

LA TRUITE D'HOLLYWOOD

Efflam Le Cornec

LIVRE

Réf. Padem : BIP0084
Disponible pour prêt

Le récit de cette dérive bipolaire maniaco-balkanique est rigoureusement authentique, seuls quelques noms ont été modifiés. Le préambule est inspiré d'une catastrophe écologique dans une pisciculture du Finistère.



D'UN SOLEIL A L'AUTRE

Aurélie Marchal, Maris Flusin

LIVRE

Réf. Padem : BIP0082
Disponible pour prêt

A ma naissance, ma maman, tel un magnifique soleil, illuminait ma vie.



JOURNAL D'UNE BIPOLAIRE

Emilie GUILLON

LIVRE

Réf. Padem : BIP0002
Disponible pour prêt

Lorsque Camille rentre de ses vacances au Canada, tout se précipite : son amoureux québécois (resté sur place) exerce sur elle une sorte de chantage affectif et l'arrivée des examens n'est pas de nature à la rassurer. S'ensuit une montée de stress qui va bouleverser à jamais sa vie !

Epuisée, constamment au bord des larmes, Camille découvre le quotidien d'une bipolarité (maniaco-dépression) qui lui donne plusieurs fois envie d'en finir. Elle enchaîne les séjours en centres psychiatriques, au grand désespoir d'un entourage qui a parfois du mal à la comprendre...

Entre euphories passagères, expérimentations diverses et rechutes brutales, Camille tente de retrouver une vie de jeune femme « normale »

Le journal d'une bipolaire est le récit autobiographique bouleversant d'une jeune femme en proie à une fluctuation anormale des troubles de l'humeur.

Si le trouble bipolaire est une pathologie psychiatrique bien connue, rares sont les témoignages qui la présentent simplement, dans son apparition et ses conséquences sur le quotidien.

Un témoignage authentique, qui n'est pas sans rappeler Dans la secte, un livre déjà scénarisé par Patrice Guillon, alias Pierre Henri qui met ici en forme le récit de sa propre fille

Un récit porté par les dessins vifs et expressifs de Sébastien Samson, un débutant au dessin déjà mature



SUR LE FIL DU RASOIR

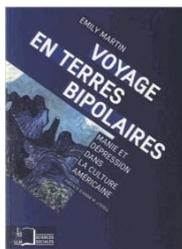
Dr Jérôme PALAZZOLO

LIVRE

Réf. Padem : BIP0027
Disponible pour prêt

Cet ouvrage, construit comme un film, tente, de séquence en séquence, de rassembler une histoire, une histoire intime et personnelle. Celui qui témoigne est bipolaire, autrement dit maniaco-dépressif. Le récit se déroule sans véritable repère chronologique. Les séquences sont reliées par le "fil" du parcours de cet homme : sa souffrance, ses émotions, son incompréhension face à sa maladie, ses questions. Le "je" dont la vie est "alourdie" par de graves crises maniaques et dépressives, se sent sans cesse en décalage, comme s'il était spectateur de sa propre vie. Pourtant la réalité est bien là, celle que l'on découvre avec lui : sa relation avec ses proches, sa

vie amoureuse, son parcours professionnel, sa relation aux autres, aux médecins, et ce "frein", ce "rasoir" qui sans cesse le met en rupture avec tout cela. Ce témoignage est une véritable leçon d'existence et un espoir pour tous ceux qu'accable cette terrible maladie : il permet en effet une réflexion sur la prise en charge de ce type de souffrance aujourd'hui ; il éclaire sur la relation médecin-malade, et plus spécifiquement sur la disponibilité et l'ouverture du thérapeute qui, en dispensant le savoir de manière claire et compréhensible, accroît la liberté du malade, indispensable à toute guérison.



VOYAGE EN TERRES BIPOLAIRES

Emily MARTIN

LIVRE

Réf. Padem : BIP0028

Disponible pour prêt

Comment vivent les Américains décrits comme maniaco-dépressifs ? Ce livre explore leur expérience quotidienne à travers une enquête ethnographique auprès de groupes de soutien, de groupes de travail en psychiatrie et de salariés du marketing pharmaceutique. Il s'appuie sur la propre expérience de l'auteur avec les troubles bipolaires et ouvre une réflexion sur la place de la manie et de la dépression dans la culture américaine.

