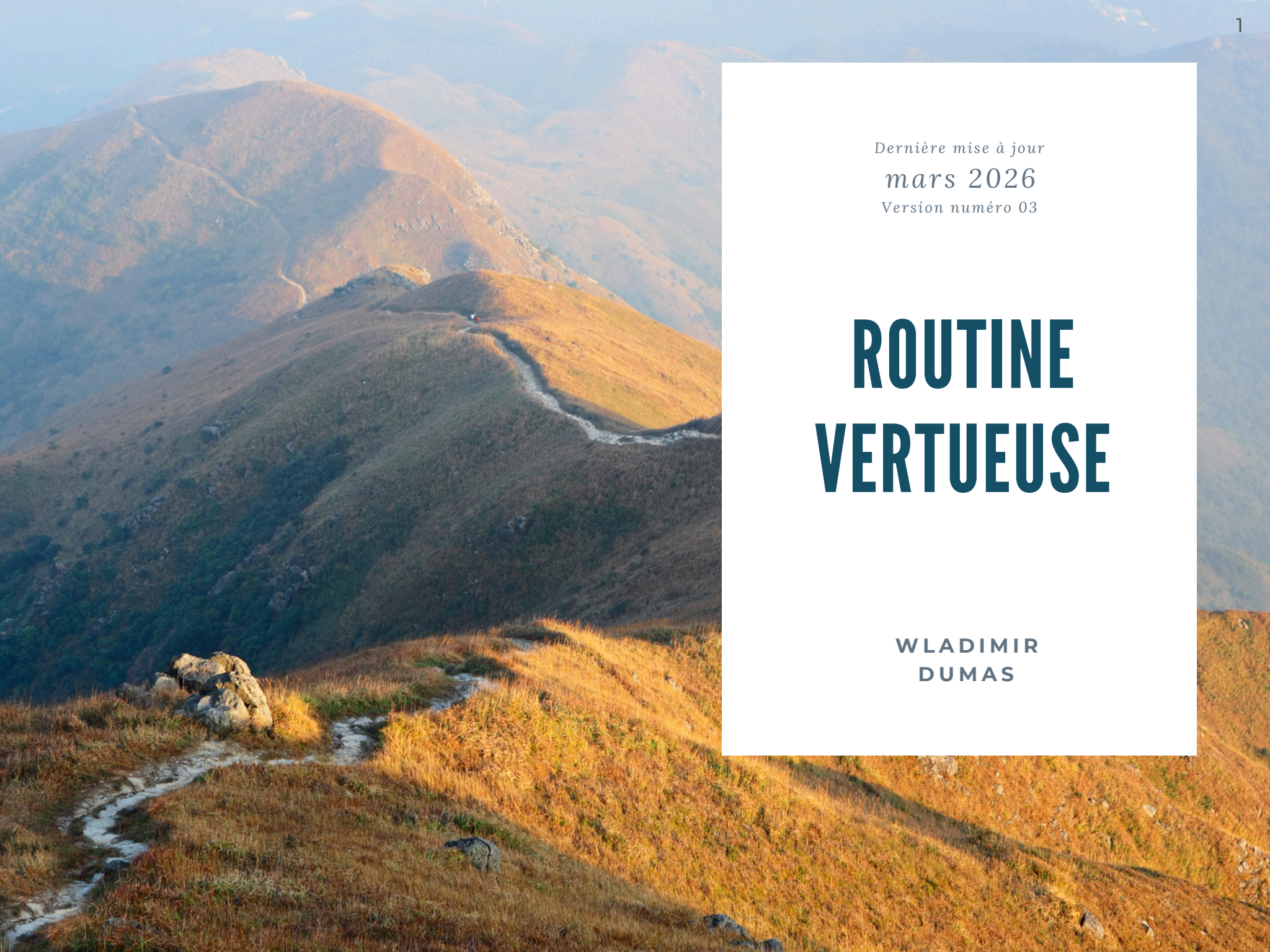


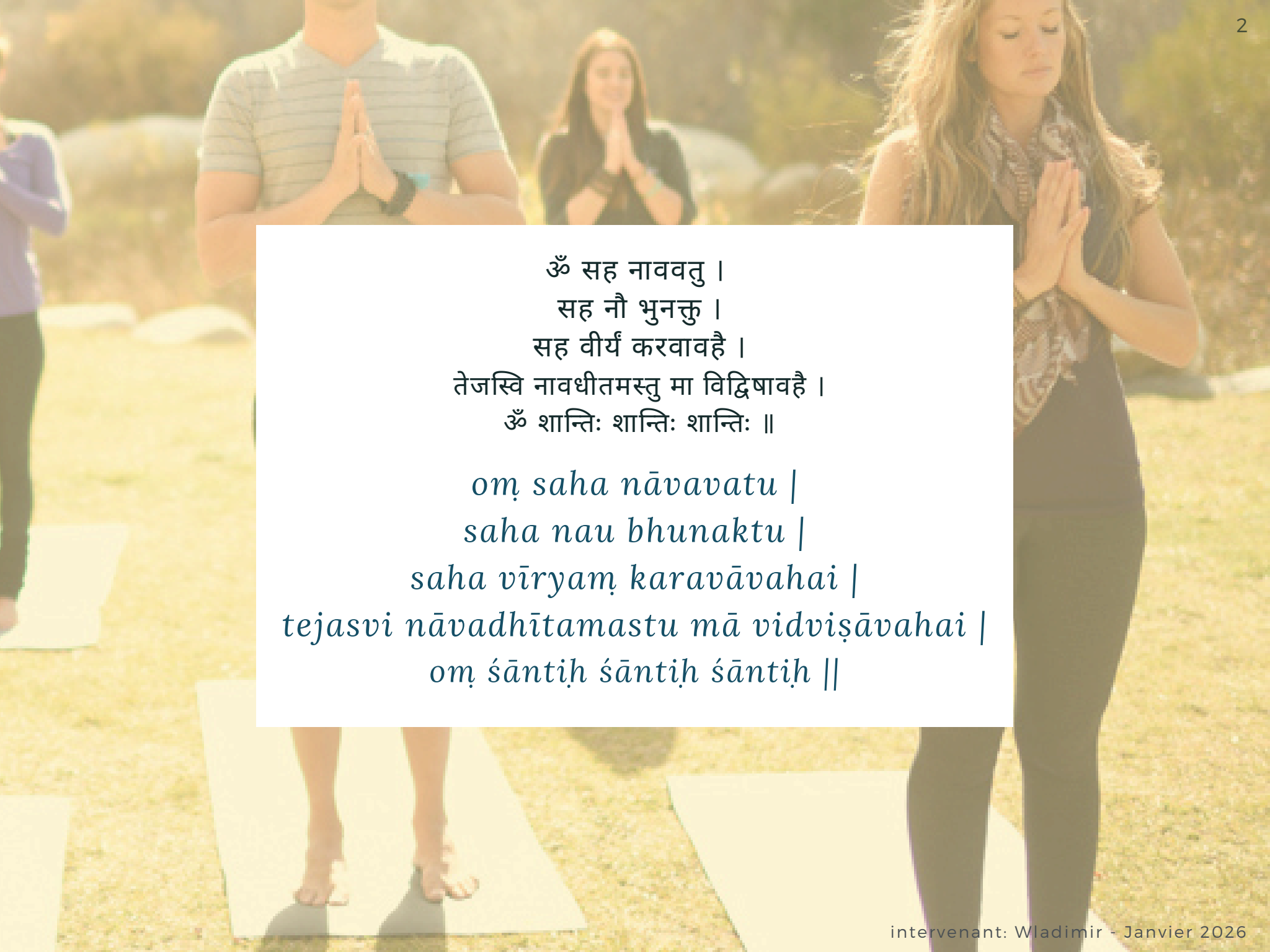
Dernière mise à jour

mars 2026

Version numéro 03

ROUTINE VERTUEUSE

WLADIMIR DUMAS



ॐ सह नाववतु ।
सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

oṃ saha nāvavatu |
saha nau bhunaktu |
saha vīryaṃ karavāvahai |
tejasvi nāvadhītamastu mā vidviṣāvahai |
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

COMMENT AMENER LES TECHNIQUES QUE NOUS OFFRE LE YOGA DANS LE QUOTIDIEN DE NOS ÉLÈVES ?

ROUTINE VERTUEUSE

1 L'HABITUDE

- Outils du yoga
- Point de départ
- L'habitude nous choisit

2 YOGA AU QUOTIDIEN

- Méditation
- Séance de détente
- Travail respiratoire
- Pratique posturale de yoga

3 ASTUCES DE MISE EN PLACE

- Habitude définition
- Environnement
- Un pas à la fois
- Constance vs Perfection
- Habitudes existantes
- Tenue d'un journal
- Intentions
- Répétitions pour former une habitude
- Le rapport à Soi

1 L’HABITUDE

- Outils du yoga
- Point de départ
- L’habitude nous choisit

LES OUTILS DU YOGA

- Āsana
- Prāṇāyāma
- Pratyāhāra
- Dhāraṇā / Dhyāna

4 Pratique posturale de yoga

3 Travail respiratoire

2 Séance de détente

1 Méditation

Toutes ces méthodes mènent à terme à la méditation

LES OUTILS DU YOGA

- Āsana
- Prāṇāyāma
- Pratyāhāra
- Dhāraṇā / Dhyāna

4. Pratique posturale de yoga
3. Travail respiratoire
2. Séance de détente
1. Méditation

tolérance
non-jugement

LE POINT DE DÉPART - VOS ÉLÈVES

Vous ne connaissez pas vraiment votre élèves:

- Chaque élève a **son vécu** : famille, santé, difficultés personnelles, responsabilités et souffrances souvent dont lui-même n'a pas conscience.
- Un élève qui se sent compris, entendu et **écouté** apprend mieux.
- La bienveillance crée un climat de sécurité, essentiel à l'apprentissage, **le droit à l'erreur.**
- Enseigner, ce n'est pas seulement transmettre un savoir, c'est aussi accueillir des êtres **humains en construction**.
- La patience et l'écoute peuvent avoir un impact durable, parfois plus fort qu'un cours.

LE POINT DE DÉPART - VOUS

Sois aussi indulgent avec toi-même que tu le serais avec un ou une amie.

- Chacun son vécu : famille, santé, difficultés personnelles, responsabilités et souffrances → dont **vous-même** n'avez pas conscience.
- Si **vous** vous sentez compris, entendu et écouté, vous apprendrez mieux.
- La bienveillance crée un climat de sécurité, essentiel à l'apprentissage, le droit à l'erreur.

L'HABITUDE VOUS CHOISIT

Pour vous:
Choisissez ce qui vous correspond maintenant.

Pour vos élèves, avoir suffisamment essayé les techniques pour en avoir un vécu personnel.

4. Pratique posturale de yoga
3. Travail respiratoire
