

« Les Maux de Tête » de la céphalée à la migraine...

Et si les exercices de yoga avaient un effet sur l'énergie ?

La migraine est une pathologie siégeant sur le méridien vésicule biliaire.

Typiquement c'est un dégagement de yang dans la partie la plus yang du corps : douleur vive, superficielle, à type d'excès d'énergie (plénitude).

Une des causes, peut-être l'excès d'énergie yin dans le bassin.

Un vide d'énergie du méridien du foie, qui n'est pas assez actif.

Il existe donc un déséquilibre haut bas, de type yang et droit gauche.

Ce sera souvent à l'heure ou ces méridiens fonctionnent à leur maximum : c'est-à-dire 3 heures du matin.

Il faut donc :

- 1) Equilibrer l'énergie entre le haut et le bas : décongestionner le bassin qui est trop congestionné (d'énergie yin). Donc il bloque l'énergie et ne permet pas à l'énergie de sortir régulièrement et de manière fluide.
Le bassin et la nuque sont reliés par la colonne vertébrale, sur axe cranio-caudal (que définissent les ostéopathes) .
A chaque extrémité, il y a une boule d'énergie et ces deux boules communiquent entre elles de bas en haut et de haut en bas. (en yoga, on parle et on définit des nadis dans lesquels l'énergie circule). En acupuncture, on parle de méridiens.
La boule en bas est le bassin, il y a dedans de l'énergie yin, la boule en haut est la tête, il y a prépondérance d'énergie yang.

S' il y a des blocages dans le bassin, à ce moment là, il y a des dégagements brusques qui vont fuser le long du méridien vésicule biliaire vers le haut d'un côté. L'énergie va sortir par à coups, brutalement, alors même que l'on ne s'y attend pas.
Avec les exercices de bascule du bassin, de chien et chat, de mouvement de liaison, on va débloquent la congestion pelvienne pour mobiliser l'énergie. De manière à ce que l'énergie ne parte pas de manière brutale par à coups. Elle va pouvoir être distribuée de manière douce et en continue de manière fluide.
- 2) Equilibrer l'énergie entre le côté gauche et le droit.
La migraine ça vient du mot hémicranie, c'est-à-dire la moitié du crâne douloureux. Ça a donné : hémicrane, micrane, migraine. Il faut donc équilibrer gauche droite en faisant des exercices de rotation-torsion.
Ça tombe bien car le méridien vésicule biliaire (et foie) sont des méridiens qui vont sur le côté du corps équilibrer l'énergie avant arrière, droite gauche. Ils ont une forme de baïonnette.
Toutes les postures de torsion (torsions assises, debout (triangles), couchées (makarasana) etc.
- 3) Equilibrer l'énergie en stimulant les orteils.
Encore une fois, les exercices d'orteils vont mobiliser les orteils qui sont le point de départ du méridien foie et d'arrivée du méridien vésicule biliaire. Lorsque le méridien foie est « bloquée, les orteils sont rigides, comme s'ils allaient « casser comme du verre ».
En plus, le travail d'orteil, ne travaille pas que les orteils, ces exercices travaillent également la plante des pieds en étirant et renforçant l'ensemble du pied. Et l'on sait que sur la plante du pied se projette tout le corps et le foie représente une partie très importante ainsi que l'ensemble du rachis cervical et de la tête. (les orteils sont surtout la tête).
- 4) Détendre les tensions de la nuque et renforcer la musculature profonde
Nous avons vu que les tensions cervicales, de la nuque sont responsables des crispations musculaires et peuvent aggraver les troubles articulaires.
Ceux-ci peuvent engendrer des douleurs radiculaires (c'est-à-dire des racines nerveuses qui sortent des articulations). Ils peuvent également être responsables des multiples tensions du

visage : front, tempes etc. Provoquant des douleurs de l'articulation Temporo Maxillaire, des douleurs frontales.

Les exercices d'assouplissement, d'étirement de la nuque, de mobilisation douce de toute cette zone sont alors particulièrement précieux pour éliminer les tensions cervicales et par la même les douleurs de tête.

5) Travailler les yeux et la coordination oculomotrice

Mais les muscles des yeux, sont aussi très importants et impliqués dans les tensions musculaires de la nuque et la survenue des céphalées.

En effet, il existe une étroite relation entre les yeux, la nuque et même les plantes des pieds.

