

**APPREND
A GERER TES
EMOTIONS AVEC
SON GOKU**



Nicolas Delarose

Quand Son Gokû est en colère, il ne fait pas semblant ! Est-ce que vous imaginez qu'il fait de l'EFT pour se calmer, qu'il se mette à méditer pour empêcher sa colère, le voyez-vous taper sur un coussin ou faire une posture de Yoga ? Non, lorsque Son Gokû est en colère, il est en colère ! Et quand sa colère déborde, il se **transforme** en Super Saiyan.

Un Super Saiyan (Super Guerrier) est la transformation d'un être *spécial* qui lui permet de décupler ses compétences face à l'émergence d'un danger. Son Gokû (sur l'image) est l'un de ces personnages, qui, dans le manga *Dragon Ball Z*, accède à ce stade. J'ai trouvé plusieurs caractéristiques qui décrivent le Super Saiyan, et cela me fait penser à certains traits des personnes **hyper-sensibles** :

- Il a un cœur pur
- Il donne de lui-même
- Il a acquis une grande puissance
- Il répond à un besoin par la rage

Je me sens proche de ce héros au cœur pur, à la différence que dans ma vie, on m'a inculqué qu'il fallait retenir ses émotions, que l'expression de mes émotions n'était pas bienvenue.

Même si j'ai souvent été pris de rage, je me suis habitué à ne pas la laisser s'exprimer, j'ai donné de moi-même sans tenir compte de mes propres besoins, j'ai tout fait pour éviter de déranger ou de froisser les autres. Cette retenue m'a procuré une créativité incroyable mais au prix de grandes **souffrances**. Après 20 ans de questionnement et de recherche personnelle, je **m'autorise** à être qui je suis, sans filtres : je ne cherche plus à me canaliser, à faire semblant, à transcender. Je m'autorise simplement à être qui je suis : quitte à foirer, quitte à provoquer, quitte à déranger. J'accepte de ne pas être parfait et je suis plus en **paix** avec mes contradictions.

Dans ce texte, j'aimerais apporter de la conscience sur notre attitude envers les enfants, et en particulier leurs émotions. Qu'on les trouve positives ou négatives, les émotions sont l'expression d'un besoin, et si l'on contient trop d'émotions, cela finit par créer une perturbation. Au lieu de cela, laisser l'émotion être génère une force formidable.

Le pouvoir vient en réponse à un besoin

Dans *Dragon Ball*, Son Gokû nous enseigne que "le pouvoir répond à un besoin, et non à un désir"¹. Cela signifie que les émotions servent à répondre à un besoin², et donc **une émotion forte sert à réagir intensément face à un besoin urgent**. D'autant plus, avec un cœur pur, l'action sera orientée vers le bien (protéger le vivant) plutôt que vers le mal (détruire le vivant).



Dans la première et célèbre transformation de Son Gokû, c'est la colère face à l'ennemi Freezer ainsi que le deuil de son ami Krilin qui lui permet d'accéder à l'état de Super Saiyan.

Dans *Dragon Ball*, on se transforme en Super Saiyan lorsqu'on libère l'énergie de sa rage, de son désespoir, à condition de savoir maîtriser cette énergie. Voilà un joli parallèle avec les arts martiaux ou le Yoga, qui nous enseignent un long chemin de pratique avant d'atteindre cette maîtrise. Ces traditions mettent en garde les débutants qu'utiliser des techniques trop puissantes peut être dangereux et qu'il faut gravir les échelons un à un³.

Dans *Dragon Ball*, c'est l'importance de **l'intensité émotionnelle** couplée au **développement de soi** qui permet d'atteindre de nouveaux pouvoirs.

Mais nous n'avons pas tous 20 ans de pratique de Taï-chi ou de Hatha Yoga, ni ne vivons dans un manga, alors revenons au réel.

De nos jours dans un monde, beaucoup de jeunes portent une colère car ils sentent le **besoin de répondre à une menace**.

