

**L'ENFANCE PRÉSERVÉE :
GRANDIR AVEC LA NATURE,
L'IMAGINAIRE ET LES MAINS**

01

ANCRER L'ENFANCE DANS LE VIVANT : ÉMERVEILLEMENT & PRÉSENCE AU MONDE

L'enfance est un voyage merveilleux, et nous avons la chance d'en être les accompagnateurs. Prenons le temps de marcher aux côtés de nos enfants, main dans la main, sur le sentier sinueux de la découverte. Ensemble, ouvrons la porte à la nature, à l'imaginaire et au faire, pour que grandir reste synonyme de vie pleine et authentique. En agissant ainsi, nous bâtissons un avenir plus humain, créatif et harmonieux. La joie et l'émerveillement que nous semons aujourd'hui dans le cœur de nos enfants deviendront les racines solides de l'adulte épanoui de demain.

Pourquoi la nature est-elle essentielle ?

Les enfants sont par nature des explorateurs sensoriels. Ils ont un besoin inné de toucher, sentir, bouger, goûter tout ce qui les entoure. Pourtant, dans notre mode de vie actuel, ces élans sont souvent freinés. De nombreux enfants passent de longues heures à l'intérieur, dans des environnements structurés ou devant des écrans. Ce paradoxe est évident : comment construire un lien vivant avec le monde si l'on n'a pas l'occasion de l'expérimenter directement ? Il en résulte ce que certains appellent le « déficit de nature » : une génération d'enfants éloignés du vivant – du silence d'une forêt, de la terre sous les ongles, du chant des oiseaux – et qui pourraient en souffrir sans même savoir ce qui leur manque.

Revenir à ce qui est tangible et vivant, c'est offrir aux enfants la possibilité de s'ancrer dans l'ici et maintenant. Retisser un lien avec la nature est une première étape. Que l'on vive en ville ou à la campagne, il est toujours possible de trouver un bout de nature à explorer : un parc, une forêt voisine, un jardin communautaire. Les bienfaits sont nombreux. Des études montrent que le contact régulier avec la nature améliore la concentration, réduit le stress et stimule la curiosité. En jouant dehors, les enfants s'apaisent souvent presque magiquement : un bâton devient une épée, un tas de feuilles mortes un trésor, un caillou suscite des questions infinies. La nature est un terrain d'émerveillement sans limite. Elle enseigne la patience (observer une fourmi), l'attention (écouter les bruits de la pluie) et le respect du vivant (prendre soin d'une plante, ne pas déranger une petite bête).

Un « déficit de nature » alarmant

Aujourd'hui, malheureusement, les enfants passent bien moins de temps dehors que les générations précédentes. Une étude au Québec a révélé que seuls 23 % des enfants jouent à l'extérieur chaque jour, contre 64 % du temps de leurs parents ([newswire.ca](https://www.newswire.ca)). **Ce temps de jeu libre en plein air a diminué, remplacé par des activités intérieures, souvent moins propices au mouvement et à l'exploration physique.** Il est important d'inverser cette tendance et de donner aux enfants plus d'opportunités de jouer dehors. Il en va non seulement de leur santé physique mais aussi de leur équilibre psychique. Un enfant qui saute dans les flaques ou qui construit une cabane au pied d'un arbre vit pleinement son enfance, en faisant corps avec le monde qui l'entoure.



Les bienfaits concrets du jeu dehors

Ancrer l'enfance dans le vivant, c'est aussi multiplier les occasions de rencontres réelles avec les éléments et les personnes. Cela peut être jardiner ensemble (sentir la terre, observer les saisons), cuisiner en famille (sentir les odeurs, goûter de nouvelles saveurs), ou encore côtoyer des animaux (s'occuper d'un chat, visiter une ferme). Ces expériences concrètes donnent du sens aux apprentissages. Par exemple, compter en ramassant de vrais marrons engage le corps et les sens, ce qui renforce l'apprentissage. De même, entendre le chant d'un oiseau en forêt permet d'ancrer son nom dans une expérience vivante. Ces approches ne remplacent pas les livres, mais elles apportent une richesse sensorielle irremplaçable, surtout pour les plus jeunes, et ont un impact bien plus profond que l'utilisation d'outils numériques.

