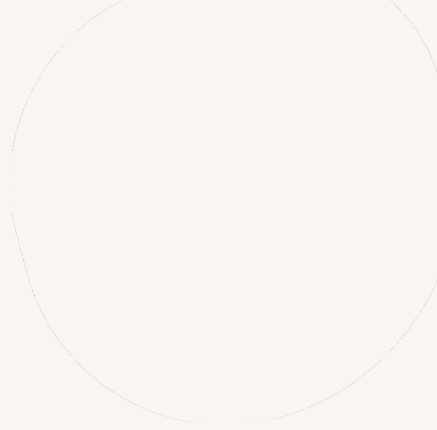




*Muriel Pelas*

CARNET DE  
VOYAGE SPIRITUEL



*« Le voyage de mille lieues commence toujours  
par un premier pas. »*

— LAO TSEU



CE CARNET VOUS APPARTIENT

À vous qui cherchez la lumière,  
à vous qui osez regarder en vous-même,  
à vous qui croyez qu'une autre vie est possible.

*Que ce voyage vous mène vers votre vérité.*

*Muriel Pélas*





# Comprendre la Quête Spirituelle

---

« Qui regarde dehors rêve,  
qui regarde à l'intérieur s'éveille. »

— Carl Jung

# Pourquoi ce carnet ?

---

L'on peut vivre sans se poser de questions.

Travailler, aimer, rire, souffrir, mourir — sans jamais chercher autre chose.

Beaucoup le font. Ils n'ont pas l'air malheureux pour autant.

Pourtant, vous avez ouvert ce carnet. Peut-être par curiosité.

Peut-être parce qu'une question vous traverse.

Peut-être sans savoir pourquoi.

Ce carnet interactif n'est pas là pour vous dire quoi croire. Il n'enseigne ni religion ni doctrine. Il est là pour vous aider à poser les bonnes questions — celles que personne ne nous apprend à poser.

Car nous avons tous hérité de croyances que nous n'avons jamais examinées

Nous grandissons avec les règles de nos parents, les lois de l'école, les normes de la société, les opinions des réseaux sociaux.

Mais qui nous aide à trier ?

À savoir ce qui est vrai de ce qui est simplement habituel, à la mode, ou imposé ?

Nous portons tous des **croyances** que nous n'avons jamais examinées.

Des **loyautés invisibles** envers notre famille, notre culture, notre éducation.

Des **résistances** dont nous ignorons l'origine.

Des contradictions que nous évitons de regarder en face.

Sur quoi est-ce que je fonde mes choix ?

Qu'est-ce que j'ai reçu sans jamais le questionner ?

Et si certaines de mes certitudes étaient fausses ?

Ce carnet vous accompagnera pas à pas.

Pour voir clair.

Pour enlever ce qui encombre.

Et peut-être, au bout du chemin, découvrir ce qui est vrai

# ce que nous savons

Avant de chercher ce qu'on ne sait pas, posons ce qu'on sait. Ce qui est prouvé. Ce que personne ne peut contester.

## ■ Mental

Le cerveau se modifie en fonction de l'apprentissage et de l'expérience, même à l'âge adulte. C'est la neuroplasticité, prouvée par l'imagerie cérébrale (IRM). Ce qu'on pratique se renforce. Ce qu'on n'utilise pas s'affaiblit.

—Washington University, Nature (2023)

## ■ Physique

Les émotions se manifestent dans le corps de façon universelle. La peur se ressent dans la poitrine, la colère dans les bras, l'amour active tout le corps. Le corps ne ment pas.

—Université d'Aalto, Finlande

## ♥ ■ Émotionnel

Les émotions refoulées ne disparaissent pas. Un traumatisme non traité se répète : flashbacks, cauchemars, schémas relationnels qui reviennent. La recherche en psychotraumatisme le confirme.

—DrBesselvanderKolk, « The Body Keeps the Score »

## ■ Relationnel

L'isolement social subit est un facteur de risque aussi important que le tabagisme. Les liens sociaux renforcent le système immunitaire. Mais attention : la solitude choisie n'est pas l'isolement subi. La nuance compte.

—Étude Harvard sur le développement adulte (75 ans)

## ■ Spirituel

La science peut mesurer les effets de la prière ou de la méditation sur le cerveau. Mais elle ne peut pas dire si Dieu existe. Elle s'arrête là. C'est ici que commence la vraie quête.

—Dr Andrew Newberg, Neurothéologie

Ce carnet part de ce qui est solide pour aller vers ce qui reste à découvrir. Du prouvé vers le mystère. Du corps vers l'âme.

# Pourquoi réfléchir à ses choix ?

---

Avant d'aller plus loin, posons ce qui est prouvé. Ce qui est établi. Ce que personne ne peut contester.

Ces faits sont le socle sur lequel nous allons construire notre réflexion.

## Le cerveau est fait pour anticiper

Le cortex préfrontal, situé à l'avant du cerveau, agit comme le centre du raisonnement, de la planification et du contrôle des comportements.

Sans lui, l'être humain serait incapable d'anticiper les conséquences de ses choix ou d'adapter ses actions à un objectif.

C'est prouvé par l'imagerie cérébrale.

Source : Institut du Cerveau, études en neuroimagerie

→ **Réfléchir à ses choix n'est pas une option philosophique – c'est une fonction biologique.**

## La réflexion délibérée produit de meilleures décisions

Des chercheurs de l'Université de Nouvelle-Galles du Sud ont montré que la délibération consciente mène à de meilleurs choix.

Dans toutes leurs expériences, il y avait des preuves que la délibération consciente conduit à de meilleurs choix, et peu de preuves de la supériorité des décisions prises « inconsciemment » ou par « instinct ».

Source : The Quarterly Journal of Experimental Psychology

→ **Prendre le temps de réfléchir améliore la qualité des choix.**

## Le cerveau apprend de ses erreurs

Lorsqu'une décision conduit à un résultat positif, le cerveau renforce les connexions neuronales associées à ce choix.

Si le résultat est négatif, il tend à les affaiblir.

Ce processus, appelé « apprentissage par renforcement », explique comment nos décisions s'améliorent au fil du temps.

Mais ce processus nécessite une prise de conscience.

Source : Recherches sur le striatum et le cortex préfrontal

- **Sans prise de conscience de nos erreurs, pas d'apprentissage possible. La réflexion est le moteur du changement.**

## La métacognition améliore les performances

La métacognition — « penser à sa propre pensée » — a fait l'objet de centaines d'essais contrôlés randomisés.

Les résultats sont clairs : les personnes à qui on enseigne des stratégies métacognitives progressent significativement plus que les autres.

Source : Education Endowment Foundation, méta-analyses internationales

Les apprenants avec une métacognition élevée identifient les défis beaucoup plus rapidement et changent leurs stratégies pour mieux atteindre leurs objectifs.

La métacognition peut même compenser le QI et le manque de connaissances préalables.

Source : Ness Labs, synthèse de recherches cognitives

- **Réfléchir à comment on pense permet de mieux penser. C'est un levier accessible à tous.**

## L'introspection améliore la résolution de problèmes

Des chercheurs ont découvert que l'introspection améliore les performances de résolution de problèmes, parfois de manière spectaculaire.

Plusieurs études suggèrent que l'auto-observation, l'auto-surveillance et l'autoréflexion jouent un rôle clé dans le développement de stratégies efficaces.

Source : Recherches en sciences cognitives

Les individus qui réfléchissent pour comprendre leurs expériences passées sont capables d'enrichir et de donner du sens à leur vie.

Source : Recherches en psychologie expérimentale

- **Se poser pour réfléchir n'est pas une perte de temps — c'est un investissement qui porte ses fruits.**

## Le regret est une émotion protectrice

Le regret est une émotion prototypique de la prise de décision.

Elle n'est ressentie que lorsqu'un choix peut être effectué.

Les recherches montrent que le regret peut être un déterminant important de nos décisions futures — à condition de savoir l'anticiper.