¹ La citation est contestée par la communauté de fans

² Besoins et envies sont deux choses différentes. Voir l'article consacré sur le sujet.

³ Les personnes qui forcent une montée de Kundalini sans avoir été préparé auparavant peuvent subir des troubles mentaux et accentuer leurs illusions au lieu de les retirer.

Le dérèglement climatique menace la vie sur notre planète et donc à nos descendants⁴, l'avidité des plus riches qui accumulent toujours plus alors que des millions souffrent de la faim autour du monde, l'incohérence du monde éducatif qui enferme les enfants et les contraint plutôt que les laisser explorer leurs intérêts. Nous sommes entourés d'injustices liées à la ségrégation, aux actes de haine envers des personnes vulnérables et aux communautés minoritaires.

Des personnes comme Greta Thunberg se sont levées car toute cette souffrance leur était insupportable. Pour Greta, comme pour Gandhi, l'émotion a été un carburant.

Mais pour que notre émotion soit un carburant, il faut pouvoir la vivre. Au lieu de cela, on nous enseigne et ce de plus en plus tôt, à **gérer ses émotions**, et d'une certaine manière, à ne pas trop l'exprimer.



Faut-il gérer ses émotions ?



Les émotions fortes semblent souvent être un **tort**, un trouble à redresser. Pour faire un parallèle avec les personnes neuro-atypique, c'est comme si on essayait d'empêcher un hypersensible d'être intense, un hyperactif d'être en mouvement, un autiste d'avoir des intérêts restreints.

C'est comme si on empêchait la curiosité des jeunes enfants ou la rébellion des adolescents⁵.

Les émotions sont décrites comme positives ou négatives, on les divise en plusieurs catégories pour mieux les comprendre, on nous dit qu'il faut les gérer, mais rarement on explique en quoi elles nous **servent vraiment**. Cela me rappelle, lorsque j'étais petit, toutes les fois où l'on m'a demandé de me concentrer sans jamais m'expliquer **comment faire**. Il y a tant de choses d'adultes qui sont censés être logiques pour un enfant, mais qui ne le sont pas.

Avec le recul, il me semble que j'aurais pu me concentrer si on m'avait permis de libérer les émotions qui m'envahissaient. Mais un enfant qui s'exprime, cela dérange. Lorsqu'un enfant vit son émotion, il y a quasiment toujours un adulte pour **intervenir**, s'inquiéter, consoler. Ce comportement semble normal dans notre

⁴ Dans nos sociétés, nous sommes très concentrés sur les intérêts à court-terme. D'autres peuples, comme les amérindiens, réfléchissent à l'impact de leurs actes sur 7 générations.

⁵ Pour ma part, c'est l'imposition pendant des années à devoir me contenir qui m'a provoqué un burn-out de contrôle et une révolte. Vu comme ça, ce qu'on appelle crise est totalement logique et légitime : action / réaction.

culture, mais je ne crois pas que ce soit universel. Cette vision de parent/éducateur interventionniste me paraît propre à notre époque, et comme n'importe quel courant culturel, il est légitime de le questionner. Lorsqu'on est attentif aux relations adultes-enfants, on peut voir comme on **reproche** aux enfants leurs pleurs, leurs colères, leurs peurs, leurs joies intenses, leur excitation, et en même temps comme les adultes deviennent **neutres**, d'une courtoisie certes correcte, mais **sans véritable vie**, spontanéité, créativité.



Malgré cela, nous avons besoin de vivre, et c'est pour ça qu'on utilise des Giga-octets à capturer la joie et la spontanéité des enfants sur nos téléphones. Mais souvent, lorsqu'on pose nos écrans pour nous mettre au niveau des enfants, on peut **partager** leur émerveillement et leurs émotions.