2. Séance de détente
1. Méditation

LES OUTILS DU YOGA

- Āsana
- Prāṇāyāma
- Pratyāhāra
- Dhāraṇā / Dhyāna

4 Pratique posturale de yoga

3 Travail respiratoire

2 Séance de détente

1 Méditation

LA MÉDITATION

Proposez une méditation qui correspond à vous / votre élève

- Minimum:
  - Posture immobile
  - Posture verticale

- **Viśuddhī śuddhi**
- **Respiration alternée mentale**

Voir les cours dédiés

- But final:
  - Posture immobile
  - Posture verticale
  - Non-guidée
  - Indépendance

“si vous voulez pratiquer chez vous”

Avant de transmettre

Les mêmes consignes sur 60/80 répétitions minimum

LA MÉDITATION POUR TOUS VOS ÉLÈVES ?

Événements éprouvants :

- deuil
- séparation/rupture
- victime ou témoin de violence physique ou morale
- crise d'angoisse
- déménagement
- union
- naissance

Cours privé

Proposition alternative
→ écriture spontanée

Retour d'expérience:

Centre ressource

Santé mentale diagnostiquée

Traumatisme clairement exprimé par l'élève

DURÉE DE LA MÉDITATION

5/10 minutes

L'initiation en douceur aux nouveaux méditants

1,2% participants effets négatifs si:

- **méditation seul / en groupe**
- **méditation par application mobile**
- **Pas assez d'indication**
  - **ex. méditation de 30 minutes avec une seule instruction**

The effect of ten versus twenty minutes of mindfulness meditation on state mindfulness and affect (PubMed)

Palmer R., Roos C., Vafaie N., Kober H. The effect of ten versus twenty minutes of mindfulness meditation on state mindfulness and affect. Scientific Reports (2023). (PubMed)

Meditation unwanted effects survey (UEs) – Unwanted effects: Is there a negative side of meditation? (PubMed).

Retour d'expérience:

Centre ressource

EFFETS POSITIFS DE LA MÉDITATION

Amélioration des fonctions cognitives

Participants: 9 538 participants à travers 111 essais

- attention soutenue,
- mémoire de travail,
- inhibition,
- flexibilité cognitive

Emotional and physical health benefits of expressive writing
Karen A. Baikie & Kay Wilhelm . - Advances in Psychiatric Treatment 2005

EFFETS POSITIFS DE LA MÉDITATION

Mindfulness méditation

Participants: 239 adultes avec troubles du sommeil.
Durée: 8 semaines d'utilisation

Résultats mesurés:

- Dépression: amélioration significative.
- Anxiété: diminution.

A mindfulness meditation mobile app improves depression and anxiety in adults with sleep disturbance: Analysis from a randomized controlled trial.
Huberty J, Puzia ME, Green J, Vlisides-Henry RD, Larkey L- Epub 2021

EFFETS POSITIFS DE LA MÉDITATION

Effet sur l’état d’esprit et l’anxiété immédiate

Participants: 372 adultes.
Durée: 10 min vs 20 min de séance unique.

