

IGB Institut Gregory Bateson s.p.r.l.

MRI

Représentant officiel du Mental Research Institute de Palo Alto pour l'Europe francophone

Programme des formations IGB 2007-2008

Pour célébrer ses 20 ans d'existence, l'IGB revoit tous ses programmes de formation pour les rendre plus complets et plus proches des attentes des diverses personnes intéressées par l'approche interactionnelle et stratégique.

Notre premier souci consiste à satisfaire les professionnels de la relation d'aide en mettant à leur disposition des modules de formation qui répondent à leurs besoins spécifiques de terrain.

Institut Gregory Bateson - 3 rue du Chéra - 4000 Liège - Belgique
tel : 04 229 38 11 (Belgique) - tel : 01 40 39 98 80 (France) / fax : 0032 4 229 38 03
e-mail : info@igb-mri.com / site : www.igb-mri.com

1. FORMATION CLINIQUE

Conçu spécialement pour les personnes qui se destinent à l'exercice de la psychothérapie systémique et stratégique brève.

Ce programme complet vise à :

- apporter les connaissances théoriques, techniques, méthodologiques et pratiques nécessaires pour l'exercice de la psychothérapie ;
- développer et encourager les qualités humaines qui doivent compléter les compétences relationnelles et techniques des psychothérapeutes ;
- sensibiliser les stagiaires au respect du patient et développer la sécurité personnelle nécessaire à la pratique de l'art de la psychothérapie.

Le processus d'apprentissage nécessite un étalement dans le temps afin de forger la « posture » du thérapeute adéquate pour le service à rendre aux personnes en difficulté et/ou en souffrance psychologiques.

Nous recommandons une durée de 4 années pour la formation complète.

La formation doit comporter au minimum la participation obligatoire aux :

Module 1 : module de base (48h)

Module 3a : le questionnement stratégique et la conduite des entretiens (72h)

Module 3b : spécificités de l'entretien en psychothérapie (36h)

Module 4 : observation commentée de séances de psychothérapie filmées à l'IGB (minimum 30h)

Module 5 : pratique intensive de la thérapie brève (200h)

Module 6 : 6a : approche interactionnelle de la psychopathologie (24h)

6b ou 6c : spécialisation clinique, pendant au moins 10 journées (60h)

Elle sera complétée par des supervisions :

Supervisions individuelles (min 20h) et en groupes (min 30h)

Soit un total minimum de 520 heures de formation.

La participation au module 2 est fortement recommandée.

2. FORMATION A L'APPROCHE STRATEGIQUE DE LA RELATION D'AIDE

Destinée aux travailleurs sociaux ou aux professionnels de la relation d'aide qui n'ont pas pour vocation première de pratiquer la psychothérapie au sens premier du terme mais qui sont confrontés, dans leur pratique quotidienne, à des situations relationnelles difficiles (enseignants, éducateurs spécialisés, assistants sociaux, infirmiers psychiatriques, managers, ...)

Adaptable en fonction des besoins spécifiques, cette formation peut comprendre, à titre d'exemple, les modules 1, 2, 3 et 4 présentés ci-après ainsi que le choix de 10 journées du module 6b.

Soit un total de 276 heures.

3. FORMATION A L'APPLICATION DU MODELE DE PALO ALTO EN ORGANISATIONS ET EN ENTREPRISES (« COACHING » ET CONSULTANCE)

Destinée aux intervenants en entreprises (coachs, consultants, managers,...).

Cette formation permet d'acquérir les connaissances théoriques, techniques et pratiques pour l'application du modèle d'intervention de Palo Alto dans le contexte des associations, des organisations et des entreprises.

Cette formation comprend, au minimum, la participation aux modules 1, 3 et 7 présentés ci-après.

LES MODULES DE FORMATION

MODULE 1 (Module de base)

L'approche interactionnelle et stratégique de Palo Alto : une vision globale

8 journées (48 heures)

Destiné à apporter aux participants les bases de l'approche de Palo Alto d'un point de vue théorique et pratique, ce module constitue l'ossature de la formation. Il procure une vue d'ensemble des prémisses systémiques, du modèle d'intervention stratégique (la « thérapie brève » de Palo Alto), de la relation d'aide et du « positionnement » de l'intervenant, des stratégies et techniques de changement et en montre les applications individuelles (thérapie et coaching), de couple, de famille ainsi qu'auprès des groupes et des institutions. On y aborde également les spécificités de l'application du modèle auprès de patients non volontaires (obligation de soins, travail sous mandat, services sociaux, entreprises, ...)

