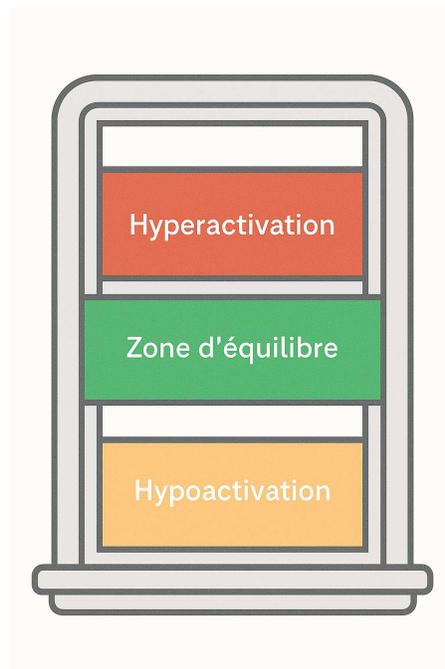


La fenêtre de tolérance

Comprendre la régulation émotionnelle



La fenêtre de tolérance

Approche fondée sur les travaux de Daniel J. Siegel, et enrichie par les apports des neurosciences affectives, de la thérapie du trauma et des approches somatiques.

Introduction générale

La « fenêtre de tolérance » est un concept introduit par le Dr Daniel J. Siegel, neuropsychiatre américain, pour illustrer l'état de régulation optimale dans lequel une personne peut traiter ses expériences émotionnelles de manière saine, flexible et adaptative.

C'est une zone de fonctionnement neurophysiologique équilibré, dans laquelle le système nerveux est suffisamment activé pour permettre une action efficace, sans être submergé par le stress ou la dissociation.

En d'autres termes, la fenêtre de tolérance désigne l'espace dans lequel notre cerveau peut penser, ressentir et agir avec cohérence.

Définition et représentation de la fenêtre de tolérance

Fenêtre de tolérance (ou "zone optimale d'activation")

- État dans lequel l'activation émotionnelle est suffisamment élevée pour être vivant, engagé, mais pas trop pour ne pas être débordé.
 - On y observe :

Une connexion à soi et à l'environnement

- Une capacité à réguler les émotions
- Une mobilisation fluide des ressources cognitives et corporelles

Au-dessus de la fenêtre :

Hyperactivation (état d'hyperarousal)

- Suractivation du système nerveux sympathique
- Réactions typiques : anxiété, panique, colère explosive, agitation, hypervigilance
- Mécanismes de survie : lutte ou fuite

En dessous de la fenêtre :

Hypoactivation (état d'hypoarousal)

- Activation du système parasympathique dorsal
- Réactions typiques : engourdissement, repli, dissociation, sentiment d'irréalité, abattement
- Mécanisme de survie : figement

1 - Introduction générale : pourquoi parler de régulation émotionnelle aujourd'hui ?

1.1 - Un monde saturé d'activation émotionnelle

Dans les sociétés contemporaines, les individus sont exposés à une densité sans précédent de stimuli affectifs : flux constants d'informations, alertes numériques, exigences de performance, incertitudes sociales et climatiques, ruptures de liens humains... Ce contexte favorise des états d'hyperactivation ou de figement émotionnel, rendant plus difficile l'accès à une stabilité intérieure.

Or, pour apprendre, créer, décider, aimer ou évoluer, notre cerveau a besoin d'un niveau d'activation émotionnelle modéré, ni trop bas (désengagement), ni trop haut (débordement). C'est ici qu'intervient la notion de fenêtre de tolérance, concept clef pour comprendre ce que signifie « être régulé » sur les plans physiologique, psychologique et relationnel.

1.2 - Réguler n'est pas contrôler

Il ne s'agit pas de refouler les émotions, ni de chercher un calme plat permanent, mais de pouvoir accueillir ce qui surgit sans être submergé ni anesthésié. La régulation émotionnelle est donc la capacité à rester présent à soi-même et aux autres malgré l'intensité des ressentis internes.

