

Un Aperçu de le pratique

行

Chinese	xíng
Korean	haeng
Vietnamese	hành
Japanese	gyō
Français	pratique

華

Chinese	huá
Korean	hua
Vietnamese	hòa
Japanese	ka
Français	fleur

Shinzen Young
May 2014

Table des matières

Introduction	3
Les grandes lignes	3
Une décomposition détaillée	7
Un résumé visuel	9
Les trois accélérateurs	10
La pratique du déclenchement	10
La formation à la durée	11
Le défi du mouvement	12
Une liste de contrôle pour l'animateur	14

Introduction

Avez-vous déjà remarqué que les pratiquants bouddhistes semblent parfois un peu rigides ou morts vivant ? J'ai traversé une longue période de ce genre. Ce qui m'a guéri, c'est ma rencontre avec le zen. Le Zen met l'accent sur le fait d'agir, de parler et de penser à partir d'un lieu de spontanéité dynamique. La spontanéité zen peut être considérée comme le moteur de ce que j'appelle le flux.

Récemment, j'ai réfléchi à la façon dont la pratique implique l'entraînement de ses circuits moteurs ainsi que l'entraînement de ses circuits sensoriels. Dans le bouddhisme, l'action (karma en sanskrit) est traditionnellement analysée en trois catégories : l'action du corps (kāya), l'action de la parole (vāk) et l'action de la pensée (citta). Je trouve intéressant que la pensée puisse être considérée à la fois comme une expérience sensorielle (vijñāna) et un acte volitif (karma). Quand on y réfléchit, cela a du sens. D'une part, nous voyons des images mentales et entendons des paroles mentales (perceptions sensorielles). D'autre part, nous visualisons des situations et nous en discutons mentalement (actions intentionnelles). Bien que nous ayons tendance à considérer le mot "moteur" comme lié au contrôle des muscles, nous devrions peut-être généraliser cet adjectif pour inclure les aspects de la pensée qui sont sous le volontaire. Je pense que lorsque les neurosciences seront enfin capables de cartographier les circuits de la pensée humaine, ils contiendront à la fois des éléments sensoriels et des éléments moteurs.

Les grandes lignes

D'un point de vue général, nous pourrions analyser la pratique psycho-spirituelle en termes de deux contrastes binaires.

Entraînement sensoriel vs entraînement moteur Améliorer le contenu vs débloquer le contour

L'expression "débloquer le contour" nécessite quelques précisions. Disons que vous regardez un étang d'eau qui présente un motif complexe de couleurs - verdâtre, noirâtre, rougeâtre..... Disons encore qu'un vent invisible souffle sur l'étang, créant des ondulations et des vagues. Il y aurait deux façons de s'intéresser à l'étang. En termes de contenu qualitatif, vous pourriez vous intéresser à la configuration des couleurs de l'eau. En termes de contour dynamique, vous pourriez vous intéresser aux vagues et aux ondulations. Le contour changeant reflète le mouvement du vent invisible. Dans cette métaphore, le vent est ce que le bouddhisme appelle anicca, ce que la médecine et les arts martiaux d'Asie de l'Est appellent qi, et ce que l'on entend (parfois !) par le mot anglais spirit ("esprit"). Pour poursuivre la métaphore, "débloquer le contour" fait référence au processus d'entraînement de l'eau pour qu'elle se conformer plus facilement au mouvement du vent. Dans l'étang de l'expérience sensorielle, on y parvient par l'entraînement à la pleine conscience. Dans l'étang des fonctions motrices, on y parvient grâce à ce qu'on pourrait appeler "l'entraînement à la spontanéité".

Voici le détail :

Améliorer le contenu			Débloquer le contour		
Entraîner les circuits sensoriels	Vue superficielle	Vue profonde	Vue superficielle	Vue profonde	
	Renforcer les émotions positives Favoriser la pensée rationnelle	Obtenir des intuitions libératrices (contenu de la sagesse)	Flux visuel Flux auditif Flux somatique	Flux Expansion- Contraction	
Entraîner les circuits moteurs	Primaire	Secondaire	Karma du corps	Karma de la parole	Karma de la pensée
	Action juste (sīla, caractère adéquate, éthique, bon karma...)	Performance juste (compétences professionnelle, artistique, académique scolaire, etc.)	Actions corporel se déroulant dans le flux	Discours se déroulant dans le flux	Pensée se déroulant dans le flux (fonction de la sagesse)

Notez que "l'intuition libératrice" et "la pensée se déroulant dans le flux" sont simplement le côté sensoriel et le côté moteur du même phénomène - le contenu de la sagesse par rapport à la fonction de la sagesse.