Résultats mesurés:

- Augmente significativement la conscience de l’état présent (mindfulness)
- Réduction de l’anxiété

Les personnes avec un score de “Mindfulness” plus haut avait une réduction plus importante de l’anxiété lors d’une session de 20 min vs 10 min .
(CAMS-R Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised)

The effect of ten versus twenty minutes of mindfulness meditation on state mindfulness and affect
Palmer R, Roos C, Vafaie N, Kober H.- Sci Rep. 2023

THE OHIO STATE UNIVERSITY

Cognitive and Affective Mindfulness Scale- Revised (CAMS-R)

Please respond to each item by marking one box per row		Rarely/Not atAll	Sometimes	Often	Almost Always
CAMS-R1	It is easy for me to concentrate on what I am doing.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
CAMS-R3	I can tolerate emotional pain.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
CAMS-R4	I can accept things I cannot change.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
CAMS-R5	I can usually describe how I feel at the moment in considerable detail.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
CAMS-R6	I am easily distracted. (R)	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1
CAMS-R8	It's easy for me to keep track of my thoughts and feelings.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
CAMS-R9	I try to notice my thoughts without judging them.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
CAMS-R10	I am able to accept the thoughts and feelings I have.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
CAMS-R11	I am able to focus on the present moment.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
CAMS-R12	I am able to pay close attention to one thing for a long period of time.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

Scoring: Note that 6 is reversed scored. Sum of all values reflect greater mindful qualities.

Your total score: _____

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *29*(3), 177-190.
Note that original scale was 12 items, but the original items 2 and 7 were deleted as less useful than the remaining 10.

EFFETS POSITIFS DE LA MÉDITATION

Réduction de marqueurs inflammatoires

Participants: 62 patients hémodialysés
Durée: méditation guidée 30 min 3×/semaine pendant 8 semaines vs condition contrôle.

Résultats mesurés:

- Réduction significative de C-réactive protéine (CRP) et TNF-α (marqueurs inflammatoires pro-inflammatoires), indicateurs physiques liés à l'inflammation systémique.

The impact of mindfulness meditation on pro-inflammatory biomarkers in patients with end-stage renal disease: A randomized trial
Alhawatmeh H, Najadat I, Hweidi I, Abuhammad S.- SAGE Open Med. 2024

EFFETS POSITIFS DE LA MÉDITATION

Augmentation significative de la matière grise

Participants: 16 méditants débutants vs 17 contrôles.
Durée: 8 semaines de formation MBSR vs liste d'attente.
Mesurer les changements de matière grise avant/après.

Après 8 semaines de méditation, augmentation significative de la matière grise dans plusieurs régions, notamment :

- Hippocampe gauche (mémoire & régulation émotionnelle).
- Cortex cingulaire postérieur (auto-réflexion, mémoire autobiographique).
- Jonction temporo-pariétale (empathie, théorie de l'esprit).
- Cervelet (coordination et fonctions cognitives).

Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density
Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, Lazar SW. 2011

L'ÉCRITURE D'INTROSPECTION

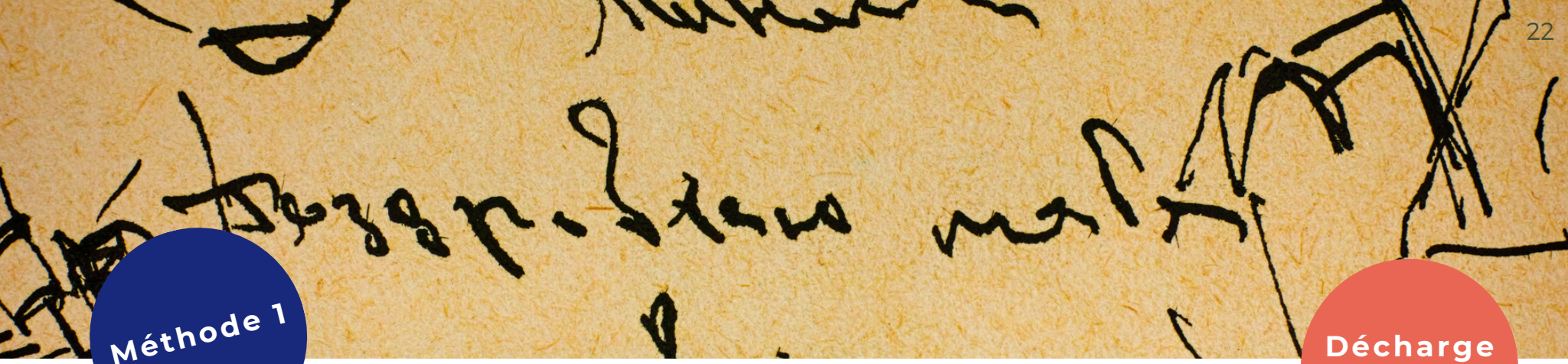
Outils préparatoires à la méditation ou alternative à la méditation qui débloque, soulage.

~~roman~~ ~~autobiographie~~ ~~exercice littérature~~

Engagement minimum :

- Tout ce qui est écrit n'est pas montré à qui que ce soit.
- Sincérité, spontanéité.

Beaucoup de méthodes existent et ne se valent pas toutes.



Méthode 1

Décharge mentale

L'ÉCRITURE SPONTANÉE

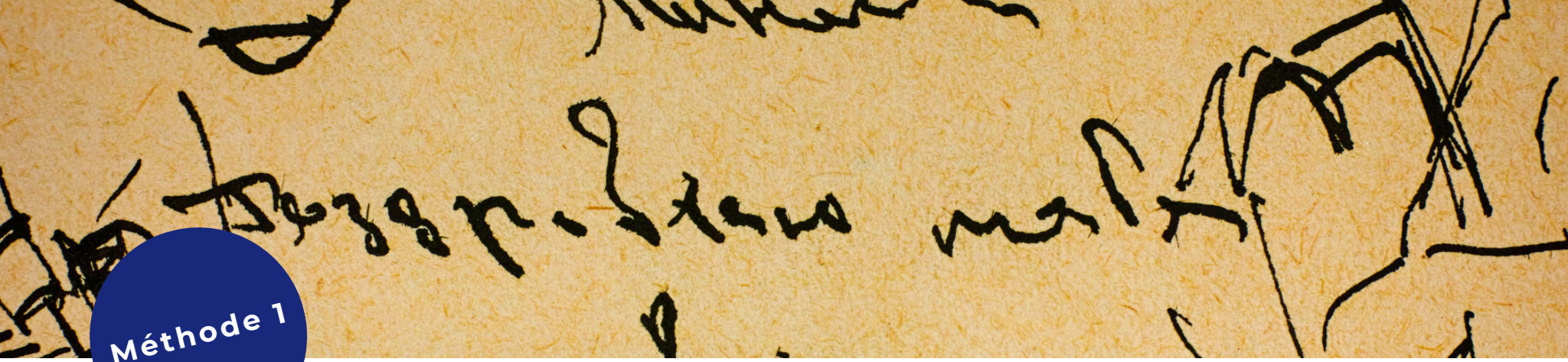
Proposition alternative à la méditation

Engagement minimum :
Tout ce qui est écrit ne sera montré à personne, même si son contenu peut être évoqué.