« Ce n'est pas l'émotion qui pose problème, c'est le moment où elle nous déconnecte de notre capacité à la vivre. »

1.3 - Objectifs de ce dossier

Ce document vise à :

- Expliquer rigoureusement le concept de fenêtre de tolérance
- Montrer ses fondements neuroscientifiques et cliniques (notamment via les travaux de Daniel J. Siegel)
- Illustrer ses implications pratiques dans la vie quotidienne, l'accompagnement, et le coaching
- Proposer des outils et des pistes concrètes pour reconnaître, respecter et élargir sa propre fenêtre

2 - Origines et fondements scientifiques de la fenêtre de tolérance

2.1 - Un concept issu de la neurobiologie interpersonnelle

Le concept de fenêtre de tolérance a été introduit par le Dr Daniel J. Siegel, psychiatre et professeur à l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA), dans le cadre de la neurobiologie interpersonnelle (interpersonal neurobiology). Cette approche transdisciplinaire, qui intègre les neurosciences, la psychologie du développement, l'attachement et la psychologie sociale, vise à comprendre comment les expériences relationnelles modèlent le cerveau.

Siegel part du postulat suivant :

« Le système nerveux humain est façonné par l'interaction entre le biologique et le relationnel. Notre stabilité émotionnelle dépend de notre capacité à intégrer ces deux dimensions. »

Dans ce cadre, la fenêtre de tolérance est définie comme la zone d'activation dans laquelle l'individu peut penser, ressentir, apprendre et interagir sans être submergé ou figé. En-dehors de cette fenêtre, l'accès à la conscience, à la réflexion, au langage et à l'autorégulation devient compromis.

2.2 - Le système nerveux autonome et ses deux polarités

Pour comprendre ce modèle, il faut revenir aux bases du système nerveux autonome (SNA), qui régule les fonctions automatiques du corps (fréquence cardiaque, respiration, digestion, etc.).

Le SNA comporte deux branches principales :

- Le système sympathique, qui prépare le corps à l'action : mobilisation, vigilance, réaction (« lutte ou fuite »).
- Le système parasympathique, qui favorise le repos, la digestion et la récupération. Il est divisé en deux voies :
 - Ventral : régulation sociale, calme, engagement (circuit de sécurité).
 - Dorsal : figement, repli, dissociation (circuit de survie extrême).

Théorie polyvagale (Stephen Porges)

Stephen Porges a enrichi cette compréhension avec sa théorie polyvagale, qui distingue trois états principaux en réponse au stress :

1. Engagement social (nerf vague ventral) → relation, confiance, fluidité
2. Mobilisation (système sympathique) → lutte ou fuite
3. Immobilisation (nerf vague dorsal) → figement, déconnexion

La fenêtre de tolérance correspond au premier état, où le système ventral est actif et permet la flexibilité émotionnelle.

2.3 - Traumatisme, attachement et plasticité du système de régulation

La taille et la souplesse de la fenêtre de tolérance ne sont pas fixes. Elles dépendent de nombreux facteurs :

Facteurs qui l'élargissent :

- Un attachement sécurisé dans l'enfance
- Des expériences de co-régulation répétées et bienveillantes
- Une éducation émotionnelle et corporelle consciente
- Des environnements stables, prévisibles et soutenant

Facteurs qui la rétrécissent :

- Des traumatismes psychiques (abus, négligence, humiliations)
- Des traumatismes physiologiques (accidents, douleurs chroniques)
- Un attachement insécuré (anxieux, évitant, désorganisé)
- Un stress prolongé sans possibilité de décharge

Ainsi, chez une personne ayant vécu des expériences traumatisantes précoces, la fenêtre de tolérance peut devenir extrêmement étroite, rendant la vie quotidienne difficile : toute stimulation émotionnelle est perçue comme menaçante.

2.4 - Neuroception et détection inconsciente de sécurité ou de danger

Porges introduit un autre concept clé : la neuroception, c'est-à-dire la capacité du système nerveux à scanner automatiquement l'environnement pour détecter des signes de sécurité ou de menace, sans intervention consciente.

Exemple :

- Une voix douce, un contact visuel chaleureux, une posture détendue → déclenchent l'engagement social
- Une voix dure, un regard froid, des gestes brusques → activent une réponse de fuite ou de figement

La fenêtre de tolérance est intimement liée à cette neuroception : un environnement perçu comme sécurisant favorise le maintien dans la fenêtre, alors qu'un environnement menaçant (même subtilement) peut en expulser la personne.

2.5 - Intégration verticale et latérale du cerveau

Siegel explique que le bon fonctionnement de la régulation émotionnelle suppose deux formes d'intégration :

Intégration verticale :

- Lien entre les structures supérieures (cortex préfrontal) et les structures inférieures (tronc cérébral, système limbique)
- Permet de réguler les impulsions, de mettre en mots les émotions, de choisir sa réaction

Intégration latérale :

- Connexion entre les deux hémisphères cérébraux
- L'hémisphère droit traite les signaux émotionnels bruts, l'hémisphère gauche les organise en langage et en récit

Lorsque l'intégration est interrompue (par un choc émotionnel ou un trauma), la personne perd sa capacité de régulation consciente : elle sort de sa fenêtre de tolérance.

