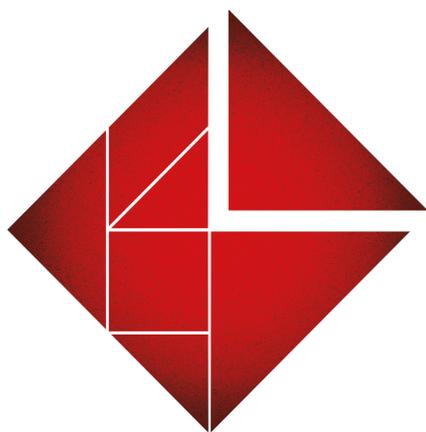


**CHRISTOPHE LORREYTE**

# APPRENEZ ENFIN MÉDITER

avec la pratique Tangram



**Une véritable  
révolution  
intérieure pour  
une vie meilleure**



« Ce livre est l'un des plus  
pédagogiques, simples d'accès  
et motivants que j'ai lu. »

**Préface d'Olivier Roland**

ALISIO

« Ne cherchez plus à l'extérieur les réponses  
à vos questions. Tournez simplement votre regard  
à l'intérieur de vous-même, vous aurez alors  
accès à la totalité de l'univers ».

Contrairement aux idées reçues, apprendre à méditer ce n'est pas se relaxer ou tenter de se couper du monde extérieur pour quelques minutes. La vraie méditation va bien au-delà, elle vous engage dans un travail d'introspection et vous transforme en profondeur.

Les premiers pas de votre révolution intérieure commencent ici en vous initiant à la pratique laïque Tangram qui allie le sérieux de la tradition ancestrale et l'esprit originel de la méditation. La pratiquer au quotidien, grâce à un travail progressif autour de la posture et de la respiration, vous permettra sur la durée de vous (re)découvrir, de surmonter vos peurs et vos croyances limitantes.

Au fil de nombreux entraînements, histoires et contes à méditer, Christophe Lorreyte, le fondateur de la méditation Tangram, vous emmène dans ce livre à la rencontre d'un être mystérieux et trop souvent négligé : vous-même.

**PROLONGEZ VOTRE LECTURE GRÂCE AUX NOMBREUSES**

**RESSOURCES NUMÉRIQUES DISPONIBLES**

**ET TÉLÉCHARGEABLES : VIDÉOS, AUDIOS, COURS ANIMÉ...**

**CHRISTOPHE LORREYTE** est praticien en médecine traditionnelle chinoise et méditant depuis plus de 35 ans. Il a fondé l'Académie Tangram et le blog de référence de méditation [christophe-lorreyte.fr](http://christophe-lorreyte.fr) pour diffuser la pratique et l'esprit Tangram au plus grand nombre.

ISBN 978-2-37935-270-6



9 782379 352706

20 €  
PRIX TTC  
FRANCE

ALISIO



Rayons :  
Développement personnel,  
vie professionnelle

**ALISIO**

*L'éditeur des voix qui inspirent*

Suivez notre actualité sur **www.alisio.fr**  
et sur les réseaux sociaux LinkedIn,  
Instagram, Facebook et Twitter!

**Alisio s'engage pour une fabrication éco-responsable!**

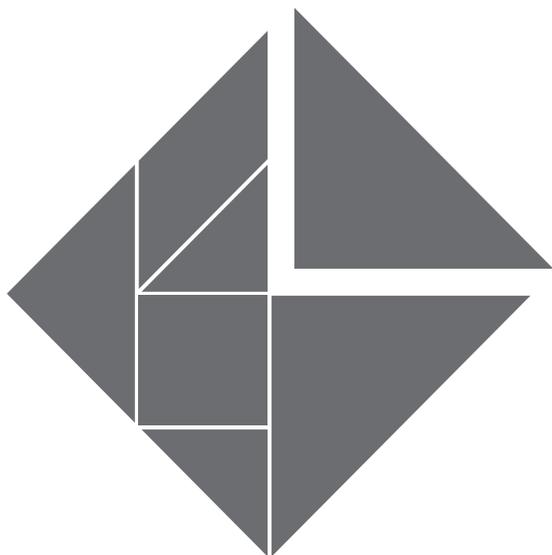
Notre mission : vous inspirer. Et comment le faire sans  
participer à la construction du meilleur des futurs possible?  
C'est pourquoi nos ouvrages sont imprimés sur du papier  
issu de forêts gérées durablement.