- Sincérité, spontanéité

Avant de transmettre

La même séquences sur 2/3 répétitions de 7 à 20 minutes minimum



Méthode 1

L'ÉCRITURE SPONTANÉE BIENFAITS

- Apaisement mental.
- Capacité plus longue à la méditation.
- Réduction des crispations, en particulier du visage, de la mâchoire.

Retour d'experience

intervenant: Wladimir - Janvier 2026

Méthode 1

L'ÉCRITURE SPONTANÉE

Pratique 7 min

Avant de transmettre

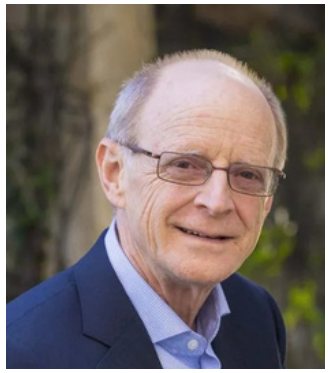
La même séquences sur 2/3 répétitions de 7 à 20 minutes minimum

Méthode 2

L'ÉCRITURE LIBÉRATOIRE

"Therapeutic journaling"

"expressive writing"



James Whiting Pennebaker

Méthode :

- Choisir l'un des événements de votre vie qui a été le **plus difficile à vivre**.
- Réaliser **quatre sessions** d'écriture de 15 à 20 minutes sur l'événement choisi, puis prendre 15 à 20 minutes pour vous détendre juste après.
- Les sessions peuvent être **réparties régulièrement dans le temps**, sur une période allant de 4 jours à 4 semaines.
- Prévoir un espace **protégé**.
- Écrire **sans aucune interruption**.
- Tout ce qui est écrit ne doit être **montré à personne**.
- Arrêter la méthode si ce que vous revivez devient trop difficile.

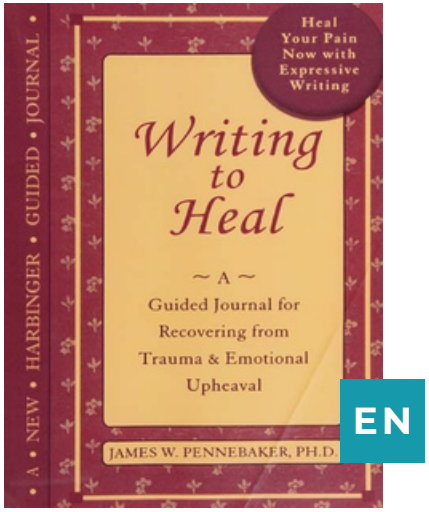
Avant de transmettre

Essayez par vous-même la méthode.

Méthode 2

L'ÉCRITURE LIBÉRATOIRE

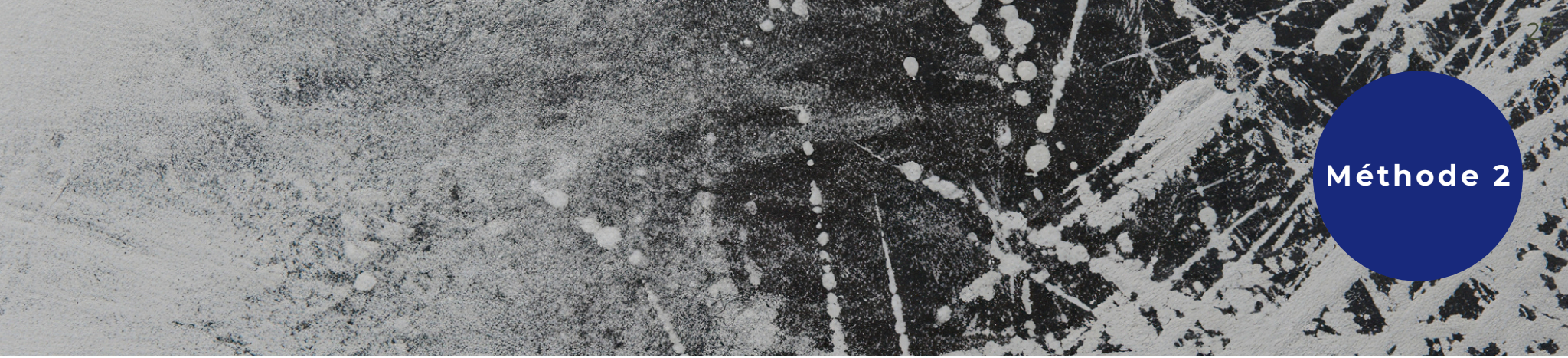
Si vous souhaitez essayer cette méthode, je vous recommande de lire le livre pour en connaître tous les détails, ou de transmettre directement ces références à vos élèves.



Chaine Youtube The expressive writing method

https://www.youtube.com/watch?v=q_Esxy9OZ1w

Technique éprouvant et libératrisse



Méthode 2

L'ÉCRITURE LIBÉRATOIRE

James W. Pennebaker a pionnièrement étudié l'**écriture libératoire**, en 1986 montrant que l'acte d'écrire sur des expériences difficiles — surtout émotionnellement — peut avoir des effets mesurables sur la santé mentale et physique. Il a été **méticuleux** et d'une rigueur étonnante au détail de cette méthode.

- réduction du nombre de visites médicales
- améliorations du fonctionnement immunitaire
- réduction de certains symptômes psychologiques
- diminution de la rumination mentale
- effets positifs sur des maladies chroniques (dans certains cas)
- amélioration du **sommeil**
- réduction de la **dépression**
- amélioration de la **mémoire**

Effets durable sur le long terme

Emotional and physical health benefits of expressive writing
Karen A. Baikie & Kay Wilhelm . - Advances in Psychiatric Treatment 2005

Retour d'experience

3 élèves ne pouvaient pas rester assis en méditation même 3 minutes. Après avoir essayé cette méthode, le rapport à la méditation a radicalement changé et s'est rapidement amélioré.

LES OUTILS DU YOGA

- Āsana
- Prāṇāyāma
- Pratyāhāra
- Dhāraṇā / Dhyāna

4 Pratique posturale de yoga

3 Travail respiratoire

2 Séance de détente

1 Méditation

Rapport de confiance créé avec l'élève

- voix
- présence
- attitude

SÉANCE DE DÉTENTE

- Session de :
  - Scan corporel
  - Rotation de la conscience
  - Yoga Nidrā
    1. **Saṅkalpa**
    2. **Rotation de la conscience**
    3. **Conscience du souffle**
    4. **Opposer**
    5. **Visualisations**

de 5 à 40 minutes de détente

de 20 à 1h20 minutes de détente

Cours privé

Avant de transmettre

Les mêmes consignes sur 60/80 répétitions minimum (sauf visualisation)

SÉANCE DE DÉTENTE BIENFAITS

- Baisse du stress latent, de l'anxiété et de la dépression
- Relaxation profonde
- Apaisement général
- Aide contre l'insomnie
- Soutien pour se détacher des addictions
- Réduction du ressenti des douleurs chroniques
- Meilleure régulation hormonale
- Aide contre l'hypertension

Voir le cours dédié.