2.6 - Le rôle central de la relation dans la régulation

Les études en attachement et en neurosciences affectives (Schoré, Fonagy, Siegel, Cozolino...) convergent : le cerveau se régule à travers la relation. On parle de :

- Co-régulation : une personne stable aide une autre à revenir dans sa zone de sécurité
- Régulation dyadique : notamment chez l'enfant, où l'adulte agit comme "cerveau externe"
- Présence régulante : la simple présence empathique d'un thérapeute, d'un coach ou d'un proche peut stabiliser l'état intérieur

Dans cette perspective, la fenêtre de tolérance ne se construit pas seul, elle se développe à travers les liens humains sécurisants.

3 - Les états d'hyperactivation et d'hypoactivation : comment les reconnaître et les accompagner

3.1 - Comprendre les deux extrêmes de la fenêtre de tolérance

La fenêtre de tolérance, telle que modélisée par Siegel, représente la zone optimale de régulation émotionnelle. Lorsqu'une personne est à l'intérieur de cette fenêtre, elle peut ressentir, réfléchir, décider et agir avec cohérence. Mais en cas de stress intense ou prolongé, le système nerveux peut basculer :

- Au-dessus de la fenêtre : hyperactivation (trop d'énergie émotionnelle)
- En-dessous de la fenêtre : hypoactivation (pas assez d'énergie pour interagir)

Ces deux états peuvent survenir de façon transitoire (réaction à un événement) ou chronique (condition neuro-affective durable).

3.2 - L'hyperactivation (hyperarousal) : submersion émotionnelle

Mécanisme biologique :

- Activation du système nerveux sympathique
- Libération de cortisol, d'adrénaline
- Mobilisation pour la fuite ou la lutte

Manifestations :

- Anxiété aiguë ou constante
- Irritabilité, colère explosive
- Pensées rapides ou intrusives
- Hypervigilance (surveille tout, attend le danger)
- Tension musculaire, douleurs somatiques
- Difficulté à dormir ou à se détendre

Comportements typiques :

- Besoin de tout contrôler
- Réactions excessives aux critiques ou aux imprévus
- Compulsions (travail excessif, sport, addictions)
- Rejets relationnels impulsifs

Exemple : Un salarié en surcharge reçoit un simple mail de son manager lui demandant un point. Il réagit par une crise d'angoisse ou une colère disproportionnée. Son système a perçu une menace, bien au-delà du contenu du message.

3.3 - L'hypoactivation (hypoarousal) : figement et retrait

Mécanisme biologique :

- Activation du système parasympathique dorsal
- Ralentissement physiologique
- Inhibition des fonctions supérieures (langage, mémoire, mouvement)

Manifestations :

- Fatigue chronique
- Engourdissement émotionnel
- Difficulté à ressentir ou à nommer ce que l'on vit
- Fuite dans les pensées, la rêverie ou l'inertie
- Impression d'être absent à soi-même

Comportements typiques :

- Isolement social
- Difficulté à prendre des décisions
- Passivité apparente (mal interprétée comme paresse)
- Ralentissement moteur ou cognitif

Exemple : Une étudiante ayant subi plusieurs échecs scolaires se retrouve paralysée devant sa feuille d'examen. Elle sait la matière, mais son corps et son esprit sont figés. Elle se dissocie, parfois même sans en avoir conscience.

3.4 - États mixtes et oscillations rapides

Certaines personnes ne restent pas fixées dans un état, mais oscillent rapidement entre hyperactivation et hypoactivation. Cela se manifeste par des alternances :

- Colère soudaine suivie d'une dissociation émotionnelle
- Moments d'euphorie ou d'activisme suivis de phases d'épuisement
- Mouvements relationnels d'attraction-rejet

Ces oscillations traduisent une instabilité du système nerveux, typique chez les personnes ayant vécu des traumatismes précoces ou une attachement insécurisé.

3.5 - Accompagner un retour dans la fenêtre de tolérance

L'objectif n'est pas de « corriger » l'émotion, mais d'aider la personne à revenir dans sa zone de régulation. Voici quelques leviers adaptés à chaque état.