Source : L'Année Psychologique, revue de littérature

- **Anticiper le regret nous aide à faire de meilleurs choix. Réfléchir avant d'agir, c'est se protéger.**

# Nous regrettons davantage ce que l'on n'a pas fait

---

L'étude du psychologue Thomas Gilovich a révélé un résultat frappant :

- 75% des personnes regrettent ce qu'elles n'ont PAS fait
- 25% regrettent ce qu'elles ont fait

Source : Thomas Gilovich, études sur le regret

Les regrets les plus fréquents : ne pas avoir assez travaillé à l'école, ne pas avoir saisi une opportunité, ne pas avoir consacré suffisamment de temps à sa famille ou ses amis.

Les regrets liés à l'inaction sont souvent plus durables et plus douloureux que ceux liés à l'action.

→ Réfléchir à ses choix, ce n'est pas hésiter. C'est se donner les moyens d'OSER AGIR sans le regretter.

## En résumé

---

- Le cerveau a une zone pour anticiper → Réfléchir est biologique
- Les décisions délibérées sont meilleures → Le temps améliore les choix
- Le cerveau apprend par renforcement → Sans réflexion, pas d'apprentissage
- La métacognition améliore les performances → Analyser sa pensée aide
- L'introspection améliore la résolution → Se poser est un investissement
- Le regret aide à anticiper → Réfléchir protège
- On regrette plus l'inaction → Réfléchir pour oser agir

## Conclusion

---

Réfléchir à ses choix et à leurs conséquences n'est pas une option philosophique.

C'est une fonction cérébrale prouvée qui améliore nos décisions, notre apprentissage, et réduit nos regrets.

Ce carnet part de ce qui est solide pour aller vers ce qui reste à découvrir.  
Du prouvé vers le mystère. Du corps vers l'âme.

# De quoi avons-nous peur ?

---

La science a prouvé que réfléchir à ses choix est bénéfique . C'est biologique . Ça améliore nos décisions . Ça réduit nos regrets .

Alors pourquoi est-ce qu'on ne le fait pas toujours ?

Parce que quelque chose en nous résiste . Et cette résistance a une raison .

## Nos résistances nous protègent

---

On croit souvent que nos résistances sont des obstacles à vaincre.

Qu'elles nous freinent. Qu'il faut lutter contre elles.

Mais une résistance n'est jamais là par hasard.

Elle nous protège de quelque chose.

De quoi ?

## La peur de trahir

---

- ↓ Si je réfléchis par moi-même . . .
- ↓ Je risque de penser autrement que ma famille .
- ↓ Si je pense autrement . je les trahis .
- ↓ Si je les trahis . je perds mon appartenance .
- ↓ Si je perds mon appartenance... je suis seule .

Réfléchir par soi-même, c'est risquer de ne plus penser comme ceux qu'on aime. Et ça, c'est terrifiant.

## La peur d'être exclu

---

Pendant des millénaires, être exclu du groupe signifiait mourir. Seul, l'humain ne survivait pas. Cette peur est inscrite dans nos gènes. Réfléchir différemment = risquer de ne plus appartenir. Alors on préfère se taire. Faire comme les autres. Ne pas questionner.

## La peur de découvrir quel on s'est trompé

---

Si je réfléchis vraiment, je pourrais découvrir que j'ai vécu selon des mensonges. Que mes choix étaient basés sur des croyances fausses. Que j'ai perdu du temps, de l'énergie, des années. C'est insupportable. Alors je préfère ne pas regarder.

## La peur de devoir changer

---

Si je vois clairement, je ne pourrai plus faire semblant. Je serai obligé d'agir. De changer. L'inconnu fait peur. Rester dans le connu — même mauvais — semble plus sûr.

## Ce que nos résistances nous évitent

---

### CE QU'ON ÉVITE

- Penser par soi-même
- Voir la vérité
- Remettre en question
- Changer

### LA PEUR DERRIÈRE

- Trahir les siens
- Découvrir qu'on s'est trompé
- Être exclu
- Affronter l'inconnu

## D'où viennent ces peurs ?

Ces peurs ne sont pas nées de nulle part. Elles viennent de ce qu'on nous a transmis. Des loyautés invisibles.

Ce qu'on a entendu :

- « On ne remet pas en question. »
- « C'est comme ça, c'est tout. »
- « Tu te prends pour qui ? »
- « Reste à ta place. »
- « Dans notre famille, on fait comme ça. »

Ces phrases, entendues mille fois, sont devenues des lois intérieures.

Des loyautés auxquelles on obéit sans même le savoir.

## Les résistances

---

Avant même de chercher, quelque chose en nous résiste. Des phrases qu'on se répète :

- « Je n'ai pas le temps pour ces questions »
- « C'est pour les faibles, moi je m'en sors seul »
- « Ça ne sert à rien, on ne peut pas savoir »
- « J'ai essayé, ça n'a rien changé »

Ces résistances nous protègent. Mais de quoi ? Et à quel prix ?

## Les croyances héritées

---

Nous avons tous reçu des croyances que nous n'avons jamais choisies :

- « Dans ma famille on est athée / catholique / musulman / autre / contre / rien »
- « Mon père disait que... »
- « Chez nous on n'en parle pas »

Ces croyances sont-elles les nôtres ? Ou simplement ce qu'on nous a transmis ?

## Les loyautés invisibles

---

Parfois, questionner ce qu'on a reçu semble être une trahison. Croire autrement que sa famille, c'est la rejeter ou être rejeté.e. Changer, c'est renier d'où l'on vient.

Ces loyautés sont puissantes. Elles nous retiennent sans qu'on le sache.

**Qu'est-ce que je n'ose pas questionner par peur de trahir ?**

# Mes résistances

---

Une résistance est un mécanisme de protection. Elle n'est pas là par hasard — elle vous protège de quelque chose que vous ne voulez pas voir ou ressentir.

De quoi cette résistance me protège-t-elle ?

Qu'est-ce que j'évite de voir ou de ressentir ?

Qu'est-ce que je risque de découvrir sur moi-même ?

Cette protection est-elle encore nécessaire aujourd'hui ?

# Mes croyances héritées

---

Dans votre famille, quelle était la position sur la religion, la spiritualité, Dieu ?

Avez-vous choisi cette position ou l'avez-vous simplement reçue ?

Quelles phrases avez-vous entendues enfant sur ces sujets ?

Ces croyances, les avez-vous un jour examinées par vous-même ?

# Mes loyautés invisibles

---

Si vous changiez de croyance, qui auriez-vous l'impression de trahir ?

Que dirait votre famille si vous pensiez différemment sur ces sujets ?

Y a-t-il des questions que vous n'osez pas poser par peur de blesser ?

Chercher la vérité, est-ce trahir ceux qu'on aime — ou leur faire honneur ?

Avez-vous déjà été en danger ou avez-vous été témoin de menaces ?

# Pourquoi la respiration ?

---

Nous avons vu que réfléchir à ses choix est prouvé bénéfique. Nous avons aussi vu que nos peurs nous empêchent de réfléchir librement : peur de trahir, peur d'être exclu, peur de voir la vérité.

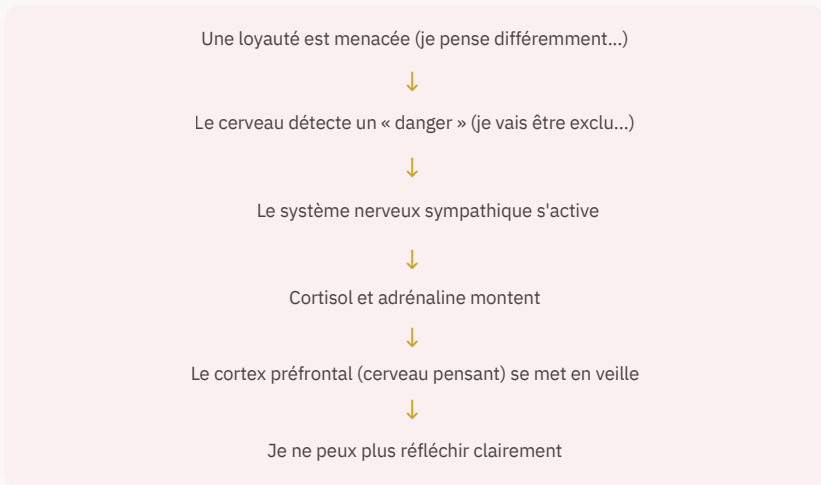
Mais comment dépasser ces peurs pour accéder à une vraie réflexion ?