La sagesse spirituelle vous fournit un contenu de connaissance spécifique. Par contenu spécifique, j'entends la connaissance de choses comme :

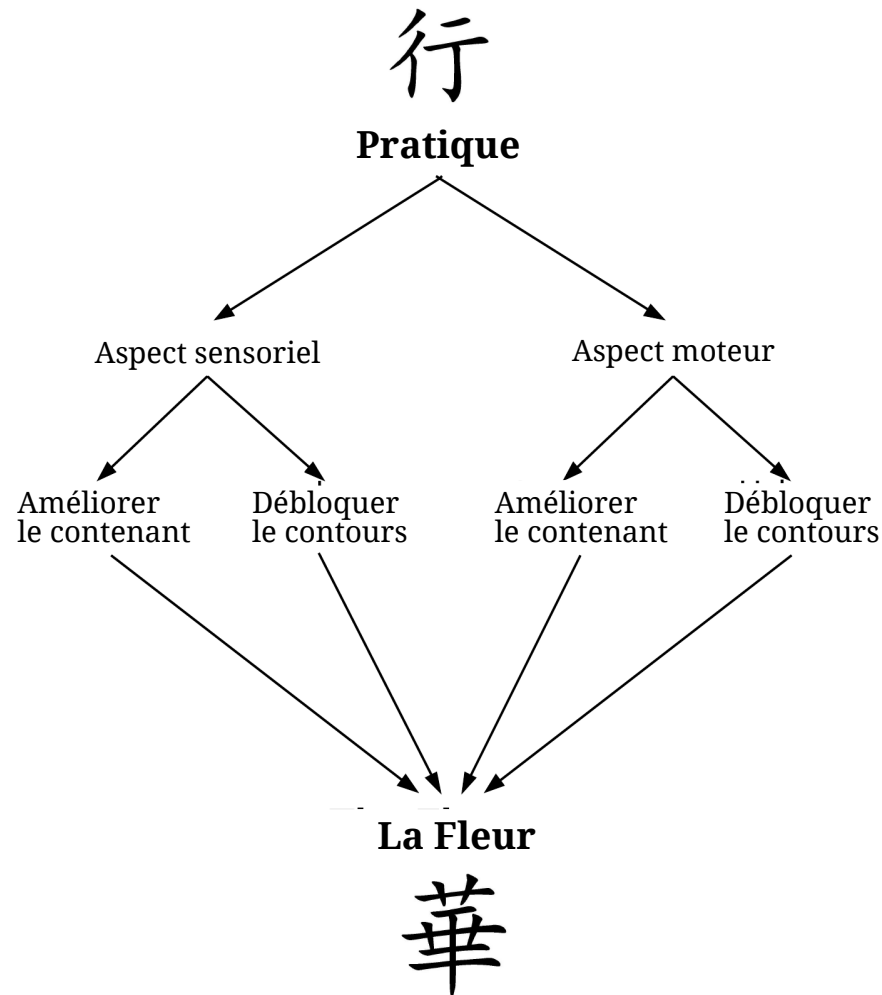
- Les trois marques (ou caractéristiques) de l'existence
- Les quatre nobles vérités
- Souffrance = Inconfort x Résistance
- Accomplissement = Plaisir x Équanimité
- Pas de soi → Pas de problème
- Flux de soi → Pas de problème
- Etc., etc.

Mais la sagesse spirituelle est aussi une façon spécifique de connaître - une " fonction de sagesse " qui, une fois activée, surgit continuellement et spontanément en vous.

Dans l'iconographie bouddhique, la perspicacité libératrice (prajñā) est symbolisée par le bodhisattva Mañjuśrī. Dans une main, il tient un livre. Dans l'autre, il tient une épée. Le livre représente la sagesse en tant que contenu - un recueil d'intuitions profondes. L'épée représente la sagesse en tant que fonction, une manière de savoir qui coupe directement à la réponse.

Il y a ici un parallèle intéressant avec la science. Notre mot science vient du mot latin scientia, qui signifie littéralement "la connaissance". D'un côté, la science moderne est un ensemble spécifique de connaissances - une collection de théories bien testées. D'autre part, c'est une façon spécifique d'obtenir des connaissances - la méthode scientifique.