En cas d'hyperactivation :

Leviers corporels	Leviers cognitifs	Leviers relationnels
Respiration profonde (ex. cohérence cardiaque)	Identifier et mettre en mots le déclencheur	Présence calme et rassurante
Mouvements régulés (marche lente, bercement)	Recadrer sans nier l'intensité vécue	Contenance empathique (sans surstimulation)
Bain tiède, réduction des stimulations	Utilisation du journal émotionnel	Cadre clair et sécurisé

En cas d'hypoactivation :

Leviers corporels	Leviers cognitifs	Leviers relationnels
Mouvement doux et progressif (secouer mains, étirements)	Questionner les besoins non exprimés	Voix chaleureuse et engageante
Hydratation, contact physique (auto-massage, couverture)	Évocation de souvenirs d'énergie ou de plaisir	Reconnexion douce au regard de l'autre
Stimuli sensoriels légers (lumière, odeur agréable)	Reconstruction d'un scénario sécurisant	Invitation à nommer sans pression

3.6 - Signaux à repérer comme indicateurs de sortie de fenêtre

Il est utile de former les personnes accompagnées (ou soi-même) à repérer les signaux précoces de désengagement de la fenêtre :

- Je me sens flou, absent, tendu, suractif ?
- Mon langage devient confus, tranché ou se fige ?
- J'ai du mal à respirer librement ?
- Je n'arrive plus à écouter, ou je veux fuir ?

Créer une carte des indicateurs personnalisés permet à chacun de développer une métacognition émotionnelle, base de toute régulation saine.

4 - Fenêtre de tolérance et coaching : outils, usages et ajustements

4.1 - Pourquoi intégrer la fenêtre de tolérance en coaching ?

Le coaching accompagne souvent des personnes en recherche d'alignement, de passage à l'action ou de clarification existentielle. Mais ce travail suppose un accès stable à ses ressources internes, ce qui n'est possible que si l'on est dans sa fenêtre de tolérance.

Or, un client peut se présenter :

- En état d'agitation cognitive ou émotionnelle (hyperactivation)
- En état d'inertie ou de confusion intérieure (hypoactivation)
- Ou dans un état fluctuant entre les deux.

Ignorer ces états, ou proposer des outils cognitifs à une personne émotionnellement figée, peut générer résistance, repli ou inefficacité.

La fenêtre de tolérance est un prérequis invisible à tout travail de transformation.

4.2 - Le rôle du coach : co-régulation et facilitation

En tant que coach, on ne régule pas à la place du client, mais on peut :

- Favoriser la co-régulation par une posture de présence stable, d'écoute empathique, et de cadre contenant
- Observer avec finesse les indices somatiques et langagiers de désactivation ou de suractivation
- Proposer des micro-pivots corporels ou émotionnels, en respectant toujours le rythme du client
- Psychoéduquer sur la fenêtre de tolérance, pour que le client se l'approprie comme grille de lecture

4.3 - Cartographier la fenêtre de tolérance avec le client

Outil 1 - Ligne de ressenti

Proposer une ligne horizontale imagée, allant de :

- Zone verte : calme, lucidité, présence
- Zone orange : agitation ou engourdissement
- Zone rouge : perte de contrôle ou figement

Questions à poser :

- Comment sais-tu que tu es dans ta zone « verte » ?
- Quels sont tes signaux d'alerte orange ? Et rouge ?
- Que fais-tu alors ? Que pourrais-tu faire autrement ?

Outil 2 - Tracer sa propre fenêtre

Proposer au client de dessiner une « bande » sur une feuille représentant sa fenêtre personnelle :

- Est-elle large ou étroite ?
- Quels contextes l'agrandissent ? La réduisent ?
- Quels liens l'y maintiennent ? L'en excluent ?

Variante créative : associer des couleurs, images ou symboles à chaque zone pour que le client s'approprie la sienne de manière sensorielle.