Contenu

- les fondements épistémologiques et théoriques de l'approche
- le modèle d'intervention, la « grille » de la thérapie brève
- la relation thérapeutique et le « positionnement » de l'intervenant
- techniques, tactiques et stratégies de changement
- applications à différents contextes (individus, couples, familles, groupes, entreprises, ...)
- l'intervention sous contrainte

Public

Ce module s'adresse à toute personne intéressée par une information complète et intégrée des différents aspects de l'approche de Palo Alto. Il sert de préalable nécessaire à la poursuite de formations ultérieures plus spécialisées (formation clinique complète ou partielle, orientation travail social, coaching et interventions en entreprises, ...)

Méthodologie

- exposés théoriques
- exercices structurés, jeux de rôle, simulations
- illustrations par des films ou des extraits de séances de thérapies filmées à l'IGB
- supervisions de cas présentés par les participants, discussions de groupe

MODULE 2

La pensée systémique et ses implications

5 journées (30 heures)

Traditionnellement, la culture occidentale se focalise sur l'individu isolé de son contexte de vie, ses caractéristiques intrinsèques, le contenu de son discours, la volonté comme moteur du comportement ; sa science s'est construite sur le dualisme corps/esprit, la poursuite des buts conscients, l'illusion d'un contrôle de l'individu sur son environnement.

L'introduction des découvertes de la cybernétique et de la théorie générale des systèmes dans les sciences humaines — en particulier par Gregory Bateson — a permis de faire émerger une approche globale des phénomènes, l'importance des relations entre les individus, le rôle capital de la communication dans la structuration et l'évolution de l'individu au sein de son environnement.

Le paradigme interactionnel s'appuie sur le concept d'information (« une différence qui crée une différence »), lien fondamental entre l'homme et son milieu, qui permet de construire une nouvelle psychologie dans laquelle la relation est première, l'homme considéré comme un tout intégrant le corps et l'esprit, relié à son contexte de vie dans un processus dynamique à la fois conservateur et évolutif.

Ce regard interactionnel ouvre des perspectives nouvelles et fait apparaître un « homme relationnel » qui nécessite une nouvelle approche des déterminants de son comportement, de la genèse et de la résolution des problèmes psychologiques. Il invite à reconsidérer la place de l'homme dans la nature et crée des liens avec une vision de l'individu que l'on retrouve dans les philosophies orientales ou d'autres cultures qui situent l'individu comme un élément du monde naturel.

Contenu

Cette formation vise à déployer les paradigmes systémique et constructiviste pour en dégager la cohérence théorique (codage de l'information, structuration de la communication, paradoxes,...) et les implications méthodologiques (causalité circulaire, pragmatique de la communication, focalisation sur le présent, non normativité,...), pratiques (approche stratégique, contextes d'apprentissage, stabilité et évolution des relations,...) et philosophiques (les fondements d'« une écologie de l'esprit »).

Public

Elle s'adresse à toute personne qui souhaite comprendre la pensée systémique et s'entraîner à voir le monde sous l'angle de la relation.

Méthodologie

- exposés théoriques
- illustration par des films et des extraits de séances de thérapie
- décodage interactionnel de situations proposées par les participants (situations individuelles, de couples, de familles, de groupes, d'organisations ou d'institutions,...)
- exercices structurés
- les participants seront invités à lire des articles choisis qui feront l'objet de discussions de groupe.

MODULE 3 a

Le questionnement stratégique et la conduite d'entretiens

12 journées (72 heures)

Module destiné à découvrir, comprendre et à utiliser les ressources de la communication (verbale, non verbale, digitale et analogique) pour créer et réguler la relation d'aide et favoriser l'émergence des meilleures conditions de changement. Il vise également à préciser les différentes étapes du travail thérapeutique et à « calibrer » l'intervenant pour divers types de situations et de patients.

Remarque : ce module est essentiel pour toute personne qui souhaite apprendre à appliquer le modèle de résolution de problèmes de Palo Alto. Il est étroitement associé au module 4.