En rassemblant toutes ces notions, nous pouvons construire un schéma de pratique vraiment complet.



Par "la fleur", j'entends la fleur de l'humanité - le plein épanouissement humain qui se produit lorsque la substance d'une personne est conforme à la nature de la nature et que son comportement est conforme aux canons de l'humanité.

Une analyse détaillée

I. Aspect sensoriel : La pleine conscience

A. Pratique formelle

- L'attention : Toute l'attention est portée sur la technique.
- Durée : La période de pratique dure au moins 10 minutes.

1. Dans l'immobilité

- Version classique
 - Situation par défaut : assis
 - Autres situations courantes :
 - a. Debout
 - b. Couché
 - c. Tenir une posture de yoga
- Versions accélérées
 - Identique à la version vanille mais en plus, vous vous exposez systématiquement à un large éventail de déclencheurs ou vous vous efforcez d'allonger la durée des séances.

2. En mouvement

- Version classique
 - Situation par défaut : marche
 - Autres situations courantes :
 - a. Chanter
 - b. Manger
 - c. L'exercice
 - d. Les tâches simples
- Versions accélérées
 - Pour une technique donnée, créez une séquence de défis. L'objectif est de pouvoir, à terme, "approfondir" cette technique tout en réalisant une activité complexe.

B. Pratique de vie

1. Micro-pratique

- L'attention : Toute l'attention est portée sur la technique.
- Durée : Moins de 10 minutes, c'est-à-dire que vous vous accordez des "micro-pratiques" au cours de la journée ; 30 secondes par-ci, 3 minutes par-là (l'accent doit être mis sur la qualité plutôt que sur la quantité ; au besoin, utilisez des labels parlés pour vous en assurer).
- Motivation :
 - Intérêt : Avant et/ou après des situations particulièrement agréables.
 - Opportunité : Temps morts au cours de la journée (attente du redémarrage de l'ordinateur,) ou les moments où l'on n'a pas besoin de toute l'attention (par ex, lorsque vous écoutez le discours creux de quelqu'un...).
 - Nécessité : Avant et/ou après un événement particulièrement stressant.

- Situation : Peut se faire dans le calme (s'asseoir, fermer les yeux et se concentrer avant un appel téléphonique stressant) ou en mouvement (focus externe lorsqu'on va se désaltérer).

2. Pratique d'arrière plan

- L'attention : Pas nécessairement beaucoup d'attention sur la technique (elle fonctionne en quelque sorte toute seule en arrière-plan).

- Durée : N'importe quelle durée (même la majeure partie de la journée).

- Motivation : Être un peu plus attentif pendant au moins une partie de la journée.

- Situation : Peut se faire dans le calme (vous êtes assis dans une réunion) ou en mouvement (vous conduisez tout en discutant avec votre passager).

II. Aspect moteur : Spontanéité

A. Dans l'immobilité : Le fait de s'asseoir dans l'état d'esprit "je ne sais pas" permet de "penser sans penser", c'est-à-dire que les intuitions et la sagesse, surgissent spontanément une fois que l'on s'est débarrassé du besoin de penser. (C'est en partie, mais pas tout, ce qu'implique la pratique du kōan).

B. En mouvement :

1. La spontanéité du corps : dans le zen, trois mots commençant par S favorisent cette spontanéité.

- Samu - travail zen : S'abandonner totalement à l'exécution pure de la tâche. (Laissez le flux d'expansion et de contraction animer vos membres).

- Sahō - ritualisme : Une fois que vous maîtrisez les formes élaborées, vous pouvez tomber dans le rituel... littéralement ! Il n'est pas nécessaire de réfléchir ; l'action se produit simplement comme une goutte de pluie tombe.

- Sanzen - Entretiens avec le Rōshi au cours desquels il/elle démontre qu'il/elle agit sans effort. La réponse de l'élève repose sur le flux partagé de l'espace.

2. Spontanéité de la parole : jeter la prudence au vent, commencer à battre la langue et à bouger les lèvres en croyant qu'un discours cohérent s'imposera de lui-même.

lèvres avec la foi qu'un discours cohérent s'organisera de lui-même tôt ou tard.