La réponse commence par le corps.

## Ce qui se passe quand on a peur

---

Quand une peur s'active — même inconsciemment — le corps passe en mode survie :



→ La peur court-circuite notre capacité à réfléchir. C'est biologique.

## La respiration : la clé pour sortir du mode survie

---

La respiration lente et profonde est le seul moyen direct d'agir sur le système nerveux. Elle active le système parasympathique — celui qui calme, qui apaise, qui restaure.

### QUAND J'AI PEUR

Système nerveux en alerte  
Cortisol et adrénaline montent  
Sang vers les muscles  
Cortex préfrontal en veille  
Je ne peux plus réfléchir

### QUAND JE RESPIRE

Système parasympathique activé  
Cortisol baisse  
Rythme cardiaque ralentit  
Cortex préfrontal se rallume  
Je retrouve ma capacité à penser

→ La respiration restaure notre capacité à penser. Elle rallume le cerveau pensant.

## Le lien avec la spiritualité

---

Pour explorer les grandes questions — Qui suis-je vraiment ? Qu'est-ce que je crois ? À quoi suis-je loyal ? — il faut pouvoir réfléchir librement, sans être gouverné par des peurs inconscientes.

Sans calme intérieur, pas de réflexion profonde possible.

C'est pourquoi nous commençons par le corps. La respiration prépare le terrain. Elle crée l'espace intérieur nécessaire pour que la vraie réflexion puisse avoir lieu.

La respiration n'est pas seulement un exercice de relaxation.  
C'est la porte d'entrée vers une pensée libre.

# La respiration complète

---

Combiner 2 techniques puissantes pour un effet anti-anxiété optimal.

## Base scientifique

La respiration lente active le système nerveux parasympathique et réduit le cortisol.  
5 minutes suffisent pour diminuer significativement l'anxiété (études Dr Andrew Weil).

## 2 techniques, 1 objectif

---

### TECHNIQUE 4-7-8

= QUAND respirer

Un rythme précis :

- Inspirer pendant 4 secondes
- Retenir pendant 7 secondes
- Expirer pendant 8 secondes

### RESPIRATION ABDOMINALE

= OÙ respirer

Une localisation précise :

- Gonfler le VENTRE (pas la poitrine)
  - Le diaphragme descend
- La main sur le ventre se soulève

+

## LA COMBINAISON IDÉALE

Faire la technique 4-7-8 en respirant par le VENTRE  
= Double effet calmant sur le système nerveux

■ L'idéal : combiner les deux !

Respirez avec le ventre + suivez le rythme 4-7-8 pour un maximum d'efficacité.

# Thoracique vs Abdominale

Comprendre la différence pour mieux respirer.

## THORACIQUE ■

Rapide,  
superficielle  
Épaules qui montent  
→ Amplifie l'anxiété

## ABDOMINALE ■

Lente,  
profonde  
Ventre qui gonfle  
→ Calme le système nerveux

### ■ Comment savoir si je respire par le ventre ?

Posez une main sur le ventre, une sur la poitrine. Seule la main sur le ventre doit bouger.

## La technique pas à pas

- 1 Position**  
Asseyez-vous confortablement ou allongez-vous, genoux légèrement pliés.
- 2 Placement des mains**  
Une main sur le ventre (sous le nombril), l'autre sur la poitrine.
- 3 Inspirez par le nez — 4 secondes**  
Gonflez le ventre comme un ballon. La main sur le ventre se soulève.
- 4 Retenez votre souffle — 7 secondes**  
Gardez l'air dans votre ventre, concentrez-vous sur le mouvement.
- 5 Expirez par la bouche — 8 secondes**  
Laissez le ventre se dégonfler lentement. Contractez légèrement les abdos.
- 6 Répétez 4 à 6 cycles**  
Objectif : 5 à 10 minutes de pratique quotidienne, sur une journée.

La main sur la poitrine ne doit PAS bouger pendant tout l'exercice.

2/4

# Ma semaine de pratique

---

## Rappel de la technique

Inspirer 4s (ventre gonfle) → Retenir 7s → Expirer 8s (ventre dégonfle)

### Jour 1

---

Durée de la pratique :

Anxiété avant (0-10) :

Anxiété après (0-10) :

Ce que j'ai ressenti :

### Jour 2

---

Durée de la pratique :

Anxiété avant (0-10) :

Anxiété après (0-10) :

Ce que j'ai ressenti :

### Jour 3

---

Durée de la pratique :

Anxiété avant (0-10) :

Anxiété après (0-10) :

Ce que j'ai ressenti :

### Jour 4

---

Durée de la pratique :

Anxiété avant (0-10) :

Anxiété après (0-10) :

Ce que j'ai ressenti :

## Jour 5

---

Durée de la pratique :

Anxiété avant (0-10) :

Anxiété après (0-10) :

Ce que j'ai ressenti :

## Jour 6

---

Durée de la pratique :

Anxiété avant (0-10) :

Anxiété après (0-10) :

Ce que j'ai ressenti :

## Jour 7

---

Durée de la pratique :

Anxiété avant (0-10) :

Anxiété après (0-10) :

Ce que j'ai ressenti :

## Mon bilan de la semaine

---

Nombre de jours pratiqués :            / 7

Le meilleur moment pour pratiquer :

Ma respiration abdominale s'améliore-t-elle ?

Ce qui devient plus facile :

Ce qui reste difficile :

Pratiquez 2 fois par jour (matin et soir), même sans anxiété.  
Votre corps apprendra à se calmer plus vite.

# Les croyances dans lesquelles nous sommes nés

---

## Comment elles sont arrivées

---

Nous n'avons pas choisi nos premières croyances. Elles étaient déjà là, avant nous. Transmises par :

- La famille
- La culture
- Les traditions
- Le pays, les lois
- La religion ou l'absence de religion

Nous les avons acceptées pour :

- Survivre
- Appartenir Être
- aimé-e Être
- reconnu-e

Ce sont des loyautés héritées. Pas choisies.  
Ces loyautés sont gardées par des résistances —  
des mécanismes qui nous empêchent de les questionner.

## Comment elles nous maintiennent

---

Pourquoi ? Parce que questionner active la peur :

- Peur de trahir → perdre l'amour
- Peur d'être exclu-e → ne plus appartenir
- Peur de ne plus pouvoir répondre à nos besoins fondamentaux

Les résistances nous protègent de cette peur... mais certaines finissent par nous enfermer.

## Toutes les croyances ne se valent pas

---

Certaines croyances nous aident à grandir. D'autres nous maintiennent petit-es. Comment les reconnaître ?

### CROYANCE QUI EMPRISONNE

Interdit le doute  
Interdit les questions  
Dit « c'est comme ça, point final »  
Dit « tu ne peux pas comprendre »  
Dit « fais confiance et obéis »  
Utilise la peur pour se maintenir  
Menace de punition ou d'exclusion  
Nous traite en enfant

### CROYANCE QUI LIBÈRE

Accepte le questionnement  
N'a pas peur du doute  
Évolue avec nous  
Explique, dialogue  
Invite à réfléchir  
N'a pas besoin de la peur  
Ne menace pas  
Nous traite en adulte

Une croyance qui emprisonne nous infantilise. Elle bloque notre accès à :

- L'autonomie — penser par soi-même
- La liberté — choisir ses propres valeurs
- Notre propre pensée — devenir qui nous sommes vraiment

## La liberté

---

Il existe en nous une aspiration profonde. Une partie qui veut :

- Penser par elle-même
- Questionner ce qu'on nous a transmis
- Retrouver sa propre loyauté — envers soi-même

Cette aspiration s'appelle la liberté.

Mais pour y accéder, il faut traverser la peur. Et la peur bloque le cerveau pensant.

## La respiration : premier acte de liberté

---

La peur bloque le cerveau pensant. Le système nerveux passe en mode survie. Le cortex préfrontal — celui qui réfléchit — se met en veille.

