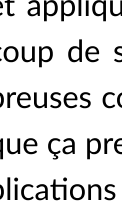


Journal : [HS] A la découverte de l'aikido "social"

Posté par Enzo Bricolo 于 23 septembre 2011 à 23:47.
Licence CC By-SA.
Étiquettes : aucune



Le concept d'aikido "social" consiste à appliquer les principes de base de l'aikido (Passer en finesse et non en force, utiliser la force de l'adversaire, respecter l'adversaire, etc.) dans un contexte social ou professionnel (voire relationnel). Cette approche peut être planifiée et appliquée de façon assez systématique dans beaucoup de situations conflictuelles. C'est parti de nombreuses conversations et plus on en parle, plus je sens que ça prend du sens. J'ai de nombreux exemples d'applications concrets, y compris dans le domaine du logiciel libre. Mais vous, qu'en pensez vous ?

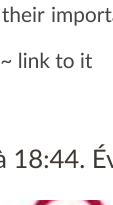
(38 commentaires).

Markdown EPUB

Le dur et le mou

Posté par Marotte 于 le 23 septembre 2011 à 23:55. Évalué à 9.

J'en pense que tu pourrais donner des exemples pour illustrer.



Sinon, ce que tu décris n'est-il pas simplement la manipulation mentale ? (Pied dans la porte, porte au nez, etc...)

[^] # Re: Le dur et le mou

Posté par B16F4RV4RD1N le 24 septembre 2011 à 10:18.
Évalué à 4.

je pense qu'en toute circonstance, l'aikido normal est suffisant :

<https://www.youtube.com/watch?v=F3NmaYu2Kvc> (une seule technique est montrée ici, même s'il y a des variantes)



[^] # Re: Le dur et le mou

Posté par barmic le 24 septembre 2011 à 19:57.
Évalué à 1.

Apprendre à chuter est un des trucs les plus utiles enseigné par les art-martiaux



[^] # Re: Le dur et le mou

Posté par zonder le 24 septembre 2011 à 21:35.
Évalué à 2.

Lors de ma chute de vélo, j'étais bien content d'avoir appris à chuter à l'aikido. Mais sinon : fracture du poignet quand même.



[^] # Re: Le dur et le mou

Posté par barmic le 24 septembre 2011 à 21:52.
Évalué à 3.

T'aurais peut être eu bien pire sans entraînement. Les chutes (en tout cas celles que nous apprenons au judo) donnent des réflexes qui vont te faire amortir les chocs plutôt que de tenter de vainement les éviter.



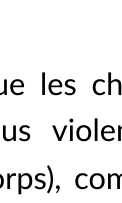
Ça n'empêche pas toujours de tomber ni d'avoir mal ou de se faire mal, mais ça limite la casse.

Tous les contenus que j'écris ici sont sous licence CC0 (j'abandonne autant que possible mes droits d'auteur sur mes écrits)

[^] # Re: Le dur et le mou

Posté par barmic le 24 septembre 2011 à 21:48.
Évalué à 2.

Je parlais en connaissance de cause, j'ai fais 16 de judos (^_^)



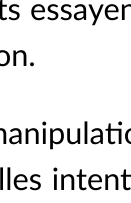
Mais je n'ai pas l'impression d'en avoir fait/vu de tel sur les tatamis que j'ai pu fouler.

Tous les contenus que j'écris ici sont sous licence CC0 (j'abandonne autant que possible mes droits d'auteur sur mes écrits)

[^] # Re: Le dur et le mou

Posté par B16F4RV4RD1N le 24 septembre 2011 à 23:59.
Évalué à 2.

je ne connais pas bien le judo (j'en ai fait quelques années, mais il y a très longtemps de cela, ça doit remonter à plus de 25 ans), en tout cas l'optique me semble très différente de l'aikido, en effet il n'y a pas de compétition en aikido, c'est aussi pour cela que je disais plus haut qu'il n'y avait pas de conflit ni d'adversaire lors de la pratique : le but n'est pas de surpasser ou d'écraser l'adversaire (comme dans certaines compétitions qu'on peut voir en judo), mais de travailler en partenariat avec l'autre, pour faire progresser chacun.



Ça fait un peu utopique de dire ça, ce n'est sans doute pas toujours comme c'est décrit ici, mais en général la pratique reste assez dans cet esprit quand même.

