CHRISTIN DITCHFIELD



L'impact de nos mots

En avant

Ce document est destiné à votre strict
usage personnel. Merci de respecter son copyright,
de ne pas l'imprimer en plusieurs exemplaires
et de ne pas le copier ni le transférer à qui que ce soit.
Copier, c'est *copiller* et c'est signer la fin d'une
édition de qualité.
Ce document ne peut être obtenu que par téléchargement
sur le site www.maisonbible.net ou sur un site agréé
par La Maison de la Bible. Ce téléchargement autorise
l'acquéreur à *une seule* impression papier et à la
consultation du fichier sur *un seul* support
électronique à la fois.
Toute publication à des fins commerciales et toute
duplication du contenu de ce document ou d'une partie
de son contenu sont strictement interdites.
Toute citation de 500 mots ou plus de ce document est
soumise à une autorisation écrite de
La Maison de la Bible (droits@bible.ch).
Pour toute citation de moins de 500 mots de ce document
le nom de l'auteur, le titre du document, le nom de
l'éditeur et la date doivent être mentionnés.

Christin Ditchfield

Façon de parler!

L'impact de nos mots

La Maison de la Bible

Titre original en anglais: **A Way with Words**
Copyright © 2010 by Christin Ditchfield
Published by Crossway,
a publishing ministry of Good News Publishers
Wheaton, Illinois 60187, U.S.A.
This edition published by arrangement
with Good News Publishers.
All rights reserved.

Les textes bibliques sont tirés de la version Segond 21
www.universdelabible.net

Traduction: Aline Neuhauser

© et édition: La Maison de la Bible, 2012
Chemin de Praz-Roussy 4bis
1032 Romanel-sur-Lausanne, Suisse
Tous droits réservés

E-mail: info@bible.ch
Internet: www.maisonbible.net

ISBN édition imprimée 978-2-8260-3526-8
ISBN format epub 978-2-8260-0005-1
ISBN format pdf 978-2-8260-9748-8

Table des matières

Remerciements 9
1. L'impact de nos mots 11
2. Des mots qui blessent 19
3. Des mots qui guérissent 43
4. Des mots qui révèlent l'état du cœur 61
5. Des mots inspirés par la Parole de vie 75
6. Des mots qui tuent 89
7. Des mots qui chantent 105
8. Des mots qui crient à Dieu 123
9. Des mots qui témoignent 137
10. Des mots qui instruisent 149
11. Des mots qui s'engagent 163
12. Les mots ne sont pas tout 179

A Briggette, Julie, Wendy et Deborah,
mes meilleures amies, mes sœurs dans la foi.

Remerciements

En écrivant un livre comme celui-ci, il m'est impossible d'oublier les nombreuses personnes dont le Seigneur s'est servi pour parler puissamment à mon cœur. Certaines ont croisé mon chemin un bref – mais crucial – instant; je pourrais dire, comme dans l'histoire d'Esther, «pour une circonstance telle que celle-ci». D'autres m'ont accompagnée pendant un certain temps. D'autres encore sont et resteront «à jamais» mes amies.

Je connais très bien certaines d'entre elles, tandis que je n'ai jamais rencontré les autres. Plusieurs sont même mortes des années avant que je naisse. Cependant, leur témoignage et leurs paroles pleines de sagesse m'ont stimulée et encouragée tous les jours de ma vie. J'aimerais beaucoup pouvoir les nommer toutes ici, mais je sais que ce n'est pas possible. Car elles sont trop nombreuses. Et je suis sûre que j'en oublierais certaines.

Je ne peux que remercier le Seigneur chaque fois que je pense à ces personnes de grande valeur, lui demandant de bénir abondamment celles qui sont encore de ce monde, au-delà de tout ce qu'elles peuvent demander ou même penser. Je m'efforce de leur rendre hommage par ma vie, d'être un fidèle reflet de tout ce qu'elles m'ont appris, tout comme de Celui qu'elles m'ont permis de mieux connaître.

