


**GESTION DE LA COLÈRE ET DE
L'IMPULSIVITÉ CHEZ LES
ENFANTS, THÉORIE ET
PSYCHOTHÉRAPIE**

Diane Mercier, psychologue
Mars 2015

J'aime bien l'image d'une micro-tornade lorsque je repense aux crises de colère et d'impulsivité soudaines des enfants. C'est comme une tempête inattendue, très localisée et très puissante, accompagnée de bourrasques de vent et de pluie battante, bien que brèves, ces petites tornades peuvent déraciner des arbres et faire chavirer des bateaux.

AGENDA

- Les origines de la colère
- Le rôle de la colère
- Modèle sociocognitif des problèmes d'agressivité
- Théorie des apprentissages de Bandura
- Milieu familial
- Caractéristiques personnelles de l'enfant
- Les déficits sociocognitifs des enfants
 - Contrôle émotif
 - Évaluation des indices internes
 - Évaluation des indices externes
 - Résolution des problèmes personnels
 - Résolution des problèmes sociaux
 - Schémas intégrés



AGENDA

Dix caractéristiques de l'enfant en colère

Influence de l'environnement, médias et sociétés

L'intelligence émotionnelle

Les interventions comportementales

- Proactives
- Réactives
- Le façonnement
- Le modelage



AGENDA

Les interventions cognitives-comportementales

- Le développement de l'autocontrôle
- L'autoobservation
- Les auto-instructions
- L'autoévaluation
- L'autorenforcement
- La réattribution causale
- L'entraînement à la résolution des problèmes
- La restructuration cognitive

Les quatre phases de la colère

- L'accumulation
- L'étincelle
- L'explosion
- La retombée



AGENDA

Le besoin de cadre des enfants

D'autres moyens pour cesser la crise

Erreur à éviter lors d'une crise

Quand l'agressivité devient pathologique (TC, TOP, TDAH)

Garnissez votre coffre d'outils

Formations en ligne offerte (enfants-ado)



LES ORIGINES DE LA COLÈRE



- o L'enfant hérite d'un génotype dès sa conception
- o Le génotype s'expérimente dans un environnement X
- o L'environnement de l'enfant est déterminé par le choix des parents
- o L'enfant est donc influencé par l'environnement qu'on lui a imposé
- o L'environnement influence l'expression des gènes qui gère le développement du cerveau
- o La maturité du développement du cerveau permet de régulariser le comportement de l'enfant pour qu'il s'adapte à son environnement
- o Les caractéristiques génétiques et l'environnement placent l'enfant sur une trajectoire de développement qui, avec le temps, devient de plus en plus difficile à modifier



LE RÔLE DES CRISES DANS LE DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS



- o Besoin d'explorer
- o Établir des règles claires
- o Seuil de tolérance individuel
- o Réactions différentes (pleure, boude, crise)
- o Deux ans, le terrible two, crise d'autonomie
- o Le rôle des parents, c'est de mettre des limites claires
- o Le rôle des enfants, c'est de les tester
- o Si l'enfant ne fait pas de crise : soit qu'il est inhibé, personnalité peu fonceuse, moins exploreur ou qu'il a des parents avec peu de limites
- o S'il fait trop de crises : les limites sont trop restreintes ou que l'enfant a une personnalité fonceuse et tenace.



MÔDELE SOCIOCOGNITIF DES PROBLÈMES D'AGRESSIVITÉ

- o Élaboré par Lochmen et son équipe en 2005
- o Ce modèle explique que l'enfant fait face à un événement (E) qui peut provoquer de la colère et de l'agressivité. Ses réactions physiologiques et émotionnelles sont dues à l'(E) mais aussi à sa perception (P) et à son évaluation de la situation. Il est résulte donc une crise ou non!



