



Vous pouvez également consulter les notes de cet ouvrage dans la rubrique Livre sur :
<https://www.createursdeliens.com/actus-lectures-meditations/>

1. Les *drivers* développés par Taibi Kahler sont des messages qui, à force d'être répétés, influencent inconsciemment nos comportements depuis notre enfance. Nous avons tous un ou deux *drivers* dominants. Il en existe cinq : « *Sois fort* », « *Sois parfait* », « *Fais des efforts* », « *Dépêche-toi* », « *Fais plaisir* ».
2. En général, l'arrivée d'un enfant est un heureux événement.
3. Nous aborderons ces notions dans le chapitre sur le stress.
4. Lien vers la chaîne YouTube de Franck Lopvet : <https://www.youtube.com/channel/UCd1QT6YiY0fjEmzTC6kPZUA>.
5. Auteur de nombreux ouvrages sur le coaching, dont *Les Fondamentaux du coaching*, éditions d'Organisations.
6. Formation ORSC : Organization and Relationship Systems Coaching.
7. Patrick Dacquay, *Les 21 Règles de vie de l'enchanteur : La prophétie de Merlin, le Chaman Celte, pour un monde moderne*, éditions Véga.
8. Les neurosciences sont l'étude scientifique du système nerveux.
9. Ainsi, on a dit pendant des années que la zone de Broca, liée à la parole, était située dans un endroit très précis du cerveau. Cette zone est désormais remise en cause, car certaines personnes dont la zone de Broca a été touchée auraient dû être aphasiques, et cela n'a pas été le cas.
10. Guy Trédaniel éditeur.
11. François Rabelais, extrait de *Pantagruel*, 1532.
12. Don Miguel Ruiz, *Les Quatre Accords toltèques*, éditions Jouvence.
13. Expression tirée d'un aphorisme du philosophe Blaise Pascal au XVII^e siècle. Elle est issue d'une observation sur la nature humaine.
14. Idriss Aberkane, *Libérez votre cerveau*, éditions Pocket.
15. António Damásio est médecin, professeur de neurologie, neurosciences et psychologie. Il dirige depuis 2005 l'institut pour l'étude neurologique de l'émotion et de la créativité (University of Southern California), après avoir été le directeur du département de neurologie de l'Université de l'Iowa https://fr.wikipedia.org/wiki/Universit%C3%A9_de_l%27Iowa pendant dix-huit ans. Il est également écrivain. Neuroscientifique de renom, ses travaux portent sur l'étude des bases neuronales de la cognition et du comportement.
16. <https://commentcava.org/2016/01/29/harvard-etude-bonheur-75-ans-pleine-conscience-meditation-mindfulness/>.
17. *Les Tisserands*, éditions Les liens qui libèrent.
18. Lorsque nous manquons d'interactions sociales, le facteur de risque est similaire aux facteurs liés au tabac ou à l'obésité.
19. William Schutz, *L'Élément humain*, Inter-Éditions.
20. Voir le chapitre 4 sur l'Acceptation à ce sujet.
21. Même avec les relations les plus haut placées !
22. Pierre Desproges a dit : « Un jour, j'irai vivre en théorie, car en théorie, tout se passe bien. »
23. L'interdiction de frapper les élèves est récente (surtout à l'échelle de l'existence de l'école).
24. Expression désuète empruntée à notre ancien président, Jacques Chirac, la première

fois qu'il a nommé une souris d'ordinateur devant les caméras.

25. Ladite tête.

26. Terme concernant plutôt les femmes, qui, gérant les tâches domestiques en plus de leur vie professionnelle, peuvent avoir l'impression d'être responsables d'énormément de choses en ayant peu de reconnaissance et en étant toujours dans l'urgence. Cela génère du stress, des difficultés à se concentrer, des troubles du sommeil et de la concentration, pouvant mener au burn-out, à la dépression ou à l'épuisement.

27. Si tant est qu'il y en ait une... sans vouloir jouer les oiseaux de mauvais augure.

28. Utilisé pour la première fois en 1987, l'acronyme s'inspire des théories du leadership de Warren Bennis et Burt Nanus. VUCA est initialement appliqué dans le milieu militaire.

29. Nous l'avons expérimenté en 2020 avec des confinements et couvre-feux annoncés par notre président la veille pour le lendemain!

30. 92 % de nos peurs ne se réalisent pas, on ne le répétera jamais assez!

31. <https://www.youtube.com/channel/UC-2EkisRV8h9KsHpslQ1gXA>.

32. Ce qui n'exclut pas l'existence d'une médecine à deux vitesses, mais c'est un autre débat...

33. « Qui sait ce qui est bien, qui sait ce qui est mal? »

34. Les chiffres post-Covid sont à ce jour encore inconnus.

35. https://www.journaldeconomie.fr/Le-cout-du-stress-en-Europe-est-de-240-milliards-d-euros_a841.html.

36. Voir le chapitre sur le vagabondage mental dans la méditation.

37. Exécution simultanée de plusieurs tâches.

38. <https://www.talentsmarteq.com/articles/Multitasking-Damages-Your-Brain-and-Your-Career,-New-Studies-Suggest-2102500909-p-1.html> (en anglais).

39. Cognitive control in media multitaskers, <https://www.pnas.org/content/pnas/106/37/15583.full.pdf> (en anglais).

40. Relaxez-vous, vous serez plus productifs: <https://www.nytimes.com/2013/02/10/opinion/>

[sunday/relax-youll-be-more-productive.html?_r=0](https://www.nytimes.com/2013/02/10/opinion/sunday/relax-youll-be-more-productive.html?_r=0) (en anglais).

41. *The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload*, Dutton Books, 2014 (Traduction littérale; L'esprit organisé, avoir les idées claires à l'ère de la surinformation).

42. Mark W. Becker, Reem Alzahabi, Christopher J. Hopwood, « *Multitasking, Depression, and Anxiety* », Department of Psychology, Michigan State University.

43. Drôle d'expression qu'« en même temps »: quand on y pense, c'est un peu comme s'il pouvait y avoir plusieurs temps en même temps... et pourquoi pas?

44. Sauf dans les sociétés primitives, moins concernées par le monde VUCA, mais jusqu'à quand?

45. D'où la renaissance du chamanisme, que nous aborderons plus tard.

46. Psychiatre et psychanalyste français, né à Alexandrie en Égypte, en 1955.

<http://fr.1001mags.com/parution/intelligence-magazine/numero-3-mar-avr-mai-2015/page-78-79-texte-integral>

47. L'émotion relève du corps (physiologique) alors que le sentiment relève plutôt de la pensée (psychologique). Une émotion adaptée est très brève et relative à une situation particulière. Elle peut s'installer dans la durée et évoluer en sentiment, qui, en revanche, ne dépend pas d'un stimulus extérieur précis.

