



# *TROUVER UN SENS À VOTRE VIE ET BÉNÉVOLAT*

*Les avantages du bénévolat pour ceux qui s'y adonnent.*

## CONTENU

(Mis à jour le 28 octobre 2020)

*Pourquoi ce sujet ? On peut penser que cela n'a rien à voir avec le bégaiement, mais ce n'est pas le cas. D'abord, le fait d'aider ceux qui partagent une même difficulté que nous ne fait pas que nous donner de la résilience, mais cela contribue également à nous aider. Tout comme pour les enseignants, plus tu enseignes une matière, plus tu la maîtrises ; même chose avec le bégaiement. Et puis selon la pyramide des besoins de notre ami Abraham Maslow, une fois nos besoins primaires satisfaits, nous avons le besoin de nous sentir utiles, d'être reconnus par nos pairs. Se dévouer pour une cause qui nous tient à cœur est le meilleur moyen de combler ce besoin. RP*

(Recherche) AVEZ-VOUS DONNÉ UN SENS À VOTRE VIE ? LA RÉPONSE INFLUENCERA VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE. Science NEWS, 10 décembre 2019, Université de Californie à San Diego. La présence et la recherche d'un sens à votre vie sont importantes pour votre santé et votre bien-être, bien que ces relations diffèrent chez les jeunes adultes et ceux qui ont plus de 60 ans. *Ceux qui ont trouvé un sens à leur vie sont plus heureux et en meilleure santé que ceux qui n'en ont pas.* Page 2.

(Recherche) LE VOLONTARIAT : FAIRE LE BIEN VOUS FAIT DU BIEN. Science NEWS, 11 juin 2020, Elsevier. Les adultes de plus de 50 ans qui font du bénévolat pendant au moins 100 heures par année (environ deux heures par semaine) ont un risque sensiblement réduit de mortalité et de développer des limitations physiques, des niveaux plus élevés d'activité physique ainsi qu'un meilleur sentiment de bien-être par rapport aux personnes qui ne font pas de bénévolat. De plus, la population croissante des personnes âgées possède un vaste éventail de compétences et d'expériences pouvant être mises à contribution pour le plus grand bien de la société par le biais du bénévolat. Page 4.

(Recherche) QUAND FAIRE LE BIEN STIMULE LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE. Science NEWS, 3 septembre 2020, American Psychological Association. Les actes de gentillesse et l'aide aux autres peuvent être bénéfiques pour la santé et le bien-être des gens. Mais tous les comportements de bonté ne sont pas également bénéfiques pour celui qui donne. La force du lien dépend de nombreux facteurs, dont le type de gentillesse, la définition de bien-être, l'âge, le sexe (ou genre) et d'autres facteurs démographiques du donneur. Page 6.

(Recherche) VOS OBJECTIFS DE VIE SONT LIÉS À VOTRE TYPE DE PERSONNALITÉ. Science News, 5 septembre 2020, Université de Californie à Davis. Non seulement la personnalité d'une personne façonne-t-elle les types d'objectifs de vie qui sont valorisés, mais la poursuite de ces objectifs entraîne également des changements de personnalité. Page 8.

## AVEZ-VOUS TROUVÉ/DONNÉ UN SENS À VOTRE VIE ? LA RÉPONSE INFLUENCERA VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE

L'étude examine le sens de la vie et la relation avec les fonctionnements physique, mental et cognitif.

ScienceDaily, Science News, Université de Californie – San Diego, 10 décembre 2019

*Depuis que je me suis familiarisé avec cette idée (de donner un sens à notre vie), je n'ai cessé d'être à l'affût de tout article pouvant expliquer le pourquoi et le comment. En voici un. RP*

Résumé : *Une récente étude a constaté que la présence et la recherche d'un sens à votre vie sont importantes pour votre santé et votre bien-être, bien que ces relations diffèrent chez les jeunes adultes et ceux qui ont plus de 60 ans.*

Au cours des trois dernières décennies, le sens de la vie est devenu une question importante dans la recherche médicale, surtout dans le contexte du vieillissement de la population. Une étude récente menée par des chercheurs de la School of Medicine de l'Université de Californie (UC) à San Diego a révélé que la présence et la recherche d'un sens à notre vie sont importantes pour notre santé et notre bien-être, bien que ces relations diffèrent selon que vous soyez jeune adulte ou une personne âgée de plus de 60 ans.

