AVANT-PROPOS

La condition humaine n'est pas une sinécure – le Bouddha en avait fait le socle de tout son enseignement, et deux millénaires et demi de psychologie, de philosophie et de médecine n'ont pas fondamentalement démenti son diagnostic.

Le mode par défaut de l'existence, pour la plupart d'entre nous, ressemble moins à une croisière qu'à une navigation à vue. Avec notre corps qui envoie des signaux qu'on ne sait pas toujours déchiffrer – fatigue inexpliquée, tensions chroniques, troubles du sommeil, malaise diffus. Des émotions qui semblent arriver de nulle part ou s'absentent au mauvais moment. Des pensées qui tournent en boucle plutôt qu'elles n'avancent. Et cette difficulté plus profonde, rarement avouée : on ne se comprend pas toujours soi-même – ce qui n'aide pas beaucoup à comprendre les autres.

Il y a aussi cette expérience intime mais tout aussi familière : le sentiment d'être perpétuellement sur la brèche dans un monde qui s'accélère sans nous demander notre avis ni nous laisser le choix. Et qu'il y a trop à faire, trop vite, avec trop d'injonctions qui se contredisent. Ce malaise a une explication : notre cerveau et notre système nerveux ont été façonnés au fil de centaines de milliers d'années d'évolution pour un environnement radicalement différent du nôtre. Nous sommes neurobiologiquement équipés pour la vie d'un chasseur-cueilleur – et on nous demande de fonctionner comme des traders hyperconnectés en permanence. L'inadéquation est réelle, elle est profonde, elle tient à l'évolution de notre civilisation – mais se traduit souvent en fatigue d'être soi et en ce sentiment – profondément injuste – de ne pas être à la hauteur.

Nous avons pourtant tous aussi connu le versant ensoleillé de l'existence. Ces jours où le corps est plein de vie et léger, où les émotions jouent leur rôle d'alliées plutôt que d'adversaires, où les décisions se prennent avec clarté, où les autres nous semblent intéressants plutôt que contrariants ou pesants. Ces moments, parfois, où l'on est simplement heureux d'être là – avec un sentiment de gratitude, fort et inattendu, envers le simple fait d'exister.

Ce qui est frappant, c'est que si les circonstances extérieures changent, c'est souvent notre état intérieur qui détermine la manière dont nous les vivons. La même situation peut nous sembler à un moment une montagne insurmontable et, à un autre, ne même plus mériter qu'on s'y arrête. Nous percevons le monde moins tel qu'il est que tel que nous sommes. Et à vrai dire, notre « moi » fluctue passablement.

Cette labilité de l'expérience subjective n'a pas échappé aux traditions de sagesse ni à la psychologie moderne. Toutes ont tenté de cartographier ce territoire intérieur et de proposer des chemins pour aider l'être humain à s'y retrouver et à vivre mieux. Et toutes, au fond, convergent vers les mêmes intuitions fondamentales.

Une contribution décisive a été apportée récemment par les neurosciences. Comme toute discipline scientifique, elles ont leurs limites et leurs possibles travers – il serait naïf de refuser de les voir. Mais elles offrent quelque chose d'inédit : la possibilité d'observer en temps réel ce qui se passe dans notre cerveau au fil de nos états intérieurs.

Comment se comporte notre système nerveux quand une émotion nous submerge au point de nous priver de tout recul ? Qu'est-ce qui distingue neurologiquement un raisonnement congestionné d'un processus de décision clair et bien ancré ? Quelles sont les caractéristiques des prises de conscience fulgurantes qui nous sortent parfois d'un coup de l'incertitude et de la confusion ?

Les neurosciences apportent sur toutes ces questions deux grandes contributions. La première est celle de **compréhensions éclairantes**. Prenons par exemple le schéma fondamental de l'anxiété : entretenir des pensées anxieuses, même irrationnelles, génère un stress corporel. Ce stress est alors interprété par le cerveau comme une confirmation qu'il a raison d'être anxieux – conduisant à une boucle d'emballement. Comprendre ce mécanisme ne résout pas tout. Mais cela aide à ne plus se laisser piéger.

La seconde contribution des neurosciences, ce sont ces **stratégies validées par la recherche** qui ont démontré des effets concrets et probants sur des difficultés bien précises. Ce qui est réjouissant – et paradoxal – c'est que ces stratégies sont d'une simplicité remarquable. Paradoxal, parce que nous avons spontanément tendance à mesurer la valeur d'une méthode à sa complexité. Or si les processus impliqués sont complexes, les manières de s'en libérer sont étonnamment simples et élégantes.

Ce livre rassemble le meilleur de ces deux apports. Il peut se lire au gré des besoins du moment, ou en allant là où quelque chose attire l'attention. Mais il a été conçu comme un parcours – et c'est ainsi qu'il donnera le meilleur de lui-même. Un parcours de transformation en quatre phases

séquentielles : la première pose les fondations, chaque semaine suivante bâtissant sur les acquis de la précédente – exactement comme on ne construit pas le premier étage avant d'avoir posé le rez-de-chaussée.