Du sensoriel au savoir

L'enfant ancré dans le vivant développe une intelligence sensible : il relie le savoir à l'expérience, la tête au cœur et aux mains. Il prend le temps de s'émerveiller d'une chenille, de poser des questions sur la lune et les étoiles, et de ressentir de la gratitude envers la terre qui le porte. Ce lien direct avec le réel devient un socle solide pour les connaissances abstraites. Un enfant qui a d'abord pataugé dans la rivière comprendra bien mieux plus tard le cycle de l'eau qu'un enfant qui n'a vu que des schémas. Vivre les choses précède et enrichit leur compréhension. Offrons donc à nos enfants le monde, dans toute sa beauté simple et sauvage, pour nourrir leur soif naturelle de découverte.



*La nature enseigne la
patience, l'attention et le
respect du vivant.*



02

ANCER L'ENFANCE DANS LE VIVANT : LUI OFFRIR DES INTE- RACTIONS RÉELLES

Un jeune enfant a avant tout besoin du regard de l'adulte, d'échanges humains, de la chaleur d'une présence. Si ses principaux interlocuteurs sont des personnages virtuels ou des vidéos automatisées, son cerveau en développement n'en tirera pas les mêmes bénéfices interactifs. Les écrans isolent, là où les relations réelles construisent.

Le lien humain est le premier vecteur d'apprentissage. Par le dialogue, l'enfant enrichit son vocabulaire et sa compréhension du monde ; par le jeu à plusieurs, il apprend à négocier, à partager, à exprimer ses émotions. Il est donc essentiel, en tant que parent, de valoriser ces échanges au quotidien.

Le temps d'écran : un temps soustrait

À une époque où nous sommes constamment connectés, il peut être tentant de recourir à la tablette ou au téléphone pour avoir un peu de répit. Pourtant, les études soulignent de plus en plus les effets néfastes de cette hyperconnexion sur le développement des plus jeunes. **En accédant trop souvent aux écrans, on soustrait du temps aux interactions réelles, aux jeux constructifs et aux moments parent-enfant essentiels à leur développement.** Quel en est le prix pour leur imaginaire, leurs relations humaines et leurs apprentissages ?

Derrière les chiffres, l'enjeu devient évident : en privilégiant les écrans, on fragilise le lien humain.

