



DU SYSTÈME VERS L'INDIVIDU

VINCENT GUTTMANN

VINCENT GUTTMANN

Expert en marketing digital et passionné par la compréhension des dynamiques humaines, Vincent Guttmann s'aventure dans ce livre dans un domaine qui dépasse son cadre professionnel.

Ni philosophe, ni écrivain de métier, il partage, à travers ce premier ouvrage, une quête personnelle et universelle qui vise l'émancipation face aux systèmes qui façonnent nos vies.

Grâce à une approche alliant réflexion, vécu personnel et analyse, il propose de questionner les normes qui nous entourent pour mieux redécouvrir notre singularité.

Ce regard, loin d'être technique ou spécialisé, permet à de nombreux lecteurs de se reconnaître dans ces perspectives et interrogations sur notre rapport au monde.

Préambule

L'être humain a élaboré des systèmes tels que les institutions éducatives, familiales, économiques ou culturelles afin d'instaurer un ordre commun et de garantir une coexistence harmonieuse entre les individus. Ces cadres, en façonnant les interactions sociales, influencent inévitablement notre vie et orientent subtilement son déroulement.

Paradoxalement, en nous conformant aux normes et règles que nous avons nous-mêmes établies, nous en devenons peu à peu les serviteurs, limitant notre liberté et notre capacité à penser ou agir autrement.

Comme l'illustre l'image en couverture, l'humain peut être perçu comme une pièce de puzzle. Assignée à une place prédéterminée, son identité est alors modelée pour correspondre à des contours définis, sacrifiant ainsi sa singularité pour s'imbriquer dans une image collective.

Très tôt, ce cloisonnement de notre individualité s'immisce et propage continuellement des attentes implicites mais puissantes. Transmises d'abord par nos parents, renforcées par nos enseignants, puis étendues par nos employeurs et présentes jusque dans nos relations humaines, ces injonctions imprègnent chaque étape de notre parcours.

Tandis que l'éducation nous prépare à devenir des rouages d'une machine économique, le travail en prolonge la logique, nous confinant dans des objectifs de performance souvent éloignés de nos aspirations. Même nos relations les plus intimes, imprégnées par des mœurs, sont conditionnées à suivre des trajectoires imposées par ces contraintes omniprésentes. Cette emprise ne se limite pas aux directives extérieures, puisque nos pensées, nos émotions et même notre silhouette en gardent les marques.

Alors qu'on nous apprend à maîtriser nos sentiments et réflexions pour répondre à des besoins de rationalité, notre apparence, elle, est jugée selon des critères strictes de beauté.

Parallèlement, nous évaluons notre propre valeur selon ces standards externes, négligeant de nous interroger sur ce que nous désirons réellement ou sur les répercussions de cette quête incessante d'un idéal sur notre bien-être. Ainsi, nous nous efforçons souvent de les satisfaire, sans jamais vraiment les remettre en question, laissant peu de place à une véritable exploration et introspection cognitive.

À travers ces pages, je vous invite à découvrir les multiples tensions que les systèmes exercent sur notre individualité, tout en réfléchissant aux moyens de naviguer entre elles pour aspirer à un épanouissement plus personnel et authentique.

Dans la première partie, nous examinerons comment ces structures orientent habilement nos pensées, nos ambitions et nos relations, tout en restreignant souvent notre créativité, notre potentiel, notre liberté et notre prospérité. Cette analyse nous conduira à approfondir l'impact des normes institutionnelles sur des aspects essentiels de notre vie, tels que l'amour, le bonheur et notre rapport au corps.

En revisitant les valeurs que nous suivons et en dévoilant les illusions de réussite sociale, nous chercherons à mieux comprendre comment ces autorités affectent nos désirs.

L'objectif sera d'ouvrir la voie à un alignement plus sincère, à la fois enraciné dans l'instant présent et apparié avec nos dimensions émotionnelles et rationnelles.

Dans la seconde partie, nous aborderons des opportunités concrètes pour regagner une part de liberté face à ces mécanismes oppressifs.

L'acte d'entreprendre y sera présenté comme un levier puissant pour reprendre le contrôle de sa trajectoire et redéfinir ses priorités. Cette quête d'émancipation par l'entrepreneuriat, bien qu'ancrée dans l'expérience individuelle, peut également initier des transformations collectives majeures.

