

LES DIX RECOMMANDEMENTS

POUR ENGAGER LES MÉTROPOLIS SUR LE CHEMIN DE LA MÉTANOÏA TERRITORIALE



MÉTANOÏA

La métanoïa n'est rien d'autre qu'un changement d'état d'esprit lorsqu'on est confronté à quelque chose qui nous dépasse, comme un dérèglement climatique ou un changement civilisationnel.

Premier recommandement

UN BOUQUET FINAL
APRÈS LA RÉA*



*Rupture Énergétique à l'Amiable

Premier recommandement

Les métropoles s'engagent à sortir du réseau nucléaire en un mandat, soit six ans ! Pour que cette rupture énergétique se fasse à l'amiable, les métropoles s'engagent à composer leur propre bouquet énergétique pour l'offrir aux habitants !

Ce recommandement d'apparence brutale poursuit un but salvateur.

Il s'agit de créer un électrochoc pour court-circuiter les circuits électriques habituels. Les métropoles sont accros à une consommation énergétique surdosée. Il est incontournable de passer par un sevrage, accompagné d'une prise de produits de substitution.

En outre, nous ne pouvons plus vivre avec cette épée de Damoclès, que représente le risque d'un accident cardio-nucléaire !

Se priver de l'énergie nucléaire permettra de se projeter vers l'avenir avec toute l'énergie nécessaire pour inventer l'énergie de demain. Il ne s'agit pas de revenir à la bougie. Il s'agit de prendre une bougie le temps de trouver autre chose. C'est dans la contrainte que la créativité surgit.

Premier recommandement

N'attendons pas la contrainte d'une crise humanitaire pour réagir !

En un mandat, il faut que les métropoles s'organisent pour créer leur propre bouquet énergétique : éolien, solaire, fluvial, biomasse, méthanisation, géothermie, hydrogène. Toutes les énergies renouvelables doivent être testées, mises en œuvre, même expérimentalement. Il n'existe pas, aujourd'hui, de solution idéale. On ne sait pas recycler les pales d'éolienne, ni les batteries nécessaires au stockage de l'électricité. Mais la France s'attache à la pire des solutions. Alors, comme avec un bouquet, au fur et à mesure que certaines solutions se faneront, on les retirera et on les remplacera jusqu'à composer le bouquet

final. C'est ainsi qu'on arrivera à trouver un regain d'énergie⁽¹⁾.

(1) Il faudra distinguer l'énergie consommée pour ce qui est du bien public et l'énergie consommée par les foyers. Il s'agira d'implanter un maximum d'éoliennes, de moulins à vent dirons-nous, pour l'énergie nécessaire au fonctionnement métropolitain. Ce plan d'action doit porter le nom d'*hélices au pays des merveilles*, car oui, le vent est une merveille à laquelle nous devons nous attacher. Pour le fonctionnement privé, chaque unité d'habitation devra devenir une centrale énergétique, et les démonstrations architecturales allant dans ce sens existent déjà. Il faudra généraliser ce fonctionnement avec le programme FEU ! (Fermes Énergétiques Urbaines !)

Premier recommandement

Des scénarii de transition existent, mais nous n'avons plus le temps de la transition⁽²⁾. Des solutions face à une rupture existent, mais elles restent fictionnelles, parce que basées sur une prédiction⁽³⁾.

(2) Par exemple, le scénario NégaWatt se base sur une consommation énergétique efficace donc plus sobre et une production d'énergies renouvelables remplaçant le fossile et le nucléaire. Mais plus le temps passe et moins il est applicable, faute de temps.

(3) Les collapsologues préparent un futur post-collapse, défini selon leur fiction prédictive et ne s'attachent donc pas à organiser des solutions pour un présent collectif.

Les métropoles doivent créer les conditions du réel pour inviter toutes les intelligences créatives à construire la première marche d'un escalier menant à la hauteur nécessaire pour repenser intégralement notre rapport à la consommation et la production énergétique.