La respiration lente et profonde :

- Calme le système nerveux
- Désactive le mode survie
- Baisse la garde des résistances
- Rallume le cerveau pensant
- Permet à la liberté d'émerger

Reprendre sa respiration en main, c'est le début du désenfermement.

C'est pourquoi nous avons commencé par le corps. La respiration prépare le terrain. Elle crée l'espace intérieur nécessaire pour que la vraie réflexion puisse avoir lieu.

Maintenant que vous avez cet outil, vous pouvez explorer vos croyances héritées. En sécurité. Sans être submergé-e par la peur.

Cette croyance que je porte depuis l'enfance — m'aide-t-elle à devenir qui je suis vraiment, ou m'empêche-t-elle de le découvrir ?

Les pages suivantes vous invitent à explorer cette question.

# explorer une croyance

---

Choisissez une croyance que vous portez depuis l'enfance et explorez-la. Respirez profondément avant de commencer. Prenez votre temps.

Quelle croyance ai-je héritée ?

De qui ? (famille, culture, religion, société, pays...)

L'ai-je choisie ou m'a-t-elle été imposée ?

Qu'est-ce que je risquais si je la questionnais enfant ?

Que se passe-t-il en moi quand je la questionne aujourd'hui ?

(Peur ? Culpabilité ? Malaise ? Soulagement ?)

Cette croyance me traite-t-elle en adulte ou en enfant ?

M'aide-t-elle à grandir ou me maintient-elle petit-e ?

Ai-je le droit de la remettre en question ?


Qui m'a dit que je n'avais pas ce droit ?

Et si je la lâchais, que se passerait-il vraiment ?

De quoi ai-je peur en la questionnant ?

Cette peur est-elle réelle aujourd'hui, ou est-ce un écho de l'enfance ?

Vous pouvez répéter cet exercice  
pour chaque croyance que vous souhaitez explorer .



# évaluer mes choix

---

Nous avons vu que réfléchir à nos choix est prouvé bénéfique. Nous avons appris à calmer nos peurs par la respiration. Nous avons exploré nos croyances héritées.

Maintenant, comment savoir si un choix est vraiment le nôtre ? Comment distinguer un choix libre d'un choix dicté par nos loyautés héritées ?

Voici 5 valeurs pour évaluer un choix :

## 1 LIBERTÉ

- Ce choix, est-il vraiment le mien ?  oui  non
- L'ai-je fait librement ou sous pression ?  oui  non
- Si personne ne me jugeait, ferais-je le même choix ?  oui  non

## 2 CONSÉQUENCES

- Suis-je prêt-e à en assumer TOUTES les conséquences ?  oui  non
- Les bonnes ET les mauvaises ?  oui  non
- Sans accuser les autres si ça tourne mal ?  oui  non

## 3 FIERTÉ

- Suis-je fier-e de ce choix ?  oui  non
- Puis-je le regarder en face ?  oui  non
- Ou ai-je besoin de le cacher, de le justifier, de mentir ?  oui  non

## 4 LOYAUTÉ ENVERS SOI

- Ce choix nourrit-il ma loyauté envers moi-même ?  oui  non
- Ou nourrit-il une loyauté envers les autres ?  oui  non  
(Pour leur plaisir, ne pas les décevoir, appartenir...)
- Est-ce que je me trahis pour rester fidèle à quelqu'un d'autre ?  oui  non

## 5 COHÉRENCE

- Ce choix est-il cohérent avec qui je suis vraiment ?  oui  non
- Ou avec qui on m'a dit d'être ?
- Est-ce que je me reconnais dans ce choix ?  oui  non

### La question centrale

---

« Ce choix me rapproche-t-il de qui je suis vraiment,  
ou m'en éloigne-t-il ? »

C'est ça le cœur du travail spirituel : apprendre à faire des choix alignés avec soi-même, pas avec les loyautés héritées.

Un choix aligné, c'est un choix où les 5 piliers sont solides. Un choix où l'on peut répondre OUI à toutes les questions.

Les pages suivantes vous invitent à évaluer un  
choix important à la lumière des 5 piliers.

# Mon choix à la lumière des 5 valeurs

---

Respirez profondément avant de commencer. Prenez votre temps.

Le choix que j'explore :

## 1 LIBERTÉ

Ce choix est-il vraiment le mien ?

Si personne ne me jugeait, ferais-je le même choix ? \_\_\_\_\_

## 2 CONSÉQUENCES

Suis-je prêt·e à en assumer TOUTES les conséquences ?

Sans accuser les autres si ça tourne mal ?

3

### FIERTÉ

Suis-je fier-e de ce choix ?

Ai-je besoin de le cacher ou de le justifier ?

4

### LOYAUTÉ ENVERS SOI

Ce choix nourrit-il ma loyauté envers moi-même ?

Ou est-ce que je me trahis pour rester fidèle à quelqu'un d'autre ?

5

### COHÉRENCE

Ce choix est-il cohérent avec qui je suis vraiment ?

Est-ce que je me reconnais dans ce choix ?

# *L*a méditation

---

Effet de mode ou outil réel ?

Depuis quelques années, la méditation est partout : applications, célébrités, entreprises... Est-ce un simple engouement passager ou y a-t-il quelque chose de plus profond ?

La réponse se trouve dans les laboratoires de neurosciences.

## Ce que disent les scientifiques

---

Depuis les années 2000, grâce à l'IRM, les chercheurs peuvent observer ce qui se passe réellement dans le cerveau pendant la méditation. Et ce qu'ils ont découvert est remarquable.

### **Le cerveau se transforme**

Le tissu cérébral du cortex préfrontal gauche — impliqué dans l'attention et la perception — s'épaissit chez les pratiquants assidus, au point de compenser la fonte de matière grise due au vieillissement.

Source : IRM, chercheurs université de Californie

### **Le cortex préfrontal s'active**

Lorsque nous méditons, nous activons les réseaux d'attention du cerveau dans le cortex préfrontal, qui inhibent le système limbique responsable de l'émotion. C'est ainsi que nous nous autoréglons.

Source : Centre de recherche en neurosciences de Lyon (CRNL)

### **8 semaines suffisent**

Même après seulement huit semaines de pratique quotidienne de 20 minutes, des modifications cérébrales significatives apparaissent avec des effets positifs sur les émotions et le comportement.

Source : Dr Steven Laureys, CHU de Liège

### Le stress diminue

Les personnes qui méditent régulièrement présentent des niveaux plus faibles de cortisol — l'hormone du stress — que les non-méditantes. La méditation active le système parasympathique, celui qui calme.

Source : Méta-analyses, The Conversation 10120

### La dépression recule

Six mois de pratique de méditation de pleine conscience après un épisode de dépression sévère permet de réduire de 40% le risque de rechute chez des patients dépressifs.

Source : Équipe canadienne, Cortex Mag

### Le vieillissement ralentit

Les télomères (extrémités des chromosomes) des méditants expérimentés sont plus longs que ceux des non-initiés. La méditation augmente la télomérase, enzyme qui protège contre le vieillissement cellulaire.

Source : Dr Steven Laureys, Le Devoir 10121

## Effet de mode ou réalité ?

---

### CE QU'ON DIT (la mode)

- "C'est tendance"
- "Les stars le font"
- "C'est du bien-être"
- "C'est spirituel"

### CE QUE LA SCIENCE MONTRÉ

- Changements cérébraux mesurables
- Réduction du cortisol vérifiée
- Effets sur la dépression prouvés
- Impact sur le vieillissement cellulaire

Le nombre de publications scientifiques sur la méditation est passé d'une vingtaine par an dans les années 1980 à plus de 385 par an en 2015. Si les chercheurs persistent, c'est qu'il y a plus qu'un engouement superficiel.

# Pourquoi la méditation nous intéresse ici ?

---

Rappelez-vous ce que nous avons découvert :

- La peur bloque le cortex préfrontal (le cerveau pensant)
- Sans cortex préfrontal actif, impossible de réfléchir librement
- La respiration calme le système nerveux

La méditation va plus loin : elle entraîne le cerveau à rester dans le mode « pensée » plutôt que « réaction ».

## Le lien avec notre travail spirituel

---

1

### La respiration calme le système nerveux

Elle désactive le mode survie et baisse le cortisol.

