

LE DÉFI QUOTIDIEN DE L'HYPERSENSIBILITÉ

Reportage
par Eléna Do

Photographies
par Canva



Souvent qualifiée de trop émotive, trop susceptible ou trop fragile, vivre en étant une personne hypersensible au sein de notre société représente un chemin tortueux, jalonné d'avantages et de difficultés.

L'hypersensibilité n'est pas un comportement exagéré ou une maladie mentale. Il s'agit d'un trait de caractère inné, touchant environ 20% de la population. Un chiffre qui serait en augmentation ces dernières années.

Elaine N. Aron est la première psychologue américaine à avoir étudié l'hypersensibilité. Elle explique qu'elle n'affecte pas seulement les humains, mais aussi les animaux. Les biologistes ont découvert

cette caractéristique chez plus d'une centaine d'espèces, reflétant un certain type de stratégie de survie. Une personne hypersensible naît ou développe durant son enfance, un système nerveux hyperactif. C'est-à-dire qu'il ne possède pas les mêmes filtres que les autres personnes, afin de bloquer les stimuli sensoriels et émotionnels. Cette personne reçoit donc au même moment, beaucoup plus de sensations et d'informations.

L'HYPERSENSIBILITÉ ET LA SCIENCE

Plusieurs recherches scientifiques sur l'activation du cerveau menées par la psychologue Jadzia Jagiellowicz, démontrent que les hypersensibles réagissent plus que les autres à la vue de photos agréables mais aussi désagréables. Ces études illustrent la réactivité émotionnelle des hypersensibles. Cette réactivité est aussi démontrée par les recherches de Friederike Gerstenberg. Elles soulignent que les hypersensibles sont plus rapides et plus précis pour détecter les subtilités, mais aussi plus stressés que les autres en effectuant la tâche.

Cette singularité se traduit de différentes manières dans la vie quotidienne. Globalement il existe trois grands types d'hypersensibilités, bien qu'il soit courant qu'une personne puisse présenter plusieurs manifestations à la fois.

LES CARACTÉRISTIQUES

La première serait l'hypersensibilité "physique", pouvant impliquer une plus grande sensibilité à la lumière, au bruit, au toucher ou encore à la température. Elle peut aussi se manifester par des allergies ou des intolérances alimentaires. Concrètement, le corps réagit plus aux stimuli extérieurs.

La seconde est l'hypersensibilité qualifiée d'"émotionnelle". Celle-ci induit notamment que les personnes perçoivent et ressentent intensément leurs émotions, comme celles des autres, indépendamment du fait qu'elles soient positives ou négatives. Ces hypersensibles

sont reconnus pour être très empathiques.

Enfin, il s'agit de l'hypersensibilité aux "énergies invisibles". Ces personnes sont généralement très intuitives et réflexives. Elles peuvent expérimenter ou apprécier certaines expériences spirituelles.

Si le niveau de sensibilité varie tout au long de la vie, l'hypersensibilité induit toujours des défis qui ne sont pas toujours perceptibles. Parmi eux, la tendance à absorber les émotions comme le stress d'autres personnes, parfois sans pouvoir distinguer si cette sensation d'inconfort est la sienne ou celle d'un autre individu. Selon l'étude scientifique d'Elaine N. Aron, réalisée en 2014, la grande empathie des hypersensibles s'explique par le fait qu'ils possèdent des neurones miroirs hyperactifs. Lorsqu'ils se retrouvent face à des photographies du visage de

leur partenaire montrant différentes émotions, leurs neurones miroirs s'activent plus que les autres participants. Cela signifie qu'ils sont plus sensibles au phénomène de contagion émotionnelle. Cette faculté permettant de remarquer les changements subtils dans les attitudes des autres, fait que les personnes hypersensibles ont une plus grande capacité à synchroniser leur état psychique avec celui des autres. C'est donc un tourbillon d'émotions qui les accompagne quotidiennement.