Comme un Super Saiyan, nous pouvons accepter de nous laisser traverser par nos émotions, et développer la capacité de nous **exprimer d'une manière constructive grâce à elles**. Pour cela, nous devons rester vigilants à nos comportements qui peuvent empêcher ce processus naturel, ce que l'on fait parfois en nous **divertissant**, en nous **plaignant**, en nous enivrant d'habitudes, d'aliments, de boissons, de cigarettes, d'achats et bien d'autres choses encore...

Ne plus avoir peur de sa force

Mais qu'est-ce qui, au fond, nous empêche de devenir des Super Saiyan ? Il est temps de se pencher sur les concepts limitants, ces représentations qui modifient en permanence la réalité.

Un concept, c'est une idée, une représentation sur comment certaines choses **devraient être**, pensées ou faites. Il existe des concepts de ce qui est **bien** ou **mal**, de ce qui devrait être, ou ne pas être. Nous avons des milliers de ces croyances, qui ne sont pas forcément conscientes mais qui sont là et guident nos vies, parfois à notre insu.



Par exemple, nous avons quasiment tous une idée préétablie de comment nous devrions passer nos journées, ce que **nous devrions** manger, faire, ou dire. Ces concepts sont dictés par les codes de notre culture et de notre époque, influencés par les **médias**, nos amis, notre famille et beaucoup de "on dit". Au lieu de prendre cela de l'extérieur, peut-on ajuster nos croyances en fonction de nos expériences intérieures ?

Derrière chaque concept, il y a un besoin, parfois compulsif, de faire **comme les autres**. Et si on ne fait pas *comme les autres*, on se sent mauvais, nul. À l'inverse, si on fait *comme les autres* et qu'une personne ne suit pas le groupe, on va lui faire comprendre qu'il est mauvais, nul (avec un regard méprisant, par exemple). Encore pire, on peut faire *comme les autres*, sans se soucier du mal qu'on fait autour de nous. Quitte à blesser, mépriser, humilier ou à dégrader. Notre **compulsion** à vouloir une **vie normale** nous empêche de vivre **notre propre vie**.

Et que signifie, au fond, d'être normal ? Avoir une vie remplie de confort et de contraintes, quelques jours de congés par mois et un accès à toutes nos envies ?

Beaucoup de choses semblent normal autour du monde, mais ne sont-elles pas contestables ? Des pays riches vendent des armes tout en prônant la paix, et s'inquiètent du dérèglement climatique sans rien faire pour. Des millions de personnes regardent des réseaux sociaux plusieurs heures par jour et ne voient même plus ni le ciel bleu ni la beauté des arbres. On gaspille un tiers de la nourriture que l'on produit alors que la malnutrition augmente dans le monde.

Peut-on se lever pour lutter contre ces injustices ? Quiconque le ferait, rencontrerait sûrement des problèmes, car sa rage pourrait remuer bien des concepts qui traînent dans nos **inconscients collectifs** depuis des **générations**. Imagine le premier homme qui a osé affirmer que la Terre était ronde ou la première femme noire à avoir osé affirmer ses droits. Il fallait du cran !



Dès qu'il y a un besoin de faire comme les autres, lorsqu'on cède à une **pression sociale** ou **familiale** sans se **questionner**, il y a un être qui souffre. Et c'est souvent **soi-même**, même si on ne s'en rend pas compte tout de suite. J'ai l'impression que les concepts ont pour but d'éviter de déclencher des émotions fortes, et par conséquent de nous **transformer** en Super Saiyan. Nous avons peur de ce pouvoir, mais comme le dit *Mr. Ramesh*⁶ dans sa célèbre vidéo :

« Notre plus grande peur n'est pas de mourir, mais de vivre ! »

⁶ À voir sur Youtube : « Mr Ramesh, la peur »

Vivre sans concepts

Afin de conserver un ordre social, on s'habitue à des comportements automatisés. Comment il faut agir dans telle ou telle situation, comment se comporter dans la rue, comment se tenir à table, en classe ou au bureau, pour ne pas **provoquer** de remarques désagréables, de regards méprisants. On corrige son comportement pour éviter une réaction et non parce que cela **fait sens pour soi**. Cela sape notre **discernement** et notre bienveillance innée et nous rend **obéissants**.