Il existe une synergie pour maintenir la position verticale de ces trois zones du corps.

Du coup, tous ces exercices de coordination entre les yeux et la nuque vont permettre à votre corps de reprendre son intelligence pour fonctionner avec une plus grande économie de moyens.

N'oublions pas que la nuque a pour fonction d'horizontaliser le regard. Il y a des capteurs dans la nuque pour faire en sorte que le regard soit horizontal. Toute tension d'une zone se répercute sur l'autre. Les plantes interviennent aussi.

Prise de conscience, observation

Faisons le point sur notre état, comment vous vous sentez dans votre corps, comment vous l'habitez, quel est votre état de tension

Pour cela ; portez votre attention dans votre corps pour balayer par votre pensée en toute conscience toutes les régions. Vous allez sentir ce qui s'y passe.

Toujours allongé sur le sol, observez ce qui se passe en vous...

Normalement, vous pouvez sentir votre corps :

Est-il lourd ? léger ? chaud ? froid ? avez-vous des picotements ? des tensions ? le sentez-vous fluide ? libéré ? détendu ?

Que se passe-t-il exactement en vous-même ?

Que pourriez-vous dire précisément ?

Y a-t-il des zones où vous sentez plus particulièrement des sensations que dans d'autres ? y a-t-il des douleurs ? Ou au contraire une sensation agréable ?

De manière très classique, dans le yoga on distingue différentes zones dans le corps qui peuvent se manifester lors de perturbations... C'est ce que l'on appelle les chakras ou espaces du corps. Vous les avez très probablement déjà ressentis, vous pouvez porter votre attention sur le front : est-il **crispé** ? votre gorge : est-elle **nouée** ? votre poitrine : est-elle **oppressée** ? votre ventre : est-il **contracté** ? le bas de votre ventre : est-il **spasme** ? vos fessiers et votre périnée : sont-ils **serrés** ?

DD, prise de conscience et respiration abdominale

Mouvement de la vague

Allongé sur le dos, en posture de Savasana.

Inspirez en creusant légèrement le bas du dos. C'est une antéversion du bassin. Puis, doucement, basculez le bassin en sens inverse, en rétroversion et plaquez le bas du dos au sol.

Recommencez, inspirez en creusant le bas du dos. Observez ce qui se passe dans tout le corps.

Puis, à l'inverse, observez ce qui se passe à l'expiration lorsque le bas du dos se creuse. Observez ce qui se passe à l'inspiration lorsque vous creusez le bas du dos dans la région cervicale. Observez toujours ce qui se passe dans cette région de la nuque lorsque vous expirez et plaquez le bas du dos.

Vous observerez que la nuque et le bas du dos évoluent en sens inverse par un phénomène de compensation.

Continuez ce mouvement de vague. Observez cette ondulation. Ce massage de tout le dos, des zones qui sont concernées, étirées, du mouvement de l'abdomen et du diaphragme.

Restez en détente quelques instants.

Pawanmuktasana

Posture de libération des vents :

Toujours en position de savasana...

Portez les bras en inspirant en arrière.

Expirez en ramenant les bras en avant, prenez tout votre temps.

Puis, en inspirant à nouveau portez les bras en arrière et en expirant, ramenez les bras en avant tout en fléchissant la cuisse droite sur le ventre. Attrapez le genou droit avec les deux mains. A l'inspiration suivante, portez à nouveau les bras en arrière tout en allongeant la jambe au sol.

Refaites l'exercice en changeant de jambe. Avec la jambe gauche.

Inspirez en portant les bras en arrière, expirez en ramenant les bras en avant, tout en fléchissant la cuisse gauche sur le ventre. Attrapez le genou gauche avec les deux mains. A l'inspiration suivante, portez à nouveau les bras en arrière tout en allongeant la jambe au sol.

Inspirez à nouveau en portant les bras en arrière, cette fois ci, à l'expiration ramenez les deux bras ainsi que les deux jambes pliées sur le ventre. Attrapez les deux genoux avec les deux mains.

Vous restez alors dans la posture, les deux jambes regroupées. Tout en ayant une respiration normale, gardez une légère pression des cuisses contre l'abdomen.

Imprimez aux genoux par l'intermédiaire des mains une petite rotation.

Massage du dos.