Certaines situations de la vie quotidiennes qui ne sont pas significatives pour la majorité des gens, peuvent alors avoir un plus grand impact sur les hypersensibles. Un film violent ou d'horreur, une rue bruyante et bondée ou réaliser plusieurs tâches simultanément, peut se convertir en une véritable source de nervosité. Souvent, l'hypersensibilité conduit à une surstimulation et par conséquent à une surcharge

sensorielle et émotionnelle, faisant que les hypersensibles traversent régulièrement des "fatigues émotionnelles et sociales". C'est pour cela qu'ils ont besoin de plus de temps pour récupérer seuls après avoir été au milieu d'une foule, à une fête, ou en contact avec plusieurs personnes. Valentino Martins, hypersensible, explique: "Quand il y a beaucoup de gens autour comme au supermarché, avec une charge émotionnelle qui circule, ça peut être épuisant."

DÉTECTER L'HYPERSENSIBILITÉ

Pour les hypersensibles, comprendre leur complexité est un processus ardu. Il est fréquent pour eux de cacher ce qu'ils ressentent dans le but de se conformer à une société très intellectualisée. Souvent, il est donc difficile de discerner à première vue les porteurs de ce trait de caractère, précisément parce que tous les hypersensibles ne sont pas

nécessairement timides. Environ 30% ont une personnalité extravertie. Ces derniers peuvent apprécier les évènements menant à de nombreuses interactions sociales, rencontrer des nouvelles personnes ou avoir un grand groupe d'amis. Il est alors courant que les proches minimisent ou discréditent les sensations de la personne hypersensible, en la percevant comme "exagérément sensible". Cependant ces sensations sont bien réelles.

Si la personne concernée n'est pas consciente de son hypersensibilité et des mécanismes de réactions qu'elle implique, il est possible qu'elle tente de dissimuler ses émotions. Cela peut créer une forme de mal-être dès l'enfance, ayant pour conséquence que beaucoup de personnes hypersensibles ont peur de paraître "folles". Par conséquent, découvrir son hypersensibilité peut être libérateur.

Ce fut le cas pour Charlotte Wils, aujourd'hui auteur et coach de vie dédiée aux personnes hypersensibles: "Pour certains c'est un désastre, pour d'autres c'est la réponse à des années de questionnements".

Parfois, la prise de conscience de cette singularité se produit très tôt. C'est le cas de Garance Cloggauthier qui l'a toujours su, puisque lorsqu'elle avait 8 ans, son médecin a confirmé qu'elle avait une sensibilité supérieure à la moyenne. Mais pour d'autres, la révélation est beaucoup plus tardive. Charlotte Wils, après trois reconversions professionnelles, a compris à 45 ans qu'elle était hypersensible.

70%
Des personnes hypersensibles sont introverties

La sensation de "quête de soi", c'est aussi ce qu'a expérimenté Valentino Martins: "Dès mon enfance je sentais que quelque chose n'allait pas, que je n'étais pas à ma place. Je me sentais enfermé dans ce que la société attendait de moi". C'est une rupture professionnelle et amoureuse qui a ouvert les yeux de cet homme. À 30 ans, il a découvert qu'il était hypersensible.

"Je me sentais enfermé dans ce que la société attendait de moi"

LE RÔLE DE L'ENFANCE

Si plusieurs facteurs semblent influencer le développement de l'hypersensibilité, une hypothèse importante serait que ce type de sensibilité pourrait être transmis génétiquement. En effet, avant la naissance, tout ce qui survient durant la grossesse affecte le fœtus. Les connexions neurologiques concernant la sensibilité se développent dans le ventre maternel.

Les recherches scientifiques récentes ont démontré que les hormones du stress libérées par la mère traversent le placenta, augmentant alors la tendance du bébé à être nerveux. Valérie Grumelin, psychanalyste spécialisée notamment dans les thérapies cognitives et comportementales explique: "Il est nécessaire d'établir une relation entre le moment où le bébé est dans le ventre maternel et si sa mère était

anxieuse ou si elle a expérimenté quelque chose de terrible comme un accident ou la mort d'un proche. Le bébé peut alors être hypersensible, parce qu'ils sont comme des éponges émotionnelles.”

En ce sens, le conditionnement familial et l'éducation jouent un rôle majeur. Certaines personnes hypersensibles ont souffert de traumatismes durant l'enfance, comme des maltraitements physiques ou psychologiques.

Pour d'autres, le développement de l'hypersensibilité est le résultat du comportement de leurs parents interdisant toute forme d'expression de la sensibilité. Ces enfants perçoivent que la sensibilité n'est pas valorisée dans leur foyer. Ils se retrouvent donc face à une contradiction entre ce qu'ils ressentent réellement et ce qu'il est accepté socialement de montrer.