Alors que je travaillais à la rédaction de ce livre, j'ai traversé une des plus grosses épreuves de ma vie: j'ai dû subir plusieurs interventions chirurgicales, qui ont été suivies de longs mois d'alitement et de rééducation. Tout cela m'a beaucoup éprouvée sur les plans mental, émotionnel et spirituel. J'aimerais exprimer ma reconnaissance aux membres de l'équipe des éditions

Crossway (et notamment à Jill Carter) pour leurs prières persévérantes, leurs encouragements constants, leur fidèle soutien et l'extraordinaire patience dont ils ont fait preuve, puisque j'ai dû reporter plusieurs fois la fin de la rédaction de cet ouvrage. Merci de ne pas avoir perdu patience et de m'avoir fixé de nouveaux délais pour venir à bout de ce projet!

Merci aux chers amis qui, jour après jour, m'ont présentée à Jésus (cf. Marc 2.1-4). Et un merci spécial à ceux qui m'ont proposé de relire les chapitres au fur et à mesure que je les écrivais, insistant pour que je n'abandonne pas (ce qui m'a poussée à poursuivre le travail): il fallait que je finisse parce qu'ils avaient hâte de lire la suite! Vous ne saurez jamais à quel point vos encouragements ont compté pour moi.

1. L'impact de nos mots

Celui qui parle beaucoup ne manque pas de pécher.
Proverbes 10.19

Le célèbre film de Frank Capra, *La vie est belle* (1946), raconte l'histoire de George Bailey, un homme profondément désespéré qui, la veille de Noël, s'apprête à se suicider. Réfléchissant à ce qu'a été sa vie, il ne voit qu'échecs, déceptions et sujets de tristesse. Il est persuadé que sa famille, ses amis, sa ville et même le monde se porteraient mieux sans lui.

Puis, soudain, un ange lui apparaît et lui offre un cadeau inestimable: la possibilité de voir ce qu'aurait été le monde s'il n'était jamais né. George constate avec stupéfaction que le tableau n'est pas comme il se l'imaginait. Ses amis et sa famille ne se seraient pas mieux portés sans lui, bien au contraire! Il apprend avec émerveillement que toutes sortes de choses banales qu'il a pu dire ou faire ont eu un extraordinaire impact sur la vie des personnes de son entourage: des rencontres apparemment insignifiantes, des petites attentions, des comportements respectueux et intègres qui, un jour après l'autre, l'ont rendu merveilleusement utile pour les autres. Il n'en revient pas de voir qu'un homme ordinaire menant une existence ordinaire ait pu faire du bien à tant de gens.

Comme l'écrivait le poète anglais John Donne, «aucun homme n'est une île, complet en soi-même; chaque être humain est une partie du continent, une partie du tout».[1] Nous n'avons aucune idée du nombre de vies qui sont liées à la nôtre.

[1] John Donne (1572-1631), *Méditations en temps de crise*, Payot, 2002, pp. 71-72.

L'Ecriture montre que, dès le début, Dieu nous a créés comme des êtres relationnels, destinés à être en contact avec lui et en contact avec les autres. Nous sommes créés pour communiquer, pour entretenir des relations, des amitiés. Et en tant que chrétiens, nous faisons partie d'un *corps*, celui de Christ. Aucune partie de ce corps, aucun de ses membres, ne peut fonctionner pleinement indépendamment des autres (cf. 1 Corinthiens 12.7-27). Nous sommes tous liés les uns aux autres. Chacun a une influence, un impact sur son entourage. Peut-être avons-nous parfois l'impression d'être inutiles ou impuissants; peut-être pensons-nous que personne ne nous écoute, que personne ne fait attention à nous, que personne ne s'intéresse à nos faits et gestes… Mais cela ne correspond absolument pas à la réalité. Car comme le découvre George Bailey dans le film de Capra, notre existence a une importance. Nous avons, c'est certain, un impact sur la vie des autres. Et cet impact est bon… ou mauvais.

Il nous est donné de pouvoir exercer une influence déterminante sur ceux qui nous entourent. Cette influence peut s'exercer de manière directe, et d'autres fois, les gens sont touchés ou encouragés par un exemple que nous laissons ou par les contacts qu'ils ont avec nous.