Il en résulte que les démonstrations qu'on peut voir plus haut sont plus proches d'une chorégraphie que d'une lutte comme le judo, les mouvements sont assez convenus / attendus, et le rôle du défenseur c'est de passer sa technique en préservant l'adversaire, celui de l'attaquant c'est de ne pas se bloquer lorsqu'il subit la contre-attaque (limite, il se laisse faire une fois qu'il s'est trop engagé), ainsi l'attaquant retombe souvent sur ses pieds après avoir fait un soleil, c'est pour cela que ça semble harmonieux et esthétique. C'est aussi pour cela que l'on dit souvent que l'aikido n'est pas très "efficace" face à une attaque réelle (même si ça donne sans doute quelques réflexes quand même).

Ainsi, j'ai l'impression que les chutes en judo sont beaucoup plus violentes (et traumatisante pour le corps), comme par exemple ici :

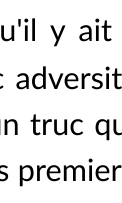
<http://www.youtube.com/watch?v=6BQ8tpTN5HE&feature=related>

Only wimps use tape backup: real men just upload their important stuff on megaupload, and let the rest of the world ---mirror---

[^] # Re: Le dur et le mou

Posté par barmic le 25 septembre 2011 à 10:58.
Évalué à 3.

Elles sont moins douloureuse qu'il n'y paraît. Surtout que beaucoup sont accompagnées, se jeter dans le vide « tout seul » c'est, je trouve, plus douloureux.



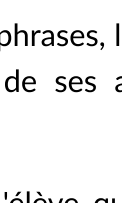
C'est ce qu'on fait au judo pendant les katas.

Tous les contenus que j'écris ici sont sous licence CC0 (j'abandonne autant que possible mes droits d'auteur sur mes écrits)

[^] # Re: Le dur et le mou

Posté par thoasm le 25 septembre 2011 à 13:00. Évalué à 3.

C'est compliqué comme question, à voir de la manipulation partout tu risques de voir n'importe quelle discussion ou les participants essayent de se convaincre comme une manipulation.



Je pense qu'un des ressort de la manipulation c'est que le manipulateur cache ses réelles intentions au manipulé, ou lui dit des trucs de manière pas sincère du tout uniquement dans le but d'obtenir ce qu'il veut (je t'aime, on baise ?). Je vois pas trop de trace de ça dans ce journal.

PNL ?

Posté par Dam_ned le 24 septembre 2011 à 00:37. Évalué à 6.

Dit comme ça, ça ressemble assez à de la programmation neuro-linguistique.

[^] # Re: PNL ?

Posté par Enzo Bricolo 于 le 24 septembre 2011 à 13:03.
Évalué à -2.

aikido social

Posté par bubar 于 le 24 septembre 2011 à 04:38. Évalué à 6.

vous, qu'en pensez vous ?

Qu'il s'agit déjà d'avoir (ou de voir)

l'interlocuteur comme un adversaire, en engageant le nom d'un art martial. Et de voir (ou d'avoir) une relation à l'autre comme une relation conflictuelle.

D'autant que pour les relations commerciales il existe déjà des "méthodes" comme l'analyse transactionnelle. Et d'une manière plus globale la pnl, initialement issue des découvertes en psychologie il me semble, puis déformer pour en faire une pseudo-méthode commerciale.

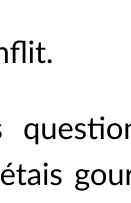
Bref c'est trop vague (pas de définitions précises, pas de références, juste un vague cadre d'utilisation) pour savoir quoi en penser. Donc sans aller jusqu'au terme "manipulation mentale" employé plus haut, s'en approcher avec de désamorçement de conflit, quant même un peu.

Tu as des références ? (exemples, textes, ou propres explications)

[^] # Re: aikido social

Posté par B16F4RV4RD1N le 24 septembre 2011 à 10:22.
Évalué à 3.

en théorie, l'aikido c'est justement l'inverse de voir l'autre comme un adversaire, et vise à désarmer les situations conflictuelles.



Only wimps use tape backup: real men just upload their important stuff on megaupload, and let the rest of the world ---mirror---

[^] # Re: aikido social

Posté par dr_home le 24 septembre 2011 à 11:15.
Évalué à 6.