«Beaucoup pensent au sens et au but de la vie d'un point de vue philosophique ; mais le sens de la vie est associé à une meilleure santé, au bien-être et peut-être à la longévité», a déclaré l'auteur principal Dilip V. Jeste, MD, doyen associé sénior du Center of Healthy Aging et professeur distingué en psychiatrie et neurosciences de la San Diego School of Medicine à UC. «*Ceux qui ont trouvé un sens à leur vie sont plus heureux et en meilleure santé que ceux qui n'en ont pas.*»

L'étude, publiée en ligne dans l'édition du 10 décembre 2019 du *Journal of Clinical Psychiatry*, a révélé que la présence d'un sens à sa vie est associée à un meilleur bien-être physique et mental, tandis que la recherche d'un sens pour notre vie peut être associée à de piètres bien-être mental et fonctionnement cognitif. «Quand vous avez réussi à donner un sens à votre vie, vous devenez plus satisfait, alors que si vous n'avez pas de but dans la vie et que vous le cherchez sans succès, vous vous sentirez beaucoup plus stressé» dit Jeste.

Les résultats ont également montré que la présence d'un sens dans la vie présentait une relation en forme de U inversé, tandis que la recherche du sens dans la vie montrait une relation en forme de U avec l'âge. Les chercheurs ont constaté que c'est à 60 ans que la présence d'un sens à notre vie atteint son point culminant et que la recherche d'un sens à sa vie est à son point le plus bas.

«Quand vous êtes jeune, disons dans la vingtaine, vous n’êtes pas certain de votre choix de carrière, de votre partenaire de vie et de ce que vous êtes en tant que personne. Vous cherchez à donner un sens à votre vie», dit Jeste. «Lorsque vous atteignez la trentaine, la quarantaine et la cinquantaine, vous avez des relations plus suivies, vous êtes peut-être marié, vous avez une famille et êtes probablement bien établi dans une carrière. La recherche diminue et le sentiment d’utilité de votre vie augmente.»

«Après 60 ans, les choses commencent à changer. Les gens prennent leur retraite et commencent à perdre leur identité. Ils commencent à développer des problèmes de santé et certains de leurs amis et membres de leur famille commencent à décéder. Ils recommencent à chercher un nouveau sens à leur vie parce que le sens qu’ils avaient autrefois n’est plus.»

L’étude transversale de trois ans a examiné les données de 1042 adultes, âgés de 21 à 100 ans et plus, qui ont participé à la Successful Aging Evaluation (SAGE), une étude diversifiée portant sur les résidents âgés du comté de San Diego. La présence et la recherche d’un sens à la vie ont été évaluées au moyen d’entrevues, y compris un questionnaire sur le sens de la vie dans lequel on demandait aux participants d’évaluer des éléments tels que «Je cherche à donner un but ou une mission à ma vie» et «J’ai découvert un but satisfaisant pour ma vie».

«Le domaine médical commence à reconnaître que le sens de la vie est un facteur cliniquement pertinent et potentiellement modifiable, pouvant être ciblé pour améliorer le bien-être et le fonctionnement des patients», a déclaré Awais Aftab, MD, premier auteur du document et ancien membre du département de psychiatrie de l’UC de San Diego. «Nous prévoyons que nos résultats serviront de base à l’élaboration de nouvelles interventions pour les patients en quête d’un but.»

M. Jeste a indiqué que les prochaines étapes de la recherche comprendront l’examen d’autres facteurs, comme la sagesse, la solitude et la compassion et l’influence de celles-ci sur le sens de la vie. «Nous voulons aussi examiner si certains biomarqueurs du stress et du vieillissement sont associés à la recherche et à la découverte du sens de la vie. C’est une période passionnante dans ce domaine, car nous cherchons à découvrir des réponses fondées sur des preuves à certaines des questions les plus profondes de la vie.»

[Matériel](#) fourni par [l’Université de Californie — San Diego](#). Original écrit par Michelle Brubaker. Note : Le contenu peut être édité pour le style et la longueur. Traduit avec [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (version gratuite). Traduction de [Have you found meaning in life? Answer determines health and well-being](#), Study examines meaning in life and relationship with physical, mental and cognitive functioning. Par Richard Parent, décembre 2019. Révisé avec Antidote, 12/2019.