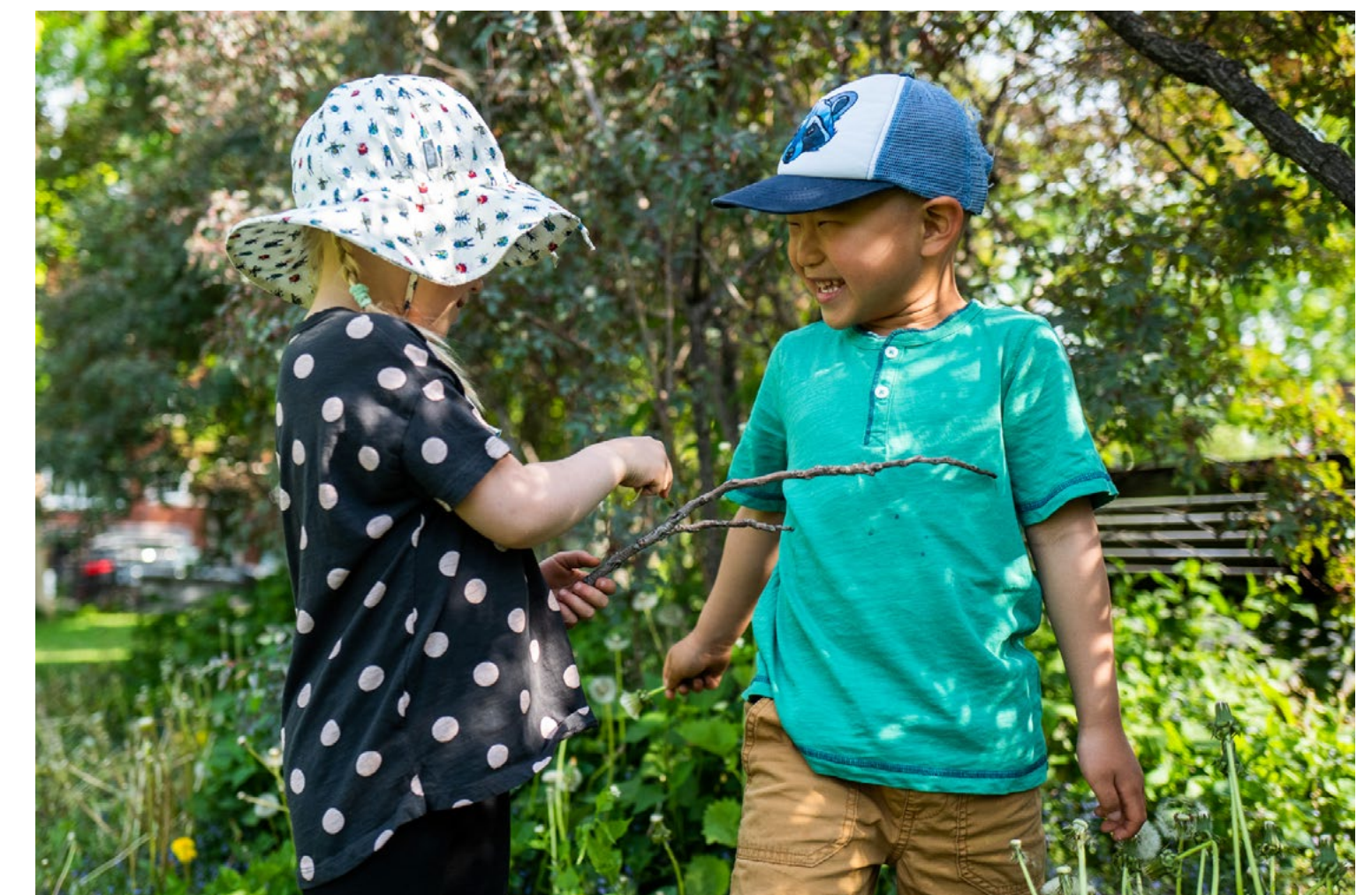


Donner l'exemple, chaque jour

Ancrer l'enfant dans le vivant, c'est aussi montrer l'exemple. **Nos enfants nous observent : si nous sommes constamment absorbés par nos téléphones, ils comprennent que cet objet occupe une place centrale dans notre vie.** À l'inverse, poser nos écrans pour être vraiment présents transmet la valeur de l'écoute et de la disponibilité.

Des souvenirs qui comptent

C'est un choix difficile dans un monde où tout nous sollicite, mais il en vaut la peine : **rien ne remplace la qualité d'un moment partagé, un fou rire, un câlin ou une conversation sincère, pour nourrir l'imaginaire et le cœur d'un enfant.** Ce sont ces liens humains qui créent des souvenirs et forment la trame d'une enfance épanouie, bien plus que n'importe quel programme éducatif sur tablette.



*Derrière les chiffres,
un enjeu humain :
préserver le lien.*



03

L'ART, LE JEU LIBRE, L'IMAGINAIRE : PILIERS DU DÉVELOPPEMENT GLOBAL

Le jeu est bien plus qu'un divertissement pour un enfant : c'est une véritable école de vie. Les pédagogues le savent bien : jouer, pour un enfant, c'est explorer, comprendre et apprendre le monde. **Maria Montessori** le disait clairement : « *Le jeu est le travail de l'enfant.* »

Jeu libre : un laboratoire intérieur

Au travers du jeu libre et de l'imaginaire, l'enfant développe de manière harmonieuse toutes les dimensions de sa personne. Qu'il s'agisse de courir en inventant qu'il est un chevalier, de dessiner un dragon multicolore, de construire une cabane avec des couvertures ou de faire semblant de tenir une boutique, chaque jeu mobilise des compétences variées : créativité, résolution de problèmes, coordination motrice, langage, collaboration...

Imaginer pour mieux grandir

L'imaginaire joue un rôle clé dans le développement de l'enfant. **C'est par l'imaginaire que l'enfant se représente le monde, l'assimile et le recrée à sa façon.** En se racontant des histoires, en donnant vie à ses peluches ou en se déguisant en roi, il exerce son cerveau à penser au-delà du concret, à symboliser, à rêver. Ces capacités d'imagination seront plus tard la source de l'innovation et de la pensée créative à l'âge adulte.



