

LE COMING OUT

PAS UNE ANNONCE, JUSTE MOI



ÉCRIT ET ILLUSTRÉ PAR :

CAMILLE homme transgenre & **ALEX** membre de la communauté
LGBTQIA+ et psychologue clinicienne

À QUI S'ADRESSENT CES PAGES ?

Ces pages s'adressent à toute personne qui se questionne sur son orientation, son genre ou son identité, et qui a déjà fait un coming out, veut en faire un ou hésite à le faire ou non.

Ce PDF est là pour les personnes qui doutent, qui cherchent des repères ou qui veulent simplement mieux comprendre leur propre chemin.

C'est une porte d'entrée pour réfléchir à la manière dont tu pourrais aborder un coming out, si tu en ressens l'envie.

À PROPOS DE NOUS

Camille, homme transgenre, qui a commencé sa transition à 29 ans et graphiste.
Alex, femme cisgenre appartenant à la communauté LGBTQIA+ et psychologue Clinicienne. En couple depuis 3 ans, nous avons vécu ce parcours de transition ensemble.

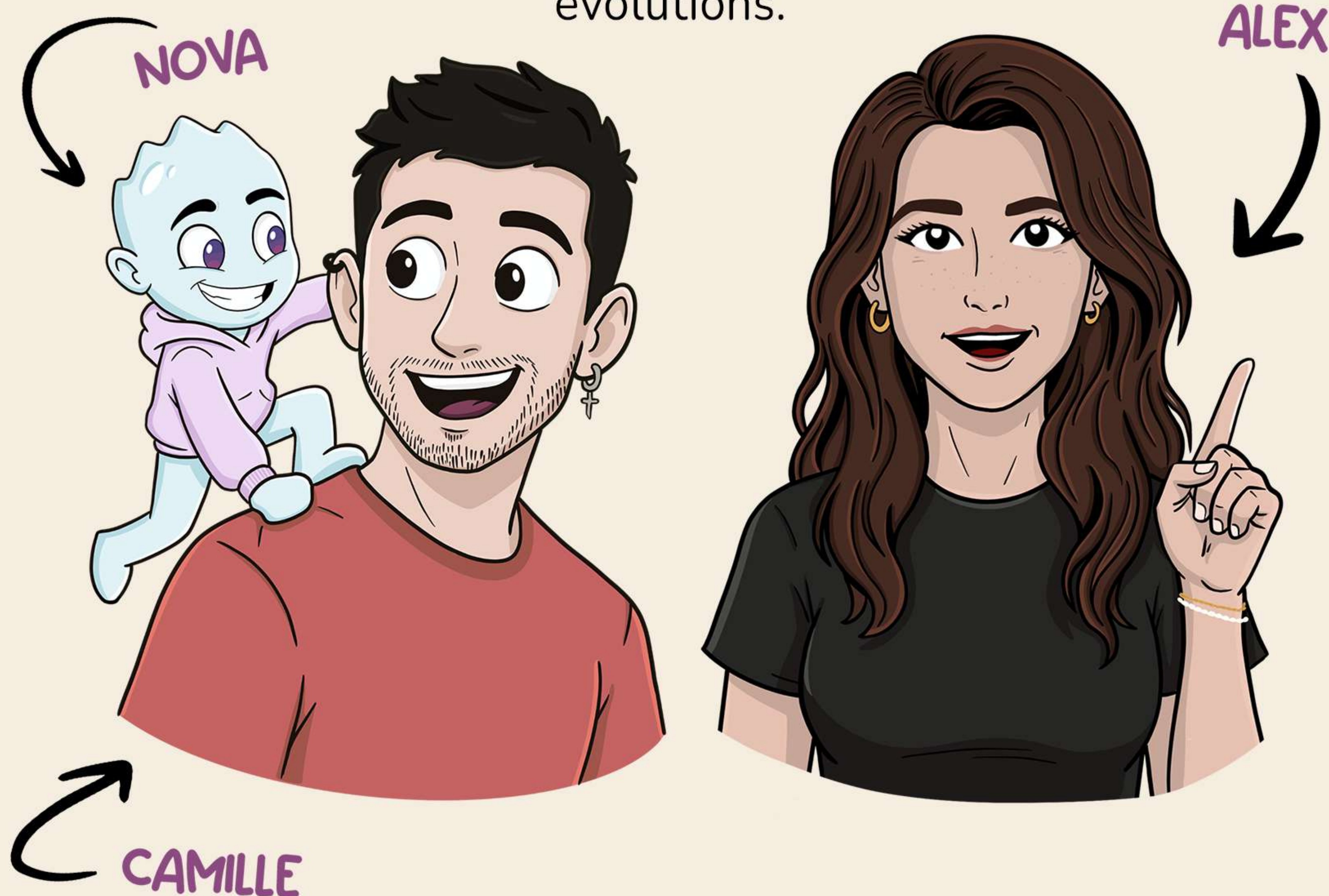
Depuis 2024, Camille raconte sa transidentité en essayant d'apporter de la visibilité, de la pédagogie, de l'humour et de la joie à travers son compte tiktok (@Camcam.lc). Alex quant à elle essaie d'apporter son aide au quotidien dans son cabinet à travers son métier de psychologue Clinicienne.