À l'extrême opposé, des parents surprotecteurs propageant leur peur du monde extérieur peuvent aussi transmettre une forme de sensibilité exacerbée. Ces expériences peuvent potentiellement miner l'autoévaluation de l'enfant et l'empêcher de développer des défenses saines face à son environnement.

COMMENT RECONNAÎTRE UN ENFANT HYPERSENSIBLE ?

Ce sont souvent des enfants très empathiques et curieux, plus attentifs que les autres aux détails de ce qui les entoure. Ils remarquent énormément les changements et apprécient les moments de solitude afin de pouvoir réguler leur surcharge sensorielle et émotionnelle. En ce sens, ils n'apprécient pas vraiment les conduites risquées car ils sont plus conscients des signaux de danger. Parce qu'ils réfléchissent en profondeur, ils peuvent poser beaucoup de questions sur le sens de la vie et de la mort.

Stéphane Jolivet, une infirmière de 49 ans, se souvient de l'enfance de sa fille hypersensible: "Elle avait des réactions et des questions surprenantes. Quand elle était très jeune, dans la voiture, elle regardait le ciel et posait beaucoup de questions sur le fonctionnement de l'Univers".

Mais ces enfants sont aussi rapidement surstimulés par des éléments externes ou leurs propres sensations. Il est parfois difficile pour eux de gérer leurs émotions fortes, comme la tristesse, la contrariété ou la frustration, ce qui peut conduire à des réactions explosives qui s'expriment à travers des larmes ou des colères.

La psychanalyste Valérie Grumelin remarque: "Généralement ce sont des enfants plus à fleur de peau, plus préoccupés et qui tombent malades plus souvent que les autres". Puisque la majorité de ces enfants hypersensibles ne sont pas en mesure de

reconnaître les raisons de leur mal-être, les parents doivent être attentifs afin de les aider à identifier les causes et leur offrir des solutions afin qu'ils se sentent mieux. Un soutien parental permet à ces enfants de développer une estime de soi solide et une compréhension de leurs émotions. Stéphane Jolivet détaille sa propre expérience en tant que mère: "Je sentais que ma fille avait besoin de se libérer de quelque chose, qu'il fallait l'aider à exprimer ses émotions par une autre forme que la parole. J'ai donc essayé de créer des outils pour l'aider à s'exprimer à travers l'écriture, en lui proposant par exemple un "cahier de la colère" ou elle pouvait dessiner ses émotions".

L'HYPERSENSIBILITÉ MASCULINE

Cependant dès l'enfance, l'hypersensibilité affecte de manière différente les deux sexes. Être un garçon hypersensible implique des

difficultés supplémentaires. Malgré les avancées sociales, l'argument selon lequel la virilité est contraire à la sensibilité continue aujourd'hui d'avoir des conséquences sur les hommes.

Il persiste l'idée culturellement transmise, selon laquelle les femmes sont plus émotionnellement fragiles et sensibles que les hommes. Au contraire, ils devraient eux, incarner le mythe de la masculinité puissante et stoïque. À cause des stéréotypes de genre, la sensibilité masculine est perçue comme une source de vulnérabilité et de honte.

Guillaume est un homme hypersensible de 26 ans. Il affirme que le plus grand défi pour un homme hypersensible est le regard des autres: "Contrairement aux femmes, on a du mal à voir tous les avantages qu'offre l'hypersensibilité, de renoncer à notre 'identité de mâle' que

l'on a construit durant toute notre vie. C'est remettre en question ses croyances et mettre en lumière notre 'défaillance'. En effet, il reste fréquent d'entendre dire aux garçons que "les hommes ne pleurent pas" et qu'ils ne doivent pas se comporter comme des "tapettes". Les garçons hypersensibles, parfois jugés comme trop féminins, souffrent du rejet.

Pour tenter d'anesthésier leur intense empathie et ressembler à leurs amis, certains garçons hypersensibles se rebellent et peuvent recourir à la consommation d'alcool ou de drogues. Il est aussi courant qu'en grandissant, ces hommes apprennent à réprimer leurs émotions pour tenter de "garder le contrôle". Valentino Martins confirme que pour les hommes, il est encore plus difficile de "mettre en lumière son hypersensibilité". Afin d'être acceptés, ils tentent de dissimuler ce qu'ils ressentent pour ne pas que cela soit perçu

comme une faiblesse. "On se bloque, parfois complètement, jusqu'à ne plus rien ressentir" admet Guillaume. Cette réaction peut pourtant avoir un impact négatif dans leurs relations amoureuses, leurs carrières et affecter leur santé, puisqu'elle ne leur permet pas d'être vraiment authentiques.