48. Une émotion, *a priori* désagréable comme la peur et dont on préférerait se passer, recèle une intention positive: ainsi, la crainte de quelqu'un qui s'inquiète que ses enfants, qui rentrent seuls, se fassent agresser par des inconnus, est motivée par son amour pour eux et par son besoin d'être rassuré par rapport à leur sécurité.

49. Un autre risque est de confondre les émotions réellement ressenties et les émotions parasites (ou « racket »), qui ne correspondent pas à l'expression véritable de nos besoins.

Pleurer lorsqu'on est triste permet de soulager son émotion, mais s'il s'agit d'une émotion parasite, l'exprimer ne la dissout pas. Cela ne signifie

pas qu'elle est fautive : elle est authentique, dans la mesure où elle est vraiment ressentie, mais elle n'est pas la résultante de ce qu'on éprouve. Si un homme se met en colère, car ça ne se « fait pas » d'être triste, l'exprimer n'aura rien de résolutoire, puisque la véritable émotion est la tristesse.

50. Dr Hans Selye, *Stress sans détresse*, éditions La Presse.

51. https://www.philo5.com/Les%20philosophes%20Textes/Laborit_MonOncleDAmerique.htm.

52. Pour désigner ces états en anglais, on parle des trois F : *Fight, Flight, Freeze*.

53. Robert W. Levenson, Paul Ekman, Matthieu Ricard, « *Meditation and the Startle Response: A Case Study* », dans *Emotion*, juin 2012, p. 650-658.

54. Elle agit de façon assez similaire à l'adrénaline, mais sur des récepteurs cellulaires différents.

55. En dehors des périodes de stress, le cortisol est responsable du maintien de l'équilibre énergétique du corps. Son cycle atteint un pic le matin pour diminuer lentement au cours de la journée (ce qui peut générer le « coup de barre » de l'après-midi).

56. Coordonnatrice du Centre d'étude sur le stress humain au Centre de recherche Fernand-Seguin de l'hôpital Louis-H. Lafontaine. Voir S.J. Lupien, F. Maheu, M. Tu, A. Fiocco, T.E. Schramek, « *The effects of stress and stress hormones on human cognition: Implications for the field of brain and cognition* », *Brain and Cognition*, décembre 2007, p. 209-237.

57. Pour cinq minutes de stress intense seulement, le corps met environ cinq heures à réguler le taux de cortisol.

58. Ceci a déjà été dit : ce qui ne s'exprime pas s'imprime...

59. Les cellules du corps sont insensibles à l'effet de l'insuline, qui a pour rôle de diminuer le taux de sucre sanguin. Le corps garde toute son énergie – donc le sucre – afin de se défendre. Cela explique le lien entre l'exposition chronique au stress et le développement du

diabète de type 2, qui est caractérisé par une résistance à l'insuline.

60. Problèmes de concentration et de sommeil, anxiété, nervosité, palpitations, etc.

61. La charge allostatique élevée est le prix payé par l'organisme (cerveau, autres organes et tissus) pour tenter de maintenir l'allostase (processus par lequel le cerveau, qui interprète les événements de la vie quotidienne et produit des réponses physiologiques et « comportementales », tente de promouvoir l'adaptation à court terme. Dr Hantouche, <https://ctah.eu/espaces.php?ref=1450>.

62. L'explication est ici très simplifiée et résumée.

63. Daniel Goleman, *L'Intelligence émotionnelle*, éditions J'ai lu. Nous y reviendrons ultérieurement.

64. Plus un individu vit des émotions difficiles, sources de stress, plus le volume de l'amygdale augmente, et plus le cortex préfrontal se réduit. À l'inverse, plus l'amygdale diminue, moins un individu a de peurs. D'ailleurs, celui qui n'a pas d'amygdale ne ressent plus la peur.

65. D'où l'importance de prendre soin de son enfant intérieur.

66. Nous verrons comment le Développement Naturel peut nous aider concrètement à installer plus de maturité, donc de sérénité préfrontale, en s'appuyant sur les apports des neurosciences.

67. Jacques Fradin, *L'Intelligence du stress : mieux vivre avec les neurosciences*, éditions Eyrolles.

68. Gouvernance instinctive (l'hypothalamus assure les fonctions vitales réflexes – boire, dormir, copuler – et engendre le stress qui sauve par la fuite, la lutte ou l'inhibition), gouvernance grégaire (qui détermine les positions de dominance ou de soumission pour trouver sa place dans un groupe) et gouvernance émotionnelle (qui emmagasine les connaissances, les découvertes, les savoirs, les compétences pour prendre des décisions dans ce qui est connu). Voir à ce sujet la conférence « Mon cerveau, cet inconnu » de Pierre Moorkens, <https://www.youtube.com/watch?v=CtyU6DsBzv8>.