Cette recherche fascinante et parfois dérangeante permet au lecteur de découvrir l'univers des troubles bipolaires tout en posant des questions fondamentales sur la dimension culturelle de l'irrationalité. Que signifie perdre le statut de personne

? Peut-on être parfois rationnel et parfois irrationnel ? Pourquoi certaines personnalités maniaques réussissent-elles socialement tandis que d'autres, la majorité, perdent leur emploi, leur famille et leurs amis ? Quel est le statut des médicaments, pour ceux qui les produisent et pour ceux qui les utilisent ? Le rapport profondément ambivalent de la culture américaine avec la manie, valorisée notamment dans les entreprises, et la dépression, son double inversé, entraîne le lecteur dans une réflexion sur les transformations les plus récentes du capitalisme à partir d'un angle original : l'optimisation de nos états mentaux et de nos émotions.



AU PAYS DES KANGOUROUS

Gilles PARIS

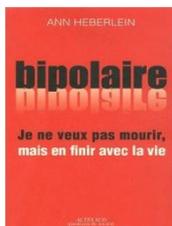
LIVRE

Réf. Padem : BIP0031

Disponible pour prêt

« Ce matin, j'ai trouvé papa dans le lave-vaisselle. En entrant dans la cuisine, j'ai vu le panier en plastique sur le sol, avec le reste de la vaisselle d'hier soir. J'ai ouvert le lave-vaisselle, papa était dedans. Il m'a regardé comme le chien de la voisine du dessous quand il fait pipi dans les escaliers. Il était tout replié sur lui-même. Et je ne sais pas comment il a pu rentrer dedans : il est grand mon papa. » Simon, neuf ans, vit avec son père Paul et sa mère Carole dans un vaste appartement parisien. En fait, le couple n'en est plus un depuis longtemps, la faute au métier de Carole, qui l'accapare. Paul est écrivain, il écrit pour les autres. Carole est une femme d'affaires, elle passe sa vie en Australie, loin d'un mari qu'elle n'admire plus et d'un enfant qu'elle ne sait pas aimer. Le jour où

Paul est interné pour dépression, Simon voit son quotidien bouleversé. L'enfant sans mère est recueilli par Lola, grand-mère fantasque et jamais mariée, adepte des séances de spiritisme avec ses amies « les sorcières », et prête à tout pour le protéger. Mais il rencontre aussi l'évanescence Lily, enfant autiste aux yeux violets, que les couloirs trop blancs de l'hôpital font paraître irréaliste et qui semble pourtant résolue à lui offrir son aide. Porté par l'amour de Lily, perdu dans un univers dont le sens lui résiste, Simon va tâcher, au travers des songes qu'il s'invente en fermant les yeux, de mettre des mots sur la maladie de son père, jusqu'à toucher du doigt une vérité que l'on croyait indicible.



BIPOLAIRE - JE NE VEUX PAS MOURIR MAIS EN FINIR AVEC LA VIE

Ann HEBERLEIN

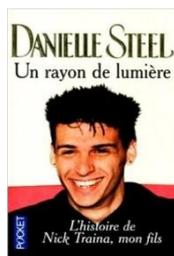
LIVRE

Réf. Padem : BIP0032

Disponible pour prêt

Oscillant entre des élans d'enthousiasme et des crises de dépression profonde, Ann Heberlein lutte perpétuellement pour sa survie. Comment une journaliste talentueuse, mère de trois enfants, aimée de son mari, choyée par ses amis, peut-elle ressentir l'envie de mourir ? Dénonçant le silence qui entoure les maladies psychiques, cette intellectuelle suédoise livre ici un témoignage bouleversant - qui a déjà rencontré un très grand succès en Suède. Pour

échapper aux crises existentielles provoquées par sa pathologie, Ann Heberlein réfléchit à sa condition, mais pointe aussi du doigt les failles du corps médical face à sa souffrance. Véritable plongée au cœur d'une maladie que l'on soigne autant avec des mots qu'avec des médicaments, son travail d'écriture et de réflexion est un formidable outil pour comprendre les ressorts complexes de la bipolarité et de la pulsion suicidaire



UN RAYON DE LUMIERE

Danielle STEEL

LIVRE

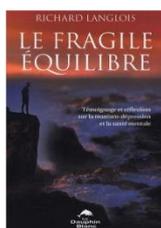
Réf. Padem : BIP0033
Disponible pour prêt

Document. Danielle Steel raconte la vie de son fils Nick, mort à l'âge de dix-neuf ans après avoir souffert toute sa vie de psychose maniaco-dépressive. Ce livre est l'histoire d'une mère et de son fils. Un témoignage bouleversant.