Enfin, nous réfléchirons à la manière dont l'innovation et les technologies peuvent non seulement recentrer nos vies sur l'humain et ses besoins fondamentaux, mais aussi permettre la création de nouveaux systèmes, conçus sur mesure pour répondre aux aspirations individuelles. Nous verrons comment ces avancées peuvent redéfinir nos structures actuelles, les rendant plus flexibles, inclusives et alignées avec les spécificités de chacun, tout en ouvrant la voie à des modes de vie plus équilibrés et enrichissants.

Au fil de cette ouvrage, vous découvrirez des réflexions philosophiques, des exemples concrets, des solutions applicables, et des expériences personnelles qui, je l'espère, résonneront avec votre propre vécu.

Ce livre n'a pas la prétention de fournir des réponses définitives. Chaque individu étant unique, il n'existe pas de solution universelle. Mon intention est de vous amener à redécouvrir les systèmes sous un nouvel angle, avec une conscience renouvelée de votre potentiel, tout en prenant la mesure de leurs effets et de leurs limites.

En espérant avoir éveillé votre curiosité, je vous souhaite un bon voyage de votre individualité au travers de nos systèmes.

Avant-propos

Avant de survoler nos différents systèmes pour redescendre au cœur de notre individualité, il me semble essentiel de vous présenter brièvement votre pilote.

Bien que j'aie tenté d'adopter une approche aussi ouverte et objective que possible, il m'est impossible de me substituer à chaque perspective individuelle. Ainsi, les pages qui suivent reflètent une part inévitable de ma vision personnelle.

Élevé dans un cocon bienveillant et relativement aisé, entouré de proches aimants, mon parcours s'est construit autour d'un sentier que l'on peut qualifier de traditionnel, passant par l'école, le gymnase, puis l'université, pour finalement rejoindre le monde du travail, diplômes en poche.

Pourtant, ce chemin, censé garantir bien-être et réussite professionnelle, m'a souvent paru contraignant et en décalage avec mes convictions et ma vision personnelle.

Dès l'enfance, j'ai ressenti une première tension entre mon besoin de créativité et la manière dont les institutions éducatives cherchaient à l'éteindre, car jugé non conforme aux normes établies.

En grandissant, ce tiraillement ne s'est pas seulement intensifié, il s'est diffusé, affectant de nombreux autres aspects de ma vie. Plus j'avancais, plus je prenais conscience de l'ascendant des systèmes sur ma curiosité, mon envie de penser autrement, ma capacité à prendre des initiatives et à m'exprimer pleinement.

Au fil du temps, cette pression s'est infiltrée dans tous les recoins de mon quotidien. Face à des structures favorisant l'alignement au détriment de l'exploration, j'ai ressenti un sentiment d'étouffement. Ce conflit m'a alors poussé à interroger ces systèmes, à comprendre pourquoi je me sentais enfermé, et comment mieux les appréhender pour vivre en meilleure harmonie avec ces contradictions.

Cette quête introspective m'a conduit à découvrir des disciplines variées, comme la philosophie, l'entrepreneuriat, la psychologie, ou encore la technologie.

L'entrepreneuriat, en particulier, a joué un rôle clé dans ce parcours, me permettant d'exprimer ma créativité, de concrétiser mes idées et de renforcer mon apprentissage, nourri autant par mes succès que par mes échecs.

C'est dans cette continuité que l'envie d'écrire ce livre s'est naturellement imposée à mes 33 ans, pour partager mes réflexions, ma vision, et mon parcours personnel dans cette quête d'équilibre entre mon unicité et les exigences sociétales.

Décollage imminent,

Votre pilote, Vincent.

PARTIE 1

Démêler les influences pour
renouer avec notre singularité

"Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux."

– Marcel Proust

De l'emprise à l'éveil
Une réappropriation de nos créations

Chapitre 1

Dès notre naissance, nous sommes plongés dans des systèmes humains conçus pour assurer la stabilité et la cohésion au sein de notre société. Ces structures, que nous avons nous-mêmes créées, donnent à chacun un rôle et une place précise dans un ensemble plus vaste.

Présentées comme protectrices et utiles, elles imposent pourtant des règles rigides qui freinent notre capacité à explorer des chemins vraiment personnels.