Ensemble, on a réuni nos 2 métiers à travers ces PDF pour faire ce qu'on aime :

AIDER ET INFORMER LES AUTRES

Pour nous accompagner dans ce PDF, nous avons choisi de créer une petite mascotte plutôt qu'un personnage humain, pour qu'elle puisse appartenir à tout le monde sans se limiter à un seul visage, un seul corps ou une seule manière d'exister. Il y a autant de façons de vivre son identité qu'il y a de personnes.

Nous l'avons appelée **NOVA**, comme une lumière qui apparaît, rayonne et évolue. Sa forme de goutte d'eau évoque la fluidité du genre, ses mouvements et ses évolutions.



LE COMING OUT ? C'EST QUOI ?

Le coming out est le fait d'annoncer aux autres quelque chose d'important à propos de soi, annoncer son orientation sexuelle/affective ou encore son identité de genre.



C'EST UN ACTE PERSONNEL

Chacun.e décide quand et comment en parler ou de ne pas en parler du tout.

LE COMING OUT N'EST PAS FORCÉMENT UN MOMENT UNIQUE

C'est souvent un chemin, fait de réflexions, de doutes, de prises de conscience et parfois en plusieurs étapes

PAS UNE SEULE FOIS

Le coming out peut arriver en plusieurs fois. Il peut se vivre à différents moments, auprès de différentes personnes.

Il se peut que dans la vie on ait à le faire pour différentes choses. Une personne peut en faire un pour son identité de genre, en faire un autre pour son orientation, en faire un nouveau pour finalement une autre orientation...

CE N'EST PAS FORCÉMENT QUELQUE CHOSE DE DÉFINITIF

L'orientation sexuelle, le genre, ce sont deux choses qui peuvent évoluer dans une vie

CE N'EST **PAS** UNE OBLIGATION

TU PEUX CHOISIR DE NE PAS LE FAIRE

Garder cette part de toi pour toi est un choix valide

Tu n'as rien à prouver à qui que ce soit !

TU AS LE DROIT D'ATTENDRE

Tu peux prendre le temps dont tu as besoin

Il n'y a pas de bon moment universel

OU DE NE JAMAIS LE FAIRE

Certaines personnes choisissent de ne pas faire
de coming out et c'est totalement ok aussi.

TA VIE, TON RYTHME, TES CHOIX

CE QUE TU RESSENS EST LÉGITIME

Quel que soit ton chemin, il t'appartient

Et il est **VALIDE** et mérite le **RESPECT**



POURQUOI FAIRE ?

Pourquoi certaines personnes font leur coming out ?

**SE RAPPROCHER
DE SOI**

ÊTRE COMPRIS.E

RESPIRER

**NE PLUS PORTER
SEUL.E**

SE LIBÉRER

SOULAGEMENT

ÊTRE VU.E

APAISEMENT

ÊTRE RECONNU.E

LÂCHER PRISE

**SE SENTIR
SOI-MÊME**

ÊTRE ACCUEILLI.E



ÊTRE ENTENDU.E

**EXISTER
PLEINEMENT**

Chaque raison est propre à chacun.e. Choisir de ne pas le faire ne veut pas dire que tu ne ressens pas ces choses. Tu peux être honnête, aligné.e, libre ou apaisé.e, même sans le dire aux autres. **CHAQUE CHEMIN EST VALIDE**