III. Notes complémentaires

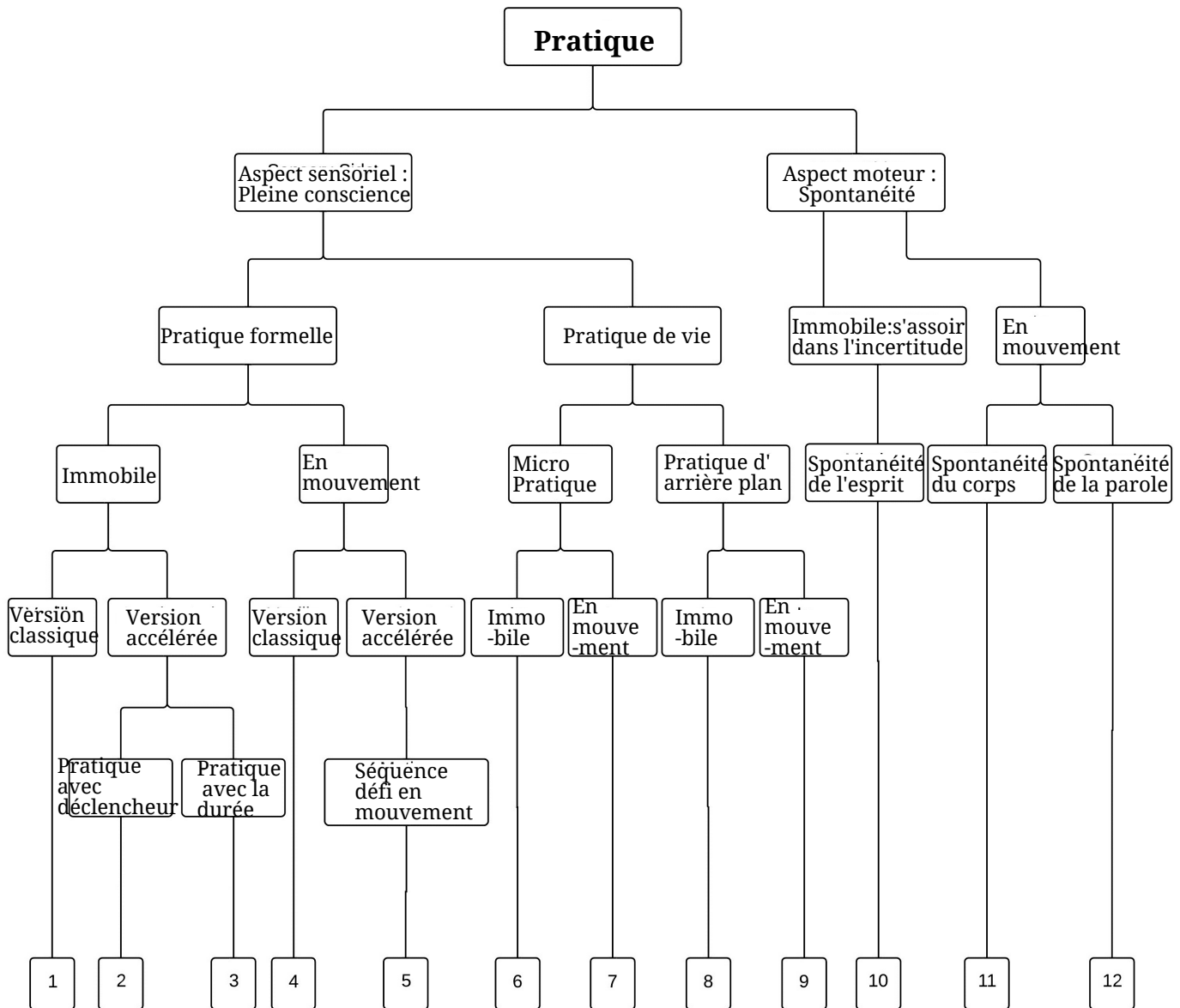
A. Remarquez que chacune des trois approches (pratique formelle, micro-pratique, pratique en arrière-plan) peut être mise en œuvre dans l'une ou l'autre des deux situations de base (dans l'immobilité ou en mouvement).

B. Voici une suggestion générale pour développer la dimension spontanée de la pratique : Une période de pratique (une séance, une retraite entière) peut vous laisser perceptivement et/ou conceptuellement désorienté sur le plan perceptif et/ou conceptuel. Au lieu d'essayer de vous réorienter, faites deux choses :

Un aperçu de la pratique

- Soyez équanime face à la désorientation.
- Commencez à fonctionner malgré la désorientation, c'est-à-dire agissez et parlez à partir de l'état d'ignorance. Il se peut que vous soyez un peu maladroit au début, mais cela passe.