Collection dirigée par Olivier Roland  
Suivi éditorial : Olivia Germande  
Relecture-correction : Audrey Peuportier  
Maquette : Sébastienne Ocampo  
Design de couverture : Caroline Gioux

© 2022, Alisio,  
une marque des éditions Leduc  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris  
ISBN : 978-2-37935-270-6

CHRISTOPHE LORREYTE

**APPRENEZ ENFIN**  
**MÉDITER**  
avec la pratique Tangram



A L I S I O



*Entre ciel et terre  
Assis sur un coussin d'herbe  
Médite l'éveillé*

*Sans le moindre but  
Sans attente particulière  
Dans la posture juste*

*Se trace en silence  
Le chemin libérateur  
Des chaînes de l'ego*



**À mon épouse Hermine,**  
Étincelle un jour  
Et pour toujours  
Le feu du bonheur

**À mon fils Luc,**  
Au-delà du sang  
Liés par l'amour de nos cœurs  
Mon fils tu demeures

**À mon fils Baptiste,**  
Au-delà des mots  
Liés par le sang de nos cœurs  
Harmonie parfaite

**À mes parents,**  
Papa et Maman  
Jeunes dans ce vieux souvenir  
Guident mes premiers pas

**À Fanny,**  
Enfant trop vite femme  
À la lumière de mon âme  
Se réchauffe le cœur

**À Ikkyū,**  
Longue marche dans les bois  
Papier gras flotte sur la mare  
Colère de mon oncle

**À Yan,**  
Poète sur ton île  
Plus sensible que solitaire  
Absent trop souvent



# REMERCIEMENTS

Un grand merci à Hermine et à Baptiste pour leurs conseils précieux et avisés, également à mes parents pour leur indéfectible soutien plein d'amour tout au long de cette aventure.

Merci à mon ami Olivier Roland qui m'a enseigné merveilleusement bien le blogging et m'a permis de faire connaître les bienfaits de la méditation Tangram à travers le web et au-delà.

Merci à mes amis, Marianne et Matthieu, ainsi qu'à mon amie Leslie qui partagent mes joies depuis le début de l'Académie Tangram et également merci à Céline et à Fanny qui nous ont rejoints dans cette belle aventure.

Merci à mes chers élèves de l'Académie Tangram ainsi qu'à mes chers patients pour m'avoir accordé leur confiance dans leur projet de bien-être.

Merci à toi, lecteur et compagnon de route, pour m'offrir la chance de t'accompagner sur le chemin de ton accomplissement.

Merci aux *men in black* de la rue Keller, à Masamichi Noro, à H.G. Wells, à Marcel Proust, à Daniel, à Françoise et Nathan, au moine Hakuin et au samouraï en colère, à Birdy Naam, à Serein et à tous les oiseaux du monde, à Sherlock Holmes, à l'institutrice de mon enfance, à Albert Einstein et à tous les chercheurs de réalité, à la mouche sous la cloche de verre, à la dame du métro et ses deux pickpockets, au patient à la pierre magique, à Descartes et à Seung Sahn, à Robert Louis Stevenson, à Copernic, à Bernard Pivot, à Nicolas Giron, à Dom, à M. Contrepoint et à son ami le méditant, à Jean-Sébastien Bach, à 007, à Paul McCartney et les Guns, à Jeanne, à Nicolas, à Pierre Corneille, à Patrice, à Fanny, à Mathieu et

à Mélanie, à Indiana Jones, à Franck, mon ancien voisin, aux deux rescapés de la tempête, à maître Song Lee et à tous les moines de l'ermitage perdu, à Sisyphe, à tous les itinérants, au numéro 6, à Garcin, Inès, Estelle, à Phil Connors, à Evey Hammond, à Pif, sans oublier Hercule, à tous les prisonniers de leur ego, à tous les personnages réels ou fictifs qui ont habité mes pensées pendant toute l'écriture de ce livre ainsi qu'à toutes les personnes qui les ont inspirées de près comme de loin.

Merci à la vie.