La rupture énergétique totale à l'amiable est le noyau de la métanoïa proposée ici et maintenant!

Deuxième recommandement



*Transports Hors du Commun pour tous

Deuxième recommandement

Les métropoles s'engagent à mener une politique favorisant les transports à assistance musculaire sur l'ensemble de l'aire métropolitaine, en vue, d'une part, de reconquérir les espaces alloués aux moyens de transport individuel trop envahissants et d'autre part, de baisser drastiquement la consommation énergétique de ces derniers.

Le périmètre choisi pour une politique forte des transports sera, dans un premier temps, celui défini par les nouvelles frontières physiques des grandes villes, c'est-à-dire les contournements autoroutiers, autrement dit les périph.

À l'intérieur de ce périmètre, des mesures

devront être prises, par exemple :

- Bannir les transports individuels à usage privé de plus de 1m² de surface au sol.
- N'autoriser les véhicules à assistance électrique que sur ordonnance médicale.
- N'autoriser sur le territoire métropolitain que les systèmes de transport en commun et de marchandises.

Deuxième recommandement

- Interdire tout survol de la métropole par les avions de ligne.

L'apparition spontanée d'une biodiversité piétonne est encourageante. Les modes de transport que sont les micro-engins de déplacement personnel doivent être encouragés, d'autant qu'il est démontré que le vélo, par exemple, est plus efficace que la voiture pour les déplacements urbains courts et moins courts.

Pour les déplacements plus longs, l'offre en matière de transports en commun ou collectifs devra être démultipliée en s'inspirant du modèle des réseaux ferroviaires (tramway, trains) du XIX^e siècle qui irriguaient le territoire avant que la voiture ne prenne toute la place.

Les pouvoirs publics doivent s'appuyer sur une collaboration des entreprises. Il faut mettre en place dans les transports la même logique que les restaurants d'entreprise. Les entreprises doivent créer des transports d'entreprise. Le ramassage scolaire de nos campagnes peut servir de modèle à un ramassage salarial périurbain.

Pour encourager les entreprises à développer un service efficace, une mesure devra être proposée : le temps de travail sera comptabilisé à partir du moment où l'employé sort de chez lui et non plus à partir du moment où il entre dans l'entreprise. Cette mesure pourrait favoriser en parallèle, une relocalisation des employés à proximité du lieu de travail.

Deuxième recommandement

La voiture a mis 50 ans à s'imposer, elle devra céder la place en une décennie. C'est possible et nécessaire jusque dans les zones périurbaines.

En outre, les temps de transport doivent impérativement ne plus être considérés comme du temps perdu entre deux endroits, mais comme un temps à part entière, riche à vivre. La marche, notamment, et bon nombre de déplacements en vérité, sont méditatifs. Il faut valoriser ce temps.

Troisième recommandement

SANCTUARISATION
DES EAUX DE VIE



Troisième recommandement

Les métropoles s'engagent à classer au patrimoine mondial de l'eau de vie les nappes phréatiques et les rivières, sous, sur, et en aval de leur territoire !

Les eaux usées jusqu'à la corde bénéficieront de la plus grande attention grâce à un Grenelle de la défécation.

Des scientifiques français, particulièrement avant-gardistes, prédisent l'avenir sanitaire d'une population dans l'analyse des eaux usées de la ville. Ils arrivent à détecter les maladies qui vont se développer au sein de la communauté. Il n'y a pas de sot métier !

La grande avancée sanitaire des métropoles du XIX^e siècle a été l'invention du tout-à-l'égout. Aujourd'hui, les

métropoles devront demander à leur service d'urbanisme d'entamer une réflexion sur la mise en réseaux de toilettes sèches afin de retrouver une eau bénite.

La collecte des déchets devra sûrement être complétée par une collecte des déchets digestifs « enscurés », recyclables à souhait⁽¹⁾, dans lesquels l'avenir ne se définira plus en eaux troubles !

(1) Enfin, cela sera possible à condition de ne pas manger trop de médicaments.