LA THÉORIE DES APPRENDISSAGES DE BANDURA

- Théorie des apprentissages de Bandura (Lochman, 2007) stipule que les comportements sont acquis et maintenus par :
 - L'observation des modèles agressifs
 - L'expérience d'obtenir des conséquences gratifiantes ex.: sa place sur le divan
 - L'influence des processus d'autorégulation des enfants
 - Problèmes reliés à l'impulsivité tels que :
 - Difficultés d'autocontrôle
 - Faible seuil de tolérance à la frustration
 - Faible seuil au délai de gratification
 - Faible inhibition comportementale
 - Prise de décision trop rapide



LE MILIEU FAMILIAL

Selon le modèle sociocognitif des problèmes d'agressivité et de gestion de la colère, le milieu familial joue un rôle dans le développement et le maintien des comportements (Loeber, Green et al., 2000)

- Conflits conjugaux et violence familiale
- Mauvaises relations parents-enfants et environnement chaotique
- Pratiques parentales punitives
- Chômage
- Manque d'encouragements
- Psychopathologie, criminalité et toxicomanie chez les parents
- Faible scolarité
- Présence de modèles colériques et agressifs



LES CARATÉRISTIQUES PERSONNELLES DE L'ENFANT

Les caractéristiques personnelles de l'enfant influencent sur le développement des comportements colériques et agressifs (Gagnon et Vitaro, 2000) :

- Tempérament difficile, irritabilité
- Niveau élevé d'activité
- Irrégularité du rythme biologique
- Comportement d'évitement et seuil de sensibilité bas
- Humeur triste et distractibilité
- Activité motrice excessive
- Fonctionnement anormalement bas du système sérotoninergique
- Faible habileté langagière et mauvaise gestion du stress
- Déficit sociocognitif



LES DÉFICITS SOCIOCOGNITIFS DES ENFANTS

Certains déficits sociocognitifs sont associés aux enfants ayant des comportements colériques ou agressifs

- o Contrôle émotif
 - o Difficulté à contrôler leurs états émotifs : anxiété, frustration
 - o Pensent qu'ils ne peuvent maîtriser leurs comportements
- o Évaluation des indices internes
 - o Surétiquetage des émotions comme étant de la colère
 - o Sous-estimation de leur propre agressivité
 - o Peu de sentiment, de remords ou de culpabilité
- o Évaluation des indices externes
 - o Sensibilité élevée à certains indices d'agressivité
 - o Tendance à surattribuer des intentions hostiles et provocatrices
 - o Évaluation inadéquate des conséquences et des réponses choisies
 - o Arrêt de la recherche de solution



LES DÉFICITS SOCIOCOGNITIFS DES ENFANTS

- o Résolution des problèmes personnels
 - o Difficulté à résoudre un problème étape par étape
 - o Événail limité de solutions
 - o Évaluation inadéquate des conséquences
 - o Arrêt de la recherche de solutions quand il en a trouvé une
- o Résolution des problèmes sociaux
 - o Bas niveau d'empathie
 - o Manque de considération et de sollicitude pour le bien-être d'autrui
 - o Difficulté à analyser les situations interpersonnelles
 - o Précipitation dans le jugement, réaction prompte sans considérer l'ensemble
 - o Peu de recours à des solutions présociales mais davantage des solutions violentes
 - o Légitimation de l'agression (la victime mérite qu'on l'agresse)



LES DÉFICITS SOCIOCOGNITIFS DES ENFANTS

- o Schémes intégrés
 - o Buts sociaux de domination et de revanche très valorisés
 - o Faible valeur attribuée à la souffrance de la victime, la revanche ou le rejet des pairs
 - o Pense que ses comportements vont produire des résultats positifs et réduire les traitements agressifs d'autrui dans l'avenir
 - o Sentiment d'immunité
 - o Manque de préoccupation par rapport aux conséquences négatives sur le plan légal, moral et social
 - o Attirance vers les pairs déviants
 - o Faible estime de soi
 - o Faible développement moral par rapport aux pairs



LES DIX CARACTÉRISTIQUES DE L'ENFANT EN COLÈRE

- Il est l'artisan de son propre malheur, il active le problème inconsciemment
- Il est incapable d'analyser les problèmes
- Il juge les autres responsables de ses propres revers
- Il transforme les sentiments négatifs en rage
- Il se montre incapable de comprendre les autres
- Il préfère attaquer les autres plutôt que de résoudre ses problèmes
- Il utilise la colère pour accroître son pouvoir
- Il se livre à un dialogue intérieur destructeur
- Il confond colère et amour-propre
- Il peut être charmant quand il veut