# SOMMAIRE

<b>REMERCIEMENTS</b>	<b>9</b>
<b>PRÉFACE</b>	<b>15</b>
<b>AVANT-PROPOS</b>	<b>19</b>
Questions-réponses autour de la méditation Tangram	19
Juste avant le voyage...	24
<b>INTRODUCTION</b>	<b>27</b>
Au commencement du chemin...	27
<b>LIVRE I. PRINTEMPS</b>	<b>41</b>
Pratique et esprit de méditation	
<b>1</b> Créer son espace de méditation	45
Étape 1 : bien choisir son véhicule et ses options	46
Étape 2 : autour du <i>zafu</i>	50
Étape 3 : installer son « p'tit coin de paradis »	52
<b>2</b> Les postures assises de la méditation Tangram	55
La chasse aux idées reçues	56
La posture du lotus ou la poursuite du Saint Graal	58
Intermède de lecture active	61

La posture du lotus, mode d'emploi	62
La posture birmane, mode d'emploi	83
Cas particulier, le handicap	85
<b>3</b> L'esprit de la méditation	99
Cultiver l'esprit de méditation	100
Exercice pratique pour te familiariser avec l'esprit d'ouverture	102
<b>4</b> Intermède de connaissance méditative	105
Test	107

## **LIVRE II. ÉTÉ** **111**

### Éloge du temps présent et l'ego

<b>1</b> Éloge du temps présent	115
Conscience et subjectivité du temps	116
La course mentale contre la montre	119
Le temps dans la pratique méditative	125
Le temps au quotidien	131
En dehors de l'idée du temps	137
<b>2</b> L'ego	149
l'ego, une histoire à dépasser	150
L'ego et les autres	160
Pause réflexive	165

## **LIVRE III. AUTOMNE** **171**

### Changer son quotidien avec la méditation Tangram

<b>1</b> Changer positivement son quotidien	175
Méditer pour changer	176
Préférer le détachement au renoncement	177

<b>2</b>	Les quatre piliers de la méditation Tangram	183
	I. Accepter ce qui est	184
	II. La créativité permanente	186
	III. Le droit à l'incohérence	189
	IV. L'esprit d'imperfection	195

<b>3</b>	Quatre conseils à appliquer au quotidien	203
	Les quatre conseils à mettre en place	204

## **LIVRE IV. HIVER** **213**

### L'accomplissement

<b>1</b>	La vacuité	217
	Le vide ce n'est pas rien	218
	Silence !	229

<b>2</b>	La véritable nature	237
	De la vacuité à la conscience de l'éveil	238
	L'éveil	242
	La compassion	246
	L'esprit d'accomplissement	250
	La transmission	251

## **CONCLUSION** **259**

## **ÉPILOGUE** **265**

	Un monde parfait	265
--	------------------	-----

## **BONUS INTÉRACTIFS** **267**

## **INDEX DES HISTOIRES ET DES CONTES** **269**



# PRÉFACE

La méditation pratiquée régulièrement apporte d'innombrables bénéfices, que ce soit au niveau physique, mental ou spirituel.

Jugez plutôt : de multiples études scientifiques ont découvert ou prouvé de nombreux bénéfices à la pratique de la méditation<sup>1</sup>, comme :

- ▶ une réduction considérable du stress ;
- ▶ une réduction de l'anxiété, de la tendance à la colère et des tendances dépressives ;
- ▶ un renforcement notable du système immunitaire ;
- ▶ un renforcement des émotions positives et des facultés d'attention ;
- ▶ une diminution de la tension artérielle chez les hypertendus ;
- ▶ une augmentation de la longévité de 23 % pour les personnes souffrant d'hypertension artérielle<sup>2</sup> (!) ;
- ▶ etc.

Et même des effets sur l'intelligence, la concentration et la motivation :

- ▶ une augmentation de votre capacité à gérer vos émotions<sup>3</sup> ;

---

1. Parmi les nombreuses références, voir les études réalisées par Harvard : <http://olivier-roland.com/harvard-meditation/>, les résultats de vingt ans d'études par le ministère américain de la Santé : <http://olivier-roland.com/tm-research-on-meditation/>.

2. « Long-Term Effects of Stress Reduction on Mortality in Persons  $\geq 55$  Years of Age With Systemic Hypertension », Schneider R. H. *et al.*, *American Journal of Cardiology*, 2005.