" Le plus grand défi pour un homme hypersensible c'est le regard des autres "

LA PERCEPTION DE LA MÉDECINE

Une acceptation souvent longue et complexe, notamment parce que la médecine conventionnelle présente certaines déficiences quant à l'hypersensibilité. Souvent les hypersensibles sont diagnostiqués de manière erronée comme hypocondriaques ou neurotiques. En France, puisqu'il ne s'agit pas d'une maladie mentale, parfois les psychiatres ne sont pas en mesure de prendre en charge l'hypersensibilité.

Un vide qui reste à combler, d'autant plus que beaucoup d'individus présentent des maladies pouvant être en lien avec l'hypersensibilité: la fibromyalgie, les maladies auto immunes, les problèmes intestinaux ou encore la dépression chronique. Par conséquent, un accompagnement professionnel adéquat s'avère être la possibilité de trouver l'origine de

son hypersensibilité et ainsi pouvoir parler de cette caractéristique affectant tous les domaines de la vie. Sinon, “les personnes hypersensibles peuvent courir le risque de développer un mal-être profond, parfois même une psychose ou des troubles obsessionnels du comportement” souligne la psychanalyste Valérie Grumelin, qui aide les hypersensibles à gérer leurs émotions et leurs peurs.

La psychiatre américaine Judith Orloff observe que pour éliminer le mal-être produit par la surcharge sensorielle et émotionnelle, les hypersensibles peuvent recourir à la consommation en grande quantité d'alcool, de drogues, de nourriture ou d'autres addictions.

Se réfugier dans l'addiction est parfois une manière de mettre à distance son sentiment d'incompréhension des autres et de soi-même.

LE CHALLENGE DU TRAVAIL

Puisque les personnes hypersensibles ressentent tout avec une plus grande intensité, cette singularité influe aussi significativement dans le rapport des personnes hypersensibles avec le travail. Il leur est plus difficile de ne pas tomber dans l'épuisement professionnel ou le burnout. De nos jours, beaucoup de bureaux sont conçus comme des espaces ouverts, dans lesquels les bureaux ne sont pas séparés par des murs. Le bruit et le stress qui circulent dans l'ambiance affectent plus les hypersensibles.

Bien que certaines entreprises tentent de mettre en pratique des moyens afin d'éviter les burnouts, comme des salles de sieste à disposition des employés, ce type de mesures reste très minoritaire dans le monde professionnel. Cependant les hypersensibles, encore plus que les autres, nécessitent une ambiance de travail adéquate

afin d'être productifs. Parfois ils la trouvent loin des collègues de bureau et des dynamiques compétitives d'entreprises.

Certains comme Garance Clogsothier se convertissent en auto-entrepreneur. Un exercice stimulant qui peut parfois être complexe et stressant, mais qui devient gratifiant lorsqu'il permet de faire un travail en adéquation avec sa personnalité. Il n'est pas rare que les personnes hypersensibles soient plus appliquées en travaillant à la maison, loin du rythme effréné d'une entreprise, ayant ainsi la possibilité de gérer leur organisation et leurs émotions.

Le facteur principal de bien-être dans le domaine du travail pour ce type de profil hautement sensible est, encore plus que les autres, de trouver un travail qui donne du sens à la vie. Il est courant que les hypersensibles

se dirigent vers des professions créatives ou au service d'autrui. Pour beaucoup, il s'agit d'une vocation. La nécessité de choisir un travail vraiment passionnant pour soi, c'est ce que Valentino Martins a ressenti il y a quelques années. Un bac scientifique en poche et après des études de pharmacie, il est naturellement devenu pharmacien. Mais lorsqu'il a découvert son hypersensibilité, il a quitté son poste, notamment afin de se consacrer à sa passion: la musique. Preuve que le travail peut être une source de satisfaction pour les personnes hypersensibles, lorsqu'elles reconnaissent et mettent à profit leurs talents et habiletés.