Quand l'art sculpte le cerveau

Rudolf Steiner, pédagogue visionnaire à l'origine des écoles Waldorf, soulignait l'importance de nourrir l'imaginaire de l'enfant. Pour lui, l'imagination, le sens de la vérité et le sentiment de responsabilité sont les nerfs mêmes de l'éducation. Autrement dit, **donner une place centrale à l'art et au jeu dans l'éducation est une nécessité pour former des êtres complets et équilibrés.**

Un enseignement purement intellectuel, qui sous-estime le faire et le ressentir, risquerait de produire des têtes bien pleines mais peu capables d'initiative ou d'empathie. À l'inverse, une pédagogie qui s'appuie sur le dessin, la musique, la narration de contes, le théâtre, la danse, va toucher l'enfant dans son entier. On voit des enfants timides s'ouvrir comme des fleurs quand ils s'expriment par le dessin ou le chant, des enfants agités trouver le calme en pétrissant de l'argile ou en écoutant une belle histoire.

Le jeu libre revêt aussi une importance particulière. **C'est dans le jeu non structuré, non dirigé par un adulte, que l'enfant exerce sa liberté et son autonomie.** Il apprend à s'occuper seul, à inventer ses propres règles, à plonger dans un univers sorti tout droit de son imagination. Ce faisant, il consolide sa capacité de concentration et sa confiance en lui. Des chercheurs ont noté que la diminution du jeu libre chez les enfants d'aujourd'hui va de pair avec une hausse de l'anxiété et une baisse de la créativité.



Permettre aux enfants de simplement jouer – sans but précis, sans gagnant ni perdant, sans programme imposé – c’est leur donner l’espace pour explorer leur monde intérieur. Ils peuvent ainsi évacuer leurs tensions en faisant semblant, rejouer une situation qui les a marqués pour mieux la comprendre, ou simplement goûter la joie d’être le maître de leur petit univers imaginaire.

Au-delà du jeu libre, l’art sous toutes ses formes offre également un terrain fertile pour l’expression de soi. Peindre, chanter, danser, modeler – ces activités procurent du plaisir tout en structurant le cerveau de l’enfant. **Des études en neurosciences ont montré que la pratique d’une activité artistique mobilise de multiples zones cérébrales et crée de nouvelles connexions synaptiques.** Par exemple, apprendre un instrument de musique sollicite la mémoire, l’attention, la motricité fine et l’audition de manière conjointe.

Un langage universel

Mais au-delà des bénéfices cognitifs, l’art permet à l’enfant de se connaître lui-même et d’exprimer son monde intérieur. **L’art et le jeu sont le langage naturel de l’enfance.** En les considérant comme tels et en leur donnant la place qu’ils méritent, nous offrons à nos enfants les clés d’un développement global – intellectuel, émotionnel et social – solide et harmonieux.



*Le jeu libre est un laboratoire secret où **l'enfant explore son monde intérieur.***

04

UNE INVITATION À RALENTIR ET À RES- PECTER CE TEMPS QU'EST L'ENFANCE

« La nature veut que les enfants soient enfants avant d'être hommes », écrivait **Jean-Jacques Rousseau**.

Moins d'agenda, plus de respiration

Grandir demande du temps. **Les enfants ont besoin qu'on les laisse évoluer à leur propre cadence, sans hâter le passage vers l'âge adulte.** Cette invitation à ralentir suppose un retour à la simplicité : des journées moins chargées, des instants d'ennui fécond, des jeux spontanés plutôt que des emplois du temps surchargés.

À une époque où la vie était plus lente, beaucoup de parents se souviennent avec nostalgie des heures passées à jouer dehors, sans la pression des activités organisées. Or, l'enfance d'aujourd'hui se vit trop souvent à toute vitesse, entre école, activités structurées et écrans numériques.

Cette période de l'enfance est précieuse, et elle mérite d'être préservée, car elle ne se vit qu'une fois. Les professionnels de la petite enfance et de la santé insistent sur la nécessité de rester vigilants face à l'exposition des jeunes enfants aux écrans. **La Société canadienne de pédiatrie recommande une absence totale d'écrans avant 2 ans et limite à une heure par jour l'utilisation des écrans entre 2 et 5 ans** (www.cps.ca).