3. « A Randomized Controlled Trial Of Compassion Cultivation Training: Effects On Mindfulness, Affect, And Emotion Regulation », Jazaieri H. *et al.*, *Motivation and Emotion*, 2014.

- ▶ une augmentation de votre capacité de concentration<sup>4</sup> ;
- ▶ une réduction des troubles de l'attention<sup>5</sup> ;
- ▶ une augmentation de votre mémoire et de vos capacités de traitement visuel<sup>6</sup> ;
- ▶ une amélioration de vos capacités d'apprentissage<sup>7</sup> ;
- ▶ une réduction de votre risque à faire du multitâche (une tendance à faire plusieurs activités à la fois, ce qui ruine votre productivité<sup>8</sup>).

Génial non ?

Si la méditation était vendue comme une pilule miracle pour être plus serein, plus heureux, diminuer les maladies, améliorer la santé et renforcer l'intelligence et la concentration, elle se vendrait comme des petits pains.

Et ce qui est encore mieux, c'est que nombre de ces études montrent que méditer cinq minutes par jour suffit à obtenir nombre de ces bénéfices – et il vaut mieux faire cinq minutes tous les jours que de faire des séances d'une heure irrégulièrement.

Intégrer la méditation à votre vie est donc simple, prend peu de temps, et va apporter d'innombrables bénéfices.

---

4. « Initial Results from a Study of the Effects of Meditation on Multitasking Performance », Levy D. M. *et al.*, *Conference of Human Factors in Computing Systems – Proceedings*, 2011.

5. « Effects of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Neurophysiological Correlates of Performance Monitoring in Adult Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder », Schoenberg P. L. *et al.*, *Clinical Neurophysiology*, 2014.

6. « Mindfulness Meditation Improves Cognition: Evidence of Brief Mental Training », Zeidan F. *et al.*, *Conscious Cognition*, 2010.

7. « Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation », Davidson R. J. *et al.*, *IEEE Signal Processing Magazine*, 2008.

8. « Initial Results from a Study of the Effects of Meditation on Multitasking Performance », Levy D. M. *et al.*, *Conference of Human Factors in Computing Systems – Proceedings*, 2011.

Pourtant, peu de personnes méditent : d'après un sondage réalisé en 2018<sup>9</sup>, seulement 18 % des Français indiquent méditer au moins une fois par semaine, 6 % de plus indiquent méditer au moins une fois par mois, et plus d'un sur deux disent ne jamais avoir médité.

Comment expliquer cette disparité entre tout ce que cette pratique apporte, avec sa facilité d'utilisation et son coût nul, et le peu de gens qui la pratiquent ?

L'un des facteurs est bien sûr que de nombreuses personnes n'en ont pas encore vraiment entendu parler : si elles ont vu des articles sur le sujet, ou vaguement écouté des conversations s'y rapportant, elles n'ont pas encore enregistré la méditation sur leur « radar ».

Heureusement, étant donné que vous tenez ce livre entre vos mains, ce n'est pas votre cas !

Une autre raison est qu'il est difficile pour de nombreuses personnes de trouver une méthode simple et pédagogique pour apprendre cette pratique suffisamment pour s'y mettre. Beaucoup de livres sont trop denses, ou remplis d'un jargon difficile, et cela décourage.

Après avoir découvert les innombrables bienfaits scientifiquement prouvés de la méditation, je me suis mis à lire de nombreux livres sur le sujet, et à pratiquer régulièrement, jusqu'à en faire quasiment tous les jours.

Et je peux vous le dire : le livre que vous tenez entre vos mains est l'un des plus pédagogiques, simples d'accès et motivants que j'ai lus.

---

9. « À quelle fréquence pratiquez-vous la relaxation, la sophrologie ou la méditation ? », Statistica, 2018. Les chiffres cités sont même dans les faits plus bas, car la relaxation et la sophrologie ont été intégrées dans la même catégorie que la méditation.

J'ai la chance de compter Christophe Lorreyte parmi mes élèves, et j'ai pu constater lors de nos multiples rencontres à quel point il est un enseignant humain, accessible et très pédagogue, ce qui n'est pas donné à tous les spécialistes du monde – il pratique la méditation depuis plus de trente-cinq ans et est médecin en médecine traditionnelle chinoise depuis plus de vingt ans.