Pas vraiment, puisque le but c'est de neutraliser l'autre en retournant contre lui la force qu'il utilise contre toi. Il faut qu'il y ait un élan dirigé contre toi à la base, donc adversité, sinon ça marche pas. C'est d'ailleurs un truc qu'expérimente les débutants : comme les premiers gestes sont dans un contexte quasiment statique et que tu n'es jamais censé forcer, sans qu'il y mette un peu du sien c'est difficile de faire tomber un ours qui a 20 kilos de plus que toi et des pattes d'ours (sors les pinces pour y placer une clé de poignet avec des pattes de souris).

[^] # Re: aikido social

Posté par téthys le 24 septembre 2011 à 10:57. Évalué à 4.

Et de voir (ou d'avoir) une relation à l'autre comme une relation conflictuelle.

On m'a raconté l'histoire d'un élève qui est assez représentative de l'aikido. C'était au japon dans un train, un type un peu bourré commençait à se prendre la tête avec les autres passagers. Un élève fort de sa ceinture noire était juste à côté et se disait qu'il allait lui mettre la tête au carreau si l'autre insistait. Un vieil homme intervient, parle avec l'homme comme si c'était son fils, l'accompagne vers un siège et il raconte son histoire, qu'il aimait boire le saké avec sa femme... Il entraîne l'homme bourré sur la raison qui l'a forcé à boire et à se comporter comme ça. Après quelques phrases, l'homme se rend compte de la stupidité de ses actes et regrette son attitude.

Le vieil homme était un maître. L'élève qui voyait l'aikido comme un rapport de force venait d'apprendre une importante leçon.

The capacity of the human mind for swallowing nonsense and spewing it forth in violent and repressive action has never yet been plumbed. -- Robert A. Heinlein

[^] # Re: aikido social

Posté par bubar 于 le 24 septembre 2011 à 11:37.
Évalué à 7.

On m'a raconté une histoire qui était assez représentative du désamorçage de conflit : C'était en France, à Beauvais, un type totalement bourré et sous amphétamines, déjà connu pour son extrême violence, s'approche d'un accueil de jour, sort un couteau et commence à beugler "je vais le saigner" (contre un sortant de prison, qui l'aurait dénoncé dans une autre affaire). Le travailleur social, qui se tenait au bureau d'accueil en train de boire un café le voit arriver et va à sa rencontre. Afin d'empêcher que ce type ne fasse n'importe quoi et même n'entre dans les locaux de l'asso. Le travailleur social n'a pas d'autre arme que sa parole et il s'agit d'abord de retourner l'attention de la personne sur lui, puis de faire redescendre la pression et afin de le faire partir, calmement. Ce qu'il fit, le type finit par partir, en laissant son couteau, au bout d'une demi-heure... Une intense demi-heure.

Une semaine plus tard nous apprenions que Xavier, nomme comme ça ce type, avait (à l'aide de deux autres) enlevé la personne initialement visée ainsi que sa femme, les avaient attachés et les avaient torturés une nuit entière, avant de les saigner littéralement. L'histoire ne dit si le travailleur social a réfléchi à la situation. Elle finie juste en disant que Xavier a pris 30 ans ferme, avec peine de sureté.

[^] # Re: aikido social

Posté par téthys le 24 septembre 2011 à 12:35.
Évalué à 3.

Que faut-il faire condamner les personnes pour des crimes qu'ils n'ont pas encore commis, en prévision de... ?

Rien ne dit que le vieil homme n'aurait pas disloqué la colonne vertébrale de l'homme si celui-ci avait commencé à faire un massacre. Les complices de Xavier, étaient-ils présents lors de la première scène ? Était-ce prévisible qu'ils participent à la mise à mort de l'homme et de sa femme ? Des personnes « normales » se mettent à tuer d'autres pour des raisons diverses et variées, sans même avoir d'histoires de violence.

On ne peut pas imputer la responsabilité d'actes futurs à une personne qui va désamorcer un conflit. Dans beaucoup d'arts martiaux la finalité n'est pas l'extermination de l'autre, c'est une solution qui ne nécessite pas beaucoup d'efforts et qui cause le plus souvent de ennuis encore plus gros.

The capacity of the human mind for swallowing nonsense and spewing it forth in violent and repressive action has never yet been plumbed. -- Robert A. Heinlein

[^] # Re: aikido social

Posté par téthys le 24 septembre 2011 à 17:55.
Évalué à 2.

mais je reste "espanté" de toute la philosophie que l'on peut mettre autour, parfois.