Ainsi nos paroles, nos pensées, nos actes sont tous plein de concepts. *Il faut faire ceci ou il faudrait faire cela*. Et si tu ne le fais pas, tu vas sentir une pression parfois invisible que tu es en tort. Je connais bien cette pression invisible, elle m'a fait souffrir toute ma vie, mais peut-être que vous aussi ? Sauf si vous vous y êtes habitués ?

Les concepts sont-ils utiles ou inutiles ? Nous aident-ils à être plus heureux, avec nous-mêmes et avec les autres ? Nous permettent-ils d'apprécier la vie, ou de mieux l'appréhender ? Mais appréhender la vie, ne serait-ce pas un autre concept ? Y aurait-il vraiment quelque chose à appréhender ? **Avons-nous besoin de connaître le concept de bonheur pour être heureux ?** Devons-nous faire quoi que ce soit d'utile ? L'idée qu'il y ait des comportements utiles et inutiles, n'est-elle pas encore un concept ?

Au final : qui dit ce qui est bien, mal, utile ou inutile ? Qui décide tout cela ? Une personne aux intentions cachées ? Ou toute une population en hypnose permanente ?



Nous portons un culte au progrès technique et scientifique, savons-nous pourquoi ? Pensez à l'énergie nucléaire ou à l'intelligence artificielle, est-ce que nous sommes d'accord avec l'émergence de ces technologies ? Sommes-nous d'accord de ravager les espaces naturels de notre planète pour prendre les ressources nécessaires à l'exploration spatiale ?

On pense trop facilement que le progrès est une bonne chose, mais pourquoi ? Lorsqu'il y a des millions de morts, est-ce qu'on tient encore ce discours ? On se dit « Des millions de morts, c'est terrible » (bien que ce soit moins terrible lorsque ces morts sont **loin de chez soi**). Certains diront à l'inverse « Le progrès c'est inutile », mais ont-ils plus raison ?



Lorsqu'on est **amoureux**, on ressent d'une façon mystérieuse des sensations intenses. Quand on ressent cela, est-ce qu'on a envie de se poser mille questions, de le dire à la Terre entière, est-ce qu'on voudrait se faire beau, faire des story Instagram ? Oui, si on est habitué à ça ... mais dans cet état d'amour, **le besoin de vivre intensément** n'est-il pas beaucoup plus fort ?

Et lorsque Son Gokû sent que sa rage le pousse à se transformer, il utilise sa rage pour se transformer. Son Gokû ne se demande pas s'il faut, ou pas, combattre l'ennemi, **il fonce dessus**.

Quand Son Gokû est en colère, il ne fait pas semblant ! Il est vraiment en colère ! Et Sa colère, il la sort, et il ne fait pas semblant. Mais il a de bonnes raisons : son enfant ou son ami se fait tabasser sous ses yeux.



C'est grâce à cette énorme colère, cette énergie formidable, qu'il se transforme en Super Saiyan.

Cette énergie qu'il ne choisit pas lui permet d'évoluer, c'est elle **qui le traverse**.

Donner du sens à notre souffrance



Lorsqu'on me demande pourquoi j'ai écrit un livre sur les enfants atypiques, je réponds que c'est ma **souffrance** qui m'y a poussé, lorsque j'ai rencontré le petit Léo.

La peine que j'ai ressentie en voyant cet enfant qui vivait la même chose que moi quand j'étais petit, il m'a fallu des heures pour la transformer en mots, en paragraphes, en chapitres. Face à tant **d'injustices, d'incohérences**, d'actes immatures et inconscients, l'écriture a été le canal de ma souffrance, de mon dégoût et de mes angoisses. Par l'écriture, j'exprime mon besoin urgent de transformer les modèles éducatifs, pour que personne ne vive ce que j'ai vécu. Publier ce livre m'a aidé à **donner du sens à ma souffrance**, que j'ai masquée trop longtemps. En tant qu'artiste, l'écriture est un des moyens que j'utilise pour libérer mon émotion.