LES PEURS ET LES DOUTES

LA PEUR DU REJET

Avoir peur de ne pas être accepté.e ou de perdre des liens est une réaction humaine. Dans un monde où tout le monde n'est pas toujours ouvert ou bienveillant, cette peur peut être une façon de se protéger

LA PEUR DE DÉCEVOIR

Beaucoup de personnes craignent de ne plus correspondre aux attentes des autres. On peut avoir peur de ne pas correspondre aux attentes, de bousculer des proches ou de créer de la distance. Ces sentiments peuvent exister même quand on sait que l'on a le droit d'être soi

L'INCERTITUDE

Douter, hésiter, se poser des questions c'est très courant. Les identités et les ressentis peuvent évoluer et il n'y a rien d'anormal à ne pas être sûr.e. Cela fait partie du chemin pour beaucoup de personnes



NE PAS SE SENTIR LÉGITIME

Se demander si on "a le droit", si on "est assez" ou si on ne se trompe pas. Cela arrive à beaucoup de personnes. Ces doutes ne rendent pas ton vécu moins vrai. Il n'a pas besoin d'être validé par les autres pour être réel

CE SONT DES ÉMOTIONS NORMALES

Ces peurs et ces doutes font partie de nombreux parcours. Ils ne sont ni une faiblesse, ni une erreur, juste des émotions humaines face à quelque chose d'important pour nous. Tu n'es pas seule.e à les ressentir et ils ne signifient pas que tu fais "mal" quelque chose

LE BON MOMENT?

Il n'y a pas de bon ou de mauvais moment universel.

Il y a surtout **TON MOMENT À TOI !**



TU PEUX TE DEMANDER

Est-ce que j'en ai envie ou est-ce que je ressens une pression extérieure ?

Est-ce que je me sens prêt.e émotionnellement ?

TA SÉCURITÉ EST IMPORTANTE

Ton bien-être passe en premier. Avant de te lancer **PENSE À TON ENVIRONNEMENT** :

Est-ce que les personnes autour sont plutôt ouvertes, neutres ou hostiles sur ces sujets ?

Est-ce que je peux me protéger si la réaction n'est pas bonne ? Repli, soutien, distance ?

DÉPENDANCE FINANCIÈRE, LOGEMENT

Si tu dépends financièrement d'un foyer ou que tu vis dans un logement partagé avec d'autres alors la question devient d'autant plus importante

Est-ce que je risque une mise en danger ?

Ai-je un plan de sécurité ou un endroit où aller si ça se passe mal ?

Des associations d'aide dans ma ville ?

ET SI CE N'EST PAS LE MOMENT ?

Ne pas faire son coming out maintenant ne veut pas dire ne jamais le faire. Ça peut vouloir dire attendre d'avoir plus de stabilité, choisir une autre personne à qui le dire ou garder pour soi encore un temps

**TON IDENTITÉ/ORIENTATION RESTE LA TIENNE, EST VALIDE,
AVEC OU SANS COMING OUT**

Tu n'as rien à prouver. Tu n'as pas à te presser. Tu as le droit de te protéger autant que de te révéler

SE PRÉPARER

RÉFLÉCHIR À CE QUE TU VEUX DIRE

Avant de parler, tu peux déjà clarifier pour toi-même ce que tu veux partager :



- Est-ce que tu veux parler de ton orientation, de ton genre, ou des deux ?
- Est-ce que tu veux expliquer en détail ou simplement annoncer ?
- Est-ce que tu veux répondre aux questions ou juste poser une information ?

TU N'ES PAS OBLIGÉ.E D'AVOIR UN DISCOURS PARFAIT

Même des mots simples suffisent

ANTICIPER LES RÉACTIONS

Tu ne peux pas contrôler la réaction des autres mais tu peux imaginer différents scénarios

- Une réaction bienveillante et compréhensive
- Une réaction confuse ou avec des questions
- Une réaction négative ou fermée

Et surtout : **COMMENT TU POURRAIS TE PROTÉGER DANS CHAQUE CAS**

Ça peut être utile de te demander :

“Qu’est-ce que je fais si ça se passe bien ? Et si ça se passe mal ?”