**Les
hypersensibles
sont plus sujets
à souffrir de
pressions et de
harcèlement au
travail**

L'ASSOCIATION DÉDIÉE À L'HYPERSENSIBILITÉ

Amaryllis, présidente de l'association française des personnes hypersensibles pointe cette sensation de "décalage", que peuvent ressentir les hypersensibles face aux autres. Selon elle, ce ressenti peut conduire à l'isolement. C'est la raison pour laquelle l'association des hypersensibles fut créée, avec à l'origine l'objectif d'organiser des rencontres entre personnes bipolaires ayant en commun le fait d'être hypersensibles.

Depuis plus de cinq ans, les personnes hypersensibles peuvent venir et parler librement de leur expérience, dans une ambiance bienveillante. Des ateliers et des "séjours pépinières" entre hypersensibles sont également organisés. Ces groupes permettent aux participants de renforcer leurs qualités communes et de se soutenir mutuellement.

LA VISIBILITÉ SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

L'hypersensibilité réunit aussi sur les réseaux sociaux, comme Instagram. En 2018, Garance Clogsothier a créé la page "Sororcircles", dédiée aux femmes hypersensibles. Aujourd'hui elle affiche plus de 26 000 membres. Un succès fulgurant qui peut s'expliquer en partie par le contenu proposé: "Instagram étant un média visuel, en postant des illustrations sur l'hypersensibilité, la page attire beaucoup de gens et surtout les personnes hypersensibles". Ce compte contient des témoignages, des explications illustrées autour de l'hypersensibilité et des messages d'encouragement. Selon la créatrice, elle permet aux femmes de mettre des mots sur leur mal-être et leur bien-être, ainsi que de trouver des conseils. "Sororcircles est une communauté, c'est ce qui la rend intéressante: c'est un vrai réseau d'aide mutuelle".

Une idée partagée par Guillaume, qui en plus de son travail d'ingénieur informatique, gère depuis quelques mois la page Instagram "Instincts sensibles". À l'attention des hommes hypersensibles, elle est basée sur l'observation selon laquelle il existe peu de ressources pour aider ces hommes à gérer leur hypersensibilité: "C'est difficile de l'appréhender au quotidien en société, oser l'assumer, et en comprendre tous les cheminement."

La démarche est d'autant plus importante pour Guillaume, qui par le passé s'est demandé si cette différence n'était pas un défaut qu'il fallait corriger: "Cela permet aux hommes de comprendre que ce qu'ils vivent, d'autres le vivent également, que ce n'est pas un problème. Ils n'ont pas à se cacher et avoir honte de ce qu'ils sont, parce que plein d'hommes partagent les mêmes difficultés."

AMOUR ET HYPERSENSIBILITÉ

Si les réseaux sociaux réunissent autant les personnes hypersensibles, sans doute est-ce aussi parce que cela leur permet de s'exprimer derrière un écran, enlevant un peu de la complexité des relations sociales. Notamment quant à ce qu'induit l'hypersensibilité au sein des relations sentimentales, où tout se vit de manière plus intense, tant le positif que le négatif.

**Tout
s'expérimente
et se ressent
plus intensément:
le positif comme
le négatif**

Les hypersensibles ressentent une empathie très élevée pour leurs relations affectives et sexuelles. Généralement, par peur du rejet, ce sont des personnes préoccupées par le fait d'être "trop intenses" face à quelqu'un qu'elles aiment.

En outre, elles sont aussi plus sensibles aux mots et aux disputes, ce qui peut générer un sentiment d'incompréhension entre les partenaires. Ils doivent parfois affronter le désir ambivalent de beaucoup d'hypersensibles: aspirer à être aimé mais simultanément avoir peur de l'amour, pour toutes les émotions et les stimulations que cela implique.

En raison de leur sensibilité particulière, les personnes hypersensibles peuvent aussi tomber dans une relation toxique, avec quelqu'un qui profite et tente de manipuler cette caractéristique impliquant une grande empathie. Alors, certains hypersensibles préfèrent s'isoler.

LA RENCONTRE ENTRE HYPERSENSIBLES

Dans le but de rompre cette solitude, Valentino Martins a créé il y a un an un site de rencontre pour les personnes hypersensibles: "Beaucoup, en majorité introverties ont tendance à intérioriser ce qu'elles ressentent et s'isoler des autres parce que les émotions peuvent être trop fortes. Comme hypersensible, j'ai voulu me diriger vers des gens ayant la même vision de voir le monde".