2

### La méditation active le cortex préfrontal

Elle rallume et renforce le cerveau pensant.

3

### La méditation inhibe le système limbique

Elle réduit les réactions automatiques de peur.

Respiration + Méditation  
=  
un cerveau capable de réfléchir librement.  
même face aux peurs héritées.

## Ce que la méditation n'est PAS

---

- Ce n'est PAS « ne penser à rien » — c'est au contraire un état très actif
- Ce n'est PAS réservé aux moines ou aux « spirituels »
- Ce n'est PAS une croyance — c'est un entraînement mesurable
- Ce n'est PAS magique — c'est de la neuroplasticité

## Ce que la méditation EST

---

- Un entraînement de l'attention — comme le sport pour le corps
- Une pratique qui modifie la structure du cerveau
- Un outil pour reprendre le contrôle de ses réactions
- Une façon de cultiver le discernement face aux pensées et émotions

## Le minimum efficace

---

Les études montrent que 20 minutes par jour pendant 8 semaines suffisent pour observer des changements cérébraux. Certaines études montrent même des effets avec seulement 10 minutes par jour.

Comme la respiration, la méditation prépare le terrain. Elle crée les conditions pour que la réflexion profonde puisse avoir lieu — sans être parasitée par les réactions automatiques de peur.

### **LA MÉDITATION DANS CE CARNET**

Pas un effet de mode . Pas une croyance . Un outil scientifiquement validé  
pour entraîner le cerveau à penser librement .

# Méditation et Prière

La méditation est-elle réservée aux non-croyants ?  
La prière est-elle moins efficace que la méditation ?  
Que dit la science sur ces deux pratiques millénaires ?

## SOURCE SCIENTIFIQUE

Dr Andrew Newberg

Neuroscientifique, classé parmi les 30 neuroscientifiques les plus influents au monde

Le Dr Newberg étudie depuis plus de 20 ans les effets de la prière et de la méditation sur le cerveau, en utilisant l'imagerie médicale (IRM, SPECT). Ses découvertes sont remarquables.

## Deux pratiques différentes

« Prière et méditation ne doivent pas être confondues. Si ces deux activités s'inscrivent dans un contexte spirituel, elles sont très différentes l'une de l'autre et mobilisent différentes régions cérébrales.

— Planète Santé, neurothéologie

### MÉDITATION

Activité unitive  
Se sentir partie de l'univers  
Instant présent  
Dépassement de soi  
Pas besoin de croire  
Peut être laïque

### PRIÈRE

Activité relationnelle  
Dialogue avec Dieu/le sacré  
Utilise le langage  
Connexion à plus grand que soi  
Implique une forme de foi  
Inscrite dans une tradition

## Ce qui se passe dans le cerveau

Grâce à l'imagerie cérébrale, le Dr Newberg a scanné le cerveau de moines bouddhistes en méditation et de religieuses franciscaines en prière. Voici ce qu'il a découvert :

« Quand nous avons regardé le cerveau de religieuses franciscaines en prière, nous avons trouvé une activité accrue dans les lobes frontaux (comme chez les bouddhistes), mais aussi une activité accrue dans le lobe pariétal inférieur (la zone du langage). Cela a du sens : les religieuses font une pratique verbale (prière) plutôt que de la visualisation (méditation).

— Dr Andrew Newberg, recherche neurothéologie

« Lorsqu'un sujet est en prière, les régions de son cerveau liées à l'orientation spatiale ont tendance à être inhibées. En revanche, grâce au langage, plusieurs autres régions cérébrales, en particulier celles liées au relationnel, sont fortement mobilisées.

— Pr Jacques Besson, Université de Lausanne

## Le point commun essentiel

### MÉDITATION ET PRIÈRE ACTIVENT TOUTES DEUX :

Les lobes frontaux (attention, concentration)

Le circuit de la récompense (bien-être, paix)

Réduction du cortisol (hormone du stress)

Désactivation des zones de l'ego et de l'orientation spatiale

« Les participants évoquent ressentir un sentiment de paix et une sensation physique de chaleur. C'est le circuit de la récompense du cerveau qui est activé.

— Étude IRM, Université de l'Utah

## Toutes les religions, mêmes circuits

---

⌋

Le type de prière importe peu. Il n'y a pas de différence sur le plan neuronal entre une prière hindoue, musulmane, chrétienne ou autre. Pour la neurothéologie, toutes les religions et toutes les spiritualités utilisent les mêmes circuits.

— Pr Jacques Besson, spécialiste en neurothéologie

## L'intention compte plus que la forme

---

⌋

L'intention que l'on met dans sa prière est primordiale. Pour observer des effets sur le cerveau, il ne suffit pas de réciter machinalement un texte religieux. Si les paroles sont dites de manière un peu robotique, il n'y a pas la mobilisation de l'ensemble du cerveau.

— Pr Jacques Besson, RTS 2025

## Même sans croire

---

⌋

En contemplant Dieu, les non-croyants peuvent obtenir les mêmes bénéfices neurologiques que les croyants. Peu importe que vous soyez chrétien, juif, musulman, hindou, agnostique ou athée.

— Dr Andrew Newberg, How God Changes Your Brain

Ce qui compte, ce n'est pas la croyance elle-même, mais l'engagement sincère dans la pratique — qu'elle soit méditative ou contemplative.

## Les effets mesurés

---

- 12 minutes par jour peuvent ralentir le vieillissement cérébral
- Réduction de l'anxiété et de la dépression
- Augmentation des sentiments de sécurité et de compassion
- Modifications permanentes de la structure du cerveau

## Tableau récapitulatif

---

	MÉDITATION	PRIÈRE
<b>Nature</b>	Unitive (fusion avec tout)	Relationnelle (dialogue)
<b>Utilise le langage ?</b>	Non	Oui
<b>Foi nécessaire ?</b>	Non	Non (intention suffit)
<b>Zones activées</b>	Lobes frontaux (attention)	Frontaux + langage + lien
<b>Zones calmées</b>	Pariétale (sens du moi)	Pariétale (sens du moi)
<b>Sensation ressentie</b>	Dissolution de l'ego	Connexion au sacré
<b>Réduit le stress ?</b>	Oui (prouvé)	Oui (prouvé)
<b>Active la récompense ?</b>	Oui (bien-être)	Oui (paix, chaleur)

## Pour notre travail spirituel

---

Que vous choisissiez la méditation ou la prière — ou les deux — l'important est :

- La régularité : quelques minutes chaque jour valent mieux qu'une heure de temps en temps
- L'intention sincère : pas de récitation mécanique
- L'engagement : le cerveau se transforme avec la pratique

Méditation ou prière : 2 chemins, un même effet sur le cerveau.  
Choisissez celui qui vous parle.

Dans ce carnet, nous proposons des exercices de méditation laïque. Mais si la prière fait partie de votre vie, sachez qu'elle produit des effets similaires — à condition d'y mettre votre cœur.

# Au-delà du cerveau : les effets sur le corps

Nous avons vu que la méditation et la prière transforment le cerveau. Mais que se passe-t-il dans le reste du corps ? Les scientifiques ont mesuré des effets remarquables.

## La « réponse de relaxation »

Pendant la prière et la méditation, le métabolisme du corps diminue, le rythme cardiaque ralentit, la tension artérielle baisse, et la respiration devient plus calme et régulière.

— Dr Herbert Benson, Harvard Medical School

Ce phénomène, découvert par le Dr Benson, est l'exact opposé de la réponse au stress. Il se produit aussi bien pendant la méditation que pendant la prière.

## Le cœur

### ♥ Tension artérielle

MÉDITATION

↓ Baisse mesurée

PRIÈRE

↓ -40% d'hypertension chez

### ♥ Fréquence cardiaque

MÉDITATION

↓ Ralentissement au repos

PRIÈRE

↓ Ralentissement au repos

### ♥ Variabilité cardiaque

MÉDITATION

↑ Meilleure adaptation

PRIÈRE

↑ Meilleure adaptation

## Le système immunitaire

---

La méditation améliore la production d'anticorps et de cellules immunitaires, renforçant les mécanismes de défense de l'organisme contre les infections et les maladies.