La première semaine développe ce sans quoi rien d'autre ne tient durablement : la capacité d'être présent à sa propre expérience en conscience et avec bienveillance. L'autorégulation intérieure – cette aptitude à observer sereinement ce qui se passe en soi – est le fondement neurologique de tout développement ultérieur.

La deuxième semaine élargit ce socle vers la flexibilité : transformer la réactivité en capacité de réponse créative, apprendre à travailler avec nos pensées et nos émotions plutôt que contre elles.

La troisième semaine ouvre vers l'autre et vers le sens : l'écoute profonde, la conscience relationnelle, l'ancrage existentiel – ce cercle d'attention et de prévenance qui s'étend progressivement de soi aux autres, puis au-delà.

La quatrième semaine, enfin, ose aller là où la plupart des programmes de développement personnel s'arrêtent prudemment : la reconnaissance explicite que l'être humain est aussi un être spirituel. Émerveillement, prière, expériences de transcendance, sens du sacré – ces réalités que la neurothéologie documente avec une rigueur croissante sont ici pleinement intégrées au parcours, avec la neutralité du chercheur et dans le respect des convictions de chacun.

Cette architecture n'est pas arbitraire. Elle reflète la logique psychologique et existentielle de la transformation durable. On ne peut pas pratiquer l'écoute profonde sans avoir d'abord développé l'autorégulation – parce qu'on ne peut pas être vraiment présent à l'autre quand on est encore à la merci de ses propres déclencheurs. On ne peut pas explorer les questions de sens sans avoir construit la stabilité intérieure nécessaire. Chaque phase prépare la suivante. Chaque jour s'appuie sur les jours précédents.

Au sortir de ces 28 jours, vous ne serez pas simplement informé. Vous aurez changé – vraiment changé. Car toute compréhension qui éclaire en profondeur transforme nécessairement : quand on voit enfin le mécanisme qui nous tenait prisonnier, on ne peut plus tout à fait y retourner comme avant. Vous aurez gagné en conscience et en liberté intérieure – avec une capacité plus grande à être présent, à choisir votre réponse plutôt que de la subir, à vous relier aux autres depuis un endroit plus stable et sécure. Un chemin de consolidation restera à parcourir, comme après toute transformation réelle – mais vous ne serez plus tout à fait la même personne. Ce ne sont pas des promesses abstraites : ce sont

les effets documentés et reproductibles des pratiques que vous allez rencontrer.

* * *

Anthropologue spécialisé dans la santé, j'ai passé ma vie à chercher ce qui aide véritablement les êtres humains à aller bien – ou à aller mieux quand ils vont mal. Plus de trois décennies de pratique en santé publique, d'enseignement universitaire et de recherches sur les liens entre spiritualité et guérison m'ont conduit aussi bien vers les médecines et thérapies occidentales que vers les traditions de soin d'autres cultures. Une question m'a toujours guidé : qu'est-ce qui fait que certaines personnes se rétablissent, parfois contre toute attente, là où d'autres s'enlisent ?

J'ai eu le privilège de participer à l'un des tournants majeurs de la santé mentale contemporaine : la reconnaissance que les personnes ayant traversé la souffrance psychique détiennent une expertise irremplaçable sur ce qui aide vraiment à se rétablir. Ce mouvement, porté par les groupes d'entraide, les pairs-praticiens et les patients-experts, a transformé notre compréhension de la guérison. Or les principes qui permettent de se relever des épreuves les plus sévères – addictions, troubles psychiatriques, traumatismes profonds – sont fondamentalement les mêmes que ceux qui nous aident dans les difficultés ordinaires de l'existence.

Ayant constaté l'importance centrale de la spiritualité au cœur du rétablissement, j'ai voulu comprendre ce que les neurosciences pouvaient en dire. Le professeur Jacques Besson, professeur de psychiatrie à Lausanne et pionnier européen de la neurothéologie, m'a orienté vers Andrew Newberg et Mark Waldman, dont les travaux exploraient précisément ce territoire depuis des décennies. Lorsque j'ai découvert leurs recherches, j'ai senti que toutes les pièces du puzzle se mettaient en place. Je me suis formé auprès de Waldman à l'Evidence-Based NeuroCoaching qu'il venait de créer, puis j'ai rejoint son équipe de recherche pour y apporter la contribution de l'anthropologie de la santé.

Le livre que vous tenez entre les mains rassemble le meilleur de cette convergence. Je n'en suis pas l'inventeur – j'en suis un contributeur et le passeur enthousiaste. Ces compréhensions et ces pratiques ont véritablement transformé ma vie. J'ai vu les personnes que j'ai formées en faire la même expérience. Et la recherche scientifique confirme, avec une rigueur croissante, ce que les praticiens observent sur le terrain. Ces connaissances ne m'appartiennent pas – elles m'ont été transmises, et c'est avec une joie profonde que je les partage à mon tour.

Bonne lecture.