Quatrième recommandement

M.S.T.*



*Mission Santé Territoriale

Quatrième recommandement

Les métropoles se considéreront, non plus comme une accumulation de systèmes parallèles, mais comme un système complexe en quête d'équilibre. Les métropoles s'engagent à se soumettre à une M.S.T. dirigée par des écologues urbains indépendants.

L'objectif est de rendre la ville non seulement viable, pour éviter un exode urbain massif et ingérable, mais surtout de la rendre sainement viable. Il faudra que cette M.S.T. transforme la métropole en sanatorium géant, afin que chaque habitant puisse vivre dans un air respirable sans risque, sous des températures supportables été comme hiver. Suivre cette piste de l'écosystème

métropolitain qui se rééquilibre permettra de réduire les charges hospitalières, parce que nous ne pourrions assumer les soins aux victimes de maladies de plus en plus nombreuses, soudaines et inconnues.

La M.S.T. se devra donc d'être préventive !

La M.S.T. devra envisager la réintroduction massive d'espèces animales qui

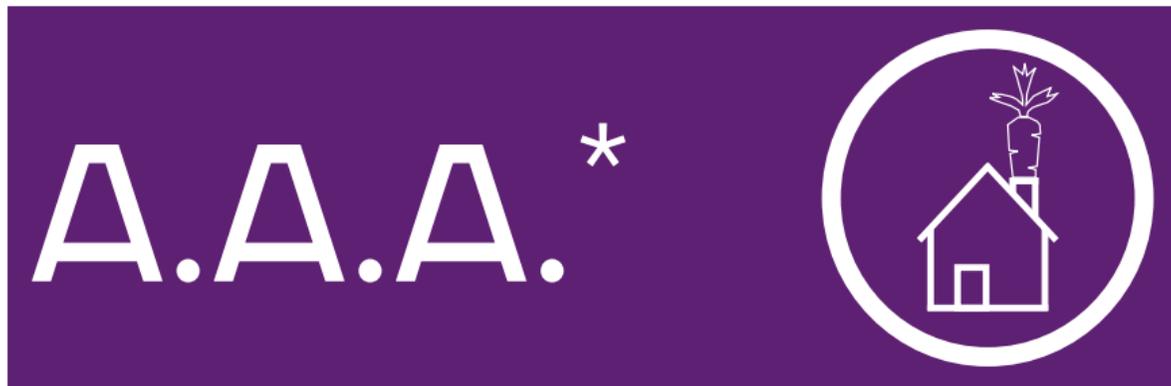
Quatrième recommandement

deviendront donc les colocataires des urbains. Car le système ne s'équilibre qu'en acceptant de partager l'espace, non seulement avec les plantes, mais aussi avec les espèces animales de toutes tailles. Les nuisibles du potager ne le seront plus qu'à condition de les confronter à une chaîne alimentaire reconstituée, qui mettra sur leur route, au croisement de l'aubergine et de la tomate, un prédateur. Il ne faut pas avoir peur de remettre en place la chaîne alimentaire puisque nous y sommes au sommet. Fermer les frontières au moustique tigre ou au frelon asiatique ne pourra se faire à coup d'insecticides. Il faudra simplement faire comprendre à ces animaux qu'ils se sont trompés de latitude et que le climat ne leur convient plus.

Peut-être que le moustique tigre restera dans nos métropoles et continuera à nous faire peur, parce que le dérèglement climatique est bien avancé.

C'est pourquoi il faudra, enfin, que la M.S.T. soit prospectiviste et pense en avance un écosystème 2.0, c'est-à-dire un écosystème résistant à 2°C de plus...

Cinquième recommandement



*Artisanat Agro-Alimentaire

Cinquième recommandement

Les métropoles s'engagent à développer un programme de PAI (Pratique Agricole Interstitielle), parce que leur survie repose sur la PAI !

La PAC Européenne (Politique Agricole Commune de l'Europe) a montré son incapacité à maintenir une paix agricole durable. Les métropoles doivent rapidement montrer une autre voie avant qu'il ne soit trop tard.