À QUI EN PARLER EN PREMIER

Il n'y a pas une seule bonne entrée

UNE PERSONNE DE CONFIANCE

Commencer par une personne de confiance peut aider à ne pas porter ça seul.e

- Quelqu'un qui écoute sans juger
- Une personne qui respecte déjà qui tu es
- Quelqu'un avec qui tu te sens en sécurité émotionnelle



COMMENCER PETIT

Tu n'es pas obligé.e de tout dire à tout le monde en même temps.

Tu peux :

• **TESTER AVEC UNE SEULE PERSONNE**

• **OBSERVER LES RÉACTIONS**

• **PRENDRE TON TEMPS AVANT D'ALLER PLUS LOIN**

Cela peut être une manière de te protéger et d'avancer à ton rythme

CHOISIR TON CERCLE

Tu peux aussi réfléchir à ton "ordre". Ami.es, famille, entourage plus large, **IL N'Y A PAS DE RÈGLE** niveau ordre. Certaines personnes préfèrent annoncer à plusieurs personnes en même temps.

Ce qui compte c'est ce qui te semble le plus soutenant pour toi

NE PAS SAVOIR PAR QUI COMMENCER C'EST AUSSI NORMAL

Tu n'as pas à suivre un chemin précis. Tu peux adapter ton coming out à tes liens, à ton énergie et à ton besoin de sécurité

COMMENT LE DIRE ?

Il n'y a pas une seule façon de le faire. C'est en fonction de chacun.e.

Tu peux choisir le format qui **TE RESSEMBLE LE PLUS**

FACE À FACE

Plus direct, parfois plus intense émotionnellement

LETTRE

Permet d'exprimer sans interruption à ton rythme



MESSAGE

Laisse le temps de poser ses mots et de répondre

VOCAL/APPEL

Entre l'écrit et le face à face

IL N'Y A PAS DE "BONNE FAÇON"

La manière de le dire dépend de toi

- Ton caractère
- Ton lien avec la personne
- Ton niveau de confort
- Ton environnement

Tu n'as pas à dire les choses parfaitement. Tu as juste à trouver une manière **QUI TE RESSEMBLE ET QUI TE RESPECTE**

S'APPUYER SUR CE QUI EST DÉJÀ LÀ

Tu peux aussi t'aider de vos habitudes de communication.

Si vous parlez souvent
par message



PAR ÉCRIT

Peut-être plus naturel

Si vous êtes à l'aise à
l'oral



EN FACE

Peut sembler plus fluide

LES RÉACTIONS

Dans un monde plus juste et bienveillant, personne ne devrait avoir à faire son coming out pour être simplement accepté·e tel·le qu'il est. Mais actuellement ce n'est pas le cas et face à un coming out il peut y avoir différentes réactions

RÉACTION POSITIVE

Parfois la réaction est simple et soutenante (écoute active, compréhension, soutien explicite). Et même si c'est ce genre de réaction que l'on espère cela peut surprendre émotionnellement. Dans ce cas tu peux :

- Prendre le temps de respirer
- Dire ce dont tu as besoin
- ou simplement laisser le moment exister



RÉACTION NÉGATIVE

Certaines réactions peuvent être du rejet, de l'incompréhension ou de la colère. Cela peut inclure de la minimisation ("c'est une phase"), refus de comprendre, jugement ou critiques, silence froid ou distance.

CE N'EST PAS UNE PREUVE QUE CE QUE TU ES, EST FAUX !

C'est une réaction de la personne, pas une vérité.

Dans ce cas, tu peux :

- Te protéger (mettre fin à la discussion si besoin)
- T'éloigner temporairement ou durablement
- Aller vers une personne sûre pour toi
- Rappeler que tu n'as pas à convaincre (Si tu en as l'énergie)

LES RÉACTIONS

RÉACTION MITIGÉE

Parfois, les réactions sont entre les deux : Confusion, silence, questions maladroites, besoin de temps pour intégrer l'information...

Dans ce genre de cas, tu peux :

- Laisser du temps
- Répondre seulement à ce que tu veux
- Poser des limites si certaines questions te mettent mal à l'aise
- Revenir plus tard si tu en as envie



ET TOI DANS TOUT ÇA ?

Peu importe la réaction, **TON POINT D'ANCRAGE RESTE TOI**

Tu peux te demander :

Est-ce que je me sens en sécurité ici ?