## LE VOLONTARIAT : FAIRE LE BIEN VOUS FAIT DU BIEN

Science NEWS (ScienceDaily), 11 juin 2020, Elsevier

Résumé : *Une nouvelle recherche publiée par Elsevier dans l'American Journal of Preventive Medicine examine de plus près les avantages du bénévolat pour la santé et le bien-être des volontaires, en validant et en réfutant les conclusions de recherches antérieures. Les résultats nous informent que les adultes de plus de 50 ans qui font du bénévolat pendant au moins 100 heures par année (environ deux heures par semaine) ont un risque sensiblement réduit de mortalité et de développer des limitations physiques, des niveaux plus élevés d'activité physique ainsi qu'un meilleur sentiment de bien-être par rapport aux personnes qui ne font pas de bénévolat.*

"Les humains sont, par nature, [des créatures sociales](#). C'est peut-être la raison pour laquelle notre esprit et notre corps sont récompensés lorsque nous donnons aux autres. Nos résultats montrent que le bénévolat chez les personnes âgées ne se contente pas de renforcer les communautés, mais *qu'il enrichit notre propre vie en resserrant nos liens avec les autres, en contribuant à nous donner une raison d'être et un sentiment de bien-être, et en nous protégeant des sentiments de solitude, de dépression et de désespoir*. Une activité altruiste régulière réduit notre risque de décès, même si notre étude n'a pas montré d'impact direct sur un large éventail de maladies chroniques", ont expliqué le chercheur principal Eric S. Kim, PhD, du Département des sciences sociales et comportementales et Lee Kum Sheung, du Center for Health and Happiness, Harvard T.H. Chan School of Public Health, Boston ; en collaboration avec l'Human Flourishing Program, Institute for Quantitative Social Science, Harvard University, Cambridge, MA, USA.

Un nombre croissant de recherches ont établi un lien entre le bénévolat et de nombreux avantages pour la santé et le bien-être, mais il n'y a pas encore suffisamment de preuves pour démontrer les résultats positifs constants et spécifiques qui sont nécessaires pour développer des interventions de santé publique basées sur le bénévolat. Cette recherche à grande échelle contribue à combler cette lacune en évaluant 34 résultats en matière de santé physique et de bien-être psychologique/social. Cela a permis de comparer directement l'ampleur potentielle de l'effet que le volontariat pourrait avoir sur divers résultats et de déterminer quels sont les résultats que le volontariat ne semble pas influencer.

Cette recherche n'a pas confirmé les liens entre le volontariat et l'amélioration des conditions chroniques telles que le diabète, l'hypertension, les accidents vasculaires cérébraux, le cancer, les maladies cardiaques, les maladies pulmonaires, l'arthrite, l'obésité, les troubles cognitifs ou la douleur chronique.

## BÉNÉVOLAT : FAIRE LE BIEN VOUS FAIT DU BIEN

L'analyse s'est appuyée sur des données, des entretiens en face à face et des réponses à des enquêtes menées auprès d'un peu moins de 13 000 participants sélectionnés au hasard dans le cadre de l'étude sur la santé et la retraite (HRS pour Health and Retirement Study), un échantillon national représentatif de personnes âgées aux États-Unis. Les participants ont été suivis pendant quatre ans dans deux cohortes de 2010 à 2016.

*La population croissante des personnes âgées possède un vaste éventail de compétences et d'expériences pouvant être mises à contribution pour le plus grand bien de la société par le biais du bénévolat. Tout en proposant des recherches supplémentaires pour mieux comprendre ce phénomène, l'étude recommande l'adoption de politiques qui encouragent davantage de bénévolat. De telles interventions pourraient simultanément améliorer la société et favoriser une trajectoire de vieillissement en bonne santé au sein de la population des personnes âgées, population qui croît rapidement. Une recherche plus approfondie est également nécessaire pour connaître les raisons sous-jacentes de la divergence de certains des résultats des recherches précédentes.*

Il convient de noter que ces conclusions ont été tirées avant la pandémie mondiale de COVID-19, qui rend l'activité sociale risquée et déconseillée dans un avenir prévisible. Cependant, le Dr Kim a noté que "cette crise pourrait constituer un moment particulier de l'histoire où la société a le plus besoin de vos services. Si vous êtes capable de le faire tout en respectant les directives sanitaires, vous pouvez non seulement aider à guérir et à réparer le monde, mais aussi vous aider vous-même. Lorsque la crise COVID-19 s'atténuera enfin, nous aurons la possibilité d'instaurer des politiques et des structures civiques qui permettront de donner davantage à la société. Certaines villes étaient déjà à l'avant-garde de cette idée avant la pandémie et la quarantaine, et j'espère que nous aurons la volonté et la détermination de le faire également dans une société post-COVID-19".