INFLUENCE DE L'ENVIRONNEMENT, MÉDIAS, SOCIÉTÉ

- Caractéristiques des films
 - La récompense (agressivité versus moral)
 - L'activation physiologique (environnement-bruit et éveil-âge)
 - La réalité du contenu (plus c'est réel, plus il y a de l'impact)
- Caractéristiques des spectateurs
 - L'identification aux héros agressifs
 - L'anxiété
 - La désensibilisation
 - L'âge
 - Le sexe, intelligence et statut socioéconomique
 - L'agressivité
 - L'entourage social
- Les effets des jeux vidéos sur l'agressivité
- Les jouets ayant une connotation de violence
- Les journaux, les médias



L'IMPORTANCE DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE DANS LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

Pour entretenir de bonnes relations avec ses pairs et avec son entourage, l'enfant a besoin de savoir exprimer ce qu'il ressent et d'exprimer ses limites ou ses désirs aux autres de manière constructive, c'est-à-dire sans avoir recours aux menaces ou aux bousculades.

Les enfants qui sont les plus appréciés de leurs pairs sont ceux qui sont en mesure de communiquer adéquatement, qui ont développé une capacité à se mettre dans la peau de l'autre pour mieux le comprendre et qui sont capables de contrôler leurs émotions négatives, sans toutefois les refouler, pour ne pas les faire subir aux autres.



L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Dès sa naissance l'enfant ressent des émotions diverses
- La conscience et la maîtrise de ses émotions s'acquièrent au fil des apprentissages et des expériences
- Les réactions des parents aux sourires, aux pleurs et aux crises de colère de l'enfant sont à la base de son apprentissage émotionnel
- Un bébé souriant à qui ses parents sourient en retour en déduira que ce comportement est valorisé par ses proches et il le reproduira
- À l'inverse, un enfant qui croit devoir pleurer pour recevoir de l'attention pleurera à chaque fois qu'il voudra susciter une réaction de son entourage



L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- L'intelligence émotionnelle, c'est l'intelligence du cœur
- Une forme d'intelligence essentielle à stimuler
- Un apprentissage qui se poursuit tout au long de la vie
- Développer l'IE de l'enfant lui permettra de gérer ses émotions ultérieurement
- Développer des aptitudes à :
 - Identifier ses émotions
 - Maîtriser ses pulsions
 - Maintenir un équilibre émotionnel
 - Devenir empathique
 - Se motiver soi-même
 - Persévérer malgré les revers de la vie
 - Entretenir des relations harmonieuses avec les autres
 - Ne pas se laisser submerger par l'adversité
 - Attendre avec patience la satisfaction de ses désirs



L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Lorsqu'un enfant ne possède pas les capacités émotionnelles d'identifier, d'exprimer et de maîtriser ses émotions, non seulement risque-t-il d'avoir de la difficulté à entretenir des relations avec les autres, mais il risque également d'avoir recours à l'agressivité pour faire comprendre aux autres ses besoins et ses désirs, augmentant ainsi les difficultés d'insertion au groupe de pairs. Il risque également de se replier sur lui-même, ce qui peut créer de l'isolement et de l'anxiété.

L'intelligence émotionnelle est donc un élément important du bien-être global de l'enfant puisqu'elle permet à l'enfant de mieux se connaître, de maîtriser ses émotions, d'entretenir des relations satisfaisantes avec les autres et d'envisager sa vie avec optimisme.



PREMIER MODÈLE DE L'ENFANT : L'ADULTE

- o Pour favoriser l'intelligence émotionnelle des petits, les adultes sont les meilleurs modèles et ceux-ci doivent apprendre à :
 - o Exprimer et maîtriser leurs émotions
 - o Entretenir des relations harmonieuses avec les autres
 - o Envisager la vie avec optimisme
 - o Ne pas dire : fais ce que je dis et non pas ce que je fais
 - o Reconnaître ses propres faiblesses en tant qu'adulte
 - o Être des modèles de comportements positifs
 - o Prendre l'habitude de désamorcer des situations délicates avec politesse et gentillesse afin que l'enfant l'enregistre
 - o Prendre le temps d'expliquer à l'enfant qu'il est plutôt fatigué et moins patient plutôt que dire qu'il est un grognon