69. On parle de cerveau gauche et cerveau droit à cause des hémisphères, mais il est important de considérer que nous avons un avant et un arrière dans le cerveau. L'arrière correspond au mode mental automatique (MMA), et l'avant correspond au mode mental adaptatif pré-frontal (MMP).
70. À l'imagerie cérébrale, on constate qu'une partie du cortex préfrontal s'active face à l'incohérence.
71. Nous reviendrons plus en détail sur l'imposition de la gestion des émotions.
72. Ainsi que la création de nouvelles connexions neuronales, nous y reviendrons.
73. L'acceptation fait l'objet d'un chapitre entier, page 227.
74. Les synapses sont les connexions entre les neurones.
75. Les neurosciences ont prouvé que nous pouvons désactiver et « désinstaller » des programmes dans le cerveau, y compris quand les informations sont liées à des événements très anciens et graves.
76. Les cellules gliales se situent dans le système nerveux : elles entourent les neurones et participent au contrôle de l'environnement chimique et électrique, en leur fournissant des nutriments et en éliminant leurs déchets. Nous aurons à peu près autant de neurones que de cellules gliales dans notre système nerveux, soit environ 100 milliards.
77. https://www.ted.com/talks/martin_seligman_the_new_era_of_positive_psychology (en anglais).
78. L'épigénétique étudie la modification et l'expression des gènes en fonction de l'environnement direct d'une personne. Nous y reviendrons dans le chapitre sur l'intelligence corporelle. Lire à ce sujet *La Symphonie du vivant. Comment l'épigénétique va changer votre vie*, par Joël de Rosnay, éditions Les liens qui libèrent.
79. Si la lumière bleue ne nous en empêche pas ! Rappelons qu'il n'est pas bon pour la santé d'être sur des écrans le soir.
80. Quand des parents souffrent d'un manque d'argent, cela peut générer du stress chez un enfant. Quand celui-ci sera grand, le stresser sera familial, mais il peut être aussi personnel, selon les situations vécues à l'âge adulte.
81. Je l'ai vécu avec une voisine qui laissait ses cinq chiens enfermés toute la journée dans son appartement : les aboiements ont largement précipité mon déménagement.
82. Qu'as-tu vu dans ton exil ? / Disait Spencer à sa femme / À Rome, à Vienne, à Pergame / À Calcutta ? Rien ! fit-il / Veux-tu découvrir le monde / Ferme tes yeux, Rosemonde. Jean Giraudoux, *Suzanne et le Pacifique*, chapitre VII, ORC I, p. 546 et 561.
83. Source : <https://www.fastcompany.com/section/adaptability>
84. La prospective, ou science de « l'homme à venir » dit son créateur Gaston Berger, est une approche rationnelle et holistique, consistant à préparer le futur de l'être humain. Il ne s'agit pas de prévoir l'avenir (divination) mais d'élaborer des scénarios possibles et impossibles, sur la base de l'analyse de données disponibles .
85. <https://liberteetcie.com/wp-content/uploads/2014/06/Marc-Hal%C3%A9vy-Cinq-ruptures-cinq-principes.pdf>.
86. Les mots clés précédents étaient la Sagesse (Grèce antique), l'Ordre (Rome), la Foi et le Salut.
87. Certains gourous veulent vous changer, vous transformer, bref, faire de vous une autre personne. Mais qui seriez-vous donc alors, puisque vous êtes vous-même, du premier au dernier jour de votre incarnation sur Terre ?
88. L'essence du Développement Naturel.
89. Anthony de Mello, *Histoires d'humour et de sagesse*, Albin Michel.
90. Cela est la vision de Carlo Moïso, un psychiatre italien, psychothérapeute, didacticien et superviseur en analyse transactionnelle. Il a participé à l'introduction de l'AT en Italie en 1975, puis a dirigé ou été le référent scientifique d'instituts de formation de psychothérapeutes.
91. Eckhart Tolle, *Gardiens de l'être*, éditions Ariane.

92. Des chercheurs britanniques ont comparé une marche dans la Nature et une marche dans un centre commercial : la baisse du niveau de dépression est de 71 % des sujets en forêt, contre 45 % chez les autres. https://plus.lapresse.ca/screens/d4ee21dd-71b0-4b90-9afe-7cff28068425__7C__0.html.

93. Nous avons du chemin à faire pour en arriver là !

94. Des chercheurs de l'Université du Kansas ont demandé à des participants de résoudre des tâches associées à la créativité avant et après une randonnée de trois jours en forêt. Les sujets ont été plus performants après l'immersion en forêt, ce que les auteurs de l'étude expliquent par la théorie de la restauration de l'attention. https://plus.lapresse.ca/screens/d4ee21dd-71b0-4b90-9afe-7cff28068425__7C__TO9e8BrGNHB4.html.

95. Gregory N. Bratman, J. Paul Hamilton, Kevin S. Hahn, Gretchen C. Daily et James J. Gross, « L'expérience de la Nature réduit la rumination et l'activation du cortex préfrontal », *PNAS*, 14 juillet 2015, n° 112, vol. 28, p. 8567-8572 ; publié pour la première fois le 29 juin 2015, <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>.

96. Citons aussi une étude réalisée par Parker et Mason, chercheurs à l'Université du Kansas, mentionnée par Fabrice Midal dans son livre *Suis-je hyper sensible? Enquête sur un pouvoir méconnu* (Flammarion). Deux groupes de patients ont été suivis pendant une hospitalisation post-opératoire. Le premier groupe avait des fleurs ou une plante dans sa chambre, le deuxième n'en avait pas : le premier groupe est sorti de l'hôpital en moyenne un jour plus tôt, a eu un niveau de stress inférieur et a consommé moins d'antidouleurs.

97. Cela est issu des travaux du Dr Mercola. <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/10/19/grounded-documentary.aspx> (en anglais).

98. Les loups peuvent être source d'inspiration dans le cadre professionnel : les équipes qui coopèrent ont conscience des missions et responsabilités respectives de chacun. Elles

communiquent avec fluidité : autant d'atouts pour favoriser l'efficacité de l'entreprise.

99. Des expériences ont montré que lorsque plusieurs rats sont enfermés, celui qui ne l'est pas vient délivrer ses congénères.

100. Un arbre produit de l'oxygène pour quatre personnes. Sous un arbre, la température peut être inférieure de 4 à 8°. Les arbres réduisent également le taux de rayons ultraviolets et donc, le risque de cancer de la peau.

101. Il paraît que la Nature a horreur du vide.

102. Il me plaît d'écrire cela, mais en réalité, Pierre de Coubertin n'a pas la paternité de cette citation. La phrase exacte est : « L'important, c'est moins de gagner que de prendre part », prononcée par l'évêque de Pennsylvanie lors de son sermon aux athlètes des jeux Olympiques de Londres en 1908, puis commentée et paraphrasée par Coubertin à l'occasion du dîner offert par le gouvernement britannique le 24 juillet 1908. <https://www.universalis.fr/encyclopedie/jeux-olympiques/1-pierre-de-coubertin-et-son-oeuvre/>.

103. Albert Jacquard est un biologiste, généticien, ingénieur et essayiste français. Il a consacré l'essentiel de son activité à un travail de vulgarisation scientifique dans lesquels il cherche à diffuser un discours humaniste destiné à favoriser l'évolution de la conscience collective.

104. « Il faut mettre la société au service de l'école et pas l'école au service de la société », écrivait Gaston Bachelard, philosophe français des sciences, de la poésie et du temps, l'un des principaux représentants de l'école française d'épistémologie historique.

105. La quête de la performance n'est pas mauvaise en soi si elle sert une cause saine, en lien avec une énergie de vie. Le problème, c'est que nous avons glissé insidieusement vers une obsession de la performance, portée à bout de bras par une énergie de survie. Cela n'a plus rien à voir : il faut sans cesse faire, avoir et produire plus. Les coûts humains et le bilan écologique sont pharaoniques.