4.4 - Adapter les modalités du coaching selon l'état émotionnel

État du client	Attitudes du coach	Outils adaptés
Hyperactivation	Parler plus lentement, éviter les défis frontaux, proposer une pause corporelle	Respiration guidée, reformulation contenant, focalisation sur le corps
Hypoactivation	Stimuler en douceur, réveiller les sensations, poser des questions concrètes	Petit mouvement corporel, rappel des réussites passées, travail sensoriel
Présence stable	Avancer dans le processus, mobiliser les outils de clarification ou de projection	Questionnement stratégique, visualisation, recadrage

4.5 - Exemples de situations typiques en coaching

Exemple 1 : coaching professionnel

Un client change de poste. Il parle très vite, semble vouloir tout planifier, ne dort plus. Vous repérez une hyperactivation :

- Proposez une pause somatique (respiration ou ancrage)
- Utilisez des questions douces : « Et si tu n'avais pas à tout contrôler ? »
- Laissez venir l'émotion sous-jacente (peur, sentiment d'illégitimité)

Exemple 2 : coaching de vie

Une cliente dit « Je n'ai envie de rien », évite le regard, répond en monosyllabes. Hypoactivation probable :

- Ne cherchez pas à « booster » directement
- Proposez une reconnexion corporelle douce : boire de l'eau, se redresser
- Travaillez sur le besoin caché derrière l'apathie : sécurité, repos, permission de ne pas réussir

4.6 - Éthique et vigilance : les limites du coaching

La fenêtre de tolérance est un concept puissant, mais il ne doit pas être mal utilisé.

- Le coaching n'est pas de la thérapie. **Si le client sort de sa fenêtre de façon chronique, le renvoi à un professionnel de la santé mentale est une obligation éthique.**

- Ne jamais interpréter les états comme des « faiblesses psychologiques ». Ce sont des réactions neurologiques protectrices, parfois liées à des traumatismes.
- **Le rôle du coach est de favoriser un espace de régulation, pas de forcer un changement d'état.**

5 - Élargir sa fenêtre de tolérance : pistes d'évolution durable

5.1 - La fenêtre de tolérance : un espace plastique

Contrairement à une idée reçue, la fenêtre de tolérance n'est pas figée. Elle peut :

- Se réduire (par stress chronique, environnement insécurisant, événements traumatiques)
- Mais aussi s'élargir, par des expériences relationnelles réparatrices, des pratiques corporelles, et un apprentissage de la régulation émotionnelle

Cette expansion n'est ni instantanée ni linéaire : elle suit une logique de plasticité neuronale et affective.

« Le corps garde la mémoire, mais il peut aussi apprendre une nouvelle sécurité. »

(libre adaptation de Bessel van der Kolk)

5.2 - Trois axes de développement pour élargir sa fenêtre

A. Stabilisation corporelle

Le corps est la première frontière de la régulation. Des pratiques régulières permettent de renforcer l'ancrage physiologique :

- Respiration lente (cohérence cardiaque, respiration 4-7-8, box breathing)
- Mouvements rythmés (marche consciente, yoga, Qi Gong)
- Auto-massage, tapotement (EFT), stimulations croisées (intégration bilatérale)
- Somatic tracking (observation douce des sensations internes sans les juger)

Exemple : une personne anxieuse apprend à respirer lentement chaque matin et à scanner son corps. En quelques semaines, elle identifie mieux ses débuts de surcharge et y répond plus tôt.

B. Sécurité relationnelle

La co-régulation répétée permet au système nerveux d'apprendre que l'autre n'est pas toujours une menace, et que les émotions peuvent exister sans discontinuité relationnelle.

- Expérimenter des liens stables et non intrusifs
- Nommer les émotions sans honte
- Recevoir une écoute empathique sans se justifier
- S'entourer de personnes capables d'être présentes sans vouloir « réparer »

Exemple : une personne en coaching travaille sur sa difficulté à dire non. Elle découvre qu'exprimer ses limites dans une relation saine n'interrompt pas le lien, mais le renforce.

C. Intégration narrative et émotionnelle

Élargir sa fenêtre, c'est aussi transformer son rapport aux émotions, aux pensées et à l'histoire vécue.

- Journal émotionnel : décrire ses états sans les interpréter
- Visualisation : se représenter dans des situations stressantes tout en restant régulé
- Dialogue intérieur : nommer les parts de soi activées (enfant blessé, adulte protecteur...)
- Accompagnement narratif : relire sa trajectoire avec un regard de dignité et de compréhension

Exemple : une cliente identifie qu'elle « se dissocie » dans les conflits. En retraçant ses expériences passées, elle comprend l'origine de cette réaction et commence à mobiliser des stratégies de recentrage lorsqu'elle se sent activée.

5.3 - Ce qui n'élargit pas la fenêtre

Certaines stratégies sont souvent utilisées, mais peu efficaces sur le long terme :

Stratégie	Effet réel
Surcontrôle mental	Augmente l'hyperactivation
Distraction constante (écran, activités)	Empêche l'intégration émotionnelle
Isolement prolongé	Renforce les circuits de figement
Évitement des situations déclenchantes	Rétrécit la fenêtre à terme

Ces mécanismes ne sont pas « mauvais », mais inadaptés s'ils deviennent des stratégies par défaut.