Il a donc le double avantage de savoir de quoi il parle, et de savoir le partager de manière simple et profonde, comme vous pourrez le constater durant votre lecture.

Donc voici mon conseil pour profiter de ce livre au maximum : faites confiance à l'auteur, mettez en pratique les exercices, et surtout commencez par vous asseoir au moins cinq minutes par jour et méditez !

Vous vous remercieriez plus tard.

Bonne lecture, et bonne méditation !

**Olivier Roland**

Auteur de *Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études*,  
Alisio, 2019.

# AVANT-PROPOS

## QUESTIONS-RÉPONSES AUTOUR DE LA MÉDITATION TANGRAM

### QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION TANGRAM ?

La méditation Tangram est une pratique définie par deux termes. Le premier désigne **la pratique de la méditation**, quant au deuxième, il en définit **l'esprit**.

Tangram est, à l'origine, le nom donné à un puzzle chinois composé de sept pièces. Loin de reconstituer une seule et unique figure en emboîtant des centaines de pièces préformées, comme le suggère le puzzle classique (casse-tête à l'occidentale), le jeu Tangram propose, quant à lui, de découvrir et de composer de multiples figures à partir de ces quelques pièces.

C'est cet esprit de liberté et de découverte que je propose dans la méditation Tangram : une méditation qui libère des croyances limitantes et ouvre à une multitude de possibilités. Elle permet de reprendre en main le gouvernail de sa vie et d'explorer de nouveaux horizons plus vastes en toute quiétude. La méditation Tangram est une pratique profonde de méditation pour **se connecter à l'essentiel**.

## QU'APPORTE LA MÉDITATION TANGRAM ?

La méditation Tangram permet de reprendre conscience de *l'état normal* et, par une pratique régulière, de s'y installer durablement. Dans cet *état normal*, calme et paisible, l'ego retrouve sa place. Il ne se comporte plus comme une instance hégémonique toute-puissante générant des pensées ou des actions préformatées issues d'habitudes inadaptées. Bien au contraire ! Par sa pratique, le méditant se prépare à répondre avec un regard neuf et pertinent aux nouvelles situations de son quotidien. Il apprend à mieux se connaître, à devenir intime avec lui-même et à prendre conscience de ce qui l'entoure. De ce fait, il prend de la distance avec son ego, en reconsidère la position, s'harmonise avec un ensemble dont il fait partie et dont il n'est plus le centre. En méditant, l'ego va s'intégrer parfaitement à son entourage. Les bienfaits, immédiatement, se feront ressentir. Le méditant **accédera à davantage de liberté au quotidien et diminuera sensiblement sa souffrance.**

## À QUI S'ADRESSE LA MÉDITATION TANGRAM ?

La méditation Tangram est laïque, ce qui signifie qu'elle **s'adresse à tous sans distinction ni exception.**

L'enseignement qu'elle délivre est universel, elle n'enferme pas. Bien au contraire, elle cultive l'esprit d'ouverture pour tous et abolit les séparations, les catégorisations et les croyances limitantes.

Par l'expérience de sa pratique, **elle enseigne l'esprit de tolérance et l'amour pour tous les êtres.**

La méditation Tangram est une voie humaniste transformant positivement le quotidien de celui qui l'emprunte, améliorant également la communication et les rapports avec son entourage.

Cette pratique concerne toute personne souhaitant inviter dans sa vie le calme, la sérénité et l'amour véritable.

## **LA MÉDITATION TANGRAM EST-ELLE ADAPTÉE AUX PROBLÈMES DE NOS VIES MODERNES ?**

Par son approche concrète et précise, ainsi que par ses explications empreintes de modernité, la méditation Tangram est **une pratique parfaitement adaptée** à un esprit occidental. Adaptée sans toutefois être dénaturée comme peuvent l'être certaines méditations en vogue, davantage outils de relaxation que véritables voies d'introspection et de transformation profonde.

La méditation Tangram regroupe le sérieux de la tradition ancestrale et l'esprit originel de la méditation. Elle actualise la pratique en la rendant accessible par des explications et des découvertes plus proches de notre identité culturelle. C'est pour cette raison que, loin d'être une pratique poussiéreuse et dépassée, elle s'adapte parfaitement aux évolutions et aux attentes de notre époque.