106. *L'Économie bleue 3.0*, Éditions de l'Observatoire.

107. Enfin, c'est une façon de parler: lent par rapport à quoi? Et *quid* de la vitesse de la lumière? Tout est relatif...

108. Citation prêtée au général de Gaulle.

109. Citation extraite du *Livret de Galatée* (opéra-comique de Victor Massé), Michel Carré.

110. Sachant que les vitamines sont très volatiles (elles ne vivent que quelques minutes), mieux vaut le boire très vite!

111. Ralentir dans une maison ou dans un bureau est loin d'être inutile, mais l'impact ne serait pas du tout le même.

112. Voir le chapitre Intelligences, plus précisément la section sur l'Intelligence corporelle, p. 140.

113. <https://www.youtube.com/watch?v=Hy-NinbbzGuE>.

114. «Prêter attention» est moins associé à l'action que «faire attention».

115. <https://phid.be/meditation-et-mindfulness-mbsr/> (en anglais).

116. Par exemple, Richard Davidson (chercheur en neurosciences, professeur de psychologie et enseignant à l'Université du Wisconsin) et son équipe, qui ont fondé le Center for Investigating Healthy Minds, ont constaté que les gens qui méditaient d'une manière régulière avaient une diminution de l'activité du cortex préfrontal droit (associée à des émotions dites négatives, sources d'humeur noire – inquiétude, anxiété, tristesse, insatisfaction, contrôle excessif), au profit d'une activation du cortex préfrontal gauche (qui génère et régule plutôt des émotions dites positives, comme la joie et l'enthousiasme).

117. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0883902617305281?via%3Dihub#ab0010> (en anglais).

118. Et peut-être à en comprendre la réalité.

119. Notions évoquées au chapitre sur le stress dans la première partie de notre ouvrage, cf. p. 58.

120. Fabrice Midal, *Comment la philosophie peut nous sauver: 22 méditations décisives*, Flammarion.

121. Les études d'Andrew Newberg de l'Université de Philadelphie et de Richard Davidson de

l'Université de Wisconsin-Madison, aux États-Unis, révèlent que lorsqu'un moine tibétain médite, l'activité dans le lobe préfrontal de son cerveau augmente, signe d'une concentration intense, alors que celle de la région pariétale droite diminue, indiquant une perte d'attention temporelle et spatiale. Par ailleurs, l'étude a montré qu'il produisait, en méditant, près de 30 fois plus d'ondes gamma qu'un méditant novice.

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/le-cerveau-dans-tous-ses-etats_107838.

122. Dr Sara W, Lazar, «*Meditation experience is associated with increased cortical thickness*», *Neuroreport*, novembre 2005, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1361002/> (en anglais).

123. Elle précise que la croissance du cortex n'est pas due à la croissance de nouveaux neurones, mais à des vaisseaux sanguins plus larges, plus de cellules gliales et d'astrocytes, et une augmentation des connexions (la formation de nouvelles connexions neuronales se voyant à l'imagerie médicale).

124. Celle qui prend le dessus dans le «*hijack* amygdalien» expliqué dans le chapitre 3, p. 54.

125. <http://co-naitre.blogspot.com/2015/08/activites-du-cerveau-durant-la.html>. Source originale: <http://www.newscientist.com/article/dn8317-meditation-builds-up-the-brain.html> (en anglais).

126. E. Epel, E. Blackburn, J. Lin *et al.*, «*Accelerated telomere shortening in response to exposure to life stress*», *PNAS*, décembre 2004, n° 101, p. 17312-17315.

127. <https://www.forbes.fr/management/meditation-et-longevite-une-bien-vieille-histoire/>.

128. Cela a été mis en évidence grâce à l'imagerie cérébrale.

129. Le vagabondage mental correspond à l'activité d'un réseau de neurones appelé mode réseau par défaut (en anglais: *Default Mode Network*, DMN).

130. <https://blog.trello.com/fr/liberez-votre-creativite>.

- 131.** En ce qui me concerne, cela m'arrive souvent lorsque je cours. Au bout d'un certain temps, une idée surgit, venue de je ne sais d'où, alors que mes pensées vagabondaient ailleurs. C'est le bénéfice secondaire du jogging!
- 132.** M.A. Killingsworth, D.T. Gilbert, « A wandering mind is an unhappy mind », *Science*, 2010, vol. 330, p. 932. De plus, lorsque nous sommes focalisés sur quelque chose et que notre esprit se met à vagabonder, notre attention chute: nous devenons moins performants, car nous sommes moins concentrés sur ce que nous faisons. La distraction provoquée par le passage en mode RPD perturbe donc l'apprentissage.
- 133.** À l'état de veille, le cerveau est sollicité par une grande quantité d'informations et reçoit nombre de stimuli extérieurs et intérieurs. C'est l'attention qui, à un moment donné, choisit l'une des informations reçues en fonction de l'un de ces trois critères « saillants » : la menace, le plaisir et la nouveauté. Parmi les fonctions de l'attention, on distingue l'orientation de l'attention, le maintien de l'attention et le déplacement de l'attention. Voir: <http://www.truclamthienvien.fr/index.php/documents/190-vagabondage-mental-attention-et-meditation>.
- 134.** L'insomnie est causée par les ruminations mentales. Changer de mode permet de les arrêter. N'oublions pas que nos pensées n'ont d'emprise que si nous les suivons.
- 135.** https://fr.acem.com/le_cerveau_pendant_la_meditation_le_vagabondage_de_l_esprit.
- 136.** J. Manuella U. Vercelli, A. Nani *et al.*, « *Mindfulness meditation and consciousness: an integrative neuroscientific perspective* », *Consciousness and Cognition*, 2016, n° 40, vol. 67, p. 67-78.
- 137.** En revanche, après un épisode dépressif majeur, la méditation diminue les risques de rechute, en réduisant les ruminations anxieuses. De plus, elle fait baisser la sécrétion de cortisol, hormone du stress.
- 138.** Aux éditions Véga.
- 139.** Rituel expliqué, p. 109.
- 140.** En chamanisme, la différence entre une vision et le réel n'a guère d'importance: qu'est-ce que le réel, si ce n'est une vision à peine plus tangible que les autres?
- 141.** À part l'ancien Premier ministre, Pierre Bérégovoy, qui avait un CAP de tourneur-fraiseur, les politiciens qui nous gouvernent ont plutôt éliminé leurs fonds de culottes sur les bancs des grandes écoles...
- 142.** Howard Gardner, *Les Intelligences multiples*, éditions Retz.
- 143.** Certains englobent dans la définition de cette intelligence le fait d'aller souvent dans des zoos. À mon sens, ce n'est pas faire preuve d'intelligence naturelle que d'aller regarder des bêtes enfermées dans des cages.
- 144.** Assez étonnamment, il me semble. Nous y reviendrons ultérieurement.
- 145.** Le A de l'IA n'est pas ici l'intelligence artificielle, qui n'est pas de l'intelligence au sens classique du terme, car il n'y a pas de dimension du Vivant, avec tout ce que cela représente (émotions, intuition, etc.), et il n'y a de création de liens (*inter ligare*) qu'à travers des systèmes informatiques.
- 146.** Daniel Goleman, *L'Intelligence émotionnelle*, *op. cit.*
- 147.** Nous reviendrons sur la « gestion » des émotions dans ce chapitre.
- 148.** Ce sont aussi des aptitudes sociales, mais la conscience sociale met le focus sur les personnes alors que l'intelligence relationnelle s'intéresse à la relation entre les personnes.
- 149.** Pour évaluer le QE, il existe un test, se basant sur trois compétences:
- Accéder à ses propres émotions, les cerner: qu'est-ce que je ressens? Qu'est-ce que telle ou telle situation suscite en moi?
 - Comprendre, c'est-à-dire transposer le ressenti en compréhension de ses émotions et de celles des autres: pourquoi je ressens cela? Qu'est-ce qui se joue dans cette situation? Pourquoi cela me « touche » ainsi? Qu'est-ce que cela vient « chercher » chez moi?
 - Transformer la compréhension en compétence: prendre des décisions se concernant soi et impliquant/impactant autrui. Interagir,