LES OUTILS DU YOGA

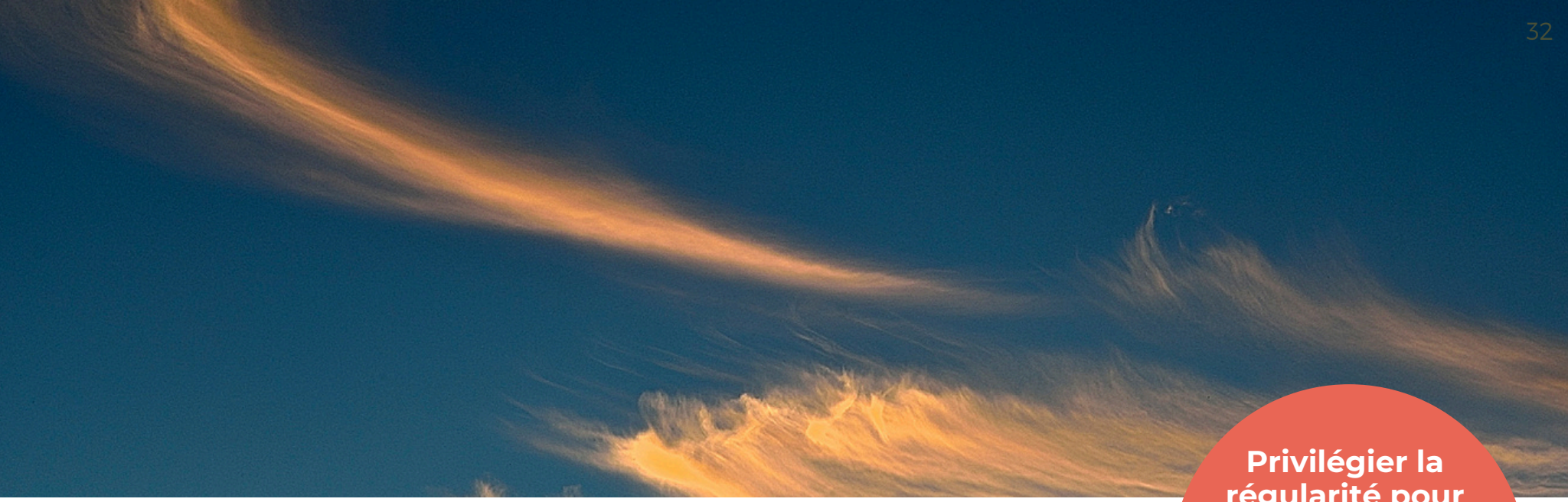
- Āsana
- Prāṇāyāma
- Pratyāhāra
- Dhāraṇā / Dhyāna

4 Pratique posturale de yoga

3 Travail respiratoire

2 Séance de détente

1 Méditation



LE TRAVAIL RESPIRATOIRE CONSTANT

Privilégier la régularité pour ressentir la profondeur d'un travail respiratoire.

- Travail respiratoire :
  - Respiration carrée
  - Nāḍī Śodhana
  - Un de votre choix

Une session devient intéressante à partir de 12 cycles minimum.

Avant de transmettre

Le même exercice respiratoire sur 30/50 sessions de 12 cycles minimum.

LE TRAVAIL RESPIRATOIRE CONSTANT

Une fois que la respiration choisie devient une **seconde nature**.

- Outils toujours accessibles, à portée de main pour **retrouver votre sérénité**
- Développer une nouvelle aptitude
- Développer votre rétention
- Sérénité constante de savoir que vous avez cet outil
- Donne les outils pour la méditation :
  - Attention constante
  - Savoir trouver la nuance de chaque respiration → tolérance à l'ennui

LES OUTILS DU YOGA

- Āsana
- Prāṇāyāma
- Pratyāhāra
- Dhāraṇā / Dhyāna

4 Pratique posturale de yoga

3 Travail respiratoire

2 Séance de détente

1 Méditation

YOGA POSTURAL

Séances courtes mais **régulières**

Toujours la même séquence

En cours:

- 3 sessions consacrées aux postures de l'enchaînement et variantes
- 1 session pour l'apprentissage de l'enchaînement
- 1 session : la focalisation de l'attention

Retour d'expérience

Avant de transmettre

La même séquence sur 3/5 répétitions minimum

LES BIENFAITS YOGA POSTURAL

- Scan corporel
- Réveil du corps
- Réveil de la capacité mentale à se concentrer sur un point

- Détente et réveil du corps
- Rituel de gratitude et de remerciement que notre corps nous offre la possibilité de réaliser cet enchainement
- Préparation aux exercices de respirations, détentes et méditations

ROUTINE VERTUEUSE

1 L'HABITUDE

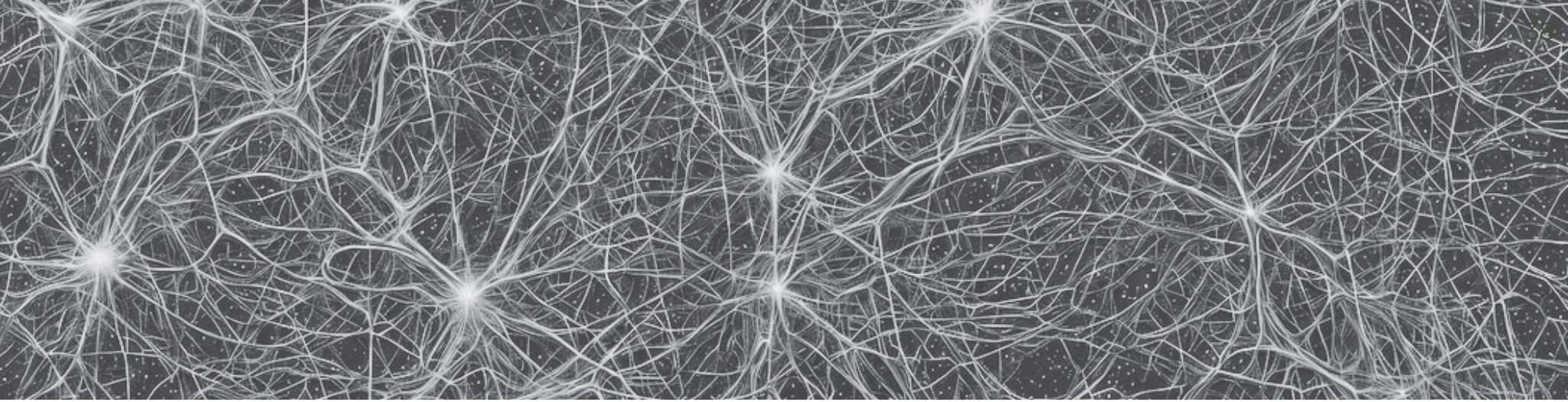
- Outils du yoga
- Point de départ
- L'habitude nous choisit