Cela me fait penser à Walter Reed: dans une lettre écrite à sa fiancée Emilie à la fin du 19e siècle, ce médecin militaire américain décrit l'impact exercé par une femme sur un homme qui l'aime et qui l'admire:

> Oh, comme l'influence d'une femme est puissante quand le cœur d'un homme s'attache à elle par amour! Il suffit qu'elle fronce les sourcils pour qu'il tombe à terre dans la poussière, qu'elle sourie pour qu'il soit au comble du bonheur! Ah! Parlez-moi des brillantes performances d'un homme et je conclurai que son cœur est enchaîné! Parlez-moi d'un effort qui ne se relâche ni le jour ni la nuit

> et je vous dirai combien une femme a de l'influence. Elle peut le réduire à n'être qu'une brute ou en faire un dieu. Comme elle devrait être prudente quant à l'usage qu'elle fait de ce grand pouvoir![2]

Grâce, en grande partie, à l'encouragement et au soutien de sa bien-aimée, Walter est devenu célèbre pour avoir découvert que des maladies comme la malaria et la fièvre jaune étaient transmises par les moustiques. Cette découverte capitale a permis de sauver des milliers, voire des millions de vies humaines.

Il nous faut tous prendre conscience de l'incroyable privilège que nous avons de pouvoir avoir un impact sur la vie des autres. Pouvoir incroyable, mais responsabilité écrasante! Pensons-y, notre sphère d'influence est aujourd'hui plus étendue qu'elle ne l'a jamais été. Les choses ne commencent pas quand nous devenons adultes ou quand nous nous marions (si nous nous marions), et elles ne se terminent pas lorsque nos enfants quittent la maison. Nous ne sommes pas seulement des maris et des femmes, des pères et des mères, mais des fils et des filles, des frères et des sœurs, des oncles et des tantes, des grands-parents, des voisins, des amis, des collègues, des employeurs et des employés. En outre, par le biais d'Internet, nous pouvons entrer en contact avec une multitude de personnes à travers le monde entier! Et cette influence que nous avons sur les autres s'exerce le plus souvent par… nos paroles.

Selon des études qui ont été menées, les hommes prononcent en moyenne 25'000 mots par jour et les femmes, 50'000.[3] Des chiffres incroyables! Quel genre de paroles disons-nous? Des

---

[2] Lettre de Walter Reed à Emilie B. Lawrence, 19.08.1875 [01644001], extraite de la *Yellow Fever Collection* de Philip S. Hench Walter Reed, université de Virginie; voir: http://etext.virginia.edu/healthsci/reed/.

[3] James Dobson, *Love for a Lifetime: Building a Marriage That Will Go the Distance*, Multnomah, 1993.

paroles qui réconfortent ou, au contraire, des paroles qui démolissent? Des paroles qui montrent le chemin, qui encouragent et qui instruisent ou des paroles qui contrôlent, qui manipulent et qui trompent?

Souvenons-nous des gens qui nous ont adressé des mots forts, des mots qui nous ont marqués et façonnés: ceux d'un professeur qui croyait en nous, d'une grand-mère qui a prié fidèlement pour nous, d'un ami qui a pris le temps de nous écouter, puis qui nous a donné un conseil inspiré à un moment critique de notre existence…

Et que dire des paroles qui nous ont blessés? Notre père nous a-t-il dit que nous l'avions déçu? Notre mère nous a-t-elle reproché d'être la cause de son chagrin? Un moniteur de sport nous a-t-il convaincus que nous ne valions rien? Des camarades se sont-ils moqués de nous à l'école, prétendant que nous étions trop gros ou trop maigres, trop petits ou trop grands? Notre patron a-t-il affirmé que nous n'arriverions jamais à rien? Nous sommes-nous nous-mêmes dénigrés dans des moments de découragement et de désespoir?

Personne ne peut vous diminuer
sans que vous y consentiez.
Eleanor Roosevelt

Quel impact toutes ces paroles ont-elles eu sur nous, en bien ou en mal? Et comment nos propres paroles ont-elles marqué les autres?

Ce sont des choses auxquelles j'ai beaucoup réfléchi dernièrement. Je suis si reconnaissante pour toutes les personnes qui m'ont encouragée… Je bénis le Seigneur pour elles. En revanche, j'ai du mal à pardonner à celles qui m'ont profondément blessée, et il m'est difficile d'oublier ce qu'elles m'ont dit. En fait, la seule chose qui me navre davantage que le souvenir des paroles blessantes qu'on m'a adressées, c'est de penser

que j'ai pu en prononcer moi-même de semblables à l'intention des autres. Il suffit d'une critique irréfléchie ou d'une remarque maladroite pour faire de la peine à quelqu'un.