Faites une différence : encouragez/appuyez les nouvelles occasions.

Source : [Matériel](#) fourni par [Elsevier](#).

Référence du journal: Eric S. Kim, Ashley V. Whillans, Matthew T. Lee, Ying Chen, Tyler J. VanderWeele. *Volunteering and Subsequent Health and Well-Being in Older Adults: An Outcome-Wide Longitudinal Approach*. *American Journal of Preventive Medicine*, 2020 ; DOI : [10.1016/j.amepre.2020.03.004](https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.03.004)

Source : Traduction de "[Volunteerism : Doing good does you good.](#)" Science NEWS, ScienceDaily, 11 juin 2020. Elsevier. Traduit avec [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (version gratuite) et révisé par Richard Parent, septembre 2020.

## QUAND FAIRE LE BIEN STIMULE LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE

Les actes de bonté profitent aux donateurs, selon une étude

Science NEWS, ScienceDaily, 3 septembre 2020, American Psychological Association (APA)

Résumé : *Selon une nouvelle recherche, les actes de gentillesse et l'aide aux autres peuvent être bénéfiques pour la santé et le bien-être des gens. Mais tous les comportements de bonté ne sont pas également bénéfiques pour celui qui donne. La force du lien dépend de nombreux facteurs, dont le type de gentillesse, la définition du bien-être, l'âge, le sexe et d'autres facteurs démographiques du donneur.*

Les résultats de cette recherche furent publiés dans la revue *Psychological Bulletin*.

"Le comportement prosocial - altruisme, coopération, confiance et compassion - sont tous des ingrédients nécessaires à une société harmonieuse et qui fonctionne bien", a déclaré l'auteur principal, Bryant P.H. Hui, PhD, professeur assistant de recherche à l'université de Hong Kong. "Elle fait partie de la culture commune de l'humanité, et notre analyse montre qu'elle contribue également à la santé mentale et physique".

Des études antérieures ont suggéré que *les personnes qui adoptent un comportement plus prosocial sont plus heureuses et ont une meilleure santé mentale et physique* que celles qui ne passent pas autant de temps à aider les autres. Cependant, toutes les recherches n'ont pas trouvé de preuves de ce lien, et la force de ce lien varie considérablement dans la littérature scientifique.

Pour mieux comprendre les raisons de cette variation, Hui et ses collègues ont réalisé une méta-analyse de 201 études indépendantes, comprenant 198 213 participants au total, qui ont examiné le lien entre le comportement prosocial et le bien-être. Dans l'ensemble, ils ont constaté qu'il y avait un modeste lien entre les deux. Bien que l'ampleur de l'effet ait été faible, elle reste significative, selon Hui, étant donné le nombre de personnes qui accomplissent, quotidiennement, des actes de gentillesse.

"Plus d'un quart des Américains font du bénévolat, par exemple", a-t-il déclaré. "Une taille d'effet modeste peut encore avoir un impact significatif au niveau de la société lorsque de nombreuses personnes participent à ce comportement".

En approfondissant la recherche, Hui et ses collègues ont découvert que des actes de gentillesse aléatoires, comme aider un voisin plus âgé à porter ses sacs d'épicerie, étaient plus fortement associés au bien-être général qu'un comportement prosocial formel, comme le bénévolat programmé pour une œuvre de bienfaisance. Cela peut s'expliquer par le fait que l'aide informelle est plus occasionnelle et spontanée et peut plus facilement conduire à la création de liens sociaux,

## FAIRE LE BIEN STIMULE LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE

selon Hui. Les actes de gentillesse informels sont également plus variés et moins susceptibles de devenir obsolètes ou monotones, a-t-il déclaré.