Inspirez en portant le front vers les genoux, expirez en restant dans la posture bien regroupé... Dynamique puis statique.

Inspirez en posant la tête au sol, les pieds au sol... Détente.

Makarasana

Torsions genoux poitrine d'un côté et de l'autre avec le souffle et statique

Vajrasana orteils

Assis sur les talons, orteils sortis

Assis sur les talons, orteils rentrés

Rentrez les orteils... N'oubliez pas les petits orteils.

Restez en respirant normalement.

Puis sortez à nouveau les orteils.

Assis sur les talons, (2) orteils rentrés

Rentrez à nouveau les orteils. Placez les mains sur les cuisses. Inspirez soulevez les fessiers des talons. Juste un ou deux millimètres. Pas plus. Expirez en reposant les fesses sur les talons.

Orteils sortis. Respirez profondément.

Assis sur les talons, (3) orteils rentrés

Rentrez à nouveau les orteils. Placez les mains jointes devant la poitrine. Inspirez soulevez les fessiers des talons. Juste un ou deux millimètres. Pas plus. Expirez en reposant les fesses sur les talons.

Orteils sortis. Respirez profondément.

(Il est possible de faire toutes ses postures en respirant en statique).

Assis sur les talons, (4) orteils rentrés

Rentrez à nouveau les orteils. Placez maintenant le pied droit à côté du genou gauche... Placez la main droite sur le genou droit, la main gauche sur la cuisse gauche.

Changez de côté.

Orteils sortis, respirez calmement.

Assis sur les talons, (5) orteils rentrés

Rentrez à nouveau les orteils. Placez le pied droit à côté du genou gauche comme tout à l'heure. Placez les mains sur le genou et la cuisse. Inspirez en levant légèrement la fesse du talon. Expirez en reposant la fesse sur le talon.

Changez de côté.

Assis sur les talons, (6) orteils rentrés

Rentrez les orteils.

Allongez la jambe droite sur le côté. Le talon repose sur le sol, la jambe est tendue. Les mains sont jointes devant la poitrine. Inspirez, levez les bras à la verticale. Tournez vous vers la jambe tendue, expirez en vous penchant sur la jambe. Attrapez la jambe, la cheville, les orteils.

Respirez normalement. Inspirez en vous redressant. Expirez en revenant de face et en ramenant les mains devant la poitrine. Rentrez la jambe, dégagez la jambe gauche sur le côté.

Inspirez, levez les bras à la verticale. Tournez vous vers la jambe tendue, expirez en vous penchant sur la jambe. Attrapez la jambe, la cheville, les orteils.

Respirez normalement. Inspirez en vous redressant. Expirez en revenant de face et en ramenant les mains devant la poitrine. Rentrez la jambe. Passez orteils sortis.

4 pattes secouez pieds

Fœtus (prière musulmane)

Chien et chat

Mettez-vous à genoux. Asseyez-vous sur les talons. Placez les mains de chaque côté de vos genoux. Maintenez cet écart entre les mains. Puis inspirez dans la posture et expirez en allongeant les bras, les mains glissent sur le sol. Les bras sont tendus. Puis inspirez en vous portant à quatre pattes. Les bras et les cuisses sont à la verticale et parallèles entre eux. Expirez en basculant le bassin en antéversion et le bassin entraîne tout le rachis progressivement, articulation après articulation. Faites le dos rond, comme un chat.

Puis, inspirez en basculant le bassin en rétroversion et le bassin entraîne toute la colonne vertébrale. Recommencez à expirer tout en arrondissant le dos. Le mouvement part du bassin qui comme une roue dentée entraîne toute la chaîne du rachis. Recommencez encore une fois. Puis expirez en vous asseyant sur les talons, le front au sol. Inspirez en vous redressant assis sur les talons. Expirez, mains l'une dans l'autre.

Savasana

Makarasana accentuée

Torsions genoux poitrine d'un côté et de l'autre en accentuant la torsion avec un bras sous le genou dessus opposé pour remonter la jambe un peu plus

Tonification des muscles cervicaux

Asseyez-vous confortablement en tailleur placez votre poing fermé sous le menton, inspirez et, en expirant, poussez avec votre menton contre votre poing pendant six secondes. Refaites l'exercice quatre fois.