POUR FAVORISER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE DES ENFANTS

- o Pour développer l'intelligence émotionnelle des enfants, aider l'enfant à féliciter et à remercier les autres
- o Lui apprendre à patienter parce que de savoir attendre permet de passer à travers les problèmes plus facilement
- o L'adulte doit donner des balises pour que l'enfant comprenne en quoi consiste cette attente. Ex.: cousin viendra mais avant on doit déjeuner, prendre un bain, aller faire l'épicerie, notion de temps pour lui apprendre à retarder ses désirs
- o Pour qu'un enfant ait envie de partager avec les autres ce qu'il ressent, pour qu'il fasse l'effort d'identifier ses sentiments et de trouver les mots pour les exprimer, il doit d'abord sentir que son inconfort est reconnu, qu'il sera écouté sans être jugé



POUR FAVORISER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE DES ENFANTS

- o L'enfant a besoin d'être consolé, réconforté, encouragé. Un adulte qui est indifférent aux messages de détresse d'un enfant, qui le punit, le méprise ou qui panique lorsque ce dernier extériorise ses peurs, ses frustrations ou sa tristesse, risque de décourager l'enfant à partager avec les autres ce qu'il ressent.
- o De plus, pour développer une bonne estime personnelle, les petits, comme les plus grands, ont également besoin que les adultes montrent de l'intérêt pour leurs succès, qu'ils partagent avec eux leur joie et leur enthousiasme



RECONNAÎTRE LES SIGNAUX DE FRUSTRATION ET DE COLÈRE ET LES DÉCLENCHEURS D'ÉMOTIONS

- Pour gérer sa colère, il faut aider l'enfant à reconnaître qu'il est en colère.
- Il existe trois types de signaux :
 - Les signaux corporels
 - Les signaux liés aux pensées
 - Les signaux liés aux actions (comportements)



PISTES D'INTERVENTION POUR LE TRAITEMENT THÉRAPEUTIQUE

Les interventions comportementales (conditionnement opérant et l'apprentissage social)

- Les stratégies proactives (Pelham et Fabiano, 2008) manient avec doigté le contexte et les éléments précédant un comportement désiré. Ex.: le visuel, améliorer notre formulation à l'enfant.
- Les stratégies réactives (Couture et Nadeau, 2006) manient avec doigté le contexte et les événements qui suivent le comportement ciblé. Ex: renforcement positif (rétroaction immédiate), les punitions positives (réparation) ou négatives (retrait), l'attention sélective, les contrats de comportement.
- Le façonnement sert à renforcer un comportement se rapprochant plus ou moins de celui qu'on souhaite lui voir adopter. Ex: effort, participation, durée.
- Le modelage est une observation et une imitation des bons comportements par l'adulte.



LES INTERVENTIONS CONGNITIVES COMPORTEMENTALES

- L'autoévaluation vise à rendre l'enfant apte à se donner lui-même une rétroaction à propos de son choix de comportement ou technique plus convenable ainsi qu'un retour sur lui.
- L'autorenforcement vise l'enfant à prendre le temps de se féliciter ou de se donner une récompense pour les bons coups.
- La réattribution causale vise à aider l'enfant à décoder les indices sociaux d'une situation et à envisager d'autres intentions possibles aux actes d'autrui.
- L'entraînement à la résolution de problèmes vise à entraîner l'enfant à utiliser des stratégies plus efficaces et à observer la façon dont il traite les problèmes. Ex.: cerner le problème, s'arrêter, penser avant d'agir, chercher des solutions, les évaluer, choisir une solution, l'appliquer et finalement évaluer les résultats.
- La restructuration cognitive consiste à amener l'enfant à reconnaître ses pensées réalistes et irréalistes ainsi que leurs effets négatifs sur sa façon de réagir à une situation.



LES INTERVENTIONS COGNITIVES COMPORTEMENTALES

L'approche cognitive-comportementale vise à modifier les émotions ressenties et les comportements en lien avec un événement en souhaitant remplacer les structures de pensées erronées.