— Études en immunologie

### ■ Défenses immunitaires

MÉDITATION

↑ Plus d'anticorps, + de CD4+

PRIÈRE

↑ Meilleures réponses immunitaires

### ■ Inflammation

MÉDITATION

↓ Moins de cytokines inflammatoires

PRIÈRE

↓ Symptômes moins intenses

## Le stress et les hormones

---

Quand la prière apaise, elle inhibe la libération de cortisol et autres hormones de stress, réduisant ainsi l'impact négatif du stress sur le système immunitaire et favorisant la guérison.

— University of Minnesota

### ■ Cortisol (hormone du stress)

MÉDITATION

↓ Réduction significative

PRIÈRE

↓ Réduction significative

## Guérison et récupération

---

Les patients qui prient ou méditent pendant un traitement récupèrent souvent plus vite, avec moins de complications. Une étude montre que les patients cardiaques croyants ont 3 fois plus de chances de récupérer que les non-croyants.

# Vieillesse cellulaire

Les pratiques spirituelles quotidiennes à long terme aident à désactiver les gènes qui déclenchent l'inflammation et provoquent la mort cellulaire.

— Recherches du Dr Herbert Benson

Les télomères (extrémités protectrices des chromosomes) sont mieux préservés chez les méditants, suggérant un ralentissement du vieillissement cellulaire.

## Tableau récapitulatif

EFFET	MÉDITATION	PRIÈRE
Tension artérielle	↓ Baisse	↓ Baisse
Fréquence cardiaque	↓ Ralentit	↓ Ralentit
Cortisol (stress)	↓ Diminue	↓ Diminue
Système immunitaire	↑ Renforcé	↑ Renforcé
Inflammation	↓ Réduite	↓ Réduite
Récupération	↑ Accélérée	↑ Accélérée
Vieillesse cellulaire	↓ Ralenti	↓ Ralenti

Méditation et prière produisent les mêmes effets bénéfiques sur le corps. La science le confirme.

### SOURCES SCIENTIFIQUES

- Dr Herbert Benson, Harvard Medical School — « Relaxation Response »
- American Heart Association (2017) — Méditation et risque cardiovasculaire
- Dr Andrew Newberg, Thomas Jefferson University — Neurothéologie

# Le Body Scan

Balayage corporel — La pratique fondamentale du MBSR

## ■ DURÉE

Version courte : 5-10 min | Version complète : 20-45 min

## ■ OBJECTIF

Développer la conscience du corps, relâcher les tensions, calmer le mental

## ■ CE QUE DIT LA SCIENCE

Le Body Scan est l'exercice central du programme MBSR créé par Jon Kabat-Zinn à l'Université du Massachusetts en 1979. Il active l'insula (conscience corporelle) et réduit l'activité de l'amygdale (centre de la peur). Pratiqué régulièrement, il diminue l'anxiété.

## Instructions pas à pas

- 1** Installation  
Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps, paumes vers le ciel. Fermez les yeux.  
Prenez 3 respirations profondes pour vous installer.
- 2** Pieds et jambes  
Portez votre attention sur vos pieds. Observez : chaleur, picotements, pression...  
Remontez lentement : chevilles, mollets, genoux, cuisses. Sans juger.
- 3** Bassin et ventre  
Observez votre bassin, vos hanches. Puis votre ventre qui monte et descend. Notez les tensions éventuelles. Laissez-les être, sans essayer de les changer.

4 Poitrine . dos . épaules

Portez attention à votre cage thoracique, votre dos contre le sol. Observez vos épaules : sont-elles tendues ? Simplement observer.

5 Bras et mains

Descendez dans vos bras : épaules, coudes, avant-bras, poignets, mains. Sentez chaque doigt, un par un. La paume, le dos de la main.

6 Cou et visage

Remontez vers la gorge, la nuque. Souvent tendues. Puis le visage : mâchoire (souvent serrée), joues, yeux, front, crâne.

7 Corps entier

Élargissez votre attention à tout le corps, comme un tout. Respirez comme si tout votre corps respirait ensemble.

8 Retour

Doucement, bougez les doigts, les orteils. Étirez-vous si besoin. Ouvrez les yeux quand vous êtes prêt(e).

■ **ASTUCE**

Version courte (5 min) : Faites seulement 3 zones — pieds/jambes, tronc, tête.  
L'important est la régularité, pas la durée.

« On ne cherche pas à se relaxer .  
On cherche à être présent à ce qui est . »  
— Jon Kabat-Zinn

## L'Espace de 3 Minutes

La pratique d'urgence du MBCT

### ■ DURÉE

Exactement 3 minutes (1 minute par étape)

### ■ OBJECTIF

Interrompre le pilote automatique, sortir des spirales négatives

### ■ CE QUE DIT LA SCIENCE

Créé par Segal, Williams et Teasdale pour le MBCT (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience). C'est l'exercice le plus pratiqué après les programmes. Il réduit de 50% les rechutes dépressives.

### Les 3 étapes — Forme de sablier

1

#### ÉLARGIR — Observer (1 minute)

Que se passe-t-il en moi, maintenant ? Quelles pensées ? Quelles émotions ? Quelles sensations ? Simplement reconnaître, sans juger.

2

#### RÉTRÉCIR — Respirer (1 minute)

Ramenez toute votre attention sur la respiration. Sentez le ventre qui se soulève... et redescend. Si l'esprit s'égaré, ramenez-le doucement au souffle.

3

#### ÉLARGIR — Étendre (1 minute)

Élargissez l'attention à tout le corps. Sentez votre posture, vos pieds au sol. Quand vous êtes prêt(e), ouvrez les yeux.

## La forme du sablier

---

### 1. ÉLARGIR — Observer

(1minute)

« Que se passe-t-il en moi, maintenant ? »  
Pensées • Émotions • Sensations corporelles



### 2. RÉTRÉCIR — Respirer

(1minute)

Focus uniquement sur le souffle  
Le ventre qui se soulève... et redescend...



### 3. ÉLARGIR — Étendre

(1minute)

Conscience du corps entier  
Posture • Pieds au sol • Présence dans l'espace

#### Quand utiliser cet exercice ?

- Avant une réunion stressante ou un rendez-vous important
- Quand vous sentez l'anxiété monter
- Quand des pensées négatives tournent en boucle
- Entre deux tâches pour « réinitialiser » le mental
- Au réveil ou avant de dormir
- En cas de conflit ou d'émotion forte

#### ■ ASTUCE

Programmez 3 alarmes par jour sur votre téléphone. Après quelques semaines, vous pourrez l'utiliser spontanément dans les moments difficiles.

# La Bienveillance Aimante

Metta — Cultiver la bonté envers soi et les autres

## ■ DURÉE

Version courte : 7 min | Version complète : 15-20 min

## ■ OBJECTIF

Développer compassion, réduire autocritique, augmenter émotions positives

## ■ CE QUE DIT LA SCIENCE

Barbara Fredrickson a démontré que 6 semaines de pratique augmentent joie, gratitude, espoir. Richard Davidson a montré qu'elle active les zones cérébrales de l'empathie. Les pratiquantes ont des télomères plus longs (marqueur de longévité).

## Les phrases de bienveillance

Répétez silencieusement ces phrases en les ressentant :

Que je sois en paix.  
Que je sois heureux(se).  
Que je sois en bonne santé.  
Que je vive avec aisance.

## Les 5 cercles

1

Envers vous-même

Fermez les yeux. Répétez les 4 phrases en les dirigeant vers vous.

2

Envers un être cher

Visualisez quelqu'un que vous aimez. « Que tu sois en paix... »

3

Envers une personne neutre

Pensez à quelqu'un que vous connaissez peu (voisin, commerçant...).

**4** Envers une personne difficile

Pensez à quelqu'un avec qui la relation est compliquée. Ce n'est pas approuver leurs actes, c'est libérer votre propre cœur.

**5** Envers tous les êtres

Élargissez à tous les êtres vivants, partout.

« Que tous les êtres soient en paix, heureux, en bonne santé... »

■ **ASTUCE**

Version express (7 min) : Faites seulement vous-même + un être cher.

Une étude de Stanford montre que même 7 minutes augmentent le sentiment de connexion sociale.