Écrans : des limites indispensables

Une étude publiée dans Psychological Medicine a révélé qu'une exposition quotidienne aux écrans, même modérée, peut avoir un effet mesurable. **Chez les enfants de moins de 6 ans, chaque tranche de 30 minutes supplémentaires altère le développement des réseaux cérébraux liés à la régulation émotionnelle et au contrôle cognitif.** Cette altération a des conséquences directes sur la compétence socio-émotionnelle des enfants (www.cambridge.org).

L'étude montre également que **le temps de lecture parent-enfant agit comme un modérateur puissant, atténuant les effets négatifs du temps d'écran sur le développement socio-émotionnel des enfants.** Ainsi, la qualité des moments partagés ensemble à lire et interagir compense en partie les impacts des écrans.

Au Centre Pastel, nous choisissons d'éviter l'exposition des jeunes enfants aux écrans. Comme l'affirme notre vision : « *Il est essentiel de préserver du temps et de l'espace pour que les enfants puissent vivre pleinement les expériences profondes, essentielles à l'enfance* » (centrepastel.org).



Admirer un escargot, rêver aux nuages

Plutôt que de s'appuyer sur des outils numériques pour accompagner les apprentissages, nous privilégions des expériences sensorielles concrètes, vécues dans le corps et l'imaginaire. Par exemple, plutôt que de regarder un documentaire sur la nature, les enfants iront dehors sentir la pluie et sauter dans les flaques. Plutôt que d'utiliser une appli pour apprendre l'alphabet, ils tracent de belles lettres à la craie sur le tableau noir et les incarnent dans des histoires (ainsi, le M prend la forme des montagnes dessinées par un berger qui raconte son voyage). Cette approche imaginative rend les apprentissages concrets et joyeux.

En réduisant les stimuli artificiels, on leur offre aussi le cadeau du temps présent. C'est dans ce terreau de calme et de sécurité que l'enfant peut s'enraciner, exactement comme une graine a besoin de lenteur et de constance pour pousser ses racines en profondeur.

Une enfance respectée dans son rythme, c'est celle où l'on prend le temps d'admirer un escargot sur le chemin ou de rêver en observant les nuages, où chaque moment devient une occasion d'émerveillement. Et pour que cela se passe, il faut leur donner suffisamment de temps et d'espace.

En ralentissant, on permet à l'enfant de grandir à son rythme, de consolider ses bases affectives et cognitives. Loin de le freiner, cela le prépare au contraire à s'épanouir pleinement plus tard. Chaque chose en son temps : laissons l'enfance se vivre dans la douceur et la bienveillance, plutôt que dans la précipitation.

Le temps retrouvé, pour eux... et pour nous

Cette posture d'accueil et de respect est le socle d'une éducation vivante. Elle donne à l'enfant la confiance nécessaire pour explorer le monde selon ses élans naturels, sans stress inutile. Ralentir, c'est enfin un cadeau pour les parents eux-mêmes, qui peuvent alors savourer ces années précieuses aux côtés de leurs enfants, au lieu de courir après le temps.

C'est un changement de paradigme : passer d'une culture du rendement et de la vitesse, à une culture de la présence et de l'écoute de l'enfant.



***Ralentir, c'est un cadeau
que nous leur faisons, et
que nous nous offrons.***

05

L'APPROCHE DU CENTRE PASTEL : GARDERIE (3 À 6 ANS) ET ÉCOLE À LA MAI- SON (6 À 10 ANS)

Face aux limites d'un modèle scolaire souvent standardisé, de plus en plus de familles recherchent une éducation plus respectueuse du rythme et de la nature profonde de l'enfant. Le Centre Pastel, situé à Montréal, incarne cette alternative. Il propose une garderie pour les enfants de 3 à 6 ans, ainsi qu'un programme multi-âge pour les enfants instruits à la maison de 6 à 10 ans. Dans ce lieu à échelle humaine, les enfants apprennent, jouent et grandissent ensemble dans un cadre qui respire.