- pour parvenir à répondre efficacement à ses propres besoins, à ceux d'autrui et à ceux du système (entreprise, famille, association ou autre groupe).
- 150.** L'expression est curieuse, je vous le concède.
- 151.** <https://selfawarepatterns.com/2014/01/03/the-dark-side-of-emotional-intelligence-adam-grant-the-atlantic/#:~:text=The%20Dark%20Side%20of%20Emotional%20Intelligence%20%E2%80%93%20Adam%20Grant%20%E2%80%93%20The%20Atlantic,-SelfAwarePatterns%20Zeitgeist%20January&text=New%20evidence%20shows%20that%20when,can%20disguise%20your%20true%20feelings> (en anglais).
- 152.** Stéphane Côté, Katherine A. Decelles, Julie M. McCarthy, Gerben A. Van Kleef, Ivona Hideg, « Le Jekyll et Hyde de l'intelligence émotionnelle », <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21775654/> et <http://www.slate.fr/life/81891/cote-obscur-intelligence-emotionnelle>.
- 153.** Cela m'a été enseigné dans une formation en PCM, *Process Communication Management*, outil de communication et modèle de découverte et de compréhension de sa propre personnalité et de celle des autres, mis au point par Tabi Kalher.
- 154.** Pas plus que nous ne sommes nos pensées, d'ailleurs. Voir le chapitre sur la méditation, notamment p. 92.
- 155.** Jean-Claude Coquet, « António R. Damásio, *L'Erreur de Descartes, la raison des émotions* », *Littérature*, numéro thématique *Échos et traces*, n° 102, 1996, p. 118, www.persee.fr/doc/litt_0047-4800_1996_num_102_2_2407_t1_0118_0000_1.
- 156.** Jean de Mello, né en 1931, est un prêtre jésuite indien, guide spirituel et psychothérapeute, connu pour ses ouvrages de spiritualité.
- 157.** La courbe du deuil, proposée initialement en 1969 par la psychiatre Elisabeth Kübler Ross dans son livre *Les Derniers Instants de la vie*, se compose des phases suivantes: déni, colère, marchandage, dépression et acceptation. Elle concerne le deuil, mais aussi la rupture, de façon plus générale (séparation, licenciement, changement de vie, crise...).
- 158.** Mathématicien, physicien et scientifique (1854-1912).
- 159.** Le premier chakra se situe entre l'anus et le périnée, le deuxième chakra se situe deux doigts sous le nombril.
- 160.** Le sixième chakra se situe entre les sourcils, un peu plus haut que l'arête du nez.
- 161.** Elle tient son appellation de sa forme, proche de la pomme de pin.
- 162.** Au Brésil, Sergio Felipe de Oliveira, neuropsychiatre et chercheur, consacre ses recherches à l'épiphyse. Selon lui, « la glande pinéale serait un organe sensoriel de la médiumnité, semblable à un téléphone portable. Elle capterait les ondes du spectre électromagnétique, provenant de la dimension spirituelle, le lobe frontal du cerveau procédant au jugement critique du message, avec l'aide des autres zones encéphaliques. » C'est le cortex préfrontal qui serait chargé de décoder les informations reçues par la glande pinéale.
- 163.** Information rapportée par Régine Zekri-Hurstel, <https://www.btlv.fr/cerveau-voie-capter-realite.html>.
- 164.** *Les Sentences et Adages*, 1^{er} siècle av. J.-C.
- 165.** Souvent contradictoires et confuses - la crise sanitaire liée au coronavirus est presque un cas d'école!
- 166.** La légende dit que le très intuitif Steve Jobs refusait que ses enfants aient un téléphone portable ou une tablette.
- 167.** Le silence ne se fait pas, il est.
- 168.** Voir le chapitre sur la méditation, p. 87.
- 169.** Méfions-nous quand même du mental, ce mauvais génie qui risque de donner son avis sans y avoir été invité.
- 170.** J'ai découvert la Grotte dans ma formation en coaching systémique de relations et d'organisation, suivie chez ORSC.
- 171.** Cela m'a été enseigné dans ma formation en coaching à HEC lors d'une session sur l'intelligence corporelle.
- 172.** « *Study reveals gene expression changes with meditation* », <https://news.wisc.edu/study->

reveals-gene-expression-changes-with-meditation/ (en anglais).

173. Le corps dans l'*Éthique* de Spinoza, deuxième partie. Voir: <https://www.isegoria-audencia.com/blog/39-le-corps-dans-lethique-de-spinoza---seconde-partie.html#:~:text=Cependant%2C%20l'Esprit%20ne%20per%20A7oit,une%20connaissance%20confuse%20et%20mutil%C3%A9e.%20%C2%BB>.

174. Nietzsche, *Par-delà le Bien et le Mal*, ouvrage paru en 1892.

175. 55 % de la communication passe par les gestes, 38 % de la communication passe par l'intonation et 7 % seulement de la communication passe par les mots.