En comparaison, Son Gokû ne se demande pas s'il faut, ou pas, combattre l'ennemi. Il fonce dessus. La lutte est son moyen de libérer son émotion. Lorsque

l'émotion nous prend, nous pouvons y donner un sens, et nous pouvons chercher à la rendre bénéfique pour les autres.

L'énergie pure, sans contrôle du mental, sait ce qu'elle doit faire, notre problème est qu'on voit la colère comme bien ou mal, et cela nous empêche d'accéder à notre plein potentiel. À l'inverse, lorsqu'on n'ose pas se mettre en colère dans certaines situations, nous pouvons **accumuler** tant d'énergie qu'on finit par perdre contrôle. De nombreux actes **regrettables** peuvent être alors commis dans ce genre de situations.

Ré-apprendre à faire confiance à notre nature



Je crois que l'empathie fait partie de notre génétique, de notre bagage d'être humain⁷. J'ai l'impression que nous avons été coupés de cette nature par les injonctions à retenir nos émotions, et ce dès le plus jeune âge. Pourtant, je suis convaincu qu'on peut vivre chaque jour avec **l'émerveillement** et **l'innocence** d'un bébé.

Au fond de chacun de nous il a un grand cœur, une gigantesque force d'empathie. Même si nos traumatismes nous empêchent d'y accéder aisément, chaque pas que nous faisons pour retourner dans notre **âme pure** nous procure une joie inestimable. L'idée selon laquelle l'homme serait mauvais ou violent par nature est selon moi une erreur.



Voyez Son Gokû, quand il se transforme. Ses cheveux poussent, il a le teint jaune, ses pectoraux gonflent, et il devient alors plus fort, prêt à affronter l'ennemi qui a touché à son fils. Peut-on dire que sa colère est saine ou malsaine ? Dans cet exemple, la colère lui permet de grandir, de **développer ses capacités** et sa force intérieure. S'il décide de mettre la pâtée à Freezer, c'est en réaction avec la souffrance qu'il a ressenti. Son Gokû, dans sa colère gigantesque, ne se met pas à battre son fils, ni se **moque** de Krilin, ou crie sur sa femme. Il en est incapable, car **il les aime si fort**.

Si Son Goku peut facilement identifier ses ennemis, est-ce aussi simple dans la réalité de notre époque ? Comment savoir vers quoi tourner notre force ?

⁷ Les personnes autistes ont moins accès à ce bagage mais possèdent un tout autre : la systématisation. Ce qui les rend compétents dans de nombreuses tâches dont l'inventivité. Voir sur Youtube (en anglais): « **How autism drives human invention with Simon Baron-Cohen** »

Quel ennemi combattre ?



Aujourd'hui, en Europe, en 2024, existe-t-il un ennemi commun ? Ce n'est pas forcément un ennemi venant d'une autre planète, ni un zombie ou un mort-vivant.

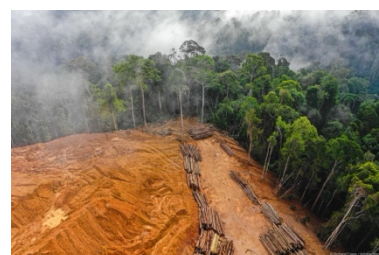
Dans la **réalité**, les choses sont plus subtiles qu'à Hollywood !

Les **dérèglements** climatiques se voient partout, les crues et les sécheresses se multiplient, engageant des pertes considérables et demandent des milliards de réparations. Serait-ce l'ennemi ?



Les enjeux géo-politiques et les crises mondiales génèrent des mouvements **migratoires** complexes. Derrière ces problématiques, on retrouve les inégalités économiques, les traditions religieuses, la crise climatique, l'emprise des pays colonialistes. Quel serait l'ennemi ?