Cela semble être la réponse à une demande existante, puisque le site compte aujourd'hui plus de 1250 adhérents. Entre hypersensibles se produirait généralement une forme de "connexion instantanée qui se fait à travers de l'empathie qu'ils partagent et la sensation de sécurité à l'intérieur de ce lien" note Garance Cloggauthier.

COMPRENDRE POUR ACCEPTER

Afin de vivre en harmonie avec son hypersensibilité sans se sentir submergé, la psychiatre américaine Judith Orloff explique que la personne hypersensible doit apprendre à écouter et ajuster ses sensations. En même temps il est nécessaire qu'elle puisse comprendre et exprimer ses limites quant aux personnes ou situations pouvant épuiser son énergie.

Garance Clossgauthier ajoute qu'il faut aussi considérer cette singularité avec du recul: "L'hypersensibilité n'est pas notre identité, nous ne devons pas nous identifier à elle, parce que les émotions sont passagères". Apprendre à questionner ses réactions émotionnelles automatiques est primordial. De plus, les hypersensibles doivent accepter que les autres ne peuvent pas lire dans leur esprit.

Il est crucial de communiquer avec franchise face à sa famille et son partenaire, à propos de ses nécessités liées à l'hypersensibilité. Tant en amour comme en amitié, il est nécessaire de choisir des personnes qui respectent cette singularité. Pour cela, avoir conscience de sa sensibilité permet de donner et de recevoir de manière équilibrée.

"Il faut connaître, montrer, assumer l'hypersensibilité et ne pas tenter d'être comme les autres" affirme la professionnelle Valérie Grumelin, pour qui souvent, les personnes hypersensibles ont quelque chose "en plus" grâce à cette particularité. Lorsque cette hypersensibilité est acceptée, elle peut être source de force et de bonheur. Créatives et observatrices, les personnes hypersensibles ont la possibilité de changer leur vision de leur propre sensibilité afin de la valoriser.

VERS UNE ÉVOLUTION DE LA SOCIÉTÉ ?

Mais à grande échelle, le chemin vers l'acceptation de l'hypersensibilité est encore long, avertit le psychanalyste Saverio Tomasella dans un direct suivi par plus de deux cent personnes hypersensibles sur la page Instagram "Sororcircles".

Le spécialiste français de cette caractéristique constate: "Ces dernières années nous sommes face à un paradoxe. Globalement les émotions sont revalorisées mais la société s'endurcit, notamment à cause des attentats et la crise économique, renforçant le rejet de la sensibilité".

Bien que la société soit encore loin d'accepter complètement la sensibilité, elle semble évoluer lentement vers une plus grande acceptation. Les initiatives, les livres et les témoignages autour de ce thème se multiplient.

C'est ce que confirme Charlotte Wils, l'auteur du livre "Itinéraire d'une hypersensible": "J'ai la sensation que le monde est en train d'évoluer et qu'il y a plus d'espace pour la différence".

Finalement, une possibilité pour les hypersensibles de trouver leur place, en ayant l'opportunité de placer leur sensibilité si spéciale au service de la société: "La sensibilité il faut la laisser vivre, c'est ce qui marquera la différence dans le monde de demain... Parce que nous sommes arrivés à la fin d'une civilisation, d'un cycle, dépourvus de sensibilité".

L'expression de la sensibilité est valorisée différemment selon les cultures

Et si finalement changer le point de vue de la société sur l'hypersensibilité impliquait d'abord de changer sa propre vision de cette singularité ?

Pour Guillaume, l'homme hypersensible qui tente d'aider les autres, il s'agit de s'aimer suffisamment pour oser faire la démarche d'être réellement soi-même. En particulier, pour que la sensibilité si spéciale des hommes (et femmes) hypersensibles ne soit plus perçue comme un "poids"

mais comme un cadeau: " À la fin de notre vie, on ne regrettera pas d'avoir vécu avec authenticité, d'avoir osé être qui l'on est au dépend de ce que les autres peuvent penser. Le travail sur soi est énorme, mais c'est une aventure intérieure qui vaut la peine d'être vécue". Eléna Do