Synthèse visuelle



La répartition de la pratique décrite ci-dessus donne lieu à 12 situations distinctes. Pour paraphraser Bill de "Big Book fame" : Nous avons rarement vu quelqu'un échouer alors qu'il avait mis en œuvre l'ensemble de ces 12 situations.

Les trois accélérateurs

Introduction aux accélérateurs

Deux questions me sont fréquemment posées :

- Existe-t-il un moyen d'accélérer le développement de la pleine conscience ?
- Comment puis-je maintenir le niveau de profondeur auquel j'accède pendant les retraites après mon retour à la vie quotidienne ?

Ma réponse standard à ces deux questions est de suggérer aux gens d'utiliser ce que j'appelle les trois accélérateurs : La pratique des déclencheurs, la pratique avec la durée et les séquences défis. Les trois accélérateurs ont pour effet de "repousser les limites" de la pratique.

Pratique avec déclencheurs

Un bon entraîneur sportif vous encouragera à vous entraîner intelligemment. La pratique avec déclencheur est une façon intelligente de développer la force et l'endurance de la pleine conscience. Elle vous permet de réentraîner individuellement et systématiquement chacun de vos boutons sensibles avant qu'ils ne soient activés dans la vie de tous les jours. Voici comment cela fonctionne.

Dans la vie quotidienne, nous rencontrons fréquemment des situations qui déclenchent des pensées et des émotions - parfois agréables, parfois désagréables, parfois intenses, parfois subtiles. Ces pensées et ces émotions peuvent, à leur tour, conduire à des paroles et à des actions, parfois appropriées et efficaces, d'autres fois inappropriées et moins efficaces. Les gens disent souvent qu'ils n'ont pas beaucoup de sensations corporelles émotionnelles ou de pensées visuelles pendant les périodes de pratique formelle. En revanche, la sensation corporelle émotionnelle et la pensée visuelle sont souvent activées par les situations de la vie. Mais lorsque cela se produit, nous devons généralement nous occuper de la situation objective. Cela demande du temps et de l'énergie. Il peut donc être difficile de cultiver systématiquement la pleine conscience et de s'occuper de ses affaires en même temps.

Comment pouvons-nous donc nous entraîner à rester profondément attentifs à toute la gamme des émotions et des pensées qui surgissent dans notre vie quotidienne ? L'une des réponses possibles est la pratique avec déclencheur..

Au cours de cette pratique, vous contrôlez (1) le type, (2) l'intensité et (3) la durée du stimulus avec lequel vous souhaitez travailler. Vous contrôlez également (4) le temps écoulé entre les expositions au stimulus. En d'autres termes :

vous disposez de 4 variables indépendantes que vous pouvez modifier pour optimiser votre entraînement. De plus, lors de l'entraînement avec déclencheur il n'y a pas de situation réelle à laquelle vous devez répondre. Vous pouvez donc consacrer toute votre énergie à travailler avec ces déclencheurs dans un état de pleine conscience. Après cette entraînement, lorsque les choses se présentent soudainement dans la vie quotidienne, vous constaterez que vous réagissez automatiquement en pleine conscience. Cela réduira votre souffrance dans les situations désagréables, augmentera votre satisfaction dans les situations agréables et favorisera un comportement plus efficace dans toutes les situations. La structure de base de la pratique avec déclencheur est simple. Vous vous exposez à une

image, un son ou une sensation corporelle de type physique qui tendrait à créer une réaction mentale et/ou émotionnelle en vous. Le stimulus pourrait créer un certain type de réactions agréables (amour, joie, intérêt...) ou un certain type de réactions désagréables (colère, peur, tristesse, honte...). Vous variez le type, l'intensité, la durée et l'espacement des stimulations de manière à vous rapprocher de votre limite sans la dépasser (comme dans l'entraînement aux poids).

Pendant et entre les stimulations, vous appliquez une technique formelle. La technique peut consister à "se tourner vers" ce qui est déclenché ou à "se détourner de" ce qui est déclenché. Il y a quelque chose à apprendre de l'une ou l'autre stratégie. Vous pouvez vous tourner vers ce qui est déclenché en utilisant l'une des techniques de la famille Focus In. Vous pouvez vous détourner de ce qui est déclenché en utilisant les techniques Focus Out, Focus on Rest, Focus on Flow, ou Nurture Positive.