Très tôt, elles s'immiscent subtilement dans nos repères, fixant l'ordre de marche de nos premiers pas et conditionnant notre perception du monde. Nous passons par la crèche, ensuite l'école, suivis du gymnase ou d'un apprentissage, puis pour certains d'une université, avant de rejoindre le monde du travail, qui occupera une grande partie de notre vie.

Ce parcours, qui semble naturel, est en réalité une succession d'étapes bien définies. Idriss Aberkane, penseur en développement personnel, utilise la métaphore des "boîtes" pour illustrer ces cadres qui jalonnent nos vies.

Du berceau à la salle de classe, de l'amphithéâtre universitaire aux bureaux d'une entreprise, familièrement appelée "boîte", nos existences gravitent autour d'espaces délimités et compartimentés. Même nos moments de divertissement s'inscrivent ironiquement dans cette logique, lorsque nous nous retrouvons en "boîte de nuit". Plus symboliquement, l'un des objectifs les plus convoités reste l'acquisition d'une maison, une boîte personnelle en quelque sorte. Et pour clore ce parcours, la dernière boîte que nous occuperons sera celle de notre cercueil.

Ainsi, de la crèche à la tombe, notre passage sur terre semble rythmé par des étapes ininterrompues, chacune imposant ses exigences, nous confinant dans un enchaînement de cloisons. Ces espaces donnent une impression de sécurité, mais demandent une validation constante en échange.

Nous sommes évalués, notés et jugés selon des critères externes, renforçant l'idée que notre valeur intrinsèque repose sur notre aptitude à répondre aux directives prescrites. C'est ce que Idriss Aberkane appelle "la vie notée". Obtenir de bonnes notes, au sens large, ne se limite pas aux résultats scolaires, mais englobe tous les aspects de la vie, où la reconnaissance extérieure devient le baromètre de notre valeur aux yeux de la société.

Dans ce contexte, réussir économiquement et accumuler des richesses deviennent les notes les plus importantes. Cette notion, utile aux autorités, leur permet de quantifier et de classer les individus selon des standards mesurables. Avec habileté, elles ont implanté en nous la fausse croyance que la réussite et le bien-être résultent de l'approbation sociale.

Très vite, nous assimilons l'idée que "bien faire" signifie répondre aux attentes des autres, tandis que "mal faire" est automatiquement perçu comme une erreur à corriger. Ces conditionnements s'enracinent si profondément qu'avec le temps, ils deviennent invisibles, mais vivent en nous.

Cette intériorisation s'explique en partie par un formatage précoce, renforcé par une prédisposition mentale à se conformer aux figures de pouvoir dès l'enfance, un réflexe qui persiste souvent à l'âge adulte.

Cela peut être représenté par l'histoire d'un éléphanteau attaché à une chaîne solide qu'il ne peut briser. Une fois adulte, bien que sa force le lui permette, il reste immobile, prisonnier d'une conviction profondément ancrée. À l'inverse, un éléphant adulte jamais conditionné à une telle contrainte refuserait l'attache et se libérerait avec vigueur.

Ainsi, en restant figés dans ces schémas et soumis aux pressions extérieures, nous sacrifions notre liberté et étouffons notre potentiel. Face à cette acceptation passive, une première réflexion s'impose : ces structures nous protègent-elles réellement, ou ne sont-elles que des chaînes invisibles que nous avons nous-mêmes forgées ?

Dans mon expérience, tôt dans ma jeunesse, j'ai rapidement ressenti l'impact normalisateur des institutions éducatives sur mon esprit et ma créativité.

Prenons l'exemple de l'apprentissage des mathématiques de base, comme l'addition, où l'on nous enseigne que $3 + 3 = 6$. Bien qu'exacte sur le plan mathématique, cette affirmation conditionne notre cerveau à adopter une pensée linéaire, à homogénéiser les éléments additionnés, et à percevoir la réalité sous un angle rigide. Cette équation, pourtant simple en apparence, m'a posé un véritable défi de compréhension. Ayant toujours perçu le chiffre trois comme un élément unique, tout comme un âne est un être singulier, additionner un âne avec un autre donne logiquement deux ânes.

De cette perspective, considérer le chiffre trois comme un élément en soi amène à se demander s'il ne pourrait pas être additionné autrement, ouvrant la voie à une réflexion moins conformiste et plus ouverte sur la manière d'appréhender l'algèbre, et, par extension, le monde qui nous entoure.