Puis, placez votre main droite ouverte contre votre crâne à droite. Inspirez et en expirant, poussez votre tête contre votre main qui résiste pendant six secondes. De la même façon, refaites l'exercice quatre fois. Recommencez à gauche.

Puis, placez les deux mains croisées derrière votre tête et poussez à nouveau pendant six secondes avec votre tête contre vos deux mains, recommencez quatre fois.

Enfin, placez votre main droite, contre le menton à droite, les doigts dirigés vers l'oreille et poussez en tournant vers la droite votre tête sur l'expiration en six secondes. Recommencez à gauche.

Changer de côté le croisement des jambes en les décontractants préalablement

Assouplissement des muscles cervicaux

Inclinaison latérale

Tout d'abord, vous allez commencer par pratiquer une inclinaison latérale : asseyez-vous, le dos redressé sans raideur. Inspirez en levant le bras droit à la verticale, puis, attrapez votre crâne avec le bras droit en passant par-dessus la tête, comme si votre main pouvait aller chercher l'oreille gauche, puis inclinez doucement la tête à droite en exerçant une traction douce et légère vers la droite avec l'aide de votre bras.

Cet exercice doit être pratiqué avec une très grande douceur et très progressivement. Restez vingt secondes dans l'étirement et revenez tranquillement en accompagnant le retour avec la main. Ne lâchez pas brutalement la tête.

Refaites l'exercice de l'autre côté.

Torsion cervicale

Puis vous allez continuer par une torsion de la tête. Pour cela, tournez la tête vers la droite, tranquillement au maximum, sans pencher ni redresser le menton. Puis avec l'index de la main droite, coude contre corps, tout en respirant tranquillement, appuyez sur le menton pour pousser un peu plus la tête vers la droite. Pratiquez l'exercice pendant vingt secondes, respirez calmement. Revenez en douceur. Recommencez l'exercice de l'autre côté.

Extension flexion cervicale

Toujours assis dans une position confortable, inspirez en poussant le menton vers le ciel et poussez légèrement le menton avec un doigt. Restez tranquillement pendant vingt secondes dans cette posture. Puis expirez en penchant la tête en avant, attrapez le crâne avec les mains et tirez légèrement vers le bas pendant vingt secondes en respirant calmement, revenez doucement.

Le rocher (avec massage)

Assis en diamant, poser les mains de chaque côté des genoux et poser délicatement le sommet du front au sol. A l'inspiration levez les fessiers pour étier délicatement la nuque et à l'expiration reposez les fessiers sur les talons et refaites plusieurs fois ce mouvement avec le souffle pour effectuer un massage du crâne. Revenir en inspirant s'asseoir sur les talons mains droite dans la main gauche et expirer dans l'attitude. Idem en statique bras derrière croché et descendre le crâne au sol et monter bras derrière. Revenir comme précédemment.

Exercice du Raja Yoga : Taraka :

Portez le regard loin à gauche...

Loin à droite... en haut à gauche, en bas à droite, en haut à droite, en bas à gauche...

Respirez profondément.

A nouveau : Portez le regard loin à gauche...

Loin à droite... en haut à gauche, en bas à droite, en haut à droite, en bas à gauche...

Respirez profondément.

Portez maintenant votre regard devant vous dans le vague... Fixez un point à 1ou 2 mètres devant vous. Restez ainsi quelques instants sans ciller...

Fermez les yeux.

Inspirez en portant le regard entre les deux sourcils... Restez ainsi sans respirer, puis expirez lentement en fermant les yeux...

Observez la sensation qui résulte de l'exercice... une sensation de disponibilité survient...

Cet exercice s'appelle **Shambavi mudra taraka**... il permet d'obtenir un esprit Serein instantanément...

Recommencez l'exercice : Inspirez en portant le regard entre les deux sourcils...

Restez ainsi sans respirer, puis expirez lentement en fermant les yeux...

Observez à nouveau ce qui se passe.

Puis inspirez en portant le regard vers la pointe du nez... restez quelques instants, en pratiquant mulabandha et uddyana bandha pour ceux qui connaissent, puis expirez en relâchant tout et en fermant les yeux...

Recommencez l'exercice. inspirez en portant le regard vers la pointe du nez... restez quelques instants, en pratiquant mulabandha et uddyana bandha, puis expirez en fermant les yeux...

Très bien.