Contenu

- la communication thérapeutique (langage verbal, non verbal, analogique, utilisation des histoires, contes, métaphores, aphorismes, humour, dramatisation,...)
- les grandes étapes du traitement : cerner le problème, repérer les tentatives de solution, orienter vers la recherche de solutions, cerner la position du patient, ...
- les grands types d'intervention (« de procédure », d'opportunité, planifiées)
- les grands modes de gestion des difficultés
- les principes du questionnement stratégique : la reformulation stratégique, l'empathie stratégique, les illusions de choix, les doubles contraintes thérapeutiques, les questions hypothétiques, ...
- la construction de « tâches » thérapeutiques : principes, technique et pratique
- le « positionnement » stratégique de l'intervenant : le « freinage » et la stimulation du changement, le « pacing et leading », l'utilisation de la « position basse », ...
- la non normativité et l'utilisation de la « réalité » du patient
- ...

Public

Ce module s'adresse à tous les aspirants thérapeutes mais aussi aux intervenants qui sont amenés à gérer des relations et à résoudre des difficultés et qui ont suivi le module 1. C'est le module de base de ceux qui souhaitent apprendre à **pratiquer** l'approche interactionnelle et stratégique de Palo Alto.

Méthodologie

- exposés techniques
- illustration des notions par des extraits de séances thérapeutiques filmées à l'IGB
- exercices structurés
- jeux de rôle, simulations, mises en situation
- utilisation du circuit vidéo interne pour faciliter et réguler l'apprentissage

Remarque : les participants souhaitant compléter la formation clinique de psychothérapie seront tenus de présenter un entretien filmé à la fin du programme. L'entretien permettra une évaluation individualisée des apprentissages.

MODULE 3 b

Spécificités des entretiens en psychothérapie

6 journées (36 heures incluant un travail personnel)

L'« art de la psychothérapie » implique certaines compétences et un positionnement spécifiques du thérapeute. La négociation du cadre d'intervention, la façon de maintenir la continuité du processus de changement, la gestion du stress généré par la souffrance psychologique, le doute et l'insécurité face à des situations difficiles ou « menaçantes », ... nécessitent l'acquisition d'une souplesse d'intervention conjuguée à une fermeté de positionnement du thérapeute. En plus des compétences techniques, l'accent est ici porté sur les caractéristiques personnelles du thérapeute : chacun doit apprendre à utiliser au mieux sa façon d'être en relation et s'appropriier les connaissances techniques et méthodologiques.

Contenu

- gérer le cadre des entretiens thérapeutiques : entrée en matière avec le patient, prises de rendez-vous, gestion des absences, ...
- processus d'engagement avec le patient,
- découvrir son « style » thérapeutique,
- utiliser les implicites linguistiques,
- évaluer l'état d'avancement du travail – consolider les changements – amener le patient à s'appropriier les changements – terminer le traitement,
- ...

Remarque :

Les participants souhaitant compléter la formation clinique de psychothérapie seront tenus de présenter un entretien filmé à la fin du programme. L'entretien permettra une évaluation individualisée des apprentissages.

Public

Les personnes souhaitant devenir psychothérapeutes. Il faut avoir terminé le module 3a pour suivre celui-ci.

Méthodologie

- exposés techniques,
- illustration des notions par des extraits de séances thérapeutiques filmées à l'IGB,
- jeux de rôle, simulations, mises en situation
- utilisation du circuit vidéo interne pour faciliter et réguler l'apprentissage,
- remarque : une attention toute particulière sera accordée aux attitudes des stagiaires lors des entretiens et jeux de rôle afin d'évaluer leur impact sur le processus thérapeutique.

MODULE 4

Observation commentée d'entretiens cliniques conduits par des psychothérapeutes expérimentés à l'IGB

5 journées (30 heures)

L'apprentissage de la psychothérapie passe aussi par l'observation et l'analyse des séances menées par des psychothérapeutes expérimentés. Cela permet de découvrir la dynamique du processus de traitement, l'enchaînement des techniques, le rythme, les régulations.

Le cadre du centre de consultation de l'IGB permet aux stagiaires d'assister, en direct, aux séances thérapeutiques. L'IGB est, en effet, pourvu de 3 salles d'entretien équipées d'un circuit d'enregistrement permettant le visionnage — *in vivo* — d'entretiens avec des patients (avec leur accord formel).