" Je voudrais partager l'histoire, la douleur, le courage, la tendresse, tout ce que les épreuves

m'ont appris. Oui, je voudrais que la vie de Nick, qui restera à jamais pour nous un doux souvenir, soit utile à ceux qui partagent les mêmes souffrances... J'aimerais leur offrir l'espoir, leur raconter ce que nous avons enduré. Changer ce qui semble inéluctable. Et je souhaite que mon expérience serve des vies. "

Danielle Steel



LE FRAGILE EQUILIBRE

Richard LANGLOIS

LIVRE

Réf. Padem : BIP0034
Disponible pour prêt

Sans que rien ne le laisse présager, Richard Langlois traverse, au milieu des années 90, une période où sa santé mentale est rudement mise à l'épreuve. Il connaît alors un épisode de maniaco-dépression jumelée à une psychose. Le bouleversement est complet. Toute sa vie change. Après des traitements appropriés, il reprend une vie normale, mais il s'intéresse à tout ce qui touche à la santé mentale. Il s'implique auprès d'organismes dédiés à cette cause et il donne des conférences afin de sensibiliser les gens sur ce problème et pour offrir un support et des informations à ceux touchés de près ou de loin par la santé mentale. Dans la première partie du livre, Richard Langlois dévoile, avec courage et simplicité, son parcours en tant que maniaco-dépressif. L'épisode majeur de la maladie, les traitements et la réhabilitation y sont abordés. Dans la seconde partie, il nous offre des réflexions sur la maniaco-dépression,

la dépression et la santé mentale en général. Son expérience personnelle, ses recherches et ses rencontres avec plusieurs spécialistes lui ont permis de réunir des informations pertinentes, non seulement pour comprendre ce phénomène, mais surtout pour aider les gens atteints d'une maladie mentale et leurs familles. Un des rares livres à traiter de la santé mentale sous deux angles : d'abord un témoignage émouvant et typique, puis une partie informative. Pour y parvenir, l'auteur a fait appel à des spécialistes en plus de miser sur son expérience personnelle. Il en résulte un livre complet qui rejoindra assurément tous ceux et celles touchés de près ou de loin par un problème de santé mentale, notamment par la manico-dépression, la dépression et la psychose. Une préface est signée par un éminent psychiatre, le Dr Villeneuve.



LE JOURNAL DE LÉA

Elie HANTOUCHE
Nathalie FAUCHEUX

LIVRE

Réf. Padem : BIP0057
Disponible pour prêt

« Je m'appelle Léa. Mes angoisses et mes pensées intrusives, c'est comme des décharges électriques qui me paralysent de terreur. Elles lacèrent mon cerveau et parasitent mes pensées sans que je puisse réagir pour les neutraliser ou simplement les négliger... mais je ne suis pas folle ! Le seul moyen que j'ai trouvé pour les apaiser, c'est de regarder des films, d'y puiser des solutions. »

Léa est une jeune femme de 24 ans. Depuis plusieurs années, elle souffre de troubles étranges : elle répète

sans cesse les mêmes gestes ou les mêmes phrases, elle est envahie par des pensées gênantes... Pourtant, le cas de Léa n'est pas isolé : rien qu'en France, son trouble touche des centaines de milliers de personnes.

C'est à travers les films de ses réalisateurs préférés que Léa va tenter de raconter son histoire et surtout de comprendre ce dont elle souffre.

Un éclairage inédit, à la fois médical et original, sur une maladie complexe.



MOI, MANON, BIPOLAIRE

Manon CORVOISIER

LIVRE

Réf. Padem : BIP0058
Disponible pour prêt

Manon souffre de maniaque-dépression. Elle nous relate son enfance difficile, l'influence qu'ont eue les pensées de son arrière-grand-père sur sa vie, ainsi que son dramatique mariage annulé. Son expérience au sein d'un éco-village, racontée avec humour, l'a cependant vivement ébranlée. Cette jeune femme nous dévoile comment, grâce à ses « thérapies alternatives atypiques », elle a combattu les effroyables Troubles du Comportement Alimentaire (TCA), les Troubles Obsessionnels Compulsifs (TOC) et

la kleptomanie, et comment elle a stabilisé sans aucun recours médicamenteux les sérieux troubles bipolaires dont elle est atteinte. Dieu se révèle à cette chercheuse de transcendance au cours de rêves. Depuis, Manon, grâce à son « Pote-en-Ciel », chemine vers la Paix, son ultime thérapie. L'authenticité de cet être lucide, sa vie hors-normes, sa profondeur psychologique, ainsi que sa quête spirituelle constituent un magnifique témoignage de foi