Un quotidien rythmé et vivant

Au Centre Pastel, tout est pensé pour favoriser un développement global — intellectuel, corporel, affectif, social et sensible. Inspirée par la pédagogie Steiner, tout en intégrant des approches contemporaines axées sur la pédagogie de la nature et les neurosciences, l'équipe mise sur l'expérience vécue. Chaque jour alterne des activités variées : jardinage, arts, contes, couture, jeux libres, cuisine, promenades... Ici, on apprend les mathématiques en comptant les carottes du potager ou en tricotant en rythme, plutôt qu'en remplissant des fiches abstraites. On développe ainsi une intelligence pratique et sensible, qui ancre chaque notion dans le réel. Le credo du Centre Pastel pourrait se résumer par cette phrase : « Le cœur, en effet, se trouve sur le chemin menant de la tête aux mains. » Autrement dit, on n'accède véritablement au savoir qu'en passant par l'expérience vécue et le ressenti (centrepastel.org).

Vivre la nature au cœur de Montréal

Le lien avec la nature est un pilier central. **Les enfants passent du temps dehors chaque jour — au jardin, au parc du quartier ou en sortie sur le Mont Royal.** Observer les oiseaux, jardiner, ramasser des feuilles... ces gestes simples réactivent le lien au vivant. Même les célébrations suivent les saisons, pour reconnecter enfants et familles aux cycles naturels. Cela vise à cultiver le sens de l'émerveillement et le respect de la vie.

Une grande maison du vivant

Le Centre Pastel se distingue également par son ambiance familiale et intergénérationnelle. Les groupes sont à taille humaine, l'ambiance se veut chaleureuse, presque comme à la maison. Les éducateurs connaissent bien chaque enfant et construisent avec lui une relation de confiance. Les parents sont vus comme des partenaires essentiels dans le parcours de l'enfant — une alliance éducative se construit entre eux et les professionnels. D'ailleurs, l'approche se veut participative : chaque famille est invitée à partager sa culture, ses talents, pour enrichir la vie de ce centre éducatif. Régulièrement, des aînés viennent aussi transmettre un savoir-faire ou simplement échanger — ces moments intergénérationnels enrichissent profondément le tissu humain du lieu.



Quand les parents témoignent

Ici, pas de course aux évaluations, pas de compétitions.

Chaque enfant évolue à son rythme, encouragé à s'exprimer et à explorer. Et les résultats sont là : les témoignages des parents parlent d'eux-mêmes. Ils décrivent des enfants qui retrouvent l'enthousiasme d'apprendre, qui gagnent en créativité, en confiance en eux et en équilibre. Une maman raconte que son fils « *attend chaque semaine avec impatience de continuer son projet créatif* » et qu'elle l'a vu se transformer positivement au fil des ateliers (centrepastel.org). Une autre famille témoigne que leur fille, initialement réticente à apprendre le français, a fait d'énormes progrès grâce à l'environnement bilingue et bienveillant du centre.

En valorisant la nature, l'art, le jeu et la communauté, l'approche du Centre Pastel offre une vision holistique de l'éducation.

C'est une éducation qui a du sens, parce qu'elle part de la vie elle-même : les enfants y cultivent des compétences solides, mais aussi une sensibilité au monde et une belle confiance intérieure. Un chemin vers l'épanouissement... tout simplement.



Le cœur se trouve sur le
chemin menant de la
tête aux mains.



06

FAIRE DES CHOIX CONSCIENTS POUR SON ENFANT, ET POUR SOI

En tant que parent, on se retrouve parfois tiraillé entre ce que la société nous présente comme la norme (école de quartier, usage des écrans, rythme effréné) et ce que notre intuition nous souffle pour le bien de nos enfants. Ce livre vous a peut-être inspiré d'autres manières de faire. Vient alors le moment de se poser la question : quels choix concrets puis-je faire pour mon enfant et pour moi-même ?

Petits pas, grands effets

Voici quelques pistes pour avancer avec plus de conscience au quotidien :

Laisser du temps libre : une journée moins chargée permet à l'enfant de souffler, de rêver, d'inventer. L'ennui n'est pas un vide, mais un terreau fertile pour la créativité.

Partager de vrais moments ensemble : cuisiner, bricoler, marcher dans la nature... Ces instants renforcent les liens. Participer à une activité avec son enfant, c'est bien plus précieux que de simplement l'y inscrire.

Retrouver un lien avec la nature : une promenade au parc, un jardin en pot, ou observer les oiseaux par la fenêtre : chaque contact avec la nature nourrit l'enfant.