Par sa modernité d'approche, la méditation Tangram répond aux problématiques actuelles et prépare à un avenir meilleur. Elle est l'antidote à l'égoïsme démesuré, au repli sur soi, à la surconsommation et à toutes les souffrances que ces nouveaux comportements poussés au paroxysme génèrent.

**La méditation Tangram est un remède aux débordements de notre société et elle y répond parfaitement.**

## POURQUOI ÉCRIRE UN LIVRE SUR UNE PRATIQUE SILENCIEUSE ?

En effet, pourquoi ne pas immédiatement s'asseoir en silence et tenter l'expérience ?

Tout simplement parce que, si s'asseoir en silence c'est méditer, commencer cette pratique sans avoir les bonnes recommandations reviendrait à faire une pseudo sieste assis sur un coussin.

En revanche, connaître l'attitude juste à adopter et répondre aux questions que vous êtes en droit de vous poser, vous permettra de **gagner un temps précieux sur la pratique, de la débiter dans les meilleures conditions et de profiter au plus vite de ses bienfaits au quotidien.**

L'humain raisonne et, pour lui, comprendre est un art de vivre.

Nous prenons plaisir à réfléchir avant de nous engager dans une pratique. Nous aimons rarement l'idée de devoir faire un chèque en blanc en nous remettant au « on verra bien où tout cela nous mène ! ». Vous en avez la preuve sous les yeux à l'instant même où vous parcourez ces lignes. Vous lisez pour comprendre, pour faire vôtres toutes ces informations. C'est de cette façon que nous fonctionnons : **réfléchir et imaginer avant d'expérimenter.**

Notre histoire nous pousse avant tout à penser et, si la méditation est justement l'inverse de cette démarche, il n'en est pas moins vrai qu'avant de s'abandonner totalement à la pratique pour désapprendre, en première instance nous avons besoin de la comprendre.

Ce livre traite d'une **méditation authentique et universelle**, mais il n'est pas pour autant déconnecté de la réalité de notre présent. Il s'inscrit dans le modernisme de notre époque et répond le plus simplement du monde aux questions

existentielles que vous vous posez. Il est en quelque sorte **votre passeport pour un merveilleux voyage intérieur.**

## **QUE VOUS APPORTERA LA LECTURE DE CE LIVRE ?**

Ce livre, conçu sur le modèle d'un **chemin initiatique**, vous guidera tout le long de ces pages vers la découverte de vous-même. Il vous éveillera à des qualités insoupçonnées que vous possédez déjà sans le savoir, comme, entre autres, la confiance en soi, le lâcher-prise, le courage d'entreprendre, la compassion, etc., qualités essentielles pour porter vos projets vers la réussite et construire une vie nouvelle et épanouie en accord avec vos valeurs.

En rédigeant ce livre, j'ai toujours eu à l'esprit de vous faire passer avant tout un bon moment. S'il est ludique dans sa forme, les sujets qu'il aborde n'en sont pas pour autant superficiels. Ils sont, bien au contraire, primordiaux pour votre épanouissement. Toutefois, si l'on traite ici de sujets parfois complexes et aussi variés que la philosophie, les sciences, la psychologie, la spiritualité, les difficultés rencontrées au quotidien, etc., je les ai évoqués sans complications et avec simplicité.

J'ai souhaité vous livrer une œuvre agréable, aux multiples expériences qui, je l'espère, vous apportera autant de satisfaction que j'en ai pris à son écriture.

Ce livre contient le bagage nécessaire pour commencer un voyage qui vous emmènera bien au-delà de ses pages.

En une unique phrase : c'est un **nouveau départ !**

# JUSTE AVANT LE VOYAGE...

*Ne cherchez plus à l'extérieur les réponses à vos questions.  
Tournez simplement votre regard à l'intérieur de vous-même,  
vous aurez alors accès à la totalité de l'univers.*

Ce livre que vous tenez entre vos mains doit s'envisager comme l'un de vos plus beaux voyages. Au fil de votre lecture, vous apprendrez à faire de votre quotidien une merveilleuse aventure...

Pour autant, l'aventure dans laquelle je vous propose de vous guider n'est pas celle d'un personnage imaginaire de roman. L'histoire que vous allez vivre est bien plus proche de vous et de votre réalité.

