine à vapeur habillée."

Comme Adams le suggère, Lord Brougham, de même que Canning, avait trop de talents. Et quoiqu'en sa qualité de magistrat il parvînt à la plus haute fonction, celle de Lord Chancelier d'Angleterre, et méritât les applaudissements des hommes savants pour ses investigations dans le domaine de la science. Sa vie en somme ne fut pas un succès. Il était de tout, mais jamais longtemps de chaque chose. Avec toutes

ses capacités, il n'a laissé aucune trace durable dans l'histoire ou la littérature.

Miss Martineau dit : "Lord Brougham était dans son château de Cannes quand des daguerréotypes parurent. Un artiste voulut prendre une vue du château avec un groupe d'invités sur la terrasse. Il demanda à Sa Seigneurie de se tenir pendant 5 secondes parfaitement tranquille. Lord Brougham le promit, mais hélas ! il ne le fit pas, et il y eut un nuage à l'endroit où il aurait dû figurer.

"Il y a quelque chose de prophétique dans ce fait, continue Miss Martineau. Dans l'histoire de notre siècle, cet homme aurait dû être la figure centrale. Mais grâce à son manque de stabilité, il y aura toujours un nuage à la place où Lord Brougham aurait dû être.

Combien de vies ressemblent à des nuages, grâce à leur manque de concentration et de stabilité !"

La poursuite inlassable d'un seul but assure le succès

Fowell Buxton attribuait ses succès à des moyens tout ordinaires, alliés à une application extraordinaire, et à ce qu'il se donnait tout entier à une seule chose à la fois. C'est toujours la poursuite inlassable d'un seul but qui assure le succès. *Non multa, sed multum* – pas beaucoup de choses, mais beaucoup d'une seule chose, tel était le motto de Coke.

C'est la pointe presque invisible d'une aiguille, la lame tranchante d'un rasoir qui ouvrent la voie à la masse qui suivra. Sans la pointe ou la lame, la masse serait inutile. C'est l'homme qui suit une seule voie de travail, qui se fraie un chemin à travers les obstacles et obtient de brillants succès.

Lorsqu'un enfant apprend à marcher, il va droit son chemin si ses yeux sont fixés sur un point ou un objet à atteindre. Détournez son attention, et il tombe.

On ne demande pas au jeune homme qui, de nos jours, cherche une position, quel collègue il a fréquenté ou quels ont été ses ancêtres. La question qu'on lui pose est celle-ci : "Que pouvez-vous faire ?" – C'est une éducation spéciale qui lui est demandée. La plupart des hommes qui se trouvent à la tête de grandes entreprises y sont arrivés pas à pas, en commençant par les occupations inférieures que nécessitent ces entreprises.

"Je sais qu'il peut terriblement travailler", disait Cecil de Water Raleigh, pour expliquer ses récents succès.

La puissance de concentration : base de tous les grands succès

En règle générale, ce que le cœur désire ardemment, la tête et les mains le lui obtiennent. Les courants qui amènent la fortune, le succès, obéissent à des règles aussi fixes que celles qui régissent les marées.

À la base de tous les grands succès, nous retrouvons la puissance de concentration qui rive toutes les facultés à la poursuite d'un seul but, la persévérance en dépit de toutes les difficultés, et le courage qui rend capable de supporter sans faiblir toutes les épreuves, les désappointements et les tentations.

Les chimistes nous affirment qu'il y a, dans une seule acre de terrain herbeux, assez de force emmagasinée pour faire mouvoir tous les moulins, toutes les locomotives et toutes les machines du monde si seulement on pouvait concentrer cette force sur le piston d'une machine à vapeur. Mais comme elle est au repos, aux yeux de la science, elle est comparativement sans valeur.

Le Dr. Matthews dit que l'homme qui s'occupe de trop de choses perd bientôt son énergie, et avec son énergie, son enthousiasme.

Formez un plan, ayez un but et travaillez pour l'atteindre

"Ne vous livrez pas aux spéculations, dit Waters. Formez un plan, ayez un but, puis travaillez à l'atteindre. Apprenez tout ce qui le concerne et vous réussirez. Ce que j'entends par se livrer à la spéculation, c'est étudier beaucoup de choses sans but, dans l'idée qu'elles pourront être utiles un jour.

Cela ressemble à la conduite d'une femme qui acheta, dans une vente aux enchères, une plaque de cuivre portant le nom de Thompson avec l'idée qu'elle pourrait servir un jour !"