2 YOGA AU QUOTIDIEN

- Méditation
- Séance de détente
- Travail respiratoire
- Pratique posturale de yoga

3 ASTUCES DE MISE EN PLACE

- Habitude définition
- Environnement
- Un pas à la fois
- Constance vs Perfection
- Habitudes existantes
- Tenue d'un journal
- Intentions
- Répétitions pour former une habitude
- Le rapport à Soi



HABITUDE DÉFINITION

Habitude *(latin habitudo, -inis, manière d'être, de habere, être)*
(n.f.) Aptitude à accomplir avec facilité et sans effort particulier d'attention tel ou tel genre d'actions, acquise par une pratique fréquente

Source: Larousse

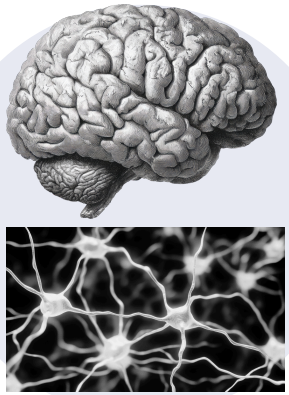
Exemples :

- Se laver les mains après être allé aux toilettes
- Mettre sa ceinture avant de démarrer
- Marcher
- Conduite
- Taper au clavier
- Écrire

Stimulation contextuelle

- **moment temporel**
- **lieu**
- **situation**

→ **Actions** →



Renforcement du système neuronal associé

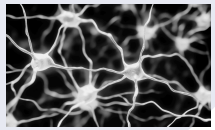
Habit formation viewed as structural change in the behavioral network
Kota Yamada & Koji Toda . - Communications Biology 2023

ENVIRONNEMENT

Créer un environnement, un lieu, un espace visible qui vous donne envie de pratiquer, de réaliser vos habitudes.

Stimulation contextuelle
- **moment temporel**
- **lieu**
- **situation**

→ **Actions** →



Renforcement du système neuronal associé

Exercice de respiration :
- encens
- bouteille d'eau

Pratique du yoga postural:
- Tapis de yoga dans chaque pièce

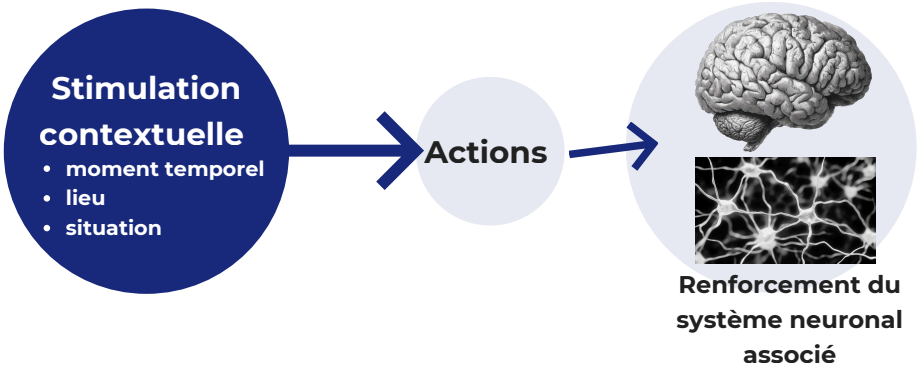
Méditation:
- coussin
- couverture
- bol chantant
- yantra

ENVIRONNEMENT

Réduire les autres stimulations.

Pour laisser de la place à la nouvelle habitude, réduisez les stimulations dans l'environnement.

Nous fonctionnons par contraste.



Laissez de l'espace autour des objets mis en place en tant que stimuli.

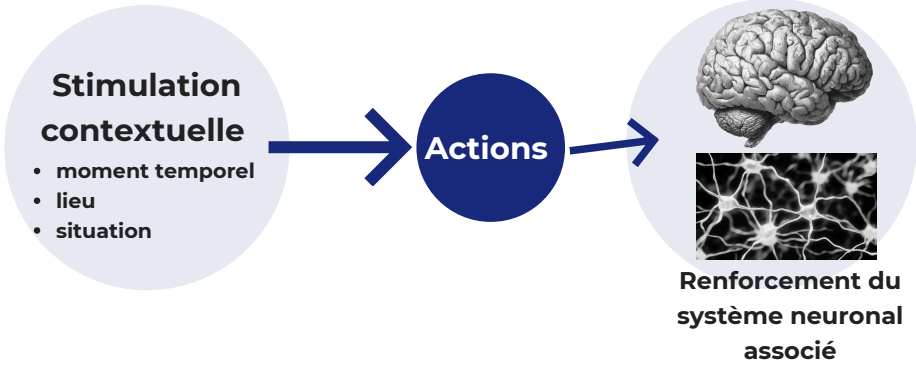
Alléger votre emploi du temps autour du moment de la journée où vous avez choisi de réaliser votre habitude.

UN PAS À LA FOIS

Le ressenti de la difficulté de la nouvelle habitude:

- le nombre d'étapes physiques ou mental impliqués,
- le temps nécessaire à l'exécution,
- la quantité d'attention consciente requise,
- la perception subjective de la difficulté

Privilégier l'action



Réduire la nouvelle habitude au minimum.
Crée de l'envie plutôt que de la frustration.

Nouvelle habitude :

3 min

Pire journée *

Habits, Quick and Easy: Perceived Complexity Moderates the Associations of Contextual Stability and Rewards With Behavioral Automaticity.
McCloskey K, Johnson BT. - Front Psychol. 2019

CONSTANCE VS PERFECTION

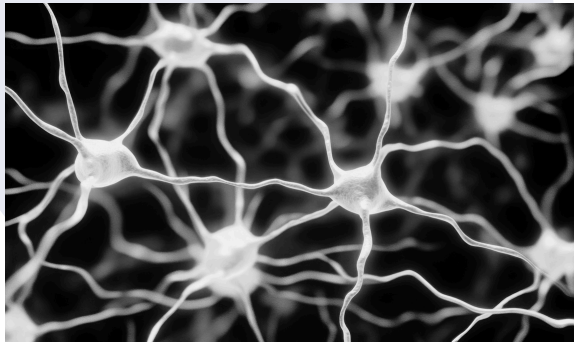
Marcher vers un idéal à petits pas, chaque action compte.

Stimulation contextuelle

- **moment temporelle**
- **lieu**
- **situation**

→ **Actions** →

Renforcement du système neuronal associé



Le cerveau ne va pas enregistrer que vous oubliez **une fois** votre habitude.

Ne fais pas de l'oubli ton habitude.