**SI VOUS AVEZ DU MAL AVEC VOUS-MÊME**

- Commencez par votre être cher, puis dirigez vers vous « en second »
- Imaginez-vous enfant et envoyez la bienveillance à cet enfant
- Utilisez une photo de vous bébé ou jeune enfant
- Acceptez que ce soit difficile — c'est justement pourquoi vous pratiquez

« La bienveillance et la peur ne  
peuvent pas coexister. » —  
Enseignement bouddhiste

# La Marche Méditative

Pour ceux qui aiment bouger

## ■ DURÉE

10-30minutes (ou quelques pas seulement)

## ■ OBJECTIF

Ancrer l'attention dans le corps en mouvement, calmer le mental agité

## ■ CE QUE DIT LA SCIENCE

La marche méditative réduit dépression, anxiété et ruminations.  
Pour les diabétiques, elle améliore glycémie et fonction vasculaire.  
Chez les étudiants, une seule séance diminue significativement l'anxiété.

## Instructions pas à pas

1

### Préparation

Choisissez un espace calme : couloir, jardin, parc...  
Vous marcherez sur 10-20 mètres, en aller-retour.

2

### Ancrage initial

Tenez-vous debout, pieds écartés largeur des hanches.  
Prenez conscience de vos pieds sur le sol. Prenez 3 respirations.

3

### Le premier pas

Très lentement, soulevez un pied.  
Sentez le talon qui se détache... puis la plante... puis les orteils...  
Posez le pied. Chaque micro-mouvement devient objet d'attention.

4

### Continuer

Alternez les pas, très lentement.  
Au bout du parcours, arrêtez-vous, respirez, tournez, repartez.

## 5 Élargir l'attention (optionnel)

Progressivement, incluez d'autres sensations : — Le mouvement des jambes, du bassin, des bras — L'air sur la peau, les sons autour de vous — La lumière, les couleurs (si vous êtes dehors)

### ■ ASTUCE

Version vie quotidienne : Vous pouvez pratiquer en marchant vers le métro ou au bureau. C'est la qualité d'attention qui compte, pas la lenteur.

## VARIATIONS

- Marche synchronisée : inspirez sur 3-4 pas, expirez sur 3-4 pas
- Marche avec mantra : « paix » à chaque pas
- Marche dans la nature (shinrin-yoku japonais) : incluez tous vos sens
- Marche pieds nus : sur herbe, sable, pour intensifier les sensations
- Marche très lente : 1 pas toutes les 5 secondes
- Marche rapide consciente : gardez l'attention même en accélérant
- Marche thérapeutique MIGS

« La paix est à chaque pas. »  
— Thich Nhat Hanh

# La Respiration Consciente

La pratique de base — Simple et puissante

## ■ DURÉE

5-20 minutes

## ■ OBJECTIF

Ancrer l'attention, activer le système parasympathique, calmer le stress

## ■ CE QUE DIT LA SCIENCE

La respiration consciente active le nerf vague et le système parasympathique.

Le Dr Herbert Benson (Harvard) a démontré qu'elle déclenche la « réponse de relaxation » : baisse du rythme cardiaque, de la tension et du cortisol.

## Instructions pas à pas

1

### Installation

Asseyez-vous confortablement, dos droit mais pas rigide. Posez les mains sur les cuisses. Fermez les yeux ou regard doux.

2

### Trouver le souffle

Sans rien changer, observez simplement votre respiration. Où la sentez-vous le mieux ? Narines ? Poitrine ? Ventre ?

3

### Suivre le souffle

Suivez le trajet complet de chaque respiration. L'air qui entre... la pause... l'air qui sort... Comme observer les vagues sur une plage.

4

### Quand l'esprit s'évade

C'est normal. Ce n'est PAS un échec. Notez « pensée » et ramenez doucement l'attention au souffle. Ce « ramener » EST la méditation.

# Récapitulatif

## Les 5 pratiques essentielles

PRATIQUE	DURÉE	IDÉAL POUR	CONTEXTE
Body Scan	20-45 min	Conscience du corps, tensions	Allongé, calme
Espace 1 min	3 min	Urgence, spirales négatives	N'importe où
Bienveillance	7-20 min	Émotions positives, compassion	Assis, calme
Marche	10-30 min	Mental agité, besoin de bouger	Espace pour marcher
Respiration	5-20 min	Base quotidienne, stress	Assis, calme

## Programme suggéré pour débiter

- Semaine 1-2 : Respiration consciente, 5 min/jour
- Semaine 3-4 : Body Scan 10-15 min, 3x/semaine + Espace 3 min quotidien
- Semaine 5-6 : Ajouter Marche méditative 1x/semaine
- Semaine 7-8 : Ajouter Bienveillance 1x/semaine
- Ensuite : Alternier selon vos besoins du moment

### ■ ASTUCE — COMPTAGE OPTIONNEL

Si l'esprit est très agité, comptez les expirations de 1 à 10, puis recommencez.  
Le comptage est une béquille que vous pourrez abandonner quand l'esprit se calme.

La clé n'est pas la durée.

C'est la régularité. 10 minutes chaque jour valent mieux qu'une heure par semaine.

### SOURCES SCIENTIFIQUES

Jon Kabat-Zinn (MBSR) • Segal, Williams, Teasdale (MBCT) • Barbara Fredrickson • Dr Herbert Benson (Harvard)

# Mon Journal de Pratique

Suivre sa pratique . observer ses progrès . noter ses découvertes .

## Pourquoi tenir un journal :

- Ancrer l'habitude — écrire après chaque pratique renforce l'engagement
- Observer les patterns — repérer ce qui fonctionne pour vous
- Mesurer les progrès — même subtils, ils comptent
- Accueillir les difficultés — elles font partie du chemin
- Célébrer la régularité — chaque pratique est une victoire

## Comment utiliser ce journal :

1. Remplissez une fiche après chaque séance de méditation
2. Soyez honnête — il n'y a pas de « bonne » ou « mauvaise » pratique
3. Notez les difficultés autant que les réussites
4. Relisez vos notes chaque semaine pour observer votre évolution
5. Utilisez le bilan hebdomadaire pour ajuster votre pratique

## RAPPEL — LES 5 PRATIQUES

- Body Scan — Balayage corporel, conscience des sensations (20-45 min)
- Espace 3 min — Pratique d'urgence en 3 étapes (3 min)
- Bienveillance — Metta, cultiver la bonté envers soi et les autres (7-20 min)
- Marche méditative — Attention au corps en mouvement (10-30 min)
- Respiration — Observer le souffle, base quotidienne (5-20 min)

# Fiche de séance

Date : \_\_\_\_\_ Pratique : \_\_\_\_\_

Durée : \_\_\_\_\_ Moment de la journée : \_\_\_\_\_

## AVANT LA PRATIQUE

Mon état émotionnel (1 = très mal, 10 = très bien) : \_\_\_\_ / 10

Mon niveau de stress (1 = calme, 10 = très stressé) : \_\_\_\_ / 10

Sensations physiques notables : \_\_\_\_\_

## PENDANT LA PRATIQUE

Facilité à me concentrer (1 = très difficile, 10 = très facile) : \_\_\_\_ / 10

Ce que j'ai observé (pensées, émotions, sensations) :

---

---

## APRÈS LA PRATIQUE

Mon état émotionnel maintenant : \_\_\_\_ / 10

Mon niveau de stress maintenant : \_\_\_\_ / 10

Ce que je retiens de cette séance : \_\_\_\_\_

Notes libres / Insights / Difficultés rencontrées :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Fiche de séance

Date :

Pratique :

Durée :

Moment de la journée :

## AVANT LA PRATIQUE

Mon état émotionnel (1 = très mal, 10 = très bien) : \_\_\_\_ / 10

Mon niveau de stress (1 = calme, 10 = très stressé) : \_\_\_\_ / 10

Sensations physiques notables : \_\_\_\_\_

## PENDANT LA PRATIQUE

Facilité à me concentrer (1 = très difficile, 10 = très facile) : \_\_\_\_ / 10

Ce que j'ai observé (pensées, émotions, sensations) :