Ne pas exterminer l'autre n'est pas une philosophie, c'est un moyen simple d'éviter de perdre des forces, d'être blessé, voire mourir alors que cela peut-être évité ou inutile. Favoriser une conclusion que l'on qualifiera de pacifiste n'exclue pas le

Bref tout dépend de la finalité : Prendre le dessus sur un autre. Intellectuellement, verbalement ou physiquement. Ou bien arriver à une situation égalitaire où chacun s'écoute.

Que penses tu de cette *presque* maxime souvent entendue "un art martial c'est la maîtrise de soi" : à qui penses tu que cela s'applique ? Et l'autre "un art martial assagit" ? qui me fait tjs un peu bondir, pour être clair quant à notre ressenti lorsqu'on sortait d'entraînements : une sensation de force et de puissance, "fallait pas qu'un couillon nous embête".

Pour revenir au sujet initial "aikido social", cela fait quant même référence à une notion de conflit et de combat. Et bien que le terme "aikido" soit présent, donc renvoyant à une notion de défense et d'utilisation de la force adverse, nous restons bien sur une pensée de combat et une vision basique (voir analyse transactionnelle) des relations interpersonnelles. C'est un outil, certainement pertinent dans une relation commerciale. Maintenant, celui qui place toujours cet outil pour tout types de relations, au quotidien, perso j'avais me poser des questions sur lui. M'enfin bon :-)

c'est une solution qui ne nécessite pas beaucoup d'efforts

Hop, un bon coup sur la glotte.

qui cause le plus souvent de ennuis encore plus gros

ouhai :-): heureusement on a inventé la civilisation :-): et même des textes de lois et des polices pour ceux qui ne comprennent pas tout seuls :-)

[^] # Re: aikido social

Posté par téthys le 24 septembre 2011 à 17:55.
Évalué à 2.

mais je reste "espanté" de toute la philosophie que l'on peut mettre autour, parfois.

Ne pas exterminer l'autre n'est pas une philosophie, c'est un moyen simple d'éviter de perdre des forces, d'être blessé, voire mourir alors que cela peut-être évité ou inutile. Favoriser une conclusion que l'on qualifiera de pacifiste n'exclue pas le

fait qu'on puisse utiliser la violence si elle s'avère être la seule possibilité.

Il n'y a rien de philosophique là dedans. Il n'y a qu'une maîtrise de soi et le désir de vouloir garder sous contrôle une situation.

pour être clair quant à notre ressenti lorsqu'on sortait d'entraînements : une lensoration de force et de puissance, "fallait pas qu'un couillon nous embête".

Les samourais ressentait peut-être ça avant que les armes à feu des occidentaux écrasent leurs rangs. Le problème avec l'utilisation de la force physique est qu'on ne sait jamais vraiment où elle va nous mener. :)

Et bien que le terme "aikido" soit présent, donc renvoyant à une notion de défense et d'utilisation de la force adverseaire,

Je préfère le terme canalisation de la force. La force peut avoir différente forme : mentale, inertielle (dans le cadre d'une structure complexe, comme une administration), physique... Dans l'exemple avec le maître, ce n'est pas la force physique qu'il a canalisée, il a utilisé l'agressivité de l'homme pour lui la retourner. Le maître a forcé l'homme se combattre lui-même. Je trouve ça excellent.

Personnellement je ne comprends pas le concept d'aikido sociale. C'est un énorme point d'interrogation même si je crois voir où l'auteur veut en venir.

--
The capacity of the human mind for swallowing nonsense and spewing it forth in violent and repressive action has never yet been plumbed. -- Robert A. Heinlein

[^] # Re: aikido social
Posté par Enzo Bricolo 24 septembre 2011 à 13:07.
Évalué à -1.

[^] # Re: aikido social
Posté par Enzo Bricolo 24 septembre 2011 à 13:49.
Évalué à -1.

[^] # Re: aikido social
Posté par bubar 24 septembre 2011 à 14:31.
Évalué à 3.