Mes parents affirment fièrement (oui, aujourd'hui encore!) qu'à l'âge de 18 mois, j'étais déjà un vrai moulin à paroles au vocabulaire étendu. Et selon ma grand-mère, à 3 ans, je commençais à prêcher l'Evangile à mes poupées. J'aimerais pouvoir affirmer que toutes les paroles que j'ai prononcées depuis l'enfance ont été des exhortations conformes à l'Ecriture, mais je dois reconnaître que, bien souvent, j'aurais mieux fait de réfléchir avant de parler! Parfois, j'ai dit des choses que je n'aurais pas dû dire, et d'autres fois, je me suis tu lorsque j'aurais dû parler.

C'est un problème auquel je fais face tous les jours, comme chaque personne que je connais. Avec tous les mots qui sortent de notre bouche entre le moment où nous nous levons et celui où nous nous couchons, cela n'est pas étonnant! En Proverbes 10.19, il nous est dit: «Celui qui parle beaucoup ne manque pas de pécher.»

La Bible a beaucoup à dire sur l'impact de nos paroles et sur le combat que nous devons mener pour qu'il soit positif. En Jacques 3.3-10, nous lisons:

> Quand nous mettons le mors dans la bouche des chevaux pour qu'ils nous obéissent, nous dirigeons ainsi leur corps tout entier. Voyez aussi les bateaux: même très grands et poussés par des vents impétueux, ils sont conduits par un tout petit gouvernail là où le pilote le veut. De même, la langue est un petit membre et elle peut se vanter de grandes choses. Voyez comme un petit feu peut embraser une grande forêt! La langue aussi est un feu, c'est le monde de la méchanceté. Ainsi, la langue se trouve parmi nos membres; elle souille tout notre corps et enflamme le cours de notre existence, étant elle-même enflammée par l'enfer. Toutes les espèces de bêtes,

d'oiseaux, de reptiles et d'animaux marins peuvent être domptées et ont été domptées par l'homme. La langue en revanche, aucun homme ne peut la dompter; c'est un mal qu'on ne peut pas maîtriser, elle est pleine d'un venin mortel. Par elle nous bénissons Dieu notre Père, et par elle nous maudissons les hommes faits à l'image de Dieu. De la même bouche sortent la bénédiction et la malédiction. Mes frères et sœurs, il ne faut pas que tel soit le cas.

Un texte qui donne à réfléchir…

Parvenons-nous à «dompter notre langue»? Nos paroles apportent-elles la guérison ou font-elles du mal? Sont-elles porteuses de vie ou porteuses de mort? Et que révèlent-elles sur l'état de notre cœur?

La langue a pouvoir de vie et de mort;
ceux qui aiment parler en goûteront les fruits.
Proverbes 18.21

Il n'est pas exagéré de dire que Dieu nous donne l'incroyable possibilité, l'extraordinaire privilège et la formidable occasion d'avoir un impact sur la vie de ceux que nous aimons. A nous d'en tirer le meilleur parti possible. A nous d'apprendre à parler avec sagesse et à propos.

Dans la pratique

Chaque chapitre se termine par quelques questions qui vous aideront à réfléchir aux principes bibliques énoncés et à les appliquer à votre vie personnelle. Si vous le souhaitez, vous pouvez noter vos réponses dans un carnet ou dans un journal.

1. Quelles sont les personnes qui ont le plus marqué votre vie (en bien ou en mal)? Il peut s'agir de personnes que vous avez connues intimement pendant longtemps, de personnes qui n'ont fait que croiser brièvement votre chemin ou de personnes qui vous ont aidé(e) et encouragé(e) de manière indirecte. Pensez à chacune d'elles et réfléchissez à la manière dont elles ont contribué à faire de vous ce que vous êtes aujourd'hui.

2. Ensuite, pensez aux personnes avec lesquelles vous êtes régulièrement en contact: les membres de votre famille, vos amis, vos collègues de travail, vos voisins, etc. Quel impact avez-vous sur leur vie? Comment vous comportez-vous avec elles? Quel exemple leur donnez-vous?

3. Relisez Jacques 3.3-10 et réfléchissez aux affirmations suivantes: laquelle décrit le mieux ce que vous ressentez à propos du «pouvoir de la langue» dans votre vie?

   ❒ Je n'y ai jamais vraiment réfléchi.