Les addictions et compulsions que vivent les adultes dans nos sociétés sont une des sources du **désastres** écologiques, du travail **infantile**, des guerres de **clans**, de la **déforestation** du poumon de la planète, serait-ce l'ennemi ?



Ce qui ne s'exprime pas s'imprime



Dans la tradition bouddhiste, notre ennemi serait avant tout **l'avidité**, la recherche compulsive de « toujours plus ». L'avidité naît de **l'illusion**, ce sentiment de l'égo séparé du reste de la création, qui nous empêche de voir la réalité telle qu'elle est, nous plongeant dans **l'ignorance** et la **recherche de plaisirs** qui ne sont jamais assez **satisfaisants**. C'est le Samsara. Chez les Hindou, on croit à l'âme éternelle, qu'on appelle *atman*, et que la découverte de cette âme en *soi* serait la **libération**. C'est Moksha, ou le Nirvana.

Dans la tradition écologiste, l'ennemi serait tout ce qui pollue la planète, aussi bien nos petits actes du quotidien que l'impact des grandes industries. La solution serait de **réduire notre besoin** en énergie fossile pour privilégier les énergies vertes, re-imaginer la ville avec des écoquartiers, restaurer les vieux bâtiments pour les rendre plus durables. Il y a l'idée de la décroissance, la sobriété heureuse, le retour au maraichage.

Pour les philosophes humanistes, l'ennemi serait le **manque de vertu** de l'homme, qui est possédé par des instincts de haine, des désirs insatiables, et reste asservi par les idéologies **dogmatiques**. Certains évoquent la non-violence, non pas comme concept rigide, mais comme philosophie de vie. Pour devenir des philosophes, nous devons apprendre à contrôler nos émotions **harmonieusement**, nous devons étudier les écrits des sages, et faire preuve d'introspection.

La méditation est un moyen de cultiver cette harmonie en soi. Lorsque j'ai découvert la méditation il y a 10 ans, je n'avais pas conscience de toute la violence que j'avais intériorisé et imprimé en moi. J'avais enfin trouvé la source de ma souffrance, et même si cela n'a pas été réglé, le fait de le savoir m'a fait beaucoup de bien.

J'ai réalisé que toute émotion / parole / acte qu'on retient **laisse une trace** en nous. Et cette trace deviendra souvent un traumatisme si elle se **crystallise** dans le **corps** et la **psyché**. Ce fonctionnement vaut autant pour la Terre que pour l'homme. C'est pour cela que, selon moi, les causes écologiques et humanistes se rejoignent.

Personnellement, j'ai passé 20 ans à poursuivre cette question « que faut-il combattre ? », avant de réaliser que j'étais surtout en lutte avec moi-même. Cette tension venait de toutes ces émotions, cristallisées depuis si longtemps. En

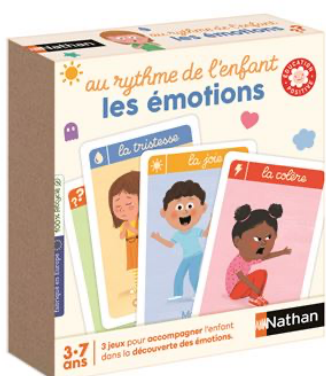
comprenant cela, j'ai obtenu beaucoup de **paix**, et mon envie d'agir est devenue encore plus grande. En réalisant les difficultés que j'ai traversées pour ne plus **lutter contre la vie**, contre qui je suis, j'ai réalisé que la plupart des êtres humains étaient probablement aussi **poussée** par des luttes, des concepts, des **restrictions**, des frustrations, des blocages, et qu'il fallait y remédier.

Mon action est à présent inspirée de personnages comme Gandhi, dont je cite cette phrase renversante :



« Pense à la personne la plus pauvre que tu connais, et demandes-toi si ta prochaine action lui sera d'une quelconque utilité »

Aurait-on besoin de gérer ses émotions dans un monde non-violent ?