Ce type de visualisation, souvent perçu comme atypique ou marginal dans le cadre d'une éducation dite "traditionnelle", met en lumière l'influence des cadres que nous acceptons sans les questionner, forgeant ainsi les premières chaînes autour de notre esprit.

On y perçoit des systèmes conçus avant tout pour produire des cerveaux formatés, utiles à l'économie mais vides de profondeur, des cerveaux "gras" comme le souligne Idris Aberkane, qui se contentent de répéter ce qu'ils ont appris sans chercher à comprendre ni à imaginer. Dès lors, ne pourrait-on pas qualifier, de manière plus crue, cette approche d'éducation "industrielle", où la standardisation des apprentissages prime sur la liberté et l'exploration ?

Dans cette dynamique, les institutions tendent à produire des esprits mécaniques, modelés par des codes et des schémas stricts. Ceux qui excellent dans l'absorption et la reproduction de savoirs standardisés occupent des places de choix dans les grandes entreprises, où leur capacité à appliquer méticuleusement des directives leur permet de gravir les échelons, parfois jusqu'à des rôles de dirigeant.

Ce modèle valorise l'obéissance bien plus que la remise en question, reléguant les êtres créatifs ou divergents au second plan. Dans ces conditions, comment espérer qu'ils puissent contribuer au progrès ou à l'innovation ?

Pourtant, l'histoire nous enseigne le contraire : l'innovation et le progrès naissent de la liberté de penser et de l'audace d'explorer. Là où les systèmes, par nature normatifs, exploitent et améliorent l'existant, l'exploration individuelle ouvre des territoires créatifs et novateurs. Il ne s'agit pas seulement de parfaire ce qui est, mais de réimaginer ce qui pourrait être. Comme le souligne Steve Jobs, « *Quand vous aurez compris que le monde qui vous entoure a été construit par des gens qui ne sont pas plus intelligents que vous, et que vous pouvez le transformer, votre vie ne sera plus jamais la même.* »

Sans surprise, le fondateur d'Apple a su incarner cette vision avec l'iPod, transformant l'industrie musicale grâce à l'iTunes Store. L'entreprise ne s'est pas contentée d'optimiser un lecteur MP3 existant, elle a révolutionné l'expérience musicale. De son côté, Tesla a redéfini l'automobile en prouvant qu'un véhicule électrique pouvait allier performance et durabilité. Enfin, Airbnb a bouleversé le secteur de l'hébergement en utilisant des ressources sous-exploitées et en réinventant l'expérience de voyage.

Ces exemples montrent que la véritable innovation ne consiste pas seulement à figoler l'existant, mais à imaginer de nouveaux paradigmes.

Malheureusement, le chemin vers la conformité prend souvent le dessus, car il est plus simple, rassurant et conventionnel. Imaginez-vous vouloir gravir une montagne enneigée : préférez-vous suivre un chemin déjà tracé, familier et sûr, ou en créer un nouveau pour découvrir de nouveaux horizons ? Pourtant, si l'on en croit les discours, chacun aspire à laisser son empreinte sur cette terre. Mais par peur de s'éloigner du sentier, beaucoup finissent par marcher dans les pas des autres.

À travers l'histoire, les penseurs et théoriciens ont souvent critiqué la manière dont les systèmes influencent et modèlent l'identité humaine. Michel Foucault, par exemple, a étudié comment des institutions telles que les écoles, les hôpitaux et les prisons exercent un contrôle sur les corps et les esprits. Jean-Jacques Rousseau, quant à lui, dénonçait les conventions sociales comme des chaînes qui nous éloignent de notre état naturel et nous nous forcent à suivre des règles implicites.

Pierre Bourdieu, de son côté, a mis en évidence le rôle des établissements éducatifs dans la reproduction des inégalités sociales, en gratifiant ceux qui maîtrisent les codes culturels.

Cette thématique a également été explorée à travers des expériences psychologiques marquantes. Solomon Asch a démontré comment la pression du groupe peut conduire une personne à adopter une opinion qu'elle sait être fausse. Stanley Milgram a révélé l'influence de l'autorité, parfois si forte qu'elle pousse des individus à agir contre leur propre moral. Enfin, Karl Duncker a montré que les récompenses peuvent paradoxalement freiner la créativité en limitant l'ouverture d'esprit.