La France du XIX^e siècle était rurale. La métropole du XXI^e siècle est ruraine !

Le programme de PAI consiste à renforcer le système encadré par la MST, au travers

d'une agriculture qui viendra s'installer dans les moindres interstices laissés libres par l'urbanisation. Cette PAI n'a pas de dimension nourricière surestimée, elle est essentiellement symbolique parce que ça fait du bien à la tête de planter un légume, des aromates, ou des fleurs mellifères. Une série de mesures simples seront à prendre. À titre d'exemples :

- Déminéraliser tous les sols possibles.
- Planter chaque mètre carré déminéralisé.
- Emmousser les toitures orientées nord.

Cinquième recommandement

- Lister les produits autorisés à venir de plus de 500 km de distance.
- Réquisitionner les parkings souterrains ou silos (sauf ceux assez lumineux et structurellement disposés à être reconvertis en logements ou équipements publics.) pour une PAI souterraine à base, par exemple, d'endives, de champignons ou d'élevages d'insectes.
- Dans les zones pavillonnaires, 70 % de la surface des jardins seront obligatoirement ensauvagés, seuls les 30 % restants seront autorisés à accueillir de la pelouse.
- L'intégralité des limites parcellaires matérialisées par des grillages devra être transformée en haies bocagères.

Si tout se passe bien, la PAI pourra nourrir les cantines scolaires. La dimension

alimentaire de la PAI devra être développée avec les restaurateurs qui auront pour ambition de réinventer la gastronomie française.

Ainsi, nos enfants pourront peut-être manger encore du poisson le vendredi si la PAI le permet. Mais, surtout, ils prendront goût au lundi de la spiruline, au mardi de l'insecte et au jeudi veggi !

Sixième recommandement



*Organisation d'une Oisiveté Obligatoire

Sixième recommandement

Les métropoles s'engagent à entamer une mutation de leur économie de croissance vers une économie de l'âge adulte, basée sur l'organisation d'une oisiveté obligatoire.

Que nous apprend le confinement ?

Qu'il est possible de ne rien faire. Sans doute, le manque d'activité a pu être vécu comme une prison pour certains. Pourtant, ne rien faire, c'est observer à nouveau, c'est marcher pour s'aérer, c'est méditer. C'est aussi prendre conscience de la différence entre l'essentiel et le superflu. Cette distinction conscientisée essentiel/superflu devra remettre les métropoles sur le bon chemin. Mais cette distinction

doit appartenir à chacun, c'est la liberté individuelle. Pour que chacun puisse se positionner et définir ses essentiels et ses superflus, il faut du temps de réflexion. C'est pourquoi l'oisiveté doit devenir un temps supplémentaire en complément des temps métro-boulot-dodo, c'est-à-dire des temps partagés entre le travail, le transport et la famille.

Les métropoles devront donc garantir le temps de l'oisiveté à chacun de ses

Sixième recommandement

habitants en mettant en place :
- la semaine de travail de 3 jours.
- l'école de 3 jours.

Les racines de l'essentiel se trouvent dans les besoins de première nécessité. Ceux-ci devront être garantis pour tous. Quand le temps d'une journée est entièrement consacré à la survie, plus rien d'autre n'est possible. Le revenu universel assuré pour les plus démunis s'impose. Des exemples de mise en place existent. Pourtant, déjà, les détracteurs de cette mesure s'inquiètent du fait de payer des gens à ne rien faire.

Mais elle est là, la bonne idée ! Il faut absolument payer des gens à ne rien faire !

Quand sa propre survie est assurée, il devient possible de s'occuper du collectif. Être payé à ne rien faire soulagera grandement tous ceux coincés dans un système qui les pousse à ne travailler que dans le but de justifier l'existence de leur poste.

Il est assuré que les gens payés à ne rien faire seront plus actifs et utiles à la communauté.