Les chercheurs ont également constaté un lien plus fort entre la gentillesse et ce qu'on appelle le bien-être eudémonique (qui se concentre sur [l'épanouissement de soi](#), la réalisation de son potentiel et la recherche d'un sens à sa vie), qu'entre la gentillesse et le bien-être hédonique (qui fait référence au bonheur et aux sentiments positifs).

Les effets varient en fonction de l'âge, selon Hui, qui a commencé cette recherche à l'Université de Cambridge. Les jeunes donateurs ont déclaré des niveaux plus élevés de bien-être général, de bien-être eudémonique et de fonctionnement psychologique, tandis que les donateurs plus âgés ont déclaré des niveaux plus élevés de santé physique. De plus, les femmes démontrèrent des relations plus fortes entre la prosocialité et plusieurs mesures du bien-être par rapport aux hommes - probablement parce que les femmes sont stéréotypées et qu'on attend d'elles qu'elles soient plus attentionnées et généreuses, et qu'elles éprouvent donc un sentiment plus fort de bienveillance en agissant en conformité avec ces normes sociales, selon cette recherche.

Enfin, les chercheurs ont constaté que les études spécifiquement conçues pour mesurer le lien entre la prosocialité et le bien-être montraient un lien plus fort entre les deux que les études qui analysaient les données d'autres grandes enquêtes non spécifiquement conçues pour étudier le sujet.

Les futures recherches devraient examiner plusieurs autres modérateurs potentiellement importants que la littérature de recherche a largement ignorés jusqu'à présent, suggèrent les chercheurs -- par exemple, les effets potentiels de l'ethnicité et de la classe sociale des donateurs. Les chercheurs pourraient également examiner si plus de prosocialité est toujours une bonne chose ou s'il existe un "niveau idéal" de prosocialité au-delà duquel trop de gentillesse et de don de soi deviennent préjudiciables au donateur, selon Hui.

[Matériel](#) fourni par [l'American Psychological Association](#).

Source : Traduction de [When doing good boosts health, well-being](#). Science NEWS (ScienceDaily), 3 septembre 2020. American Psychological Association. Traduit avec [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (version gratuite) et révisé par Richard Parent, septembre 2020.



## VOS OBJECTIFS DE VIE SONT LIÉS À VOTRE TYPE DE PERSONNALITÉ

Science News (ScienceDaily), 5 septembre 2020, Université de Californie à Davis

Résumé : *Dans la toute première recherche de ce genre, une recherche de l'Université de Californie à Davis avance que, dans la plupart des cas, les gens formulent des objectifs conformes à leurs traits de personnalité — et les objectifs d'un individu sont liés à la façon dont sa personnalité évolue ensuite dans le temps.*

Cette recherche a interrogé plus de 500 étudiants à leur entrée à l'université, chaque année pendant leurs études, et 20 ans plus tard sur leurs objectifs en matière de créativité, de réussite professionnelle, de famille, de richesse, de religion et de politique. Les objectifs de ces étudiants de l'UC Berkeley — environ la moitié d'entre eux répondaient encore après deux décennies — sont restés relativement stables dans le temps, bien qu'il y ait eu quelques changements notables.

« Cette recherche était l'unique occasion d'examiner comment la personnalité des individus et leurs principaux objectifs de vie étaient liés les uns aux autres au cours de deux décennies de vie, » a déclaré Olivia E. Atherton, auteure principale du rapport et ancienne étudiante en doctorat de psychologie à l'UC Davis. « Nous avons constaté que, de bien des façons, *la personnalité d'une personne façonne les types d'objectifs de vie qui sont valorisés et que la poursuite de ces objectifs entraîne des changements de personnalité.* »

### Les personnes qui réussissent mettent l'accent sur les objectifs

Pour les chercheurs, diverses personnalités ayant remarquablement réussi, comme Albert Einstein, ont noté l'importance des objectifs. Einstein a dit, par exemple : « Si vous voulez vivre une vie heureuse, liez-la à un but, pas à des personnes ou à des choses. » Les caractéristiques de sa personnalité ont probablement été la force motrice des types d'objectifs qu'il visait à atteindre, ont déclaré les chercheurs.

