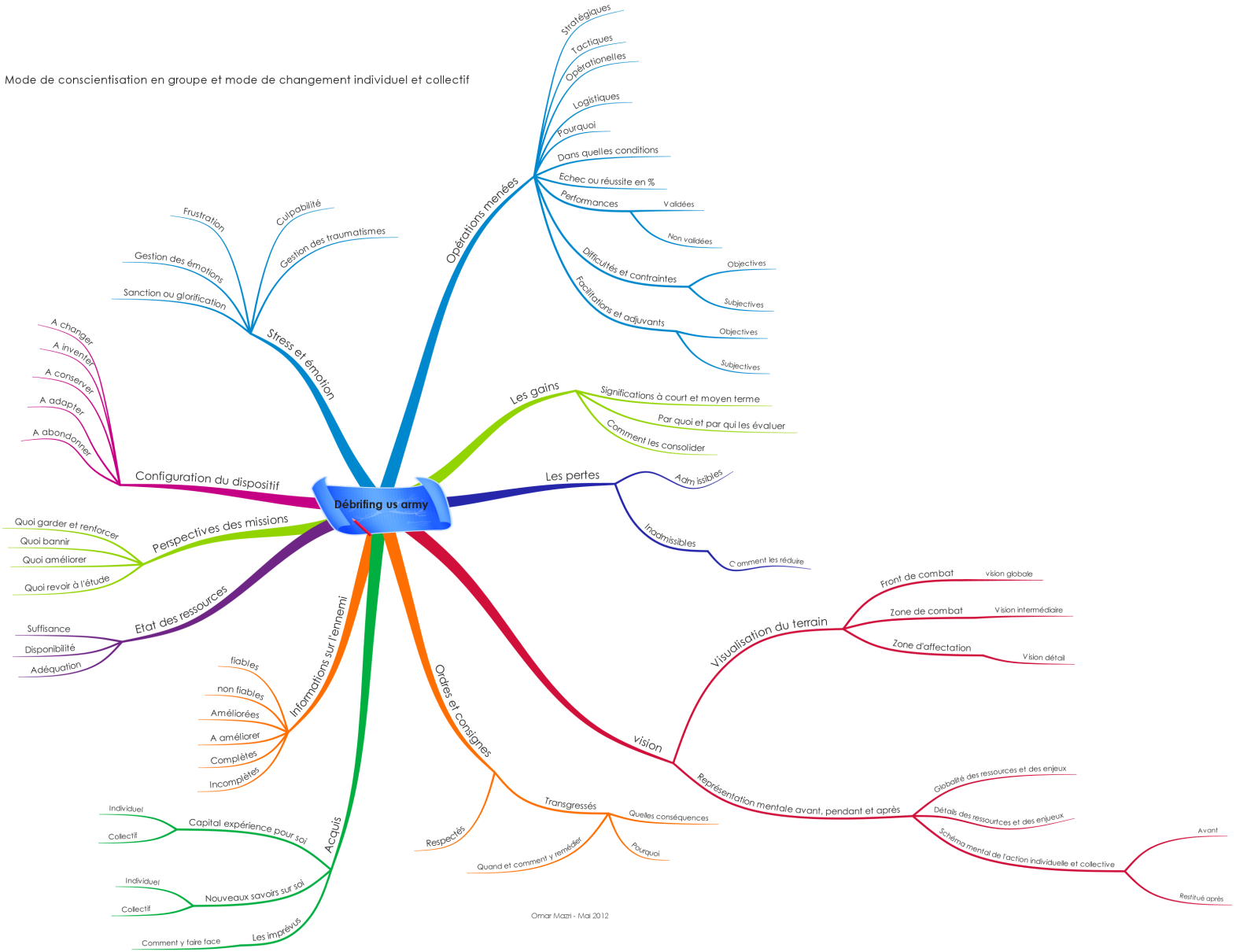Mode de conscientisation en groupe et mode de changement individuel et collectif