Explorer d'autres approches éducatives : à la maison ou à l'école, même intégrer quelques éléments inspirés de pédagogies alternatives (Montessori, Steiner, forest school, Centre Pastel) peut transformer l'expérience de l'enfant.

Faire preuve de bienveillance — envers lui et envers vous-même : pas besoin d'être parfait. L'essentiel est la cohérence et l'équilibre. Un écran de temps en temps ne nuit pas, s'il ne prend pas toute la place.

Repenser la place des écrans : sans les diaboliser, on peut poser des règles simples, libérant du temps pour des expériences plus riches.

Votre chemin, à votre rythme

Faire des choix conscients, c'est créer un environnement cohérent avec les valeurs qui vous sont chères. Inutile de tout révolutionner : chaque petit pas compte. Chaque famille trace son propre chemin, et l'important est d'entamer la réflexion et d'oser parfois sortir des sentiers battus pour le bien-être de votre enfant.

En choisissant d'honorer l'enfance, vous vous offrez aussi, en retour, une vie de famille plus sereine, joyeuse et connectée.



07

CONCLUSION : OUVRIR LA VOIE POUR NOS ENFANTS

Redonner à l'enfance sa juste place est un projet de société autant qu'un projet familial. Il repose sur une idée simple mais profonde : **l'enfant n'est pas un vase que l'on remplit, mais une flamme que l'on aide à grandir.** En nourrissant cette flamme avec bienveillance — par la présence, le jeu, l'art, la nature, l'amour — on permet à nos enfants de rayonner pleinement.

Un équilibre à inventer

Il ne s'agit pas de rejeter en bloc le monde moderne, mais de trouver un équilibre nouveau. Nos enfants grandiront dans un XXI^e siècle technologique, certes, mais plus ils auront les pieds ancrés dans la terre et la tête pleine de rêves, plus ils sauront aborder ce monde avec créativité et esprit critique. En ouvrant la voie d'une éducation vivante, nous formons des êtres capables d'invention, de compassion et d'autonomie. C'est peut-être le plus bel héritage que nous puissions leur transmettre.

Le mouvement est en marche : de plus en plus de parents, d'éducateurs et d'écoles alternatives s'unissent pour remettre de la vie et du sens dans l'éducation. À Montréal, le Centre Pastel s'inscrit pleinement dans cette dynamique et incarne une autre façon d'accompagner les enfants. Tel un oasis au cœur de la ville, il offre aux familles un espace où l'enfance peut fleurir, loin du rythme effréné de notre époque, proche de la nature et du cœur.

En tournant la dernière page de cet eBook, nous espérons que vous vous sentez inspirés et confiants. Que vous choisissiez d'inscrire votre enfant dans une structure alternative comme le Centre Pastel, ou simplement d'adopter certains principes à la maison, rappelez-vous que chaque petit pas compte. En tant que parent, **vous avez le pouvoir d'être le gardien du trésor de l'enfance. Ralentissez, écoutez, observez** — votre enfant vous guidera aussi par son enthousiasme et sa soif naturelle d'apprendre.

Un oasis en plein Montréal

Pour aller plus loin et découvrir concrètement l'approche du Centre Pastel, **n'hésitez pas à visiter le centre, rencontrer son équipe passionnée** et, pourquoi pas, vous laisser tenter par cette aventure éducative unique à Montréal. L'enfance retrouvée, ça commence maintenant — et c'est un cadeau pour la vie.

SOURCES :

Centre Pastel – Vision et pédagogie (site officiel) (centrepastel.org)
Société canadienne de pédiatrie – Position sur le temps d'écran chez les préscolaires (cps.ca)
Institut national de santé publique du Québec – Veille “Écrans et hyperconnectivité” (inspq.qc.ca)
Sondage #LibérezLeJeu (Kamik, 2018) – Jeu extérieur des enfants vs parents (newswire.ca)
Maria Montessori – L'enfant (citation “le jeu est le travail de l'enfant”) (**éditions Flammarion**)

*« L'enfance retrouvée, ça commence maintenant
— et c'est un cadeau pour la vie. »*



CONTACT

Téléphone : +1 (263) 881-4275
Email : admin@centrepastel.org

Horaires de disponibilité :
Nous répondons aux demandes téléphoniques
et courriels les jours ouvrables, de 8h à 17h