De quoi ai-je besoin maintenant ?

Est-ce que je dois parler, attendre ou partir ?

UNE RÉACTION NE DÉFINIT PAS TON IDENTITÉ

La réaction ne remet pas en cause qui tu es, toi ! Seul.e toi détiens la vérité sur ton identité

GÉRER LES RÉACTIONS DIFFICILES

Tout le monde ne réagit pas bien tout de suite. Certaines personnes évoluent, d'autres non. **TU AS LE DROIT D'ÊTRE TOI-MÊME.** La réaction des autres leur appartient. Ta valeur, elle ne change pas. Dans tous les cas tu mérites respect, sécurité et soutien.

PRENDRE DE LA DISTANCE

Tu as le droit de choisir d'écourter la conversation, de changer de sujet, de partir, de reprendre plus tard, de mettre de la distance temporairement ou durablement. **SE PROTÉGER EST UN DROIT PAS UNE FAIBLESSE**



TU N'AS PAS À CONVAINCRE

- Tu n'es pas un débat
- Tu n'as pas à prouver qui tu es
- Tu n'as pas à répondre à toutes les questions.

Tu peux, si tu en ressens l'envie et l'énergie, aider une personne à comprendre, mais ce n'est **PAS UNE OBLIGATION**

ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS

Une mauvaise réaction peut blesser. Tu peux ressentir de la tristesse, de la colère, de la fatigue et du doute. Tout cela est légitime et humain. Respire, parle à quelqu'un de sûr, cherche du soutien, repose toi...

CE QUE TU RESSENS COMPTE



SI LA SITUATION DEVIENT NOCIVE

Si tu te sens en danger émotionnel, social ou physique priorise ta sécurité, contacte une personne ressource, prépare un lieu refuge si besoin ou encore cherche de l'aide extérieure rapidement.

TA SÉCURITÉ PASSE AVANT TOUT

S'ENTOURER

Peu importe les réactions, tu n'as pas à traverser ça seul.e. Demander de l'aide est une force. Être entouré.e peut changer beaucoup de choses.

Il existe des personnes et espaces bienveillants

• **PROCHES DE
CONFIANCE**

• **PROFESSIONNELS DE L'ÉCOUTE**
(attention à choisir des pro safe)

• **ASSOCIATIONS**

LA COMMUNAUTÉ

Rencontrer d'autres personnes concernées peut apaiser. Voir que l'on n'est pas seul.e, entendre

- Associations LGBTQIA+
- Groupes locaux
- Événements communautaires
- Espace en ligne (bien modéré)
- Contenus créés par des personnes concernées



D'AUTRES VIVENT AUSSI DES RÉALITÉS PROCHES DES TIENNES

Il existe des groupes de soutien (en réel et sur les réseaux). Parler dans un cadre pensé pour cela peut aider. On y trouve souvent écoute, outils, entraide et respect. Tu peux aussi écouter sans forcément parler.

CHOISIR SES ESPACES

Tous les espaces ne conviennent pas à tout le monde. Tu as le droit de tester puis de partir si ça ne te convient pas. Cherche des lieux (réels ou virtuels) où tu te sens respecté.e, écouté.e, en sécurité, libre d'être toi-même et sans pression. **TON CONFORT COMPTE !**



TU MÉRITES D'ÊTRE ENTOURÉ.E AVEC RESPECT



CAS PARTICULIERS

Tu as le droit de choisir une stratégie différente selon les lieux où tu fais ton coming out. Tu peux être out dans un espace et pas dans un autre.

Visible avec certaines personnes et discret.e avec d'autres
Direct dans un cadre et prudent.e dans un autre

CE N'EST PAS DE L'HYPOCRISIE

C'est de l'adaptation sociale et parfois de la protection

TU AS LE DROIT D'AVOIR PLUSIEURS NIVEAUX DE VISIBILITÉ



Le bon choix ne dépend pas d'une règle universelle mais de ta situation réelle. Famille, école, travail, culture, religion, autonomie :

CHACQUE VARIABLE COMPTE !

ATTENTION " ! "

Tu peux réfléchir à ta stratégie mais tu n'es pas responsable des réactions, discriminations ou des violences des autres

EN FAMILLE

Les enjeux affectifs sont souvent forts. Il peut aussi y avoir des dépendances : logement, finances, soutien moral, traditions, religion...