---

---

## APRÈS LA PRATIQUE

Mon état émotionnel maintenant : \_\_\_\_ / 10

Mon niveau de stress maintenant : \_\_\_\_ / 10

Ce que je retiens de cette séance : \_\_\_\_\_

Notes libres / Insights / Difficultés rencontrées :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Bilan de la semaine

Semaine du : \_\_\_\_\_ au : \_\_\_\_\_

PRATIQUE	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
BS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
R	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BS = Body Scan • E3 = Espace 3 min • B = Bienveillance • M = Marche • R = Respiration

## Réflexions de la semaine

Combien de séances cette semaine :

Quelle pratique m'a le plus convenu :

Qu'est-ce qui a été difficile :

Qu'est-ce que j'ai appris sur moi :

Mon objectif pour la semaine prochaine :

# Bilan du mois

Mois de :

## ■ MES STATISTIQUES DU MOIS

Nombre total de séances : \_\_\_\_

Pratique la plus fréquente : \_\_\_\_\_

Durée moyenne par séance : \_\_\_\_ min

Jours consécutifs maximum : \_\_\_\_

## Mon évolution ce mois-ci

Gestion du stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Qualité du sommeil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Concentration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Relation à moi-même	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Émotions positives	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ce qui a changé dans ma vie quotidienne :

---

---

---

---

Mes intentions pour le mois prochain :

---

---

---

---



# La Pensée Positive

Le pouvoir de vos pensées sur votre corps et votre cœur

« Des paroles agréables sont un rayon de miel,  
douces pour l'âme et guérison pour le corps. »

— Proverbes 16:24 (621 av. J.-C.)

Depuis l'Antiquité, les sages ont pressenti ce que la science moderne confirme aujourd'hui : nos pensées ont un pouvoir réel sur notre corps.

La psycho-neuro-immunologie — cette branche de la médecine qui étudie les liens entre le cerveau, le système nerveux et le système immunitaire — démontre que nos états mentaux influencent directement notre physiologie.

Les pensées positives ne sont pas qu'une question de « bonne humeur ». Elles déclenchent des cascades biochimiques mesurables qui protègent notre cœur, renforcent notre immunité et ralentissent le vieillissement.

## Ce que vous allez découvrir

- Les effets mesurés de la pensée positive sur l'ESPRIT
- Les transformations physiques sur le CORPS
- L'impact direct sur votre CŒUR
- Le lien naturel avec la prière et la gratitude

# Les effets sur l'Esprit

---

## La neuroplasticité : votre cerveau se transforme

Votre cerveau se réorganise constamment en réponse à vos pensées. Quand vous cultivez des pensées positives, vous créez de nouvelles connexions neuronales qui renforcent les schémas positifs.

### ■ CE QUE DIT LA SCIENCE

Les pensées positives stimulent la production de dopamine et sérotonine, les neurotransmetteurs du bien-être. Cela crée une boucle de rétroaction positive : plus vous pensez positivement, plus votre cerveau est équipé pour filtrer les pensées négatives.

— Northwestern University

## Bienfaits mesurés sur la santé mentale

### • Réduction de la dépression

Une méta-analyse de 70 études (26 000 personnes) montre un lien direct entre gratitude et réduction des symptômes dépressifs.

### • Diminution de l'anxiété

La pensée positive réduit l'activité de l'amygdale, le centre cérébral de la peur et de l'anxiété.

### • Meilleure mémoire

Les personnes optimistes ont moins de déclin cognitif en vieillissant (Northwestern University).

### • Résilience accrue

Capacité à rebondir face aux difficultés, meilleure gestion du stress au quotidien.

« Pratiquée régulièrement, la gratitude entraîne le cerveau à être plus sensible aux expériences positives. »

# Les effets sur le Corps

---

## Réduction du cortisol, l'hormone du stress

Les pensées négatives déclenchent la libération de cortisol, une hormone qui, à long terme, endommage les cellules. La pensée positive maintient le cortisol à un niveau équilibré, créant un environnement sain pour vos cellules.

### ■ ÉTUDE DE YALE

La protéine C-réactive (CRP), marqueur inflammatoire dans le sang, augmente avec le stress cumulé. Les personnes avec une perception positive du vieillissement ont des niveaux de CRP plus bas.

## Bienfaits mesurés sur la santé physique

### • Système immunitaire renforcé

Les émotions positives améliorent la réponse immunitaire et la capacité à combattre les infections.

### • Inflammation réduite

Baisse des marqueurs inflammatoires associés aux maladies chroniques.

### • Meilleur sommeil

La pensée positive avant le coucher améliore la qualité et la durée du sommeil.

### • Longévité accrue

Les femmes les plus optimistes vivent en moyenne 4,4 ans de plus (Journal of American Geriatrics Society).

### ■ SAVIEZ-VOUS ?

Les télomères (protecteurs de nos chromosomes) sont mieux préservés chez les personnes pratiquant la gratitude — signe de ralentissement du vieillissement.

# Les effets sur le Cœur

---

## ■ ÉTUDE JOHNS HOPKINS

Les personnes avec des antécédents familiaux de maladie cardiaque mais ayant une attitude positive ont 1/3 de risque en moins de faire une crise cardiaque que celles avec une vision négative.

## Comment la pensée positive protège votre cœur

La pensée positive active le système nerveux parasympathique, responsable du repos et de la récupération. Cela entraîne :

- **Baisse de la tension artérielle**

Le journal de gratitude fait chuter significativement la pression diastolique.

- **Ralentissement du rythme cardiaque**

Le cœur bat plus lentement et plus régulièrement.

- **Meilleure variabilité cardiaque (VFC)**

Signe d'un système nerveux autonome équilibré et d'une bonne santé cardiaque.

- **Réduction du risque cardiovasculaire**

Moins d'AVC, d'insuffisance cardiaque et de maladies coronariennes.

« L'optimisme est associé à un vieillissement en meilleure santé,  
un risque plus faible de maladie cardiovasculaire  
et une mortalité toutes causes confondues réduite. »

— American Heart Association (2011)

# Le pont vers la prière

---

La gratitude est au cœur de toutes les traditions spirituelles.

Quand nous rendons grâce — que ce soit dans la prière, la méditation ou simplement en tenant un journal — nous activons les mêmes circuits cérébraux qui protègent notre santé.

## ■ ÉTUDE UC BERKELEY

Écrire des lettres de gratitude pendant 3 semaines modifie durablement l'activité du cortex préfrontal médian — la zone du cerveau liée aux émotions positives.

L'effet persiste encore 3 mois après.

## Gratitude et prière : les mêmes bienfaits

La prière de gratitude et la pratique laïque de la gratitude partagent les mêmes mécanismes neurologiques et les mêmes bienfaits :

- Activation des circuits de récompense du cerveau
- Libération de dopamine et sérotonine
- Réduction de l'activité de l'amygdale (moins de peur)
- Renforcement des connexions sociales
- Protection cardiovasculaire

Que vous remerciez Dieu, l'Univers, la Vie ou simplement les personnes autour de vous — votre corps et votre esprit en bénéficient.

« En toute chose, rendez grâce. »

— 1 Thessaloniens 5:18

# <sup>c</sup> Mise en pratique

---

## Exercice 1 : Le journal de gratitude (5 min/jour)

Chaque soir, notez 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e). Soyez spécifique : pas « ma famille » mais « le sourire de ma fille ce matin ».

Après 6 semaines, les études montrent des changements durables dans votre façon de percevoir le monde.

## Exercice 2 : La lettre de gratitude

Écrivez une lettre à quelqu'un qui a eu un impact positif sur votre vie. Expliquez précisément ce qu'il/elle a fait et comment cela vous a affecté.

Bonus : lisez-lui la lettre en personne pour un effet encore plus puissant.

## Exercice 3 : La prière de gratitude (ou méditation)

Prenez 5 minutes le matin pour remercier — Dieu, l'Univers, la Vie. Passez en revue ce que vous avez : santé, proches, toit, nourriture...

Cette pratique active les mêmes circuits que la méditation de bienveillance.

15 minutes par jour, 5 jours par semaine, pendant 6 semaines  
= changements mesurables et durables dans le cerveau  
— UCLA Health