J'AI DÛ CHEVAUCHER LA TEMPÊTE

Yann LAYMA

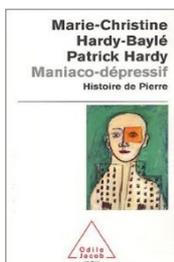
LIVRE

Réf. Padem : BIP0059
Disponible pour prêt

Le livre commence par le récit abrupt d'une tentative de suicide, et se poursuit à un rythme hallucinant, entre expériences de contrebande, aventures en auto-stop façon hippy, vie naturiste, enfermement dans une prison chinoise, publication d'un beau-livre chez La Martinière, travail dans l'intimité de Mitterrand, découverte de la sagesse confucéenne sur une île déserte...

Yann Layma, photographe, est fou de la Chine. En réalité, on pourrait dire qu'il est fou tout court, puisqu'il est bipolaire. Un trouble mental, autrefois qualifié de

"maniaque-dépressif", qui voit s'alterner les périodes d'extrême exaltation et de profonde dépression. Dans cet ouvrage ahurissant, Yann Layma raconte sans détour une vie rocambolesque aux frontières de la folie. Tout comme ces héros de la littérature ou du cinéma occidental qui se sont eux aussi perdus en Asie, sa vie a des allures de Voyage au bout de l'enfer. Même si, pour paraphraser Hergé, en cherchant à "trouver la voie", il n'en a pas pour autant perdu toute sa tête.



MANIACO DÉPRESSIF HISTOIRE DE PIERRE

Marie-Christine HARDY-BAYLÉ
Patrick HARDY

LIVRE

Réf. Padem : BIP0062
Disponible pour prêt

A quels signes reconnaît-on un état maniaque-dépressif? Les causes de la maladie sont-elles génétiques ou biologiques? Les événements survenus au cours de la vie ou la personnalité peuvent-ils également servir de facteurs déclenchants? Comment évolue la maniaque-dépression? Comment le conjoint doit-il se comporter en phase dépressive,

puis pendant l'état maniaque? Quand faut-il procéder à une hospitalisation sans consentement? La maniaque-dépression est une réalité relativement méconnue. Puisse le cas exemplaire de Pierre contribuer à mieux faire comprendre cette maladie psychiatrique qui touche plus d'un Français sur cent.



J'AI CHOISI LA VIE

Marie ALVERY
Hélène GABERT

LIVRE

Réf. Padem : BIP0066
Disponible pour prêt

"Une personne bipolaire est tour à tour, et parfois même simultanément, le clown qui rit, le clown qui pleure. Le funambule en équilibre au péril de sa vie. Pour certains, la performance se terminera en chute mortelle, pour les autres, il faut remettre sans cesse le cœur à l'ouvrage. Voilà avec quoi je dois lutter tous les jours" Hélène

"J'ai eu sept crises dans ma vie. Sept hospitalisations. J'ai été l'exaltée, la désinhibée, la hurlante. J'ai été la souffrante, la

vidée d'elle-même, la désincarnée. J'ai été la regonflée, la libérée, la combative. J'aurais voulu une vie douce et sereine. Elle s'est imposée à moi fragile et puissante." Marie
Hélène et Marie sont bipolaires. Malgré une existence douloureuse, elles sont épanouies, actives, mariées et chacune mère de deux enfants. Ce livre est le récit de leur combat. Un magnifique témoignage de courage et d'espoir



JE SUIS BIPOLAIRE MAIS LE BONHEUR NE ME FAIT PAS PEUR

Hélène PERIGNON

LIVRE

Réf. Padem : BIP0067

Disponible pour prêt

Vivre avec une maladie "intérieure" qui ronge et ne s'efface jamais, c'est une expérience intime et douloureuse que raconte avec tendresse, élégance et humour cet ouvrage unique. un témoignage écrit avec le cœur qui débouche sur l'idée que l'on peut résister, dominer et même être heureux malgré la bipolarité.

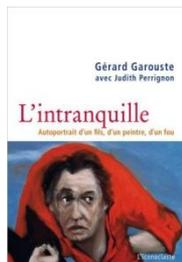
C'est entre deux crises que l'auteure a pris sa plume pour raconter sa maladie qui la ronge de l'intérieur. Comme un corps vivant dans un autre corps. Hélène, 45 ans, est bipolaire, maniaco-dépressive. Elle vit des phases d'euphorie et de dépression profonde, une maladie qu'elle ne peut éradiquer mais qu'elle a appris, avec le temps, à dresser, à contrôler, pour vivre avec...