Lorsque l'on **conditionne** les enfants à ne pas exprimer leurs émotions, à se "gérer", à qui cela profite-t-il ? Au bien-être des parents, au **calme** des crèches, aux **vendeurs** de jouets éducatifs ? Aux **politiques** qui utilisent notre force de **servitude** ? Aux écoles qui continueront à **tuer** notre curiosité ? Aux psychiatres ou aux thérapeutes ? Aux patrons qui cherchent des travailleurs obéissants ?

Nous sommes-nous demandés si les émotions des jeunes enfants n'étaient pas simplement l'expression joyeuse de leur élan de vie ? N'est-ce pas si bon de vivre pleinement sa rage, son deuil, sa joie, ses peurs, lorsqu'il y a de **l'amour** et de **l'attention** autour de nous ? À côté de ça, je constate trop de situations où l'on empêche, sans raison cohérente ni danger immédiat, l'expression **spontanée** de l'enfant. Et c'est cela qui me préoccupe, car je crois que de nombreuses maladies physiques et psychologiques sont les conséquences **d'émotions non-exprimées**.



Je trouve qu'une émotion est l'expression joyeuse de l'enfance qui célèbre son élan de vie. Plus on empêche l'expression spontanée des enfants, plus on a à "gérer" les enfants. Plus on **laisse** les enfants s'exprimer, se "gérer", d'eux-mêmes ou entre eux (sauf réel danger immédiat), plus ils deviennent **conscients**, **autonomes**, et donc plus ils se gèrent.

Pour ce qui est de la **violence**, je crois que les enfants l'expriment car ils la **subissent**, surtout par l'excès de contrôle qu'on exerce sur eux. Faudrait-il empêcher la violence, la canaliser, ou faudrait-il réfléchir à nos attitudes et **nos réactions** qui la génèrent ?



À quoi ressemblerait un monde sans violence ? Peut-on l'imaginer ? Un monde où personne n'aurait à faire ce qu'on lui **impose** de faire⁸, où l'on stimulerait la bonne volonté de chacun à contribuer positivement à la collectivité. Dans ce monde, est-ce que l'on aurait besoin de gérer ses émotions ?

Certains croient qu'il faut un système de répression car ils s'imaginent que la liberté est synonyme d'anarchie et de désirs incontrôlés. Je crois que la liberté juste permet d'avoir suffisamment de bien-être pour pouvoir se contrôler soi-même et œuvrer pour ce qui nous semble bien.

L'invocation à gérer ses émotions ne serait-elle pas un symptôme de la **violence** de notre **société**, bâtie sur des siècles de guerres, d'obligation des enfants au travail forcé ou à l'instruction contrôlée, d'imposition dictée par les religions afin de mieux nous **contrôler** ?



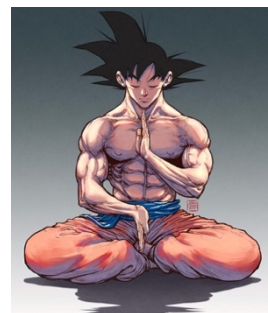
Se comporterait-on vraiment en brutes si on laissait **exprimer nos émotions** librement ? Ne serait-ce pas agréable de ne plus faire semblant ?

Ou faudrait-il se le permettre uniquement lors d'une soirée arrosée ou lorsqu'on est en présence d'un thérapeute ?

Pour revenir au monde de *Dragon Ball*, personne n'oserait reprocher à Son Gokû d'avoir tabassé Freezer, croyez-moi.

Nicolas Delarose – 2024

info@nicoflow.ch
www.nicoflow.ch



⁸ Selon les récits des anthropologues qui ont visité des peuples natifs, il existe certaines cultures où il est inhabituel de dire à un autre ce qu'il devrait faire, peu importe son âge.