"Tu as pris le temps de répondre à un journal [HS] " linuxfr=intéressant, désolé :p c'est devenu un réflexe ancré dans le cerveau reptilien, un truc passé de l'acquis à l'inné :p

Il arrive que la situation soit conflictuelle car les objectifs et les contraintes de chaque partie peuvent être incompatibles, et le gaulois a un naturel belliqueux.

ben basiquement [désolé, encore] il y a deux situations : une où un intérêt supérieur prime, alors ceux pas contents le signifient mais ça doit s'arrêter là (ou alors l'intérêt supérieur n'a pas été compris ou expliqué, donc pb ailleurs). Ou bien une situation où les protagonistes se tirent le bout de ficelle pour des intérêts tiers (le leur au pire, celui de leur service au mieux, descendre un collègue parfois), et là "pop corn", j'adore regarder des chimpanzés :)

j'échange avec des "indignés" qui campaient devant la bourse

Ouhai, mais la situation est très différente. Il y a au dessus des descriptions d'objectifs où la meilleure finalité est l'écoute, la compréhension, l'entente et le partage d'intérêt. Tandisque là on est certainement dans un rapport conflictuel : "l'interlocuteur" (personne physique, morale, système) a comme but de s'opposer à tout argument, voir à toute discussion. Il me semble que ce type de discussion s'adresse donc plus à ceux qui écoute qu'à l'interlocuteur lui même, et qu'elle devient un outil dans un autre but que celui d'arriver à un compromis avec cet interlocuteur. Je comprends bien mieux alors l'emploi de "aikido social", avec ce contexte, puisqu'il va s'agir d'une situation forcément conflictuelle.

bon j'arrête là, je cause trop :)

[^] # Re: aikido social
Posté par bubar 24 septembre 2011 à 14:39.
Évalué à 2.

ha tiens, un dernier mot, on a un maître 27 grades ceinture noire, ici, dont le pseudo commence par b et finit par 3.

hophophop je ->

[^] # Re: aikido social
Posté par Altor 24 septembre 2011 à 17:05.
Évalué à 4.

genre 1 2 3 t'es mort ?

[^] # Re: aikido social
Posté par BAud [site web personnel] 25 septembre 2011 à 17:14. Évalué à 2.

ce n'est pas moi en tout cas :)

[^] # Re: aikido social
Posté par Altor 26 septembre 2011 à 18:02.
Évalué à 2.

Zut, je pensais à toi :)

Par contre, c'est quoi ce grade ? J'en ai fait il y a longtemps et ça ne me dis rien. J'ai cherché sur le site de la fédération française et ils ne parlent jamais de 27 grades ceinture noire.

Pour Bourdieu, "la sociologie est un sport de combat"

Posté par bobert 24 septembre 2011 à 10:24. Évalué à 3.

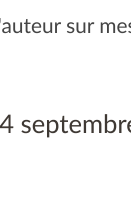
[Pierre Bourdieu](#):"

La sociologie est un sport de combat, et comme un sport de combat on s'en sert pour se défendre, essentiellement ; et on n'a pas le droit de s'en servir pour faire des mauvais coups.

À voir dans [le film de Pierre Carles](#) à partir de 16:49"

[^] # Re: Pour Bourdieu, "la sociologie est un sport de combat"
Posté par Enzo Bricolo 24 septembre 2011 à 13:24. Évalué à 0.

Bourdieu est très intéressant (de plus il est béarnais) mais je pense plus aux 36 stratagèmes. On reconnaît des cas typiques, on les analyse comme tel, on met en place une stratégie pour arriver à un but, on agit et on interagit, on vérifie qu'on a atteint le but, et on met en place les actions préventives pour éviter que ça se reproduise, tout en communiquant un maximum car la plupart des problèmes rencontrés ne sont pas techniques, et un adversaire d'un temps peut devenir un allié précieux pour le futur.



Une ébauche d'article...

Posté par Bruce Le Nain [site web personnel] 24 septembre 2011 à 16:17. Évalué à 3.

... toujours en ébauche depuis 2008 (même avant puïqu'on utilisait un autre wiki avant de passer à media-wiki) mais ça peut t'intéresser :

[Aikido au quotidien](#)

Pourquoi utiliser un « aikido » comme référence plutôt qu'un autre art martial ? Parce que cet art (et les autres qui lui ressemblent) est fondamentalement pacifiste en ce sens que ce n'est pas l'aikido-ka qui en théorie ouvre les hostilités. La victime n'essaie pas d'anéantir son adversaire et, à la limite, elle pourrait appliquer un principe chinois « laisser une chance à l'ennemi de devenir un ami ».

Plus banalement

Posté par Michaël [site web personnel] 24 septembre 2011 à 20:25. Évalué à 4.

L'*aikido social* n'est-il pas ce qu'on appelle plus banalement la psychologie (au sens populaire du mot) ou le doigté?

[^] # Re: Plus banalement
Posté par barmic 24 septembre 2011 à 21:52. Évalué à 4.

La diplomatie ?