La plupart des gens trouvent qu'écouter le son de la télévision ou d'Internet en fermant les yeux est la façon la plus facile de pratiquer la technique avec déclencheur. Mais il existe de nombreuses autres possibilités. Vous pouvez déclencher des réactions uniquement par la vue (par exemple, en écoutant la télévision/Internet sans le son), ou par les sensations physiques du corps (par exemple, les sensations associées à un bain chaud, à une séance d'entraînement, etc.). Voyez quels sont les schémas qui sont intéressants et productifs pour vous. Si vous voulez vraiment vous challenger, vous pouvez essayer 2 ou même 3 des déclencheurs de sensations physiques à la fois (par exemple, regarder et écouter la télévision).

Pratique avec la durée

L'entraînement à la durée consiste à apprendre à maintenir la "pratique de l'immobilité" pendant des périodes de plus en plus longues. Par pratique dans l'immobilité, j'entends une pratique formelle où l'on ne bouge pas beaucoup ou pas du tout.

Une forme traditionnelle de pratique avec la durée est connue sous le nom d'adhiṭṭhāna (assise avec une forte détermination [alias "percer une posture"]). Dans l'adhiṭṭhāna, vous décidez de vous asseoir pendant un certain temps (1 heure, 2 heures, 3 heures, 4 heures, un jour, une semaine...) avec peu ou pas de mouvements volontaires. Si vous n'avez jamais essayé, cela peut vous sembler décourageant, voire impossible. Mais n'oubliez pas que vous pouvez vous y habituer progressivement..

Tel que je le définis, "la pratique avec la durée" généralise la pratique de l'adhiṭṭhāna en offrant une plus grande marge de manœuvre en matière de personnalisation. En ce qui concerne les postures, vous pouvez le faire assis sur le sol, assis sur une chaise, debout sur place, tenir une posture de yoga ou même s'allonger. En ce qui concerne les mouvements volontaires, les options vont de l'absence totale de mouvement volontaire (pas même le redressement de la colonne vertébrale), la possibilité de petits ajustements de la posture, à la possibilité de bouger juste assez pour soulager la douleur ou même d'aller brièvement aux toilettes.

Pour la plupart des types d'entraînement de longue durée, la douleur et d'autres formes d'inconfort physique finissent par devenir un problème majeur. J'ai beaucoup parlé de la façon de travailler avec l'inconfort physique sur Internet dans des articles et sur YouTube.

Si vous effectuez un entraînement de longue durée en position allongée, il n'y a peut-être pas d'inconfort physique, mais la somnolence et la tentation de bouger le corps de façon anodine peuvent devenir des problèmes. Si vous êtes en mesure d'éviter la somnolence et

être prêt à garder le corps parfaitement immobile, vous pouvez faire un entraînement de durée en position allongée pendant de très longues périodes (par exemple, de 6 à 8 heures) avec une relative facilité. La version allongée de l'entraînement à la durée peut sembler plus faible que la version assise ou debout, mais elle peut vous emmener très loin et vous permettre d'atteindre un niveau d'endurance plus élevé. Dans certaines écoles de philosophie grecque, la position allongée était la position de choix pour la méditation. Le nom technique de cette position était incubatio.

Voici quelques lignes directrices à garder à l'esprit lors de toute forme d'entraînement de la durée.

- Ne faites rien qui puisse objectivement endommager le corps (si vous boitez pendant une heure après une séance, c'est le signe que vous auriez dû vous permettre quelques micro-ajustements ou utiliser une autre posture).

- Il n'est pas nécessaire de repousser les limites de la durée à chaque séance (ni même à la plupart des séances), mais il est bon de le faire au moins de temps en temps. En d'autres termes, ne vous asseyez jamais au-delà de votre point de confort actuel.

- L'objectif est de surmonter progressivement tous les défis physiques, mentaux et émotionnels qui pourraient survenir au cours d'une période de pratique prolongée, c'est-à-dire d'atteindre le point où vous pourriez (en théorie !) maintenir la posture d'immobilité indéfiniment. (Ne paniquez pas ! Vous avez des années, des décennies, pour apprendre progressivement à le faire).

L'entraînement à la durée est basé sur une perspective libératrice sur la façon d'atteindre le bonheur inconditionnel. La mission : "Trouver le bonheur indépendamment des conditions" est un défi de taille. Par où commencer ? Vers quelle direction se tourner pour faire ce voyage ?