Avant de faire ton coming out dans cet environnement tu peux réfléchir :

- Est-ce un moment sûr pour moi ?
- De qui suis-je dépendant.e ?
- Qui pourrait me soutenir ?
- Par qui commencer ?

Préparer aide, mais le respect reste attendu de la personne en face.

CE N'EST PAS TA RESPONSABILITÉ



CONTEXTE CULTUREL OU RELIGIEUX

Certaines normes autour du genre, du couple ou de la sexualité peuvent rendre le sujet plus sensible. Mais les cultures ni religions sont rarement uniformes. Il existe souvent des nuances, des alliées et des évolutions possibles

Comprendre un contexte ne veut pas dire accepter l'injustice

UN CADRE DIFFICILE N'EFFACE PAS TA LÉGITIMITÉ

À L'ÉCOLE / ÉTUDES

À l'école on partage le quotidien. Les réactions peuvent donc durer un temps. Que ce soit le soutien, la maladresse, les rumeurs ou le harcèlement

Tu peux choisir à qui le dire ou ce que tu gardes privé

N'hésite pas à demander de l'aide à un adulte référent en qui tu as confiance à l'école ou en dehors et à signaler en cas de problème avec une réaction d'un autre élève (ou même d'un adulte)

L'ÉTABLISSEMENT A UN DEVOIR DE PROTECTION ENVERS TOI

AU TRAVAIL

Le travail mélange relations humaines et enjeux matériels. Hiérarchie, ambiance d'équipe, clients, culture interne, tout cela peut compter

Tu peux choisir d'en parler totalement, partiellement ou de garder ta vie privée pour toi

TU N'ES PAS SANS RECOURS !

En cas de problème ou de discrimination

RH, Management, représentant.es du personnel, syndicats, lois anti-discrimination



LE PROBLÈME N'EST JAMAIS D'EXISTER MAIS LES VIOLENCES

UN PROCESSUS

Le coming out est un processus. On peut le vivre plusieurs fois, avec des personnes différentes, sur différents sujets (genre, orientation...)

Tu peux **CHANGER D'AVIS**

Tu peux choisir de ne **RIEN DIRE**

Tu peux faire **UNE PAUSE**

Tu peux revenir en **ARRIÈRE**

Tu peux le dire **AUTREMENT** plus tard



Tu gardes le **CONTRÔLE** de ton histoire

Tu n'as pas à **SUIVRE LE RYTHME** des autres

Chaque parcours peut **ÉVOLUER**

IL N'EXISTE PAS DE "BONNE FAÇON" UNIVERSELLE

Que tu sois prêt.e, en questionnement, déjà passé.e par là ou encore loin de ce moment : **IL EXISTE UNE PLACE POUR TON RYTHME, TES CHOIX TON VÉCU.** Rien n'est figé. Tu as le droit d'avancer à ta manière, avec douceur, liberté et espoir

PRENDRE SOIN DE TOI

Après un coming out il peut se passer beaucoup de choses à l'intérieur

Soulagement, stress, joie, fatigue, doute, peur, vide...

Et parfois tout en même temps



Et même quand cela se passe bien cela peut avoir demandé beaucoup d'énergie.

ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS

Il n'y a pas de "bonne" réaction à avoir.

Tu peux te sentir léger.e, bouleversé.e, fier.e, triste ou perdu.e

Toutes ces émotions sont légitimes

LAISSE-TOI LE TEMPS DE RESSENTIR SANS TE JUGER

SE REPOSER

Un coming out peut être intense. Après coup le corps et l'esprit peuvent avoir besoin de calme. N'hésite pas à dormir, couper ton téléphone, marcher, manger, respirer ou toute autre activité qui t'apaise.