Un but défini est la caractéristique de tout art. Il n'est pas le plus grand, le peintre qui développe le plus grand nombre d'idées sur une seule toile et donne à toutes ses figures une importance égale. Le plus grand, c'est l'artiste qui, par la plus grande variété, exprime la plus grande unité, qui développe l'idée conductrice dans la figure centrale, et fait converger vers elle toutes les figures secondaires, ainsi que la lumière et les ombres.

De même dans une vie bien équilibrée, quels que soient le développement ou la culture, il y a une volonté centrale, à laquelle sont soumises toutes les facultés. Dès que notre monde fut sorti du chaos, une idée centrale convergeant vers un but bien déterminé, se fit jour. Chaque feuille, chaque fleur, chaque cristal, chaque atome tendit vers le summum de la création – l'homme.

Visez bien ce que vous voulez atteindre

On conseille souvent aux jeunes gens de viser haut. Il ne faut cependant viser que ce que l'on veut atteindre. Un but général n'est pas suffisant. La flèche ne va pas errer à la recherche de son chemin, mais elle vole droit au but.

L'aiguille aimantée ne pointe pas toutes les étoiles du ciel pour voir celle qu'elle aime le mieux. Toutes cependant

l'attirent. Le soleil, les planètes, les étoiles cherchent à la séduire et à gagner ses affections ; mais l'aiguille, fidèle à son instinct, pointe invariablement l'étoile polaire, sans se soucier du beau temps ou de l'orage.

Car, tandis que toutes les autres étoiles doivent suivre leurs cours autour de leurs grands centres, à travers tous les âges, l'étoile polaire seule, distante au-delà de toute compréhension humaine, depuis plus de 25.000 années, reste stationnaire pour tous les buts pratiques de l'homme, non seulement pour un jour, mais pour un siècle.

Ainsi, le long de notre vie, d'autres luminaires chercheront à nous détourner de notre but, de la voie de la vérité et du devoir. Mais, ne permettons à aucune lune brillant d'une lumière empruntée, à aucun astre qui rayonne mais ne peut conduire, de détourner l'aiguille de notre volonté de son étoile polaire, le but à atteindre.

©2007 www.club-positif.com

Tous droits réservés pour tous pays

PSP_7950803640

NOS AUTRES PUBLICATIONS

[Comment mieux utiliser votre potentiel en 12 leçons](#)

En 12 leçons, le philosophe japonais Yoritomo Tashi qui a éclairé la vie de milliers de gens vous montre la voie de la réalisation supérieure et de l'exploitation de votre potentiel.

[Comment surmonter l'échec et atteindre le Succès](#)

Quand on connaît les lois de la réussite - et comment éviter l'échec - notre vie change du tout au tout pour le meilleur. C'est comme si on était poussé par le vent de la réussite et de la chance...

[Comment développer une attitude victorieuse](#) vous tirera vers l'avant, vous arrachera à la routine pour vous propulser vers un avenir meilleur.

[Comment Devenir un Génie](#)

En 22 leçons, Wallace D. Wattles vous dévoile ici les clefs de la plus importante des facultés mentales : la créativité.

[Comment Avoir l'Energie et la Santé de la Réussite](#)

Apprenez les règles de l'auto-rajeunissement dans cet ouvrage pratique qui vous livre les secrets de l'énergie et de la santé qui mènent à la réussite.

[S'aider Soi-Même par l'Auto-Hypnose](#)

Le secret des mots qui libèrent les forces de votre subconscient - et vous ouvrent les portes de l'argent et du bonheur – **Droit de Revente Inclus.**

[Comment mettre des pensées-demande dans les affaires comme dans la vie pour qu'elles se réalisent](#) doit faire partie de la bibliothèque de toute personne soucieuse de réussir sa vie.

[Comment Réussir Dans La Vie](#)

L'auteur, Jules Fiaux, vous livre en 20 chapitres la synthèse de toute une vie consacrée à l'étude de la réussite.

[Comment rajeunir de 10 ans en 10 semaines](#)

Votre mode d'emploi d'une vie plus longue et meilleure.

[Comment établir l'harmonie entre votre corps et votre esprit](#)

Cessez de faire chaque jour sans le savoir des erreurs qui écourtent votre vie.

[Comment vaincre votre timidité en 12 semaines](#)

Allez-vous continuer à fuir certaines situations où vous avez peur du ridicule, vous priver d'un certain nombre de plaisir de ce monde à cause de votre timidité ?