Il est difficile d'avoir une idée concrète de la manière dont il faut s'y prendre pour obtenir un bonheur inconditionnel. En même temps, la mission : "déconstruire progressivement toutes les sources de malheur" est tangible. Vous pouvez y parvenir en faisant l'expérience de chaque source de malheur au point qu'elle devienne littéralement clarifiée, c'est-à-dire transparente et insubstantielle. La douleur, la confusion, la peur, etc deviennent transparentes, la lumière du bonheur inconditionnel, qui a toujours été là, peut maintenant briller à travers.

Récemment, lors de mes retraites, nous avons commencé à consacrer un bloc de quatre heures dans l'après-midi à la formation à la durée (facultative !).

De manière surprenante, cela s'est avéré très populaire. Pendant des années, nous avons offert la possibilité de s'asseoir une partie ou la totalité de la nuit.

Dans les monastères zen japonais, ce type d'activité extrascolaire est appelé yaza (夜坐) (ya 夜 = nuit ; za 坐 = assise ; za 夜 = nuit ; za 坐 = zazen = pratique assise). Je souhaitais disposer d'un terme analogue pour l'option de formation à la durée. J'ai donc inventé un néologisme japonais, yūza (yū 雄 = héroïque ; za 坐 = s'asseoir).

Le défi en mouvement

Les gens se plaignent souvent qu'ils sont capables d'atteindre des états profonds lors d'une pratique formelle, mais qu'ils ne sont pas en mesure de maintenir ces états dans la vie quotidienne. Il y a beaucoup à dire à ce sujet, mais l'une de mes suggestions est de travailler intelligemment en se créant des "séquences de défis en mouvement".

L'idée est simple.

Prenez n'importe quelle technique de méditation à laquelle vous appréciez et essayez de la maintenir à travers une séquence d'activités de plus en plus difficiles. Restez à chaque étape le temps qu'il vous faut pour atteindre le même niveau de profondeur qu'à l'étape précédente.

Voici un exemple.

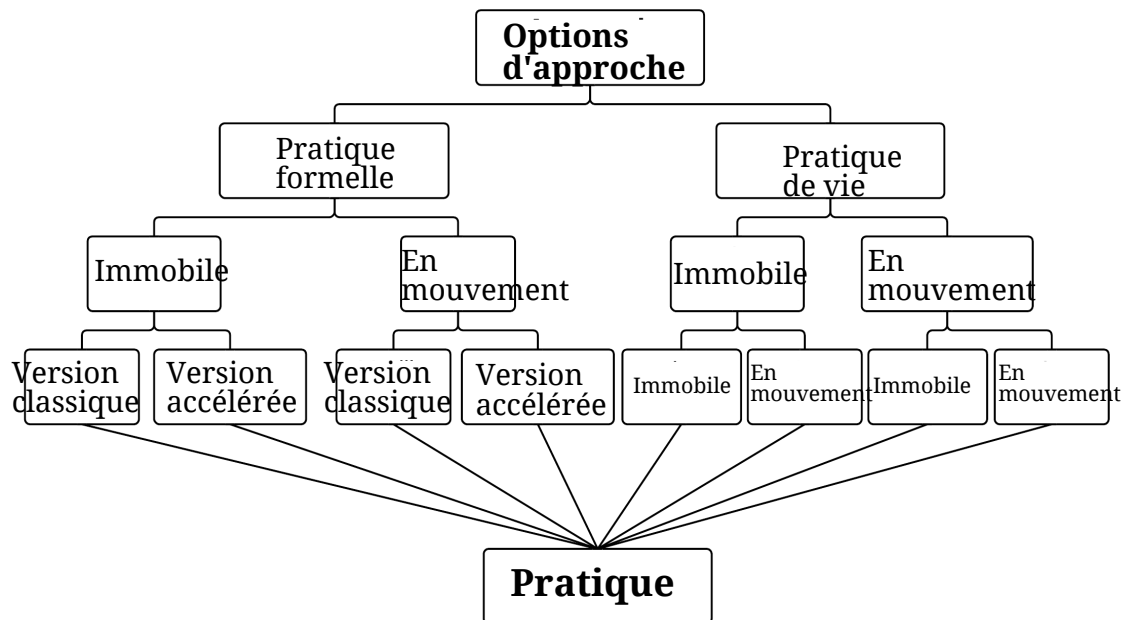
1. S'allonger
2. Assis, les yeux fermés
3. Assis, yeux ouverts
4. Debout
5. Marche lente
6. Marche plus rapide
7. Marche dans un environnement à impact sensoriel
8. Exercice simple
9. Exercice plus compliqué
10. Laver la vaisselle
11. Cuisiner un repas simple
12. Cuisiner un repas plus compliqué
13. Poursuivre une conversation vide
14. Regarder la télévision à faible impact
15. Regarder la télévision à fort impact
16. Poursuivre une conversation de fond
17. Poursuivre une conversation de fond à forte charge émotionnelle