   ❒ J'en suis très conscient(e). En fait, j'ai terriblement peur de dire ce qu'il ne faut pas!

   ❒ Je m'efforce de faire attention aux paroles que je prononce, car je sais que c'est important.

   ❒ Parfois, j'arrive à veiller sur ma langue, d'autres fois, cela m'est plus difficile.

   ❒ Je me rends compte que c'est un grand problème dans ma vie. Il faut que je fasse quelque chose.

4. Lisez le Psaume 19. Si vous le souhaitez, vous pouvez souligner les mots ou les phrases qui vous semblent particulièrement importants. Ensuite, essayez de résumer le sens de chaque verset:

- Que «raconte» la création? (Psaume 19.2-7)
- Où peut-on trouver la sagesse, l'instruction et la joie? Comment pouvons-nous être guidés, éclairés? (Psaume 19.8-12)
- Pour quels péchés le psalmiste demande-t-il pardon à Dieu? Et de quel péché particulier lui demande-t-il de le garder? (Psaume 19.13-14)

5. Cette semaine, demandez au Seigneur de vous rendre davantage conscient(e) de la possibilité qu'il vous a donnée d'exercer un impact sur la vie des autres. Soyez attentif(ve) aux paroles qui sortent régulièrement de votre bouche. Sont-elles positives, édifiantes et utiles à ceux qui les entendent? Ou sont-elles au contraire négatives, inutiles, voire même destructrices?

6. Vous pouvez mémoriser le verset suivant et en faire votre prière personnelle cette semaine: «Fais bon accueil aux paroles de ma bouche et aux sentiments de mon cœur, Eternel, mon rocher, toi qui me rachètes!» (Psaume 19.15).

7. Prenez quelques instants pour noter les autres réflexions que vous a inspirées ce chapitre.

2. Des mots qui blessent

Les paroles des méchants sont des embuscades meurtrières, tandis que la bouche des hommes droits les délivre.
Proverbes 12.6

En passant la porte d'entrée, j'ai entendu quelqu'un pleurer. A cette époque-là, j'étais au lycée, et ma mère venait de me déposer chez mes grands-parents pour le week-end. J'avais un peu d'avance et, visiblement, l'étude biblique qui avait lieu chez ma grand-mère n'était pas encore terminée. En traversant discrètement le séjour et le couloir pour me rendre dans la chambre d'amis sans déranger les participantes, j'ai vu ma grand-mère debout au centre de la pièce, sanglotant à fendre l'âme. Ses amies l'avaient prise dans leurs bras et priaient pour qu'elle s'apaise. Arrivée dans ma chambre, j'ai déballé mes affaires, feuilleté quelques livres… et attendu. Une fois que tout le monde était parti, ma grand-mère m'a proposé de venir boire une tasse de thé à la cuisine. Elle ne voulait pas que je m'inquiète de ce que j'avais vu ou entendu. Elle m'a expliqué que leur étude biblique avait porté sur la guérison des blessures du passé et que Dieu avait mis le doigt sur une plaie de son cœur qui devait être pansée, sur un fardeau dont elle devait se décharger.

Elle avait compris, a-t-elle ajouté encore en larmes, qu'elle était restée marquée toute sa vie par une blessure de l'enfance dont elle n'avait jamais été libérée: un jour, dans un accès de colère, sa mère lui avait dit qu'elle était un accident et qu'elle n'aurait jamais dû naître (probablement à propos du fait que,

à cause d'elle, ses parents avaient été obligés de se marier). Sa mère – mon arrière-grand-mère – n'était pas une femme très sensible; elle avait les lèvres pincées qui caractérisaient les Anglais à une certaine époque. C'est longtemps avant de connaître Christ qu'elle a prononcé ces paroles irréfléchies. Elle ne se doutait certainement pas de la souffrance qu'elles engendreraient chez sa fille.