« La tendance d'Einstein à être créatif, curieux et intellectuel a probablement alimenté ses objectifs scientifiques, ainsi que ses objectifs plus personnels, tels que sa passion pour le violon » ont écrit les auteurs de l'étude.

Le rapport de cette étude, intitulée « Stabilité et changement des traits de personnalité et des principaux objectifs de vie, du collègue à la quarantaine » a été publiée fin août dans le *Personality and Social Psychology Bulletin*.

Outre Atherton, les co-auteurs comprennent Richard Robins, professeur de psychologie et directeur du laboratoire de personnalité, du soi et d'émotion de l'UC à Davis, ainsi qu'Emily Grijalva, université de Buffalo, et Brent W. Roberts, université de l'Illinois, Urbana-Champaign.

## VOS OBJECTIFS DE VIE VONT DE PAIR AVEC VOTRE TYPE DE PERSONNALITÉ

Les traits de personnalité examinés dans la présente recherche sont désignés les « cinq grands » en psychologie. Il s'agit du névrosisme, de l'extraversion, de l'ouverture à l'expérience, de la gentillesse<sup>1</sup> et de la conscience. Ces cinq traits de caractère reflètent la plupart des différences entre les personnes et sont liés à un large éventail de résultats importants dans la vie.

Les chercheurs ont examiné ces caractéristiques, ainsi que les objectifs plus personnels (vouloir être créatif et artistique), les objectifs économiques (vouloir réussir sa carrière et devenir riche), les objectifs familiaux et relationnels (vouloir se marier et avoir des enfants), les objectifs hédonistes (vouloir s'amuser et éprouver du plaisir), les objectifs politiques (vouloir avoir une influence sur les affaires publiques), les objectifs religieux (vouloir participer aux institutions religieuses) et les objectifs sociaux (vouloir aider les personnes dans le besoin).

«... Nous avons constaté qu'en moyenne, de 18 à 40 ans, les individus augmentent en gentillesse et en conscience, diminuent en névrose et montraient peu de changement dans l'ouverture à l'expérience et l'extraversion» déclarèrent les chercheurs.

### Certains objectifs deviennent moins pertinents

Ils ont également constaté que les gens accordaient moins d'importance à tous les objectifs au fil du temps, ce qui laisse supposer que les individus diminuent, avec l'âge, la pertinence des objectifs auxquels ils attachaient de l'importance, sans doute parce qu'ils ont atteint des étapes associées à ces objectifs et que, par conséquent, ces objectifs perdent de leur importance.

«En identifiant leurs forces et limites personnelles, les adultes d'âge moyen peuvent accorder moins d'importance à certains grands objectifs de vie, car certains objectifs peuvent ne plus être considérés comme pertinents,» ont déclaré les chercheurs.

Les auteurs ont constaté que les traits de personnalité sont liés au développement des principaux objectifs de vie au fil du temps. Par exemple, les individus qui deviennent plus agréables, gentils et compatissants, ont également tendance à accorder plus d'importance aux objectifs sociaux et familiaux/relationnels au fil du temps. Et les individus qui deviennent plus responsables, organisés et contrôlés ont tendance à accorder plus d'importance aux objectifs économiques et familiaux.

[Matériel](#) fourni par [l'Université de Californie — Davis](#). Original écrit par Karen Nikos-Rose.

Référence du journal : Olivia E. Atherton, Emily Grijalva, Brent W. Roberts, Richard W. Robins. **Stability and Change in Personality Traits and Major Life Goals from College to Midlife.** *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2020; 014616722094936 DOI: [10.1177/0146167220949362](https://doi.org/10.1177/0146167220949362)

Source : traduction de [People's life goals relate to their personality type](#). Science News (ScienceDaily), 16 septembre 2020, Université de Californie à Davis. Traduit avec

---

<sup>1</sup> Traduction de Agreeableness.

## VOS OBJECTIFS DE VIE VONT DE PAIR AVEC VOTRE TYPE DE PERSONNALITÉ

www.DeepL.com/Translator (version gratuite); révisé et vérifié avec Antidote par Richard Parent, octobre 2020.

---

Pour communiquer avec moi ou vous faire ajouter à ma liste de distribution : [richardparent99@gmail.com](mailto:richardparent99@gmail.com)

Pour consulter le site où sont hébergées toutes mes traductions, cliquez [ICI](#).