RÉCUPÉRER EST IMPORTANT

TE FÉLICITER

Faire un coming out peut demander du courage. Tu peux reconnaître ce que tu viens de réussir à faire, même discrètement. Et si tu n'as pas fait de coming out ou pas maintenant, il n'y a rien à rattraper, **TU N'AS RIEN À**

PROUVER POUR AVOIR DE LA VALEUR

TON BIEN-ÊTRE MÉRITE AUTANT D'ATTENTION QUE CE MOMENT EN LUI-MÊME

À ÉVITER

Tu n'as pas à **TE FORCER**

Tu n'as pas à **ALLER PLUS VITE**
que ton rythme

Tu n'as pas à **SACRIFIER TA SÉCURITÉ** pour être accepté.e

Tu n'as pas à faire un
coming out pour
RASSURER QUELQU'UN

Tu n'as pas à parler
parce que **L'ON TE MET LA
PRESSION**

Tu n'as pas à **DÉBATTRE**
de ton identité ou de ton
orientation

Tu n'as pas à te
JUSTIFIER

Tu n'as pas à **PORTER**
l'inconfort des autres

Tu n'as pas à **CORRESPONDRE**
à leurs attentes

Tu n'as pas à **SUPPORTER LE
MANQUE DE RESPECT** pour
"laisser du temps"

Tu n'as pas à répondre à
TOUTES les questions

Tu n'as pas à rendre ton
vécu **PLUS SIMPLE** pour eux

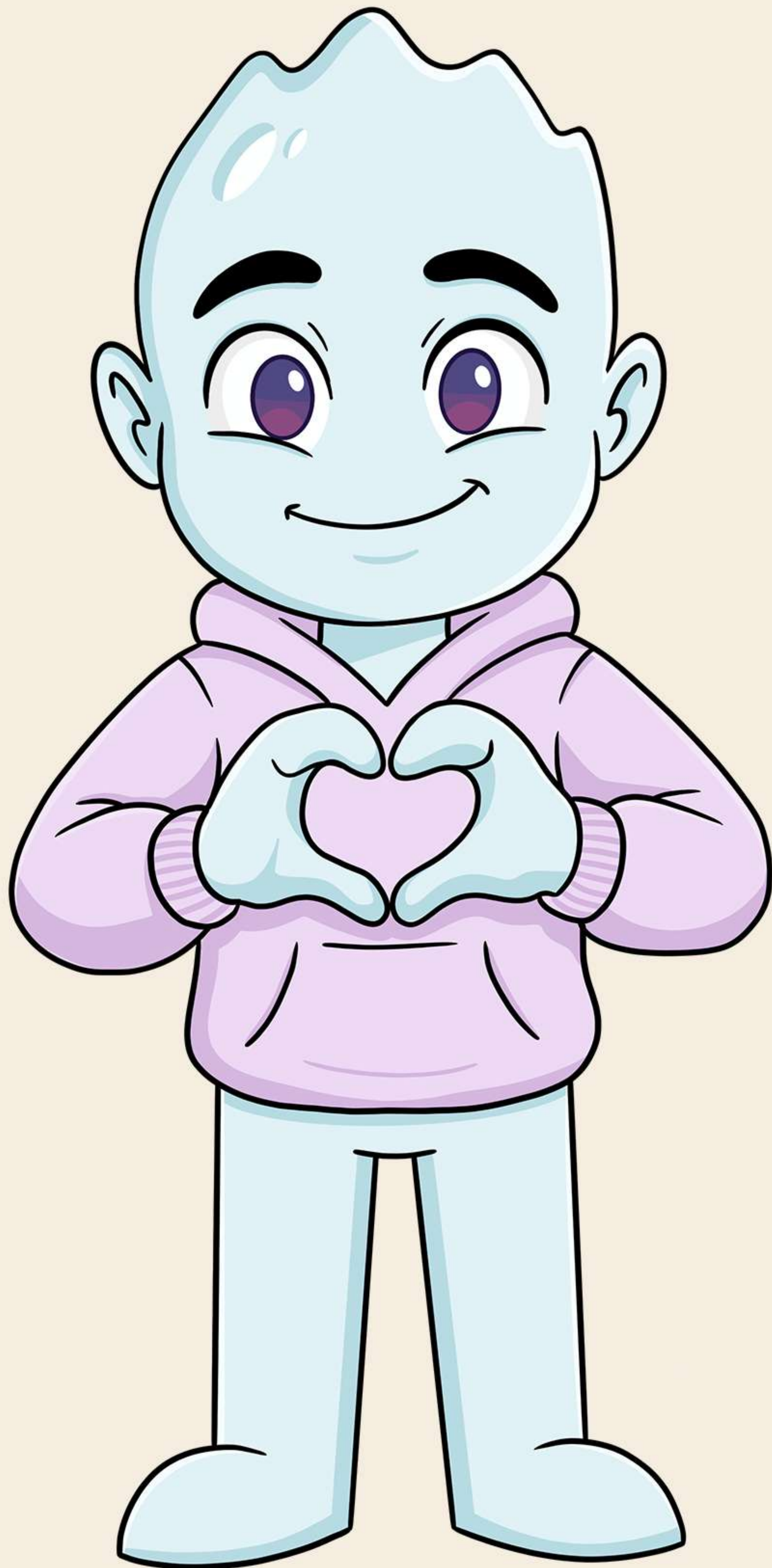
Tu n'as pas à te **METTRE EN
DANGER** pour être compris.e