- Le développement de l'autocontrôle permet à l'enfant de gérer ses propres comportements de façon à atteindre ses buts. Il doit connaître les règles, il doit développer la conscience de sa responsabilité personnelle et des conséquences, avoir le désir de modifier ses comportements.
- L'auto-observation vise à rendre l'enfant conscient de sa façon de réagir en lui demandant de s'observer et de relever ses propres comportements par des grilles, questionnaires, réponses cognitives, signaux physiologiques.
- L'auto-instruction consiste à utiliser son langage intérieur pour se préparer à affronter les situations difficiles, un meilleur contrôle de sa charge émotionnelle tels que l'agressivité, l'impulsivité, l'anxiété.



LES QUATRE PHASES DE LA COLÈRE

L'accumulation est composé de souvenirs, de conflits non résolus, d'une incapacité à résoudre les problèmes et les tensions qui accompagnent tous les stades de développement de l'enfant.

- Évitez les situations qui provoquent des contrariétés inutiles
- Soyez au courant des difficultés normales des enfants
- Apprenez à connaître votre enfant
- Incitez l'enfant à se confier à quelqu'un
- Suscitez une atmosphère de respect et d'affection
- Ne rabaissez jamais un enfant
- Les règles doivent être claires et constantes
- Choisissez vos batailles
- Respecter votre enfant comme vous aimeriez qu'il vous respecte
- Resserrez les liens de famille
- Prodiguer des valeurs positives
- Prenez soin de vous



L'ÉTINCELLE

L'étincelle est l'action ou la pensée qui déclenche la crise de colère

- Rester calme
- Écoutez simplement
- Changez-vous les idées
- Incitez les enfants à réfléchir
- Mettez le doigt sur le sentiment exact
- Assurez-vous que vous comprenez bien la crise
- Distrayez l'attention
- Rappelez-leur les règles de la maison
- Réunissez les responsables et tentez d'éviter la crise
- Faites-les rire
- Maîtrisez la situation



L'EXPLOSION

C'est à ce moment que se produit toute la méchanceté, l'agressivité, la violence, les dommages matériels et les blessures profondes.

- Prenez des respirations profondes et lentes
- Ne négociez pas avec l'enfant qui menace
- Laissez l'enfant subir les conséquences, il sera embarrassé
- Rappelez les règles de discipline
- Montrez du respect
- Soyez raisonnable en évitant de faire des menaces
- Écoutez
- Séparez les combattants
- Évitez d'être pris dans des querelles interminables



LA RETOMBÉE

C'est la phase où nous pouvons résoudre le conflit.

- N'ignorez pas le problème
- Ouvrez le dialogue
- Organisez une réunion de famille pour résoudre le problème
- Laissez parler l'enfant
- Assurez-vous du suivi de la discipline
- Continuez d'aimer l'enfant
- Entraînez-vous à réagir correctement
- Faites vos excuses
- Pardonnez
- Réfléchissez à deux fois avant d'agir!



METTRE UN CADRE AUX ENFANTS EST UN BESOIN ESSENTIEL

- Afin d'éviter qu'il se blesse
- Éviter qu'il blesse les autres
- Éviter de nous faire fâcher
- Leur apprendre graduellement que les frustrations font partie de la vie
- S'habituer à l'autorité
- Sécuriser l'enfant
- Percevoir ses parents comme sûrs d'eux représente un excellent modèle
- L'enfant aime plaire à ses parents
- Se sentir protégé
- L'enfant préfère ne pas déplaire à ses parents
- Le parent n'est pas l'ami ou le patron de son enfant
- Développer une constance dans le cadre logique et non en fonction de notre état d'âme du moment



LA CONSTANCE DANS LE CADRE EST FONDAMENTALE

- o Prendre le temps de s'asseoir avec votre partenaire
- o Identifier les comportements adéquats
- o Identifier les comportements inadéquats
- o Soyez clair
- o L'enfant apprend par essais et erreurs
- o Soulignez votre satisfaction
- o Un cadre restreint est moins insécurisant que des réactions émotives et instables d'un parent



INTERVENIR DANS UN CADRE RELATIONNEL

- o Perdre le contrôle suscite une part de honte qu'il faut récupérer après la crise.
- o L'enfant acceptera davantage de travailler sur le contrôle de cette forte émotion qu'est la colère s'il le fait avec une personne de confiance.
- o Le retour sur l'événement est aussi primordial que les actions menées en prévention.
- o L'enfant aura besoin d'être rassuré.
- o De se faire dire qu'il a toujours la même place dans la relation.
- o Que ses réactions n'ont rien à voir avec l'attachement que l'intervenant ou le parent ont envers lui.