Votre objectif est de maintenir l'état le plus profond que vous pouvez ressentir au point 1 pendant que vous êtes au point 17. C'est comme la musculation, vous la construisez progressivement. Cela peut sembler être un très gros devoir, mais vous avez le reste de votre vie pour le rendre !

La Checklist du facilitateur

L'aperçu présenté ci-dessus peut servir de cadre utile pour contrôler les aspects "combien" et "dans quelles circonstances" dans la pratique d'un étudiant.

Elle implique huit options d'approche de base :



Voici quelques-unes des questions de base nécessaires pour suivre la pratique d'un élève :

.Quelle(s) technique(s) l'élève utilise-t-il ?

.Que se passe-t-il lorsque l'élève utilise une certaine technique ? (Par exemple, quelles fenêtres s'ouvrent ? Quels sont les murs qui paraissent ?)

.Combien d'options standard associées à une technique spécifique l'élève utilise-t-il ? (Avec un peu de chance, celles qui optimisent la croissance de l'élève !)

.Combien des huit options d'approche ci-dessus utilisent-ils ? (Optimalement, toutes !)

.Pendant combien de temps et à quelle fréquence ces techniques et options d'approche sont-elles utilisées ?

Voici un exemple de ce que j'entends par "options standard associées à une technique". Si la technique d'un élève implique le Noting, les options standard sont les suivantes :

1. Options de label

- Labels parlés
- Labels mentaux
- Conscience directe sans label intentionnel

2. Options de zoom

- Zoom arrière : Étendre l'attention sur l'objet que vous notez.
- Zoom avant : Restreint l'attention à une seule partie de l'objet que vous notez.
- Zoomer dans les deux sens : Aller à la partie la plus intense et en même temps couvrir tout l'espace.
- Ne vous embarrassez d'aucune des méthodes ci-dessus.

3. Options de renotation : Renotez la même chose un certain nombre de fois (ou "Note 'Til Gone": "Noter jusqu'à Passé").

4. Options d'accentuation

- Accent inclusif : Noter tous les éléments disponibles à un moment donné.
- Accent exclusif : Choisir un seul composant à noter à un moment donné.

5. Options de subdivision : Subdiviser une catégorie standard en sous-catégories par type, par lieu, etc, (par exemple, diviser "Feel In" en colère, peur, tristesse, embarras, impatience, dégoût, intérêt, joie, amour, gratitude, humour, sourire, etc.)

La liste de contrôle ci-dessus permet à l'animateur d'interroger la pratique de l'élève de manière systématique et approfondie. Je veux dire par là qu'il faut poser des questions telles que :

.La semaine dernière, à quelle fréquence et pendant combien de temps avez-vous pratiqué l'immobilité ?

Aperçu de la pratique

- .La semaine dernière, à quelle fréquence et pendant combien de temps avez-vous pratiqué le mouvement ?
- .Vous arrive-t-il de faire des entraînements de durée ?
- .Combien de micro-séances d'entraînement vous êtes-vous accordées hier ?
- .Dans quelles circonstances l'avez-vous fait ?
- .Quel en a été l'effet ?

Ou mettre en œuvre un processus de questionnement efficace :

Facilitateur: Quelle technique pratiquez-vous habituellement ?

Elève : La focalisation.

F : Lorsque vous pratiquez cette technique, qu'est-ce qui vous pose problème, le cas échéant ?

E : Je me perds souvent dans mes pensées.

F : Quand cela se produit, utilisez-vous des labels parlés ?

E : Non.

F : Savez-vous à quoi cette option fait référence ?

E : Oui, j'ai juste oublié.

F : D'accord, très bien. J'aimerais que vous commenciez à utiliser cette option pendant un certain temps. Faites-moi savoir si cela vous aide ou non.