Contenu

Ces journées donneront aux participants l'occasion de voir la façon d'aborder les grands types de problématiques (phobies, TOC, troubles alimentaires, dépressions, problèmes de couple, de relation parents-enfants, psychoses présumées,...).

Public

Participants qui se destinent à une formation clinique ou qui sont amenés à intervenir en soutien ou en accompagnement de personnes souffrant de troubles psychologiques. Ce module est le complément « naturel » du module 3. Il est recommandé de suivre les 2 modules en parallèle.

Méthodologie

Les cas seront présentés et débriefés par un formateur ou le thérapeute. Les observations seront commentées « en direct » et le formateur veillera à signaler les manœuvres stratégiques principales durant les séances.

MODULE 5

Pratique intensive de thérapie interactionnelle et stratégique — thérapie brève de Palo Alto

28 journées étalées sur 2 ans (200 heures)

Ce module est la pierre angulaire de la formation à la pratique de la psychothérapie. Les participants mènent eux-mêmes tous les entretiens avec les patients sous la supervision active et directe d'un psychothérapeute chevronné qui suit et contrôle les séances dans une salle d'observation. Les stagiaires peuvent ainsi acquérir l'expérience clinique de terrain qui révèle leurs ressources et permet de corriger leurs faiblesses dans un cadre respectueux et sécurisant.

Contenu

Entretiens thérapeutiques avec des patients qui viennent consulter à l'IGB . Les stagiaires se répartissent les patients et conduisent tous les entretiens du début à la fin du traitement. Les cas sont préparés et décodés par un formateur expérimenté. (Moyenne de 3 patients par journée) et les prestations font l'objet d'une supervision permettant une évaluation individualisée des différentes composantes du travail thérapeutique.

Remarque : les groupes sont limités à 6 personnes maximum. Les journées de formation ont lieu au rythme d'une toutes les 2 semaines, en dehors des périodes de vacances. Ce module est organisé à Liège, à Paris et à Toulouse. Il existe des formules particulières de demi-journées de formation; nous consulter à ce sujet.

Public

Aspirants psychothérapeutes qui ont déjà suivi les modules 1, 3 et 4 au minimum et qui ont satisfait à un entretien préalable avec le formateur responsable.

Méthodologie

Le formateur prépare les séances avec les stagiaires, supervise et contrôle le déroulement des entretiens. Il peut, le cas échéant, intervenir directement auprès du patient si le stagiaire est en difficulté. Il veille à la qualité technique et relationnelle des séances et à assurer une attitude respectueuse du stagiaire vis-à-vis du patient.

Lors de chaque journée, un temps est consacré à la supervision de cas suivis par les participants dans leur cadre de travail.

MODULE 6

Une approche interactionnelle et stratégique de la psychopathologie et des difficultés spécifiques

Si le modèle de Palo Alto est une approche non normative et non pathologisante, il n'en demeure pas moins qu'il doit être appliqué dans un contexte culturel qui se réfère à des catégories psychopathologiques. Comment penser la psychopathologie en termes interactionnels ? Que deviennent les catégories traditionnelles ? Comment envisager des « diagnostics » interactionnels ? Quelles sont les réponses thérapeutiques de l'approche de Palo Alto aux patients présentant des symptômes traditionnellement répertoriés comme des phobies, des troubles obsessionnels compulsifs, des anorexies, des boulimies, des dépressions, des délires, ... ?

Ce module est divisé en 3 parties : la première est généraliste, la deuxième explore des problématiques spécifiques et les particularités de leur traitement, la troisième aborde le traitement des « pathologies » dites « lourdes ». Le module 6a peut être suivi seul, mais il est l'introduction nécessaire au suivi des modules 6b et 6c.

MODULE 6a

Une approche interactionnelle et stratégique de la « psychopathologie »

4 journées (24 heures)

Ce module apporte une information précise sur les grandes catégories des troubles psychopathologiques tels qu'ils sont répertoriés dans le DSM 4 et leur lecture à partir de prémisses interactionnelles et stratégiques. Il envisage également la question sous l'angle interactionnel, c'est-à-dire qu'il permet de comprendre et de mettre en œuvre les attitudes et les comportements complémentaires les plus adéquats lorsqu'un intervenant est confronté à une personne présentant des symptômes apparents.