D'AUTRES MOYENS POUR CESSER LES CRISES DE COLÈRE

- o Les ignorer à moins qu'elles soient dangereuses
- o Soyez un mur inerte devant la crise
- o Attendez que la crise passe
- o Vous dire, que vous, vous n'avez pas de problème
- o S'il mord, vous le mettez en retrait
- o Aucune attention ne lui est donnée
- o S'il réagit encore c'est que vos règles ne sont pas claires
- o Ne discutez pas... il est en crise
- o La règle ultime : plus vite il se calme, plus vite la conséquence cesse
- o Après la tempête, l'enfant a besoin d'une réconciliation et une explication du bon comportement souhaité, cela le sécurise et rétablit l'équilibre parent-enfant



ERREURS À ÉVITER LORS DE CRISES DE COLÈRE

- o Croire aux paroles blessantes de l'enfant lorsqu'il est fâché
- o Croire que l'enfant pense tout ce qu'il dit
- o Pensez que vous allez perdre l'amour de l'enfant si vous lui mettez des limites claires
- o Ne pas accepter que la frustration fait partie des apprentissages pour devenir un adulte sain
- o Acheter la paix
- o Abuser de notre autorité sans laisser place à l'erreur (crier, frapper, bousculer l'enfant)
- o Croire que l'enfant est capable de manipuler



ERREURS À ÉVITER LORS DE CRISES DE COLÈRE

- o Laisser l'enfant dormir avec soi (allaitement, sexe, pitié, anxiété enfant-parent, solitude..) cela dilue votre autorité
- o Se disputer avec son conjoint devant l'enfant
- o Défaire l'autorité de l'autre
- o Offrir un milieu stressant pour son enfant
- o Le renforcement intermittent - parfois OUI parfois NON



SI LES CRISES DE COLÈRE PERSISTENT...

- o Le trouble du déficit de l'attention (3-5 % des enfants)
- o Le trouble d'opposition
- o Un retard de langage
- o Un trouble de la communication
- o Problèmes d'audition
- o L'autisme
- o Le trouble de Rett
- o Le trouble dégénératif
- o Le trouble Asperger
- o Le syndrome de Gilles de la Tourette
- o La dépression



Techniques thérapeutiques pour garnir votre coffre d'outils d'interventions

Voici quelques techniques d'applications concrètes, sécurisantes et facilement assimilables au modèle sociocognitif et à l'approche cognitivo-comportementale

- o Journal pour gérer ma colère
- o Les clés de la colère
- o Image d'émotions
- o Raconte-moi la colère
- o Parents osez vous faire obéir
- o Les clés de la timidité
- o Les clés de la résolution de conflits
- o Les clés de l'estime de soi
- o Les clés de l'anxiété
- o Les clés je me calme
- o Les clés pour résoudre mes problèmes
- o L'estime de soi
- o L'anxiété, la reconnaître, la comprendre et y faire face
- o Comment je me sens?
- o Estime de soi, trouver son équilibre



**FORMATIONS DISPONIBLES EN SALLE PAR DIANE MERCIER,
SUR LE WEB : [HTTP://CFSMO.CONNEXENCE.COM](http://CFSMO.CONNEXENCE.COM)
OU 819-776-8011**

- o Hypnose thérapeutique et visualisation chez les enfants, théorie et psychothérapie
- o Gestion de la colère et de l'impulsivité chez les enfants, théorie et psychothérapie
- o Les traumatismes physiques, sexuels et psychologiques faits aux enfants (0-18 ans) et les troubles de stress post-traumatique
- o Comprendre les enfants par leurs dessins - Niveau 1
- o Analyse et interprétation du dessin de famille auprès des enfants, théorie et utilisation en psychothérapie – Niveau 2
- o La dépression chez les jeunes
- o Les troubles oppositionnels avec provocation, les troubles de la conduite et les troubles de comportement chez les enfants 0-18 ans)
- o Formation en Synergologie, méthode d'analyse du langage non-verbal du corps



**Diane Mercier
702, boulevard Bois-Francs Sud
Victoriaville, (Qc)
G6P 5W6**



**819-357-1996 poste 2
Dianemerciersogetel.net**