Un père inexistant, reparti dans sa Syrie natale sans qu'elle l'ait connu, une mère maniaco-dépressive avec qui il n'est pas toujours facile de vivre et qui s'absentait de longs mois à l'hôpital, cela n'a pas empêché Hélène d'avoir un appétit de vie rarement démenti. Elle mettait son point d'honneur à faire de

ces éléments déstabilisants une force. Elle ne changera pas d'attitude le jour où elle apprendra qu'elle est atteinte, comme sa mère, de bipolarité.

C'est d'abord en voyant sa mère changer d'humeur, souffrir, se faire interner en hôpital psychiatrique qu'Hélène a découvert ce qui allait devenir son calvaire et la manière de se soigner. C'est son histoire, pavée d'heures sombres et de moments d'exaltation, le regard des autres, que ses enfants, ses parents, ses amis portent sur elle, un "elle" qui la dépasse, l'encombre, parfois la torture qu'Hélène a décidé de livrer dans cet ouvrage.

Un ouvrage écrit avec cœur et tendresse, qui se lit comme un roman avec ses luttes intestines, ses déchirements, ses cris d'angoisse et de douleurs mais aussi une formidable lucidité sur une maladie plus répandue qu'il n'y paraît. Un témoignage puissant et captivant aux multiples rebondissements qui débouche sur la preuve qu'elle réussit à vivre et même à être heureuse en dominant le démon qui est en elle.



L'INTRANQUILLE

Gérard GAROUSTE
Judith PERIGNON

LIVRE

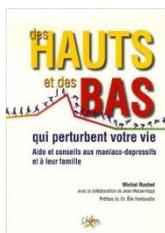
Réf. Padem : BIP0068

Disponible pour prêt

« Je suis le fils d'un salopard qui m'aimait. Mon père était un marchand de meubles qui récupéra les biens des juifs déportés. Mot par mot, il m'a fallu démonter cette grande duperie que fut mon éducation. A vingt-huit ans, j'ai connu une première crise de délire, puis d'autres. Je fais des séjours réguliers en hôpital psychiatrique. Pas sûr que tout cela ait un rapport, mais l'enfance et la folie sont à mes trousses.

Longtemps je n'ai été qu'une somme de questions. Aujourd'hui, j'ai soixante-trois ans, je ne suis pas un sage, je ne suis pas guéri, je suis peintre. Et je crois pouvoir transmettre ce que j'ai compris. « G. G.

Un livre qui a la puissance d'un roman, traversé par l'antisémitisme, les secrets de famille, l'art, la folie et l'amour. Un autoportrait bouleversant.



DES HAUTS ET DES BAS qui perturbent votre vie

Michel ROCHET

LIVRE

Réf. Padem : BIP0020

Disponible pour prêt

Ce livre est d'abord le résultat d'une expérience personnelle. Michel Rochet a longtemps ignoré sa maladie. Les reconnaître est d'ailleurs une des difficultés des troubles

bipolaires, le nouveau nom pour la psychose maniaco-dépressive (ou "PMD") : le diagnostic est objectivement difficile, et la fréquente confusion avec la dépression simple

n'arrange rien, bien au contraire. En outre, une fois le bon diagnostic posé, il faut encore qu'il soit accepté par le patient et que le ou les médecins traitants soient informés des traitements récents, de leur suivi et de leurs risques. L'expérience douloureuse de Michel Rochet et de ses proches s'est étalée sur plus de vingt ans. Il a subi des turbulences, son humeur passant souvent d'un extrême à l'autre. Il a perdu sa famille, la plupart de ses amis et son travail, n'ayant plus pour ressources que le RMI. Grâce à son



DE L'EXALTATION A LA DEPRESSION

Kay REDFIELD JAMISON

LIVRE

Réf. Padem : BIP0074

Disponible pour prêt

Il y a une souffrance, une jubilation, une solitude et une terreur propres à la folie maniaco-dépressive. Dans les envolées, c'est fantastique. Les idées et les émotions fusent à la vitesse des étoiles filantes. Et puis soudain tout change. La lucidité fait place à une confusion accablante..., on devient irritable, mauvais, craintif, insupportable, totalement égaré dans les plus sombres cavernes de l'esprit. Et cela n'a pas de fin, la folie creusant elle-même sa propre demeure. " Psychiatre de renom, elle-même atteinte par cette maladie particulière qui conduit de l'exaltation à la dépression, Kay