176. À ce sujet, on découvre de plus en plus les relations entre l'intestin et le cerveau. Plus de 200 millions de neurones sont connectés à notre intestin: autant de neurones que dans notre cerveau! Aujourd'hui, on commence à comprendre non seulement que le cerveau communique avec notre intestin, mais aussi que ce «deuxième cerveau» lui parle tout autant, et la communication pourrait bien se faire par l'intermédiaire des bactéries intestinales.

177. Liés au reptilien et au limbique, ils régulent tous les processus corporels se produisant automatiquement.

178. Voir le chapitre sur le stress, p. 45.

179. Terme créé en 1964 par George F. Solomon, de l'Université de Californie, qui repose sur la mise en évidence d'interrelations entre le réseau immunitaire, le réseau hormonal et le réseau nerveux, sensibles à des facteurs psychologiques et environnementaux qui communiquent entre eux en permanence: une mauvaise communication peut créer des maladies ou des dysfonctionnements.

180. <https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89pig%C3%A9n%C3%A9tique>.

181. Des recherches sur des cellules souches ont révélé que quand on fait pousser des cellules humaines dans des boîtes de Petri en en modifiant légèrement la structure, les cellules, génétiquement identiques à la base, se sont transformées pour certaines en muscle, pour d'autres en os, en lipides, alors qu'il s'agissait

des mêmes gènes à la base! Cela a été expliqué par leur environnement différent.

182. Amy Cuddy, « Votre langage corporel forge qui vous êtes », https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?language=fr (en anglais).

183. Chez les hommes, ce sont les testicules, et chez les femmes, les ovaires, qui produisent la testostérone. De plus, les glandes surrénales, chez les deux genres, en produisent également.

184. Même si l'expression corporelle est moins apparente dans le chant, il n'en demeure pas moins que beaucoup de muscles sont sollicités et qu'un travail de proprioception est nécessaire. De plus, le chant nous connecte au chakra de la gorge et fluidifie la communication. Cela permet d'*Oser parler, savoir dire*, pour reprendre le titre du livre de mon ami Arnaud Riou, paru aux Éditions de l'Homme.

185. Nous y revenons dans le chapitre sur le cœur, p. 183.

186. La psychologie transpersonnelle est une école de psychologie, née au début des années 1970 de la rencontre entre plusieurs thérapeutes, dont Abraham Maslow (cofondateur de la psychologie humaniste) et Stanislav Grof (fondateur de la respiration holotropique). Elle est présentée par ses partisans comme la quatrième vague en psychologie (après la psychanalyse, le cognitivo-comportementalisme, le courant existentiel-humaniste). Voir https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychologie_transpersonnelle.

187. Le seul bémol que j'émettrais (et cela a été déjà évoqué), c'est qu'il qualifiait cette intelligence de «huitième et demie», ne la considérant pas comme une intelligence à part entière.

188. https://www.linkedin.com/pulse/d%C3%A9finition-de-lintelligence-spirituelle-omer-taki/?clickid=QomXcO2kQxyLRrxwUxOMo3EHUkEzhVWZB1RQx40&src=aff-lilpar&veh=aff_src%2Eafflilpar_c%2Epartners_pkw%2E123201_plc%2Eadgoal+GmbH_pcrd%2E449670_learning&irgwc=1&trk=aff_src%2Eafflilpar_c%2Epartners_pkw%2E123201_plc%2Ead

goal+GmbH_pcrId%2E449670_learning&originalSubdomain=fr.

189. C'est un raisonnement déductif formé de trois propositions, deux prémisses (la majeure et la mineure) et une conclusion, tel que la conclusion est déduite du rapprochement de la majeure et de la mineure. L'exemple le plus connu est le syllogisme d'Aristote: «Tous les hommes sont mortels. Or, Socrate est un homme. Donc, Socrate est mortel.»

190. Boris Cyrulnik, *La Naissance du sens*, éditions Pluriel.

191. Viktor Frankl, *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, éditions J'ai lu. Lire aussi du même auteur: *Nos raisons de vivre*, InterÉditions.

192. Sébastien Bohler, *Où est le sens?*, éditions Robert Laffont.

193. Isaac Getz et Brian M. Carney, *Liberté & Cie*, éditions Clés des Champs.

194. Simon Sinek, *Commencer par pourquoi - Comment les grands leaders nous inspirent à passer à l'action*, éditions Performance.

195. Ils représentent près de la moitié de la population active, pour information.

196. Éric Perret, *Oser l'amour de soi - Au travail aussi!*, InterÉditions, 2014.

197. ETLMSF, le stress, <https://www.youtube.com/watch?v=klympFJR4WU>.

198. Il y a, en grec, plusieurs façons de dire «cœur», et dix façons de dire «aimer».

199. Envoyez-moi un message, si c'est le cas ☺.

200. Don Miguel Ruiz, *Les Quatre Accords toltèques*, op. cit. 195.

201. <http://www.libre-arbitre.net/la-5e-dimension/le/> et <http://la-haut.e-monsite.com/blog/battements-cardiaques.html>.

202. Cet institut réunit des experts en neurosciences, en cardiologie, en psychologie, en physiologie, en biochimie, en bioélectricité et en physique.

203. Site Internet de l'Institut HeartMath: www.HeartMath.org, traduction de Mireille Rosselet-Capt dans un article paru dans <https://www.vivrelibre.net/coherence-cardiaque/>.

204. Rollin McCraty, Ph.D., Mike Atkinson et Raymond Trevor Bradley, 2004, p. 325-336, <https://www.HeartMath.org/research/research-library/intuition/electrophysiological-evidence-of-intuition-part-2/> (en anglais) et <https://www.iris-ic.com/le-coeur-cerveau-intuitif/>.

205. Voir le chapitre sur le stress, p. 45.

206. La relaxation a pour but d'amener un état de calme, alors que la cohérence cardiaque vise à une qualité de présence et d'attention, qui accroît la vigilance (certains l'apparentent au *flow*) <http://www.vivrelibre.net/> 1.

207. Le biofeedback est une méthode d'entraînement des sujets à la régulation de leur propre physiologie à l'aide de capteurs enregistrant certains de leurs paramètres (ici la fréquence cardiaque), et connectés à un écran leur permettant de visualiser l'influence que l'état de stress ou la respiration peuvent entraîner.

208. David Servan-Schreiber, *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, éditions Pocket, collection «Évolution», 2003.