Ainsi, philosophes, théoriciens et chercheurs ont montré, à travers leurs travaux, comment les systèmes façonnent nos comportements, influencent notre perception de la réalité et conditionnent nos choix.

Qu'il s'agisse de l'emprise des institutions sur nos corps et nos esprits, de la pression sociale, de l'autorité ou encore des récompenses qui favorisent la facilité cognitive au détriment de l'exploration, tous révèlent une même tension.

Un conflit qui limite notre liberté individuelle face à des cadres imposés. Ce décalage, omniprésent, interroge notre aptitude à penser par nous-mêmes et à résister aux normes qui, souvent, nous éloignent de notre essence et potentiel.

L'histoire nous a démontré que cette soumission peut mener à des dérives marquantes. Sous le régime de l'Allemagne nazie, par exemple, des environnements oppressants ont conduit de nombreux individus à obéir aveuglément à des ordres, généralement par peur ou conformisme.

Plus récemment, les dérives sectaires révèlent comment des leaders charismatiques exploitent cette obéissance pour manipuler leurs adeptes, les amenant à adopter des comportements extrêmes. Dans de tels contextes, le sens critique de l'individu est altéré, remplacé par une adhésion aveugle aux énergies du groupe ou à l'autorité.

Conscients de cette docilité humaine, les systèmes l'ont renforcée en récompensant ceux qui s'y conforment, plutôt que ceux qui osent les remettre en question.

Ce faisant, promotions, bonnes notes ou autres validations sociales sont devenus autant de "bons points" destinés à entretenir cette acceptation directionnelle. Idriss Aberkane évoque cela comme une "chasse aux récompenses et aux bons points". Une mécanique systémique qui façonne nos comportements pour servir les standards établis. Si bien huilée qu'elle influence nos réflexes quotidiens, nous incitant à offrir des bonbons à un enfant sage, tout comme nous nous épuisons à décrocher une augmentation salariale.

Cette dynamique s'inscrit parfaitement au concept évoqué précédemment de "la vie notée", qui permet de quantifier et classer les individus. Dans cette logique, la fortune s'impose comme la note suprême, une force discrète et incontournable, orientant nos parcours selon des exigences de rentabilité, de réussite économique et de statut social.

L'argent devient alors la gratification idéale pour préserver cet ascendant, tel une carotte au bout d'un bâton. Une variable délibérément choisie, qui donne aux systèmes une emprise discrète, mais déterminante sur nos vies.

Leurs "prisons dorées", où le confort matériel et la reconnaissance sociale masquent des chaînes invisibles, nous enferment dans une illusion de satisfaction. Loin de garantir l'épanouissement, ces récompenses, qu'on croit positives, nous éloignent constamment de notre bien-être réel, qu'il soit mental ou physique. Elles nous poussent à troquer notre liberté de vivre pleinement selon nos propres termes contre une satisfaction trompeuse.

À cet effet, nous sommes poussés à privilégier des carrières jugées sûres, lucratives, et valorisée socialement même lorsqu'elles ne correspondent pas à nos véritables passions ou aptitudes. Au lieu de rester un simple moyen, l'argent devient une fin en soi, dictant des choix de vie qui renforcent la dépendance aux structures établies.

Tristement, par effet de ricochet, cette dynamique se transmet de génération en génération, engendrant des cycles répétitifs. Animés par le désir sincère d'assurer un avenir stable et prometteur à leurs enfants, de nombreux parents les orientent vers des professions respectées, mais surtout familières, qu'ils connaissent bien.

En partageant leur expérience, leurs réseaux et leurs connaissances, ils trouvent une certaine assurance, persuadés de guider leurs enfants sur un chemin qu'ils maîtrisent. Pour ces derniers, cela offre un appui sécurisant, une forme de continuité rassurante dans un parcours balisé.

Dans mon propre cas, mon père, homme d'affaires, m'a initié à cet univers dès mon plus jeune âge. Les notions de fusions, d'acquisitions et d'autres terminologies propres au monde des affaires faisaient déjà partie de mon vocabulaire bien avant mes études en économie. Convaincu que ses contacts, son expérience et mes futurs diplômes seraient des atouts déterminants pour mon avenir, il m'a naturellement encouragé à suivre cette voie. Bien que cette orientation ait été enrichissante, elle illustre à quel point les organisations parviennent à maintenir leur domination en associant trajectoires prédéfinies et promesses de réussite sociale.