Et pourtant, plus de 60 ans après, la douleur était encore si vive que ma grand-mère suffoquait presque en y pensant. Les mots de sa mère l'avaient hantée durant des décennies. Ils l'avaient empêchée de se réjouir véritablement de ses succès et de s'épanouir dans ce qu'elle accomplissait. A l'adolescence, elle avait été championne nationale de natation; pendant la Seconde Guerre mondiale, elle avait conduit une ambulance; puis, elle était devenue une épouse, une mère et une grand-mère tendrement aimée. Elle était très impliquée dans son église: ayant à cœur les jeunes femmes, elle les entourait d'affection et leur prodiguait de bons conseils. Beaucoup m'ont dit qu'elle leur avait fait du bien et qu'elle les avait encouragées. Et pourtant, dans ses moments de faiblesse, lorsqu'elle était vulnérable, le diable se servait des paroles de sa mère pour l'écraser, la tourmenter et la convaincre qu'elle était totalement inutile et incapable, qu'elle n'était pas désirée et qu'elle était mal aimée. Blessée par des paroles…

Le monde est rempli de personnes qui, par une parole blessante qu'on leur a adressée, ont vu leurs espoirs se briser, leurs rêves voler en éclats et leur image de soi être anéantie. Ce qu'elles ont entendu leur a fait mal, les a opprimées ou les a réduites au silence. Et si, pour certaines, la blessure a été une difficulté temporaire, une souffrance qu'elles ont appris à «surmonter» ou même une sorte de «catalyseur» qui les a poussées à se «surpasser» pour prouver à leurs offenseurs qu'ils se trompaient, des centaines, voire des milliers d'autres n'ont

jamais réussi à vaincre la douleur. Elles ne sont jamais parvenues à nouer des relations saines ni à donner et à recevoir un amour inconditionnel, parce qu'on les avait persuadées qu'elles n'en étaient pas dignes.

Ces personnes n'ont pas vécu à la mesure de leurs possibilités. Elles n'ont pas accompli ce qui leur tenait à cœur ni fait profiter les autres de leurs talents, parce que quelqu'un les avait critiquées sans pitié ou les avait accusées d'être orgueilleuses et de chercher à attirer l'attention sur elles. Des femmes se sont ainsi littéralement laissées mourir de faim parce qu'un jour, on leur a dit qu'elles étaient grosses. Des hommes se sont donné la mort pour faire taire les critiques acerbes qui résonnaient sans cesse dans leur esprit.

Ayant eu, de par le ministère dans lequel je suis engagée, le privilège de venir en aide à de nombreuses femmes, j'ai entendu des multitudes d'histoires de ce genre, souvent racontées dans les larmes. J'ai subi moi-même de tels traumatismes, et vous aussi, sans doute. Beaucoup d'entre nous savent par expérience qu'avec un bâton ou une pierre, on peut briser des os, mais que par des paroles blessantes ont peut marquer quelqu'un à vie.

Pourquoi, alors, ne veillons-nous pas plus attentivement à ce que nous disons? Pourquoi, si nous avons appris à nos dépens le mal que peuvent faire certaines paroles, infligeons-nous ce genre de souffrance à ceux qui nous entourent?

En fait, je crois que, parfois, nous ne réfléchissons tout simplement pas aux mots qui sortent de notre bouche. Nous sommes négligents et nous sous-estimons l'impact de nos paroles. Il ne nous vient peut-être même pas à l'idée que les autres n'ont pas forcément le même tempérament, le même caractère et la même sensibilité que nous et qu'ils peuvent réagir à ce que nous disons différemment de nous.

CHRISTIN DITCHFIELD

FAÇON DE PARLER!

L'impact de nos mots

«Selon des études qui ont été menées, les hommes prononcent en moyenne 25'000 mots par jour et les femmes, 50'000. Des chiffres incroyables! Quel genre de paroles disons-nous? Des paroles qui réconfortent ou, au contraire, des paroles qui démolissent? Des paroles qui montrent le chemin, qui encouragent et qui instruisent ou des paroles qui contrôlent, qui manipulent et qui trompent?»

Des questions qu'il vaut la peine de nous poser si nous voulons pouvoir être, pour ceux qui nous entourent, des sources de bénédiction.

Ecrit dans un style simple et vivant, ce livre nous permet de réfléchir à un sujet qui nous concerne tous de… très près.

Contient aussi un canevas d'étude pour les petits groupes.

Christin Ditchfield, qui a déjà publié de nombreux ouvrages en anglais, est aussi une conférencière appréciée et l'animatrice de l'émission chrétienne *Take it to Heart!* diffusée quotidiennement aux Etats-Unis.

La Maison de la Bible

CHF 18.00 / € 14.00
ISBN 978-2-8260-3526-8
9 782826 035268