Dans cet ouvrage, vous serez bien sûr le lecteur, mais également l'acteur principal. Vous serez amené à tester, par des expériences ludiques et faciles à appliquer, ce que vous découvrirez et apprendrez tout au long de ces pages.

Ainsi, il vous sera aisé de mesurer ce que de simples changements de points de vue et de prises de conscience peuvent vous apporter de positif dans vos actions de tous les jours.

Ce livre est interactif et, s'il propose de vous offrir en première instance les bases véritables et nécessaires à la pratique de la méditation, il s'engage dans un deuxième temps à vous accompagner vers le changement concret qui en découlera. Vous ne serez pas seul sur ce chemin.

Un dernier mot sur sa forme : afin de restituer au plus juste l'expression variée de la vie et de l'incarner au plus près, j'ai choisi délibérément d'abolir les frontières habituelles qui délimitent les genres littéraires (essai, autobiographie, conte, œuvre philosophique, méthode de développement personnel, spiritualité, ésotérisme, roman, poésie, histoire, politique, etc.). À la trappe les boîtes toutes faites qui cadrent nos rêves !

J'ai préféré laisser s'exprimer librement la spontanéité du moment présent et ainsi vous donner accès à l'esprit véritable de la méditation et à la créativité permanente dans sa plus pure expression. En même temps, comment aurait-il pu en être autrement, sachant que l'intention principale de ce livre est de vous libérer de vos illusions, de repousser vos limites et ainsi de vous permettre d'accomplir la véritable nature ? C'est en tout cas le pari que j'ai engagé en le rédigeant. **Je souhaite partager avec vous l'esprit de la méditation Tangram et changer positivement votre vie.**

De plus, mélanger les genres présente un autre avantage pratique, celui de vous aider à intégrer facilement des informations nouvelles et de vous permettre de les fixer plus durablement dans votre mémoire. La connaissance se tisse comme une toile d'araignée. Il est nécessaire de multiplier les fils afin d'y accrocher solidement l'information.

Dans mes formations, j'ai pu apprécier le succès de ce *process*, grâce notamment à la réussite de la plupart de mes élèves aux examens. C'est la raison pour laquelle, riche de cette expérience, j'ai souhaité vous en faire profiter pleinement dans ce livre.

Éclairée sous des angles multiples, la route que vous empruntez n'en sera que plus lumineuse et donc plus facile à pratiquer.

Avant que vous ne fassiez les premiers pas vers ce voyage intérieur, je vous délivre la même promesse que celle faite à mes élèves lorsqu'ils me choisissent comme enseignant : celle de vous accompagner avec méthode et de vous apporter toute mon expérience bienveillante sur le chemin de la réalisation.

Êtes-vous prêt à commencer ce voyage vers l'ouverture et le changement ?

**Tournez la page** et suivez le guide, votre voyage initiatique vous attend...



# INTRODUCTION

## AU COMMENCEMENT DU CHEMIN...

Bienvenue et merci d'avoir accepté mon invitation. En tournant la page, tu viens de me faire entrer dans ta vie.

Lorsque nous ouvrons un livre, nous avons peu souvent conscience de l'impact que des idées mises en mots vont produire sur nos comportements. Nous le choisissons, soit parce qu'au détour d'une conversation des amis nous en ont vanté les qualités, soit parce que nous avons été attirés dans une librairie par son thème. Mais nous ne nous interrogeons que très rarement sur la nature des informations que nous allons laisser pénétrer dans notre cerveau. Pourtant, tout ce que nous entendons, tout ce que nous voyons et tout ce que nous lisons nous transforme.

Que l'on choisisse un roman pour nous divertir, une œuvre poétique pour sentir vibrer les cordes de nos émotions ou un livre didactique pour nous cultiver, chaque fois il s'agit bien d'informations qui vont compléter notre banque de données et forger notre représentation mentale du monde. Nous vivons en interaction constante avec l'extérieur et, chaque instant, nous évoluons.

La bonne nouvelle : rien n'est figé, nous avons le pouvoir gigantesque d'évoluer en permanence. Il nous suffit d'en prendre conscience et ensuite de nous éduquer en permanence comme bon nous semble dans la direction que nous avons choisie. C'est à nous que revient, la plupart du temps, la délicate responsabilité de sélectionner ce qui doit nous