HABITUDES EXISTANTES

Associer une habitude nouvelle à une habitude existante. **“habit stacking”**

Exemples:

- Dès que je me lève, je fais mon enchainement de yoga postural.
- Dès que je rentre du travail, je fais ma méditation.
- À 20 h 00, je fais mon exercice de respiration.

Habit formation following routine-based versus time-based cue planning: A randomized controlled trial.
Keller J, Kwasnicka D, Klaiber P, Sichert L, Lally P, Fleig L.. - Health Psychol.. 2021

Dans un premier temps, 2 semaines de prise de température.

TENUE D'UN JOURNAL

Une fois par jour, notez quelques éléments qui vous semblent essentiels sans chercher un but donné, voici quelques exemples :

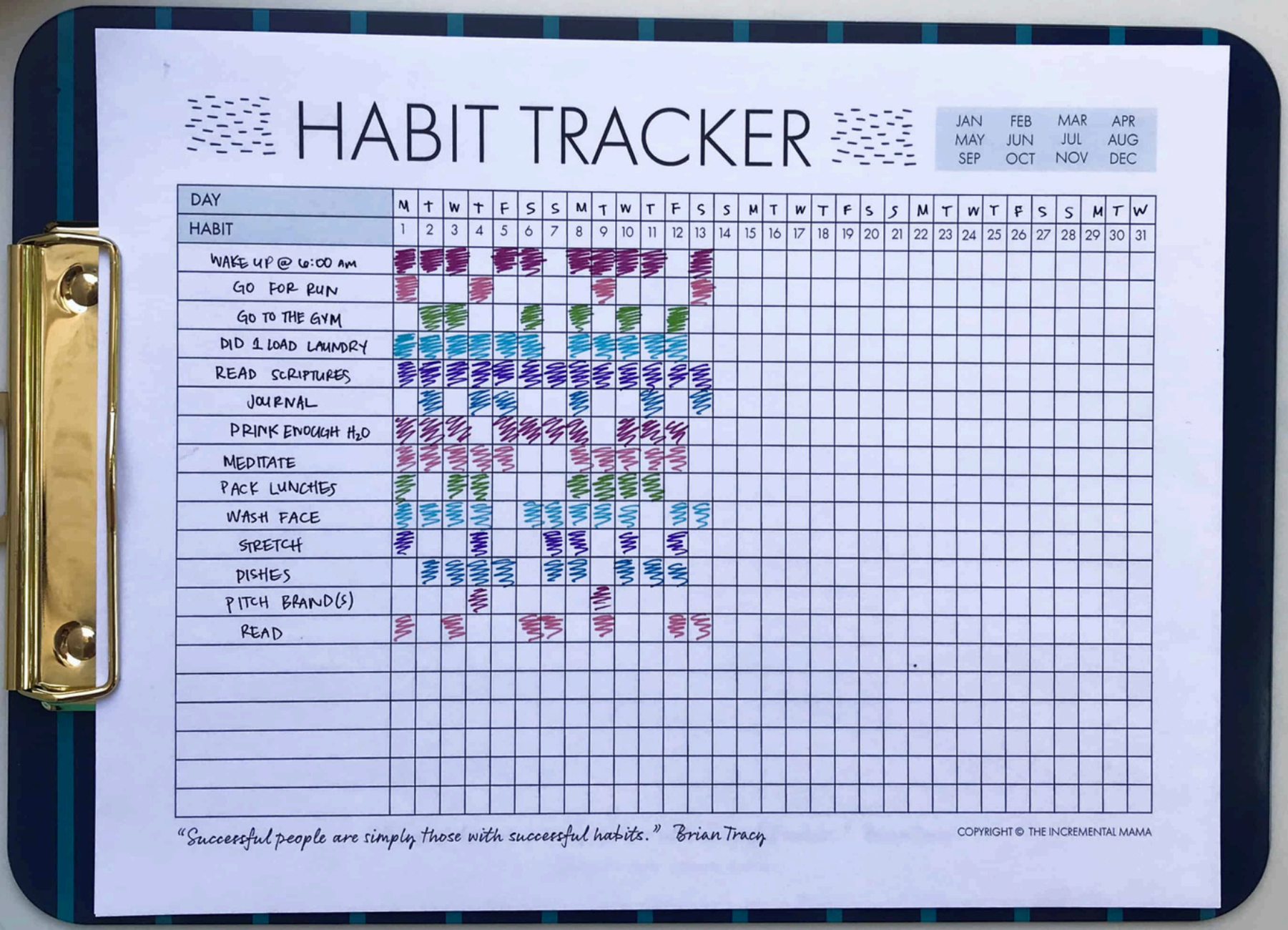
- temps de sommeil
- humeur
- santé physique
- information sur l'alimentation
- les envies
- temps de rétention
- temps de tenue dans un asana sans crispations

Noter votre nouvelle habitudes, quelques exemples :

- durée
- horaires
- lieux
- facilité de réalisation

Adherence to self-monitoring and behavioral goals is associated with improved weight loss in an mHealth randomized-controlled trial

Burke LE, Bizhanova Z, and Al.. - Obesity (Silver Spring). 2025


HABIT TRACKER
JAN FEB MAR APR
MAY JUN JUL AUG
SEP OCT NOV DEC
DAY
HABIT
WAKE UP @ 6:00 AM
GO FOR RUN
GO TO THE GYM
DID 1 LOAD LAUNDRY
READ SCRIPTURES
JOURNAL
DRINK ENOUGH H2O
MEDITATE
PACK LUNCHES
WASH FACE
STRETCH
DISHES
PITCH BRAND(S)
READ
"Successful people are simply those with successful habits." Brian Tracy
COPYRIGHT © THE INCREMENTAL MAMA

INTENTIONS

Prévoir sa nouvelle habitude et l'écrire toutes les semaines.

- **Où ?**
- **Quand ?**
- **Avec qui ?**
- **Comment ?**

The impact of action plans on habit and intention strength for physical activity in a web-based intervention: is it the thought that counts?
Amanda L Rebar , Rebecca Williams and Al.. - Epub 2023

RÉPÉTITIONS POUR FORMER UNE HABITUDE

En moyenne, il faut 66 répétitions d'une nouvelle habitude sur 66 jours:

- **2601 participants sur 20 études**

Time to Form a Habit: A Systematic Review and Meta-Analysis of Health Behaviour Habit Formation and Its Determinants.
Singh B, Murphy A, Maher C, Smith AE. - Healthcare (Basel). 2024

LE RAPPORT À SOI

Dans certains livres ou ressources de **développement personnel**, il est suggéré de mettre en place un système **d'autopunition** pour mettre en place des nouvelles habitudes.
À très court terme, cela peut fonctionner chez certains individus, mais sur le long terme et pour une bonne santé psychologique, il est **fortement déconseillé** d'utiliser cette méthode.

Effets de l'autopunition:

- agressivité
- comportements antisociaux
- plus grande chance de développer des pathologies mentales
- réduction de l'estime de soi

Self-Criticism: A Measure of Uncompassionate Behaviors Toward the Self, Based on the Negative Components of the Self-Compassion Scale
Montero-Marín J, Gaete J, and All - Front Psychol. 2016

LE RAPPORT À SOI

Amener de l'autocompassion améliore les chances de réussite.