209. Ce qui active le système parasympathique: cela est expliqué dans le chapitre sur l'intelligence corporelle, p. 140.

210. Voir le chapitre sur la méditation, p. 87.

211. Ils persistent dans le temps plusieurs semaines après l'arrêt de la pratique.

212. La liste des recherches scientifiques et des bienfaits est disponible sur le site HeartMath Institute:

<https://www.HeartMath.org/research/science-of-the-heart/health-outcome-studies/> (en anglais).

213. David Servan-Schreiber, *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, op. cit.

214. De Fabrice Midal, voir <http://www.vivrelibre.net/> et son ouvrage *Frapper le ciel, écouter le bruit, ce que vingt-cinq ans de méditation m'ont appris*, éditions Les Arènes.

215. Certaines personnes ont baptisé ces variantes des «médit-actions».

216. Marshall B. Rosenberg, *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs). Introduction à la communication non violente*, éditions La

Découverte. Vous pourrez y trouver une liste de besoins. Il en existe aussi sur Internet, voir par exemple : <https://apprendreaeduquer.fr/besoins-fondamentaux-cnv/>.

217. Stephen Karpman, *Le Triangle dramatique, de la manipulation à la compassion*, InterÉditions.

218. Éric Berne, *Analyse transactionnelle et psychothérapie*, Petite Bibliothèque Payot.

219. Jérôme Curnier, coach, fondateur de Maieutis (Institut de formation au métier du coaching et de l'accompagnement) et auteur d'ouvrages sur le coaching, a fait une conférence très claire à ce sujet : « Comment déjouer les relations psychologiques ? », <https://www.youtube.com/playlist?list=UUwG-KB9TJX-9Q6A81hzDSXg>.

220. Pour mémoire, *meta* vient du grec et signifie au-delà de, ce qui englobe et donne du sens.

221. Cela s'appelle « croiser la transaction » en analyse transactionnelle.

222. Par exemple, notre système nerveux véhicule des signaux électriques suivant le trajet des nerfs.

223. Ses travaux lui valurent un prix Nobel en 1924.

224. Ses travaux sur les ondes sont résumés dans le chapitre sur la méditation, p. 87.

225. Études menées par Gary Schwartz, dans *L'Intelligence intuitive du cœur: la solution HeartMath*, par Doc Childre et Howard Martin, éditions Ariane, <http://messagesdelanature.ek.la/notre-coeur-a-un-cerveau-p514593>.

226. Cette portée peut être mesurée au moyen d'une caméra GDV (*Gaz Discharge Visualization*).

227. Les pensées peuvent ensuite à leur tour générer des émotions : nos ruminations mentales peuvent nous emmener loin !

228. Lynne McTaggart, *La Science de l'intention*, éditions Ariane.

229. Titulaire d'un doctorat de l'Université de Yokohama en Médecine alternative, il a écrit *Les Messages cachés de l'eau*, Guy Trédaniel éditeur.

230. Jacques Martel, *Le Grand Dictionnaire des malaises et des maladies*, éditions Quintessence.

231. Cette technique peut être utilisée dans toute situation, à condition de partir de soi-même.

https://www.youtube.com/watch?v=Slg8jZY-2Hd4&list=LLgxj_CaU2BxZ7TJLg3rBB_Q&index=566.

232. Cette histoire est contée sur le site Les Colibris, mouvement fondé par Pierre Rabhi : <https://www.colibris-lemouvement.org/mouvement/legende-colibri>.

233. C'est-à-dire des personnes, religieuses ou laïques, hommes ou femmes, ayant de 10 000 à 50 000 heures de pratique.

234. Olga Klimecki a mis au point une approche méditative basée sur le bouddhisme mais entièrement laïcisée.

235. <https://www.unige.ch/lejournal/numeros/93/article1/article1bis/#::-:text=Elle%20marque%20des%20rapports%20diff%C3%A9rents,%20aider%20la%20personne%20qui%20souffre>.

236. C'était si flagrant que les scientifiques ont même cru, au début, à un problème technique.

237. Il a même été constaté qu'alors que la méditation de pleine conscience modifie les réseaux du cerveau qui jouent un rôle dans la régulation de l'attention, la méditation de la compassion touche des réseaux cérébraux différents, liés aux émotions comme l'amour.

238. <https://www.ressources.be/blog/le-pouvoir-de-changer>. En 2001, les premiers résultats, obtenus avec un moine surnommé le « guéshé heureux » en raison de l'aura de contentement qu'il dégageait, pulvérisèrent tous les records. On lui avait demandé de passer d'une activité mentale neutre à six autres états mentaux, dont la méditation sur la compassion. « Pendant l'état neutre, son cortex préfrontal montra une légère tendance vers la gauche, la zone qui gère les émotions positives. Mais pendant la méditation sur la compassion, l'asymétrie en faveur de la gauche surpassa celle de 99,7 % de l'ensemble des sujets jamais testés. »

239. Vers un monde altruiste : <https://www.dailymotion.com/video/x7tc4yi>.

240. Sofie L. Valk, Boris C. Bernhardt, Fynn-Mathis Trautwein, Anne Böckler, Philipp Kanske, Nicolas Guizard, D. Louis Collins et Tania Singer,

«Plasticité structurelle du cerveau social: changement différentiel après un entraînement mental socio-affectif et cognitif», *Science Advances*, octobre 2017, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5627980/>.

241. L'ocytocine est connue pour son rôle pendant la grossesse et l'accouchement, mais elle a bien d'autres propriétés. Il faut distinguer l'ocytocine sécrétée à partir de la posthypophyse, qui agit comme une hormone, notamment sur le sein et sur l'utérus, de l'ocytocine intracérébrale, qui agit comme un neuromédiateur et joue un rôle dans les émotions et les comportements. Il y a des récepteurs pour l'ocytocine distribués dans l'ensemble du cerveau et en particulier dans le système limbique et l'amygdale.

242. C'est un véritable drame notamment chez les personnes âgées, parfois isolées contre leur gré, qui ne peuvent plus serrer leurs petits-enfants dans leurs bras. Ce qui est regrettable, c'est qu'à chaque épidémie, l'emphase est mise sur la nécessité de se protéger de l'autre, en empêchant et en interdisant, mais personne n'éduque sur ce qui peut améliorer l'immunité au-delà de l'hygiène (qui est aussi déterminante bien sûr).

243. Elizabeth Dunn, Michael Norton, *L'Argent heureux. La science de la dépense intelligente*. <http://www.ecole-des-finances-personnelles.fr/happy-money/>.