Mais l'essentiel n'est pas que matériel, il est aussi existentiel. Le temps de l'oisiveté obligatoire ouvrira les portes de l'existentialisme aux métropoles.

Nous voulons des métropoles existentielles !

Sixième recommandement

Enfin, identifier le superflu ne signifie pas le supprimer, loin de là. L'économie du superflu devra s'adapter à la dimension métropolitaine pour exclure de la mondialisation ce qui ne peut plus être de l'ordre de la mondialisation. La mondialisation est devenue le dernier refuge de l'ère industrielle à bout de souffle. Les métropoles doivent devenir les terres d'accueil d'une nouvelle ère, celle des *fab-labs*.

Les fab-labs ne sont rien d'autre que des ateliers. Ces ateliers réinventent la production de proximité. Il faut encourager ce phénomène, il faut des ingénieurs de proximité, des machines-outils de proximité, des ouvriers de proximité. Ce qui distingue l'artisanat de l'industrie, ce

n'est pas seulement l'échelle ou le volume de production, c'est la proximité. L'industrie est loin, cachée, mystérieuse. L'artisanat a pignon sur rue, il est transparent, il est proche. Dans ces ateliers de proximité, les habitants pourront se construire eux-mêmes, avec l'aide de spécialistes, tous les objets technologiques superflus désirés !

Les métropoles devront organiser l'animation de ces ateliers en valorisant le TIG (Travail d'Intérêt Général) : tous ceux qui voudront donner une partie de leur temps d'oisiveté obligatoire, au développement de l'économie du superflu de proximité, seront les bienvenus.

Encourageons les start-up à muter vers

Sixième recommandement

le restart-down pour bien s'ancrer dans leur territoire plutôt que dans les étoiles filantes du web ! Voilà comment résumer la métanoïa territoriale du point de vue économique.



Les métropoles s'engagent à décréter la tolérance zéro en matière de locaux vacants.

Il est honteux d'avoir à énoncer un tel recommandement...

Que voulez-vous ?

Si nos villes ne sont pas capables de garantir une telle mesure, comment croire à un changement prochain, quel qu'il soit ? Tous les dirigeants de nos villes, en poste depuis des décennies, devraient avoir honte. Voici donc, ce septième recommandement : les métropoles s'engagent à assurer à n'importe quel

citoyen qui le souhaite, la possibilité de s'abriter sous un toit digne.

Mais toutes les métropoles doivent aller plus loin en dérèglementant le logement. Que les yourtes, cabanes, chapiteaux ou autres soient à nouveau autorisés, afin d'animer les territoires d'exemples joyeusement alternatifs en matière d'architecture, qui n'en peut plus de se noyer dans un formatage sclérosant.

Puis, les métropoles devront aller plus

Septième recommandement

loin encore. Le 0 % gaspillage de locaux doit être élargi à la détection des futures vacances, les futures friches que sont les églises, les abattoirs, les friches militaires, les zones d'activité, les zones commerciales, etc.

Il faudra même détecter les vacances à temps partiel et voir s'il n'est pas possible d'occuper les locaux à plein temps, quitte à y mettre différentes activités organisées en 3 x 8 par exemple (restaurant d'entreprise le jour, restaurant de quartier le soir, restaurant coquin la nuit).

Pour conclure ce recommandement, voici un exemple de mesure possible à méditer : comme pour les objets trouvés, au bout d'un an et un jour de vacance détectée d'un

bâtiment, ce dernier deviendrait propriété publique dont la gestion reviendrait à la métropole.

Huitième recommandement

LES TIERS VIEUX
PRÉPARATION AU
PAPY-KRACH



Huitième recommandement

Les métropoles s'engagent à créer d'un C.A.P. (Certificat d'Aptitude à la Procrastination) pour les boomers. Ce certificat leur apprendra à remettre au lendemain l'application de leurs idées d'hier.

Ceux qu'on appelle les boomers, nés entre 1945 et 1960, dirigent le monde encore aujourd'hui. Mais le problème est qu'ils s'attachent à retrouver la madeleine de Proust de leur enfance : ce monde qui les a construits, ce monde des 30 glorieuses⁽¹⁾.