Matsyendrasana (Torsion assise)

Avec mouvement des yeux et controlatéral

Allongez les jambes.... (si besoin)... faites les rouler sur le sol... croisez à nouveau les jambes

Yoga mudra ; Jambes croisées :

Asseyez vous naturellement en tailleur.

Posez les mains sur les genoux. Les paumes tournées vers le ciel.

Inspirez en redressant légèrement le dos sans raideur.

Expirez doucement en vous penchant en avant, laissez les vertèbres se dérouler naturellement progressivement, le front en direction du sol. Les paumes se tournent vers le sol.

Restez à vide... puis inspirez en vous redressant lentement, imaginez les vertèbres s'empiler les unes sur les autres... Expirez en tournant les mains vers le ciel.

Refaites l'exercice statique

Restez dans la posture... Respirez normalement.

Observez à chaque expiration, le ventre se rentre légèrement, et à chaque expiration, vous relâchez bien votre corps complètement. Laissez la pesanteur agir pour vous. Observez la pression de votre corps sur les chevilles, observez la détente de la nuque, l'étirement du dos. Laissez bien la détente s'installer, favoriser l'expiration, vous videz, vous soufflez, vous vous débarrassez de toutes les tensions.... Laissez la pesanteur travailler pour vous dans le lâcher prise : ischvarapranidhana...

Puis vous allez remonter lentement.

En inspirant, remontez doucement en empilant les vertèbres les unes sur les autres...

Prenez votre temps, puis en expirant, mais sur genoux, vous tournez les mains vers le ciel, bien dans votre axe, détendez bien le visage, observez les réactions, les sensations...

Vous êtes là, présent à vous-même dans cet axe vertical, bien présent à vous-même. Les épaules sont relâchées, le visage est relâché, bien stable, prenez conscience de votre socle, la colonne bien redressée sans raideur...

Yoga mudra ; Jambes croisées :

Refaites l'exercice statique

Demi Pont

Puis maintenant nous allons faire une posture particulièrement bénéfique pour le lâcher prise... il s'agit du demi pont.

De plus, cette posture étire tout le haut du corps, également extrêmement contracté lors de tensions, de crispations, c'est-à-dire tout le contraire du lâcher prise.

Allongez-vous sur le dos

Ramenez les pieds près des fessiers...

Les pieds écartés... Les mains à plat, les bras le long du corps.

Puis inspirez levez le bassin doucement...

Expirez en ramenant le bassin sur le sol en prenant tout votre temps...

Veillez à bien allonger la nuque dès le départ.

Refaites l'exercice une autre fois en dynamique tout en prenant votre temps...

Inspirez levez le bassin vertèbre par vertèbre... Restez quelques instants puis expirez en reposant les vertèbres les unes après les autres sur le sol.

Puis recommencez. Inspirez, levez le bassin un peu plus haut, restez dans la posture en respirant normalement...

Prenez conscience de la contraction des muscles du dos, mais de l'étirement des muscles avant : des quadriceps, des abdominaux, des muscles intercostaux et de l'étirement des muscles de la nuque, du trapèze.

Observez la compression de la région du cou.

Respirez calmement...

Puis les bras tendus, les doigts entrelacés, rapprochez les omoplates l'une de l'autre restez en statique ;

Puis relâchez les mains, posez les paumes à plat.

Puis doucement revenez vertèbre par vertèbre en imaginant lentement les vertèbres qui se déroulent au sol. Appréciez le massage de tout votre dos...

Puis détente... Observez ce qui se passe, appréciez la sensation agréable qui résulte de l'étirement de votre corps.

Sarvangasana

Allongé sur le dos, rapprochez les talons l'un de l'autre, les mains à plat sur le sol. Pliez les deux jambes. Inspirez levez la tête et les deux jambes à la verticale. Expirez en montant sur les épaules. Placez les mains sur le dos, aidez vous des mains pour bien redresser le dos. Les jambes sont dans le prolongement de votre dos. Contrairement à viparitakaranimudra, le dos est bien à la verticale. Relâchez les chevilles. Restez en prenant bien conscience de la détente des deux chevilles. Fermez les yeux, écoutez le battement de l'artère du pied.