5.4 - Élargir sa fenêtre, un processus progressif et non linéaire

- Il y a des rechutes, des retours en arrière, des stagnations
- L'important est de cultiver une posture de curiosité compatissante envers soi-même
- La progression se mesure souvent non pas à l'intensité des émotions, mais à la capacité à y rester présent

Exemple : une personne hypersensible ne devient pas « moins sensible », mais apprend à rester connectée à elle-même même quand elle est touchée.

5.5 - La fenêtre de tolérance comme levier d'autonomie

Élargir sa fenêtre ne consiste pas à être toujours calme ou efficace, mais à :

- Pouvoir vivre des émotions intenses sans se perdre
- Traverser le conflit sans se couper de soi
- S'engager dans la vie sans se suradapter
- Décider sans être paralysé ou impulsif

C'est un travail d'intégration qui ouvre à une forme d'autonomie affective et relationnelle, fondement de la résilience.

6 - Intégrer la fenêtre de tolérance : conscience, posture et humanité

6.1 - Comprendre n'est pas suffisant : il faut vivre la régulation

La force du concept de fenêtre de tolérance réside dans son incarnation. On ne l'intègre pas uniquement en la comprenant intellectuellement, mais en la ressentant :

- Dans la chair : reconnaître les signaux du corps
- Dans la relation : observer comment les autres nous (dés)activent
- Dans l'action : adapter ses choix à ses états internes

La conscience de soi ne précède pas toujours le calme ; parfois, c'est le calme qui rend possible la conscience.

6.2 - Une boussole pour les pratiques d'accompagnement

En coaching, accompagnement éducatif ou soin, le modèle de la fenêtre de tolérance peut devenir une boussole éthique et stratégique.

Avant toute intervention :

- Le client est-il en capacité de penser, ressentir, agir en cohérence ?
- Sinon, que puis-je faire pour offrir un espace de régulation ?

Pendant l'accompagnement :

- Les outils proposés respectent-ils le rythme du système nerveux ?
- Suis-je en train de forcer un passage à l'action chez un client figé ?
- Ai-je assez de présence silencieuse pour ne pas remplir ses vides à sa place ?

En supervision :

- Suis-je moi-même dans ma fenêtre lorsque j'accompagne ?
- Est-ce que j'active quelque chose chez l'autre sans le vouloir ?
- Est-ce que je prends soin de mon propre système nerveux ?

6.3 - La régulation comme fondement de l'estime de soi

Beaucoup de personnes perçoivent leur difficulté à se réguler comme une preuve de faiblesse ou de dysfonctionnement. C'est un faux diagnostic, souvent renforcé par des environnements qui ne comprennent pas la neurodiversité des réactions humaines.

En réalité :

- Une personne qui sur-réagit n'est pas trop émotive, elle est en hyperactivation.
- Une personne qui s'éteint ou s'efface n'est pas indifférente, elle est en hypoactivation.
- Une personne qui évite un lien n'est pas insensible, elle se protège de l'incohérence ou de l'insécurité.

Remettre du sens sur ses états intérieurs, c'est déjà restaurer une part de dignité.

6.4 - Une grille de lecture transversale : école, famille, entreprise

La fenêtre de tolérance n'est pas un outil réservé au développement personnel ou à la santé mentale. Elle peut être intégrée :

- À l'école : pour comprendre le décrochage, les colères, la distraction, le silence d'un élève
- Dans la parentalité : pour ne pas interpréter un comportement d'enfant comme une opposition, mais comme une sortie de fenêtre
- En entreprise : pour différencier stress productif et stress destructeur, repérer les signes de burn-out, ou ajuster le rythme de travail

Elle devient ainsi une grille de lecture de l'humain en interaction.

6.5 - Un mot de fin : accueillir sans corriger

Peut-être que l'intégration la plus profonde du modèle est celle-ci :

La régulation n'est pas un objectif de performance, mais un espace d'habitation de soi.

C'est une invitation à cesser de se juger pour ses dérèglements et à apprendre, pas à pas, à se retrouver, même au bord du débordement.

C'est aussi, pour l'accompagnant, une posture d'humilité et de patience, dans laquelle il devient :

- Une présence qui apaise sans imposer
- Un témoin qui invite sans presser
- Un espace dans lequel l'autre peut retrouver sa juste place