Contenu

- information sur les grandes catégories psychopathologiques reprises dans le DSM 4 ;
- information sur les effets principaux des psychotropes les plus courants ;
- lecture interactionnelle et stratégique de ces pathologies ;
- principes du « diagnostic interactionnel » ;
- étude des attitudes et des comportements complémentaires pour l'approche des personnes présentant des troubles apparents et définis. Comment se comporter face à des personnes phobiques, obsessionnelles, paranoïaques, déprimées, délirantes, ... ?

Public

Les personnes qui font la formation clinique complète, les futurs psychothérapeutes, mais aussi toutes les personnes qui, dans le cadre de leur travail, sont confrontées à des usagers présentant certains troubles importants de la personnalité et qui désirent acquérir des outils pratiques leur permettant de remplir leur mission en évitant d'augmenter la résistance des usagers ou les escalades relationnelles.

Remarque : il est recommandé d'avoir suivi au moins une introduction à l'approche de Palo Alto avant de s'inscrire à ce module.

Méthodologie

- présentations techniques et exposés théoriques ;
- illustrations des symptômes par des extraits de séances thérapeutiques filmées à l'IGB ;
- simulations, jeux de rôle, exercices structurés

MODULE 6b

Exploration de problématiques spécifiques

2 journées par thème (12 heures)

Des séries de 2 journées sont consacrées au traitement de diverses problématiques fréquemment rencontrées dans les cabinets des psychothérapeutes. Nous proposons de systématiser et de formaliser ces diverses problématiques ainsi que leurs modalités de traitement.

Contenu

Chaque thème sera présenté et analysé pendant 2 journées. On en abordera les différentes composantes, les modes de gestion les plus fréquents, les stratégies de changement les plus indiquées ainsi que les différentes étapes du traitement des problèmes suivants :

- relations parents -enfants difficiles (scolarité, respect des règles, conflits, escalades,...)
- le travail stratégique avec les enfants (énurésie, encoprésie, troubles du sommeil, troubles alimentaires, TOC, angoisses, phobies scolaires, ...)
- les difficultés de couples (conflits, infidélité, perte de confiance, perte du désir, violences conjugales,...), avant et après « le couple » (difficultés à créer le lien et difficultés lors de la rupture du lien)
- les troubles anxieux (phobies, attaques de panique, angoisses, TOC,...)
- gestion de l'altérité dans diverses situations (la pluralité des origines culturelles est caractéristique de notre société, elle soulève de nombreuses difficultés auxquelles la thérapie stratégique apporte des réponses)
- l'intervention en situation de crise
- le traitement du stress post traumatique
- le traitement de l'anorexie et de la boulimie
- dépression, troubles bipolaires
- le travail avec les patients réticents, notamment dans les problèmes d'addictions et les assuétudes

Public

Les participants en cours de formation à la psychothérapie et toute personne confrontée à ce type de problématique dans le cadre de son travail. Il faut avoir suivi le module 6a avant de s'inscrire à ces journées à thème.

Méthodologie

- exposés théoriques et techniques ;
- illustrations par des extraits de séances montrant l'évolution du traitement et les interventions clés du thérapeute (plusieurs cas seront présentés de façon à considérer la question sous différents angles);
- formalisation de l'approche de cette « classe » de problèmes ;
- supervision des cas présentés par les participants sur le thème abordé.

MODULE 6c

Exploration de problématiques « lourdes » — en collaboration avec l'équipe de Giorgio Nardone

10 journées (60 heures)

Pour le traitement de certaines « pathologies » dites « lourdes » (troubles obsessionnels compulsifs, anorexie, boulimie « vomisseuse », psychoses présumées, « borderline », etc.), Giorgio Nardone a développé des protocoles de traitement originaux et d'une rare efficacité. Désireux de faire partager ces découvertes, l'IGB s'est associé au Centre de thérapie stratégique d'Arezzo pour présenter ces protocoles.

Les journées de formation sont également réparties par thèmes de 2 jours et sont animées par les collaborateurs de G. Nardone.

Contenu

- 2 journées sur les troubles obsessionnels compulsifs
- 2 journées sur les troubles alimentaires (différentes formes d'anorexie et de boulimie)
- 2 journées sur les psychoses présumées (schizophrénie, délires paranoïaques, ...)
- 2 journées sur les problèmes sexuels
- 2 journées sur différents types de problèmes « lourds » (dépression sévère, borderline, ...)