Redfield Jamison donne ici un témoignage unique de vérité et de justesse. Elle raconte son parcours, les moments de folie et les éclairs de lucidité, elle révèle sa lutte contre la maladie depuis l'adolescence et en quoi ses troubles ont conditionné toute sa vie, jusqu'à sa carrière elle-même. " Le livre de Kay Redfield Jamison s'est emparé de moi dès les premières pages. Il est unique dans la littérature sur la maniaco-dépression par son courage, son éclat, sa beauté " (Oliver Sacks, auteur de L'Homme qui prenait sa femme pour un chapeau).



PAROLES D'USAGERS pour une santé mentale citoyenne

Documentaire

Collectif – ESPOIR 54

DVD

Réf. Padem : BIP0017

Disponible pour prêt

Cette série de témoignages structurés donne la parole à des usagers traités pour des problématiques de santé mentale et a comme objectif principal de déstigmatiser la maladie mentale. Les dix thèmes illustrés se rapportent par exemple à la question du propre regard des usagers sur la santé mentale et sa prise en charge, la relation soignant-soigné, leur connaissance du système de soin, au lien entre la

toxicomanie et la santé mentale. Le film a été écrit et co-réalisé par les usagers. <http://www.espoir54.org>



LES CLAIRS OBSCURS DE L'ÂME

Un voyage artistique au cœur de la bipolarité

Jean-Paul Bath – Philippe NUSS
Marie SELLIER

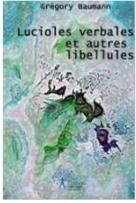
LIVRE

Réf. Padem : BIP0007

Consultable sur place

L'ouvrage que vous avez entre les mains est singulier. Livre d'art ou manuel de clinique psychiatrique, il est tout à la fois l'un et l'autre et ni l'un ni l'autre. Le trouble bipolaire ou maladie maniaco-dépressive est un trouble de l'humeur qui affecte de façon cyclique les personnes qui en souffrent. Il modifie, lors des épisodes, les affects, les pensées et l'activité motrice dans tous les domaines de la vie mentale et relationnelle. Maladie des extrêmes dans la manie et dans la dépression, le trouble bipolaire change profondément l'expérience immédiate vécue par le patient. Le but de cet ouvrage est de décrire certaines de ces expériences. Son originalité est de tenter de le faire en utilisant comme médiateur les oeuvres d'art par elles-mêmes, indépendamment de la vie psychologique des artistes qui les ont créées. Le lecteur est ainsi sollicité certes par le texte qui tente de lui faire comprendre l'univers psychique du patient mais également par l'émotion qu'il ressent face aux oeuvres

présentées. Ces dernières n'illustrent donc pas directement l'état psychologique du patient, elles aident à le percevoir dans une globalité sensible autant qu'intellectuelle. Un psychiatre et deux spécialistes de l'art se sont associés pour porter ce double regard sur l'expérience subjective du patient. L'émotion suscitée par les oeuvres reproduites et commentées permettra aux cliniciens une meilleure compréhension de la vie psychique de leurs patients. Ces derniers pourront aussi comprendre la part de leur expérience dont les oeuvres font écho. Enfin, ce livre, beau autant que pédagogique, n'est pas exclusivement réservé aux psychiatres ou aux patients. Il propose une double lecture, sensible et savante, dans un texte accessible au plus large public. Entourage du patient ou amateurs d'art y découvriront ainsi une analyse fine et un regard original sur la vie psychique et sur quelques oeuvres d'art.



LUCIOLES VERBALES ET AUTRES LIBELLULES

Grégory BAUMANN

LIVRE

Réf. Padem : BIP0026

Disponible pour prêt

Dans l'absence de mots, le silence est une nuit à l'obscurité désastreuse, il arrive parfois que des insectes s'y glissent pour y ramener quelques lumières, loupottes rarement éteintes.

C'est sous cet angle qu'il faut entamer la lecture de ce recueil de mots où tout n'est que recherche de liberté, autant sur le fond que dans la forme. Ce n'est que par cet interstice

que sf5x, alias le « Sphinx », fuit les diktats préétablis pour mieux narguer la claustrophobie que l'académisme primaire crée en lui.

Donner du poids aux mots, c'est en même temps les libérer de la lourdeur du sens qui les plombe.