244. <https://www.courrierinternational.com/article/entretien-nicholas-christakis-letre-humain-est-programme-pour-etre-bon>.

245. Don Miguel Ruiz, *Les Quatre Accords toltèques*, *op. cit.*

246. Directrice du Département des neurosciences sociales, Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences, Leipzig, Allemagne.

247. Ce qui est regrettable, c'est que l'étude a également constaté qu'à partir du moment où l'on récompense les enfants, ils perdent le plaisir naturel d'aider... Cette «carotte» change leurs habitudes, les corrompt en quelque sorte, et leurs comportements s'en trouvent modifiés.

248. Lynne McTaggart, *Le Pouvoir du huit*, Éditions Ariane.

249. Pendant les sept premières années de notre vie, notre cerveau est très souvent en ondes thêta: les vibrations captées par l'encéphalogramme montrent qu'il y a des vibrations conscientes et des vibrations thêta.

250. L'amygdale ne fait pas la différence entre l'imaginaire et le vécu. Quand l'image renforce une croyance perçue comme importante, l'amygdale se «programme», se l'approprie.

251. Le SAR a été découvert en 1949 grâce aux recherches menées sur les composants neuronaux régulant le cycle veille-sommeil du cerveau par Horace Winchell Magoun et Giuseppe Moruzzi.

252. Entre le cerveau et la moelle épinière et scindé en deux parties: le SAR ascendant et le SAR descendant.

253. Sauf l'odorat, qui va directement au centre émotionnel de notre cerveau.

254. De plus, le chant est source de joie, augmente la fréquence vibratoire et étend l'aura.

255. Voir l'article sur les voyages chamaniques au tambour: <https://www.createursdeliens.com/les-voyages-chamaniques-au-tambour/>

256. https://www.huffingtonpost.fr/james-clear/combien-de-temps-faut-il-pour-prendre-une-habitude-selon-la-science_b_5131357.html.

257. Eckhart Tolle, *Le Pouvoir du moment présent*, éditions J'ai lu.

258. Eckhart Tolle, *op.cit.*

259. Toute ressemblance avec des personnages ayant déjà existé est évidemment purement fortuite!

260. Ce qui en soi est déjà un cadeau d'une valeur inestimable quand on en connaît les potentielles conséquences désastreuses.

261. Don Miguel Ruiz, *Les Quatre Accords toltèques*, *op. cit.*

262. Comme l'énonce Robert Dilts, dans son livre *Comprendre la PNL (programmation neurolinguistique)*, éditions InterEditions:

- la carte n'est pas le territoire;
- la carte n'est pas tout le territoire (mais une sélection d'informations considérées comme importantes);

- quand je parle, je parle de moi (et uniquement de moi).
- 263.** <https://www.hrtoday.ch/fr/article/1%E2%80%99echelle-d%E2%80%99inference-pour-mieux-ecouter-1%E2%80%99autre>.
- 264.** Car avoir raison est notre priorité, nous l'aborderons bientôt dans ce même chapitre.
- 265.** Chaîne YouTube de Franck Lopvet : <https://www.youtube.com/channel/UCd1QT6YiYOfjEmzTC6kPZUA>.
- 266.** Ou, tout au moins, c'est ce que j'ai compris à travers mon prisme!
- 267.** Idriss Aberkane, *Libérez votre cerveau. Traité de neurosagesse pour changer l'école et la société, op. cit.*
- 268.** Certains peuvent être déprogrammés consciemment, d'autres inconsciemment, voir le chapitre sur le cœur, p. 183.
- 269.** Daniel L. Schacter, <https://scholar.harvard.edu/schacterlab/biocv> (en anglais).
- 270.** <https://www.youtube.com/watch?v=mO3m1HCzakY>.
- 271.** Voir le chapitre sur le cœur, p. 183.
- 272.** Cela est inconscient, bien sûr.
- 273.** Et Pierre Rabhi n'impose aucune injonction d'être heureux en permanence.
- 274.** Extrait d'une chanson d'Étienne Daho, *Le Premier Jour du reste de ta vie*. Même si les étoiles sont plus loin que la Lune, donc plus difficilement atteignables à mon sens, la métaphore reste belle.
- 275.** Franck Lopvet, *Un homme debout*, Les Éditions Atlantés.
- 276.** Ralph Waldo Emerson est un essayiste, philosophe, poète américain et chef de file du mouvement transcendantaliste du début du XIX^e siècle. Connu pour son discours du 31 août 1837, qui tiendra lieu de déclaration intellectuelle d'indépendance des États-Unis et recommande vivement aux Américains de créer leur propre style d'écriture, libéré de l'Europe.
- 277.** Le slogan du Club Med fut à un moment « Le bonheur si je veux »...
- 278.** Qui finit toujours par revenir, paraît-il, et même au galop...
- 279.** Toute ressemblance avec des personnages ayant déjà existé est purement fortuite.
- 280.** Georges Brassens, *La Mauvaise Réputation*.
- 281.** Rappelons que la comparaison est un poison.
- 282.** Toute vérité franchit trois étapes. D'abord, elle est ridiculisée, ensuite, elle est violemment combattue et, enfin, elle est acceptée comme une évidence.
- 283.** Dans *La Physique de la conscience, op. cit.*
- 284.** Pour davantage d'explications, se référer à ses conférences, consultables sur Internet.
- 285.** Le mode réseau par défaut est expliqué dans le chapitre sur la méditation, p. 96 précisément.
- 286.** Les personnages que nous incarnons et nourrissons ne sont que des angles de vue : cela permet de ne plus les considérer de la même façon. Sans vouloir s'en débarrasser, nous reconnaissons leur existence.
- 287.** Les généralités, omissions et distorsions (toujours, jamais, personne, etc.), ainsi que les « il faut, on doit... » sont à éviter. Les phrases sont à tourner en positif, car l'univers n'entend pas la négation.
- 288.** Le « Je vais bien, tout va bien » cher à l'humoriste Dany Boon.
- 289.** Philippe Guillemant, extrait de l'ouvrage collectif *Bas les masques! Ce que le confinement nous a appris*, iBooks.
- 290.** C'est ce que répondit Brancusi, jeune paysan roumain arrivé à Paris après avoir traversé l'Europe à pied, à Rodin lorsque celui-ci lui proposa de travailler dans son atelier.
- 291.** « Cela est bien, mais il faut cultiver notre jardin » : Voltaire, *Candide ou l'optimisme*, Flammarion.

pcd
cmb

édition pré-presse
livres numériques

44400 Rezé