Au sommet de la pyramide des professions valorisées, on retrouve sans surprise les compétences rationnelles et analytiques, qui occupent une place centrale dans notre civilisation.

Facilement quantifiables et calculées par le QI, elles se prêtent parfaitement à une évaluation uniformisée, comme en témoignent les nombreux tests disponibles, renforçant l'idée que la valeur d'un individu peut être résumée à des chiffres.

C'est ainsi que l'exploration de nos atouts émotionnels, pratiques et créatifs est souvent marginalisée dans une équation systémique incapable de les évaluer. Des métiers essentiels du secteur primaire, comme l'agriculture ou l'artisanat, qui s'appuient sur des savoir-faire concrets et un lien profond avec la nature, restent peu valorisés, malgré leur rôle crucial dans notre survie. De même, les artistes, qu'ils soient musiciens, peintres ou sculpteurs, incarnent une intelligence nourrie par la sensibilité et l'émotion, enrichissant notre culture en apportant beauté et réflexion.

Pourtant, une vie pleinement épanouissante repose sur la reconnaissance et l'expression de toutes les dimensions de notre humanité, qu'elles soient intellectuelles, émotionnelles, pratiques ou créatives. Comme le disait Montaigne dans *Les Essais*, « *l'enfant n'est pas un vase qu'on remplit, mais un feu qu'on allume.* »

Il serait opportun de repenser nos institutions afin qu'elles valorisent toutes les compétences humaines, au lieu de privilégier uniquement celles qui sont mesurables.

Rappelons que ce sont les individus qui créent les systèmes, et non l'inverse. Ils sont là pour nous servir, pas pour nous définir. L'oublier, c'est risquer de devenir prisonniers de nos propres créations. Aussi élaborés soient-ils, les cadres sociaux ne pourront jamais offrir la profondeur que l'exploration du sens de notre existence et de notre vérité personnelle apporte à la vie. Ces systèmes, figés dans leur fonction, ignorent la réalité de notre condition mortelle.

En revanche, notre conscience de cette limite, loin d'être un fardeau, nous incite à concevoir des structures répondant à nos besoins et à notre quête de sens. Ce regard lucide nous encourage à emprunter des chemins en harmonie avec nos aspirations et à poursuivre nos rêves avec audace.

L'empreinte que nous laissons sur cette terre repose sur notre capacité à choisir, à explorer, et à affirmer notre libération personnelle, essence même de l'éveil.

Sommaire

Préambule

Vers une civilisation qui libère l'humain

Avant-Propos

Un regard intérieur pour éclairer le voyage

Partie 1 - *Démêler les influences pour renouer avec notre singularité*

Chapitre 1

De l'emprise à l'éveil : une réappropriation de nos créations

Chapitre 2

Le temps en tension : Émotions et raison face aux cadres imposés

Chapitre 3

Le bonheur sous influence : Repenser nos ambitions face aux normes

Chapitre 4

L'amour sous contrôle : Comment les systèmes façonnent nos relations

Chapitre 5

L'apparence sous pression : Réappropriation des corps objets

Partie 2 - *Des contraintes vers l'audace de réinventer notre réalité*

Chapitre 6

Entreprendre sa liberté : S'élever au-delà des structures établies

Chapitre 7

L'entrepreneuriat transformatif : De soi à l'impact collectif

Chapitre 8

Renversement conceptuel : De l'individu vers de nouveaux systèmes

Remerciements

Déconstruire les systèmes, redécouvrir l'individu

Dès notre naissance, nous évoluons dans un monde façonné par des systèmes établis qui influencent nos choix, nos valeurs, nos corps, nos émotions et même notre conception du bonheur. Tout en promettant réussite et épanouissement, ces structures imposent cependant des limites invisibles à notre esprit et à notre identité.

Mêlant réflexions philosophiques, expériences personnelles et exemples concrets, ce livre vous invite à plonger au cœur de la tension entre l'individu et les systèmes, tout en explorant des pistes pour retrouver votre singularité.

Que vous soyez en quête de sens, désireux de comprendre les dynamiques qui vous entourent, ou curieux de découvrir de nouvelles perspectives, cet ouvrage propose une réflexion stimulante sur la manière de s'émanciper des contraintes et de vivre une existence plus riche et authentique.



Vincent Guttman