Public

Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes et toute personne rencontrant ce type de difficultés dans son contexte de travail. Il faut avoir suivi au minimum le module 1 pour participer à ces journées de formation.

Méthodologie

- exposés théoriques et techniques
- illustrations par des extraits de séances conduites par Giorgio Nardone et montrant l'évolution du traitement et les interventions clés du thérapeute (plusieurs cas seront présentés de façon à considérer la question sous différents angles)
- formalisation de l'approche de cette « classe » de problèmes sous forme de « protocoles de traitement »
- supervision des cas présentés par les participants sur le thème abordé

MODULE 7

Application du modèle au travail en organisations et entreprises : coaching et interventions de résolution de problèmes

10 journées (60 heures)

Le modèle d'intervention stratégique s'avère particulièrement adéquat pour le travail en entreprises. Pour le travail de coaching interne ou externe, bien sûr, mais aussi pour les interventions d'accompagnement du changement ou pour la résolution de difficultés d'équipe ou de conflits relationnels. Ces 10 journées, données par des formateurs de l'IGB familiers de l'entreprise, permettent d'envisager les modalités d'application de l'approche de Palo Alto dans ce contexte en tenant compte de ses spécificités.

Contenu

- les aspects spécifiques du travail de coaching : contrats et contexte des entretiens ;
- techniques d'intervention dans les groupes et les équipes ;
- négociations et résolution de conflits ;
- développement des synergies d'équipe, des dynamiques collectives, relation avec les partenaires sociaux ;
- traitement des cas de harcèlement et des conduites « déviantes » ;
- accompagnement du changement ;
- positionnement de l'intervenant en entreprises, questions méthodologiques et éthiques.

Public

Ce module s'adresse à des intervenants en organisations et en entreprises (coachs, consultants,...) Il faut avoir suivi les modules 1 et 3a pour s'inscrire à ce module spécifique.

Méthodologie

- exposés théoriques et techniques
- illustrations par des cas d'intervention présentés et décodés par les formateurs
- formalisation des grands types d'intervention en entreprises et des précautions à prendre lors des interventions mandatées
- supervision des cas présentés par les participants

MODULE 8 (Module de base)

Initiation à l'approche interactionnelle et stratégique de Palo Alto

2 ou 3 journées (12 ou 18 heures)

Pour satisfaire les nombreuses demandes venant de particuliers qui souhaitent disposer d'informations générales avant de s'engager dans un processus de formation plus complet ou d'institutions qui désirent sensibiliser leur équipe à l'approche de Palo Alto, l'IGB propose un module d'initiation de 2 ou 3 journées.

Ces modules peuvent être organisés par l'IGB ou par des associations ou des institutions sur le lieu même de leur travail. Ils visent à offrir aux participants une vision d'ensemble de l'approche de Palo Alto, des prémisses interactionnelles aux techniques d'intervention stratégique.

Pour la planification de ces journées et les conditions, nous contacter.

MODULE 9

Formation à l'hypnose stratégique dans le cadre de l'approche de Palo Alto

6 journées (36 heures)

Intégrée dès le début dans le modèle de Palo Alto par l'apport essentiel de Milton Erickson, l'hypnose est utilisée sous sa forme « conversationnelle » par les thérapeutes qui pratiquent l'intervention interactionnelle et stratégique. Nous avons souhaité compléter la formation en hypnose pour les participants qui veulent mieux maîtriser cet outil.

Public

Toute personne qui a déjà suivi les modules 1 et 3

Méthodologie

- exposés techniques et apports théoriques complémentaires, illustrations filmées
- jeux de rôle, mises en situations, exercices pratiques
- supervisions de cas

MODULE 10

Approfondissement du modèle interactionnel et stratégique

8 journées (48 heures)

Remarque : ce module est uniquement organisé en Corse durant la dernière semaine de juin.

Il s'adresse aux personnes qui ont déjà suivi les 3 cycles de formation (ancienne formule) organisés par l'IGB. Il permet une remise à niveau des acquis, un approfondissement technique et méthodologique, une formation aux développements récents du modèle, une supervision des situations difficiles rencontrées par les participants dans leur contexte d'intervention, qu'il soit clinique ou autre.