

CHECKLIST — DÉMARRER LA MÉDITATION EN 8 SEMAINES

Ce que chaque étape entraîne dans le cerveau (sources scientifiques incluses)

LES 5 REPÈRES POUR DÉBUTER

- 1. Régularité avant durée**
→ le cerveau se réorganise par la répétition (10 min/jour > 1h/semaine)



Neuroplasticité renforcée par la répétition

- 2. Commencer guidé**
→ un cadre à l'attention, moins d'abandon



- **Sem. 1-2 : respiration consciente, 10 min/jour**
→ poser l'attention

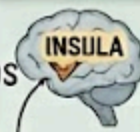


Consolidation du Focus Attentionnel

- 3. Un point d'ancrage**
→ respiration ou sensations du corps



- **Sem. 3-4 : body scan**
→ conscience du corps (l'insula, seule, seule région robuste en imagerie)



INSULA renforcée, seule région robuste

- 4. Accepter que l'esprit vagabonde** → y revenir EST l'exercice (entraîne Attention sélective stabilisée)

- 4. Accepter que l'esprit vagabonde** → y revenir EST l'exercice (entraîne le cortex préfrontal)



Entraînement du Cortex Préfrontal Medial (mPFC)

- 5. Anxiété forte ?** → formats courts + accompagnement Régulation Amygdale-CPF

- 5. Anxiété forte ?** → formats courts + accompagnement



- **Sem. 5-6 :** mPFC strengthened control calm AMY observe les émotions sans juger → dialogue regulate-if clean, calm amygdale ↔ cortex préfrontal



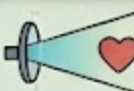
- **Sem. 7-8 : pleine conscience au quotidien** → transfert dans la vie réelle



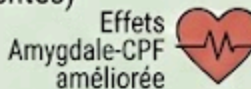
Intégration et Transfert Réel en Vie Quotidienne

CE QUI EST PROUVÉ / CE QUI EST UN MYTHE

- ✓ Meilleure attention et régulation des émotions (effets les mieux documentés)



- ✓ Effets attentionnels Amygdale-CPF améliorée



- ⚠ « Ça fait grossir le cerveau partout » : faux. 1 seule région robuste (l'insula)



- ⚠ La méditation ne remplace pas un traitement médical ou psychologique