Les métropoles devront accompagner les anciens pour qu'ils cessent de chercher des solutions à un retour de la croissance exponentielle. Le C.A.P. proposé doit aider

le monde d'hier à céder sa place au monde d'aujourd'hui, plus apte à préparer le monde de demain.

La génération du baby-boom va disparaître bientôt, et avec elle toutes ses erreurs. Devons-nous la condamner ?

Le papy-krach arrivera, mais autorisons à nos anciens une mort naturelle, en paix d'avoir, certes, fait des erreurs, mais en toute bonne foi. Car nul n'est à l'abri de

Huitième recommandement

l'erreur⁽²⁾.

Construisons une société qui accepte et assume ses éventuelles erreurs.

(1) Il y a eu les 30 glorieuses caractérisées par le baby-boom, la paix, la prospérité, le plein emploi et le progrès. Il y a eu les 30 piteuses, de 1973 à 2000, caractérisées par la crise, le chômage et les inégalités sociales. Nous en sommes aux 30 dernières caractérisées par le bug de l'an 2000 qui a eu lieu. Si si ! on vous l'assure. Il a engendré les premiers effondrements : de tours dans un premier temps en 2001, puis de l'économie en 2008, de la paix troublée par un retour de la guerre sous une forme différente avec le terrorisme et enfin de la biodiversité en ce moment.

Ne nous inscrivons pas dans le durable, mais dans le réversible. Acceptons l'éphémère qui ne durera que s'il fait ses preuves.

(2) Nous avons besoin des anciens pour qu'ils nous racontent leurs histoires, nous pourrions les entendre dans des crèches-bistrot (pendant que les enfants sont encadrés et jouent, les parents discutent avec les anciens qui ont consommation gratuite toute la journée, afin de les encourager à sortir de chez eux sans avoir à dépenser leur retraite). Les colocations intergénérationnelles permettraient aux jeunes étudiants de découvrir l'après-guerre en discutant, plutôt qu'en regardant des tutos.

Neuvième recommandement



*Point Gouvernance

Neuvième recommandement

Les métropoles s'engagent à mettre un terme au professionnalisme politique en organisant des collèges citoyens qui auront le pouvoir de codiriger la métropole lors du prochain mandat puis de la diriger seuls dès la mandature suivante.

La V^e République est à l'agonie. La VI^e République est une promesse électorale⁽¹⁾. Mais où est passée la VII^e République, demanderez-vous⁽²⁾ ?

Les métropoles doivent s'engager vers une gouvernance expérimentale. En s'inspirant des villes libres d'autrefois, elles pourront influencer l'État central pour une mutation vers la VII^e République.

En accord avec le recommandement précédent, la retraite politique sera obligatoire pour les boomers.

Mais ces derniers trouveront possiblement une place dans la gouvernance décrite comme suit :

- Un collège de citoyens sera tiré au sort tous les 3 ans pour veiller à la bonne gestion de la métropole.

Neuvième recommandement

- En parallèle, un collège sera aussi désigné au hasard, mais sur la base du volontariat pour élaborer les politiques à développer sur une échelle de 25 ans, soit une génération. Ce collège sera désigné pour une durée de fonction de 10 ans.
- Un conseil des vieux sages émettra un

(1) Ce qui est sûr, c'est que le règne d'une génération qui n'en finit plus de ne pas se retirer des affaires n'augure pas d'un changement prochain. Il n'y a tellement pas d'idées proposées qu'on se camoufle derrière des alliances. Mais deux demi-idées ne font pas une idée. Les métropoles veulent des programmes, des propositions à la hauteur des enjeux, qui dépassent les carrières individuelles subventionnées.

- avis consultatif aux autres conseils de la métropole.
- Un conseil des vieux cons émettra un avis consultatif aux autres conseils de la métropole.
- Un conseil sera en charge de sortir la vérité de la bouche des enfants. Une mesure par an, issue des idées enfantines, sera appliquée à titre d'expérimentation prospectiviste.