[De l'Art de la Guerre - Dans les Affaires Comme dans la Vie](#)

Si vous ne savez plus quoi faire devant la mauvaise foi ou les tactiques de l'autre, lisez et relisez cet ouvrage.

[Je Veux Réussir](#)

Chacun possède un trésor. Il nous appartient de le découvrir, de l'exploiter. **Il suffit de vouloir.**

[La Force par le Calme](#)

Cet ouvrage est l'antidote du stress, de l'agitation mentale qui s'est emparée de tant de gens. Les nombreuses histoires racontées par le sage Yoritomo Tashi laissent dans notre âme leur empreinte et agissent sur nous en profondeur.

[La Joie de Vivre ou le Secret du Bonheur](#)

Ce programme d'Orison Marden vous montrera, entre autres, comment vivre le moment présent. « Carpe Diem ».

[La Puissance de la Pensée, Clef du Succès](#)

La qualité de la pensée détermine la qualité de l'atmosphère. Il est en notre pouvoir de vivre dans un paradis ou dans un enfer.

[La Puissance de l'Energie Créatrice](#)

En étudiant ce cours, vous arriverez à des vues personnelles et originales, aussi bien dans votre profession que dans la vie quotidienne. Vos idées nouvelles afflueront, elles seront productrices d'opportunités et de richesse.

[L'Art d'influencer les autres](#)

Yoritomo Tashi nous révèle l'art millénaire de l'influence et ses secrets.

[Le Seul Vrai Moyen de Faire Fortune](#)

Les nombreuses citations d'auteurs qui ont eux-mêmes fait fortune vous mettront en contact direct avec la pensée de leurs auteurs.

[Les Miracles de l'Amour](#)

Rien ne rend plus heureux ici-bas que d'aimer et d'être aimé.

[Les Pouvoirs de la Suggestion Post-Hypnotique](#)

Les conseils d'un hypnologue confirmé comme le Pr Knowles vous seront indispensables.

[La Persévérance, Secret Du Succès](#)

Ce vrai « mode d'emploi » de la persévérance vous ouvrira les yeux sur ses mystères et le pourquoi de son pouvoir. C'est un programme pratique qui comporte des exercices d'entraînement et des idées forces.

[Les secrets de l'amitié](#) est un ouvrage à offrir à ses amis et à...
s'offrir à soi-même.

[Lettres d'un Homme d'Affaires à son fils pour Réussir dans la Vie](#)

John Graham a mis dans ces 20 lettres toute son expérience d'homme d'affaire et toute son expérience de vie.

[Méthode de Développement des Facultés Supranormales](#)

La méthode de développement des facultés supranormales de Caslant doit son succès à la facilité avec laquelle on peut la mettre en œuvre. Si ces sujets vous intéressent, vous devez la lire et l'expérimenter.

[Le Système Clef Universel du Succès](#)

Le système clef universel du succès est presque comme un programme informatique. Logique. Implacable. Scientifique. Comme toutes les sciences de pointe, il rejoint la spiritualité. Pénétrez-vous de ses principes, et vous trouverez toujours POURQUOI. Pourquoi tel projet a échoué, pourquoi tel autre a été si réussi, pourquoi untel réussit, etc.

[La Santé par le Pouvoir de l'Esprit](#)

Votre pensée peut tout. Apprenez à vous en servir avec ce guide pratique.

[Réussir par l'autoguérison](#)

Le meilleur livre écrit sur la guérison par l'autosuggestion. Il vous donne des outils pratiques, des formules éprouvées, utilisées par un médecin qui a fondé la fameuse école de Chicago.

[4 Etapes Simples pour Vaincre l'Obésité](#)

Il ne s'agit pas d'un régime « miracle » mais d'une méthode éprouvée, utilisée par le Dr Rubin sur ses patients avec succès.

[La Meilleure Façon de Guérir l'Arthrose](#)

L'arthrose est invalidante. Elle limite peu à peu vos mouvements, et le mouvement, c'est la vie ! Ne la laissez pas s'installer. Réagissez en commandant tout de suite ce petit livre révolutionnaire... et plein de bon sens.

[Tinnitus Stop - La fin des Sifflements et Bourdonnements d'Oreilles](#)

Préférez-vous continuer à souffrir de ces sifflements et bourdonnements qui peuvent vous rendre fou – ou vous en débarrasser à tout jamais ? « Tinnitus Stop » vous donne les moyens pratiques de mettre fin à ce calvaire.

[Les Secrets de la Confiance en Vous !](#)