Les autres peuvent avoir des émotions, des questions ou du temps d'adaptation à prendre. **MAIS CELA NE DOIT PAS SE FAIRE AU DÉTRIMENT DE TON BIEN-ÊTRE**

Tu as le droit de poser des limites, de te protéger et de choisir ce qui est juste pour toi

TU ES LÉGITIME



Ton identité est **VALIDE**
Ton orientation est **VALIDE**
Tes questions sont **LÉGITIMES**
Tes doutes aussi

Tu n'as pas besoin d'être certain.e
à 100% pour exister

Tu n'as pas besoin de prouver aux
autres

Tu mérites d'être **ÉCOUTÉ.E**
Tu mérites d'être en **SÉCURITÉ**
Tu mérites de l'amour **SINCÈRE**
Tu mérites des espaces où **RESPIRER**

Que tu fasses ton coming out ou non ta valeur reste la même.
Que tu avances vite, lentement ou par étapes, tu restes légitime.

Même dans le doute, tu as le droit d'exister pleinement.
Même dans les jours difficiles, tu n'es pas seule.
Il existe des personnes qui comprendront, des lieux où tu seras ac-
cueilli.e. Il existe un futur où tu pourras respirer plus librement

TU N'AS RIEN À MÉRITER POUR AVOIR LE DROIT D'ÊTRE TOI

Ta place existe déjà. Garde espoir, tu es légitime aujourd'hui déjà.

CONCLUSION

Que tu choisisses de faire ton coming out, de le repousser, de le vivre à ta façon ou de ne jamais le faire, ton identité reste légitime.

Tu n'as rien à prouver et rien à mériter pour être qui tu es !

Ton parcours peut évoluer, changer, se construire par étapes ou rester intime. Tu peux faire plusieurs coming out dans ta vie ou aucun. Tu peux être sûr.e, en questionnement ou entre les deux.

Tout cela fait partie d'un chemin qui t'appartient entièrement

Même si certains moments peuvent être difficiles, il existe des espaces, des personnes et des futurs où tu pourras être accueilli.e avec respect et bienveillance.

En attendant, prends soin de toi, protège-toi quand cela est nécessaire et rappelle-toi que tu es légitime aujourd'hui déjà

Cet ebook, incluant l'intégralité de ses textes, illustrations, graphismes, structures et éléments visuels, est protégé par le droit d'auteur.

Il est mis gratuitement à disposition uniquement pour un usage personnel et individuel de lecture.

Cela n'accorde aucun droit de reproduction, de diffusion ou d'exploitation, même partielle.

**SONT STRICTEMENT INTERDITS,
SANS AUTORISATION ÉCRITE PRÉALABLE :**

- La copie, reproduction ou redistribution totale ou partielle du contenu
- L'extraction ou réutilisation des textes, images ou illustrations, sous quelque forme que ce soit
- La publication de pages, extraits, captures d'écran ou éléments visuels sur internet, réseaux sociaux ou tout autre support
- Toute modification, adaptation ou réutilisation à des fins personnelles ou commerciales
- Toute appropriation, même partielle, du contenu ou de sa présentation



**LE PARTAGE DE CET EBOOK EST AUTORISÉ UNIQUEMENT SOUS
SA FORME INTÉGRALE ET ORIGINALE, SANS
ALTÉRATION NI DÉCOUPAGE.**

Toute violation de ces conditions constitue une atteinte aux droits de propriété intellectuelle et pourra entraîner des poursuites civiles et/ou pénales conformément à la législation en vigueur.

L'accès à ce document implique l'acceptation pleine et entière de ces conditions.