(2) La V^e République a plus de 60 ans ! La III^e a duré 70 ans avant de disparaître avec la Seconde Guerre mondiale. Doit-on attendre 10 ans encore et une nouvelle guerre pour changer ?

Dixième recommandement



Dixième recommandement

Les métropoles s'engagent à sanctifier l'arbre et à planter autant de bois que possible pour montrer leur foi en l'Arbrisme !

Les dieux que nous connaissons doivent descendre de leur petit nuage ! Ils doivent rendre des comptes. Les théologiens doivent se remettre au travail. Depuis les moines copistes, à force de recopier ou de répéter les mêmes choses, le jeu, bien mal nommé soit dit au passage, du téléphone arabe s'est imposé et les messages ne sont plus du tout clairs.

La croissance économique est devenue une croyance économique entretenue par

les prêtres du monde d'avant. La promesse d'un confort pour tous pousse à l'offrande compulsive. La morale s'est insidieusement inscrite dans l'achat. Le croyant pratiquant est celui qui achète. Le consommateur pieux est guidé par une morale juste, celle d'entretenir le dieu Croissance à tout prix, même soldé !

Il faut repartir d'une feuille blanche⁽¹⁾.

N'ayez pas peur de le dire. N'ayez pas peur

Dixième recommandement

(1) Nous sommes confrontés à des problématiques nous obligeant, si on veut les résoudre, à changer d'échelle de temps dans nos projections. Les changements civilisationnels auxquels nous sommes confrontés se rapprochent de l'échelle géologique, qui est très abstraite. Nous sommes presque obligés de nous dissocier de notre corps, porteur d'une échelle de temps plus courte que celle de la géologie. L'échelle de notre propre vie est la plus longue que nous arrivions à envisager de manière concrète. Se désincarner pour penser à une échelle de temps qui va au-delà de notre propre vie, nécessite pour s'en sortir que notre société trouve le moyen de s'auto-accompagner spirituellement dans ce changement. Il faut donc inventer une nouvelle religion. Ni plus ni moins.

d'être force de proposition. Croyez, ayez envie de croire en l'Arbre tout puissant ! L'Arbre notre sauveur doit être vénéré. Et dès demain, chaque citoyen devra cultiver son dieu voire ses dieux. Chacun devra faire un saint câlin à son Arbre ! Le pèlerinage quotidien se fera au fond du jardin, sur le balcon, auprès de la jardinière ou au coin de la rue. Tous les lieux saints seront des lieux de proximité, des lieux saints de proximité, des tiers lieux saints.

Dixième recommandement

L'Arbre transforme le dioxyde de carbone en oxygène et nous dit :

respirez, ceci est mon air.

L'Arbre réduit les températures autour de lui et nous dit :

je suis ton climatiseur. Je te protège des brûlures de l'enfer urbain.

L'Arbre attire la pluie à lui et nous dit :

ceci est mon déluge, bois-le pour ta survie métropolitaine.

L'Arbre fait le lien entre l'infiniment petit du sous-sol et le ciel, et nous dit :

inspire-toi de ce que tu ne connais pas et tu sera guidé vers ce que tu connais encore moins.

L'Arbre est notre salut!

Foi de bois, foi de ferme!

Si je mens, je vais en enfer!

Bonus



Allez à cette adresse, pour imprimer le poster cadeau à afficher dans toutes les toilettes des administrations métropolitaines :
<https://www.anpu.fr/sites/www.anpu.fr/IMG/pdf/poster.pdf>



Suivre cette adresse, vous permettra, afin de les apprendre par cœur plus facilement, d'écouter en boucle les recommandements un par un :
<https://www.anpu.fr/LES-10-RECOMMANDEMENTS.html>



Ici, vous trouverez une vidéo proposant un style pour vos prises de paroles :
<https://vimeo.com/432189537>

Charles Altorffer
www.anpu.fr