Prenez conscience des sensations d'étirement. Prenez conscience du retour veineux, de la respiration, de l'étirement important de la nuque. Observez toutes les sensations. Puis, inspirez dans la posture, expirez en portant les genoux sur le front. Posez les mains au sol, revenez lentement en contrôlant bien le retour. Levez la tête dès le départ, restez bien groupé jusqu'à ce que les pieds touchent le sol. Puis lorsque les pieds sont au sol, posez la tête au sol, et prenez la posture de savasana.

Variante : rotation des hanches, descente des jambes pliées.

Prenez la posture de sarvangasana comme indiqué précédemment. Une fois dans la posture, tournez les hanches vers la gauche, c'est-à-dire en tournant le pubis vers le côté gauche. Restez bien dans l'alignement du dos.

Puis inspirez dans la posture, expirez en pliant les deux jambes côte à côte. Les deux genoux restent à la même hauteur, les deux chevilles en contact. Descendez le genou droit à côté de l'oreille gauche. Les deux genoux restent toujours à la même hauteur. Puis inspirez, levez les jambes à la verticale. Tournez les hanches à droite. Expirez en descendant les deux genoux côte à côte, le genou gauche en direction de l'oreille droite. Inspirez en vous redressant. Expirez en revenant bien dans l'axe. Restez en ajustant à nouveau la posture.

Parfait, restez quelques instants. Puis quittez la posture comme précédemment.

Inspirez, expirez en pliant les deux genoux sur le front. Posez les mains au sol et revenez groupé en appuyant bien avec les mains sur le sol.

Détente en savasana.

Variante 2 : rotation des hanches, descente d'une jambe tendue

Prenez la posture de **sarvangasana**.

Inspirez en tournant les hanches à gauche, expirez en descendant la jambe droite tendue, les pieds en direction du sol. Inspirez en redressant la jambe à la verticale. Retenez le souffle, tournez les hanches à droite, expirez en descendant la jambe gauche vers le sol, du côté droit. Inspirez en redressant la jambe, expirez en vous redressant bien dans l'axe. Ajustez bien les mains derrière le dos. Relaxez bien les chevilles.

Pour quitter, procédez comme précédemment en contrôlant bien la descente, en restant bien groupé, la tête se pose lorsque les pieds ont touchés le sol.

Variante 3 : **dynamique puis statique** avec les deux jambes en **charrue**

Comme précédemment, mais cette fois-ci, inspirez puis expirez en descendant la jambe gauche dans l'axe en arrière, les orteils en direction du sol. Inspirez en redressant la jambe. Expirez en descendant la jambe droite dans l'axe, les orteils en direction du sol. Inspirez en vous redressant. Expirez en réajustant la posture.

Inspirez, expirez en descendant les deux jambes tendus, les orteils en direction du sol. Restez dans la posture de la charrue.

Pour quitter la posture. Inspirez en vous redressant à la verticale et quittez la posture de sarvangasana comme précédemment.

Makarasana : Crocodile,

Allongez-vous sur le dos, placez les bras en croix. Puis posez les pieds l'un sur l'autre, le tendon d'Achille se positionne entre le 1er et le 2ème orteil de l'autre pied. Inspirez bien puis expirez avec la torsion. Portez la tête en sens inverse de votre bassin. Les pieds vont d'un côté, la tête de l'autre. Vous revenez en inspirant et refaites la posture de l'autre côté. Statique 3 respirations.

Puis refaites la même chose, mais avec une jambe tendue, une jambe fléchie, le pied se posant sur votre genou par exemple. Basculez votre genou du côté opposé en dynamique avec le souffle. Statique 3 respirations, idem de l'autre côté.

Puis, pliez les deux jambes, les cuisses sur le ventre. Inspirez et expirez en portant les jambes d'un côté et la tête de l'autre. Revenez en inspirant et idem de l'autre côté en dynamique et statique 3 respirations.

Les deux jambes pliées

Puis bascule des deux genoux à droite et attraper avec le bras droit qui passe à l'intérieur de la cuisse et accentuer la torsion.

Pour la variante suivante, refaites la même chose, mais avec une jambe tendue au sol, l'autre jambe est levée à la verticale, également tendue. Votre pied part vers votre main opposée que vous pouvez attraper avec votre main pour accentuer la torsion.

Enfin, vous pouvez également faire une torsion en pliant votre jambe et posant votre dos de pied sur la cuisse opposée photo 46i

Savasana

Mouvement de la nuque très lent sur le temps qui reste.