Effets de l'autocompassion:

- réduction de l'agressivité
- bénéfique pour la santé mentale
- augmentation des chances de la mise en place de l'habitude sur le long terme

Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis
Katherine E. Wakelin, Gemma Perman and All - 2021 The Authors. Clinical Psychology

ROUTINE VERTUEUSE

1 L'HABITUDE

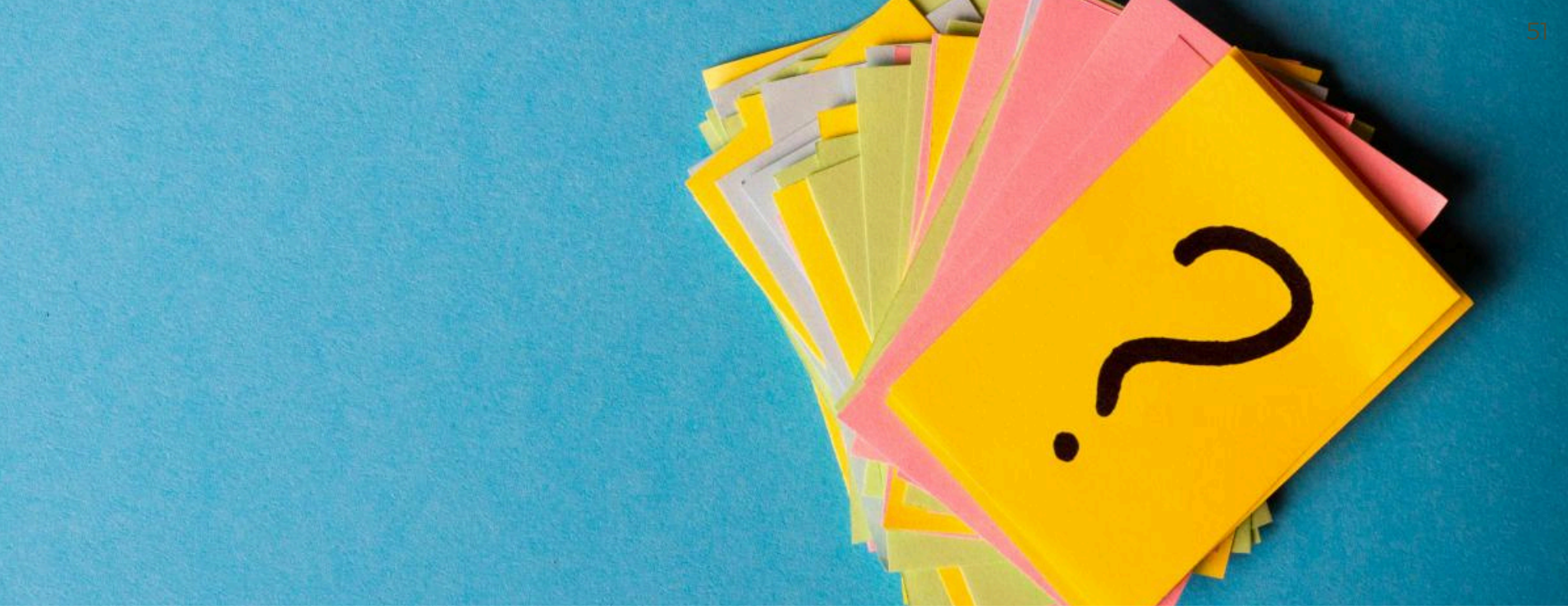
- Outils du yoga
- Point de départ
- L'habitude nous choisit

2 YOGA AU QUOTIDIEN

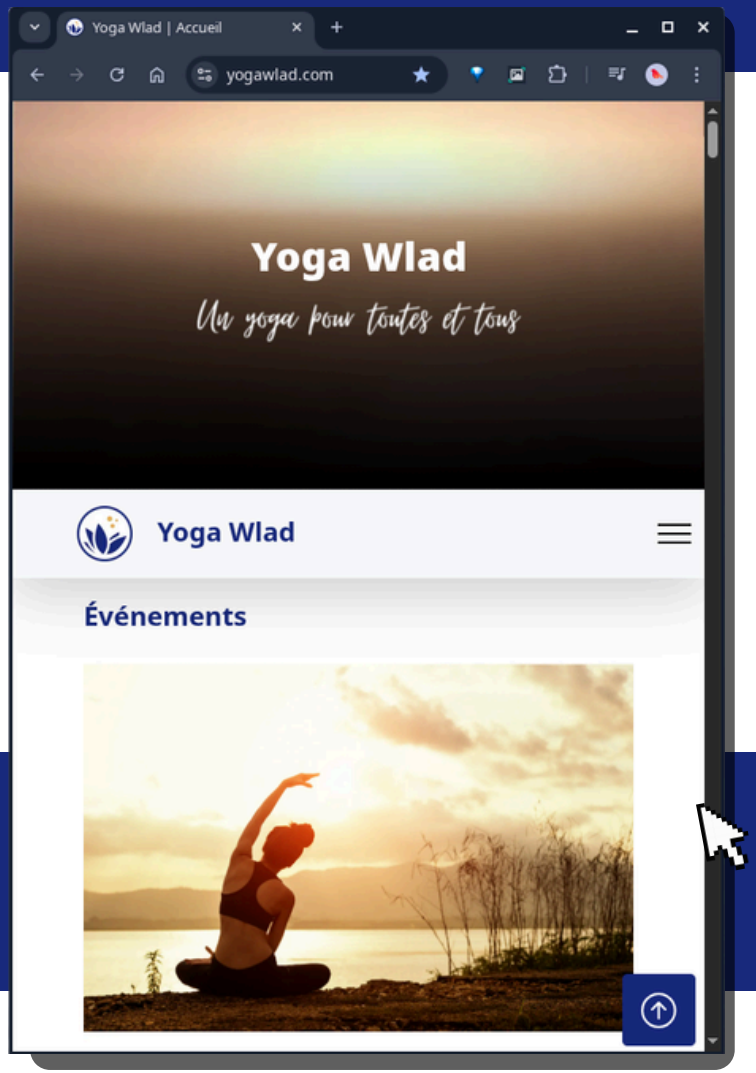
- Méditation
- Séance de détente
- Travail respiratoire
- Pratique posturale de yoga

3 ASTUCES DE MISE EN PLACE

- Habitude définition
- Environnement
- Un pas à la fois
- Constance vs Perfection
- Habitudes existantes
- Tenue d'un journal
- Intentions
- Répétitions pour former une habitude
- Le rapport à Soi



QUESTIONS ?



Toutes les activités autour du yoga que je propose et des articles sur le domaine du yoga ainsi que des ressources.

https://www.yogawlad.com/

Yoga Wlad

intervenant: Wladimir - Janvier 2026