--
Tous les contenus que j'écris ici sont sous licence CC0 (j'abandonne autant que possible mes droits d'auteur sur mes écrits)

[^] # Re: Plus banalement
Posté par CrEv [site web personnel] 24 septembre 2011 à 22:32. Évalué à 4.

Plutôt, car doigté ça peut porter -ter à confusion...

[^] # Re: Plus banalement
Posté par boq 24 septembre 2011 à 22:47. Évalué à 4.

doigté ça peut porter à confusion
Faut quand même être super rapide pour aller jusqu'à la fusion.

Cœuf et poule

Posté par JœufJQ 25 septembre 2011 à 08:02. Évalué à 2.

Quand Ueshiba «pense» l'aikido en posant des principes de non-agression, respect de l'intégrité d'uke, etc., il transpose des façons de penser existantes à son art martial en cours de création (à l'époque). Quand on transpose ces principes à des comportements en-dehors du tatami, j'ai l'impression qu'on suæs siælnæw æf suæp æuuoosieæ. Il faudrait plutôt voir du côté des penseurs de la non-violence — qui ne signifie pas s'étendre sur l'asphalte et se laisser mourir — et autres techniques de résolution de conflits sans affrontement direct. En ce qui me concerne, j'ai souvent obtenu de bons résultats en refusant de me laisser emporter par ce qui était dit ou fait autour de moi : les gens laissent tomber, tout simplement, pendant que ceux qui répondent à l'idiote par l'imbécillité s'enferment dans des bagarres sans fin. Évidemment ça a ses limites, mais je ne vise pas la direction d'une entreprise, par exemple.

[^] # Re: Cœuf et poule
Posté par Enzo Bricolo 25 septembre 2011 à 17:10. Évalué à 1.

L'image est trompeuse car je ne parle évidemment pas d'attaque physique ou même ad hominem; mais bien de processus (professionnel ou social). Du coup, je laisse les [imbéciles et les stupides](#) de coté, ainsi que les carriéristes. Je ne parle pas d'employer la force physique mais bien de parvenir à un but en analysant les motivations de l'interlocuteur/adversaire et les moyens dont il dispose, afin de les utiliser pour servir mes objectifs.



À la découverte de la baston "sociale"

Posté par Maclag 26 septembre 2011 à 05:29. Évalué à 7.

Je pense que si tu as survécu au hokuto social, tu devrais t'en sortir sans trop de problème avec l'aikido social. Ceci dépend évidemment de ton adversaire, suivant qu'il maîtrise le karaté social, le kung-fu social, ou le tae-kwon-do social, et à quel niveau.

C'est donc pour améliorer les relations de travail que j'ai proposé au département RH d'imposer le kimono comme uniforme dans la boîte. Mais pas n'importe quel kimono hein! Il faut que ce soit un kimono social!!

-----> []

Assertivité?

Posté par MrD 26 septembre 2011 à 15:08. Évalué à 1.

Cette notion d'Aikido social est aussi proche (à mon avis) du concept d'assertivité:

[Petit lien rapides"](#)

... juste une piste

[Suivre le flux des commentaires](#)

Note : les commentaires appartiennent à celles et ceux qui les ont postés. Nous n'en sommes pas responsables.

[Revenir en haut de page](#)

Derniers commentaires	Étiquettes (tags) populaires	Sites amis	À propos de LinuxFr.org
- Re: Bon anniversaire... - Re: Aug 26 1991, 2:... - Aug 26 1991, 2:12 am - Re: Légaisons - Projection - Re: Légaisons - Re: IANAL - Re: Il faudrait que la ... - Re: IANAL - Re: IANAL - Re: Non informatici... - Re: vid2pano.py	- intelligence_artificielle - merdification - grands_modèles_de... - réchauffement_clim... - administration_fran... - canicule - linux - fuite_de_données - cybersécurité - startup_nation - capitalisme - capitalisme_de_surv...	- Agenda du Libre - Avril - Éditions D-BookeR - Éditions Diamond - Éditions Eyrolles - Éditions ENI - En Vente Libre - Framasoft - La Quadrature du Net - Lea-Linux - Open Source Initiative - Imprimerie Grafik Plus	- Mentions légales - Faire un don - L'équipe de LinuxFr.... - Informations sur le s... - Aide / Foire aux que... - Suivi des suggestion... - Wiki du site - Règles de modération - Statistiques - API pour le développ... - Code source du site - Plan du site