

DAVID PERROUD

**10 MINUTES
PAR JOUR**
POUR PENSER
MOINS
ET MIEUX



UNE MÉTHODE
DE TRANSFORMATION
INTÉRIEURE EN
PROVENANCE
DU JAPON

JouVence

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Les amants du ciel se retrouvent toujours ici-bas

Les Secrets de notre conscience

Les Âmes du temps perdu

Le Chaman du Pacifique

Devenez génial

Sous les arbres du destin

Également aux Éditions Jouvence

Explore-toi, Elena Brower

Mon planner de créateur, Eva Coreil et Laura Aragones

Shuchuryoku : techniques mentales pour rester concentré sur ses objectifs,

Nicolas Chauvat

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 - 1206 Genève - Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN : 978-2-88984-060-1

Correction : Carine Pintas

Couverture : Charlotte Thomas

Mise en pages : Frank Pitel

Illustrations intérieures : © AdobeStock, p.15 ND STOCK, p.21 imari, p.25 Ira Cvetnaya, p.68 artwianastudio, p.108 dinkoobraz, p.141 elina-cious et p.164 Viktoria ; © David Perroud p.60, 96, 128, 148, 172 et 188.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

AVANT DE COMMENCER

Ce carnet n'est pas un simple journal, mais un **entraînement mental** fondé sur la science des habitudes et des émotions.

En seulement 10 minutes par jour, il va alléger ton esprit et clarifier tes pensées. **Moins de stress, moins d'anxiété**, moins de ruminations.

En 7 jours, tu sentiras déjà ton mental s'apaiser. En 66 jours, ton cerveau aura développé une **nouvelle manière de penser** : plus calme, plus juste, plus lucide.

Il s'agit d'un outil testé qui va **optimiser ton état d'esprit**, et très vite, cela se reflétera dans tout ce que tu vis.

SOMMAIRE

| | |
|--|-----|
| INTRODUCTION | 9 |
| Pourquoi la méthode Ma va changer des aspects cruciaux pour ton bonheur et ta santé ? | 9 |
| Trop penser c'est... s'inquiéter | 9 |
| Mais voici la bonne nouvelle | 10 |
| LES DEUX AXES DE LA MÉTHODE MA | 12 |
| L'IMPORTANCE DU RITUEL | 16 |
| L'ART DU RITUEL | 20 |
| CHANGE DE MODE | 22 |
| QU'EST-CE QU'UNE PENSÉE NÉGATIVE ? | 24 |
| COMMENT REFORMULER TES PENSÉES | 26 |
| Avance pas à pas..... | 27 |
| Ne tente pas de résoudre le problème | 27 |
| TES PENSÉES NÉGATIVES NE SE MONTRENT PAS ? | 29 |
| L'AIDE, CETTE RESSOURCE MERVEILLEUSE | 31 |
| MESURE TES PROGRÈS | 34 |
| ES-TU PRÊT À COMMENCER ? | 35 |
| L'HEURE DU PREMIER BILAN | 94 |
| LES 21 PROCHAINS JOURS..... | 97 |
| L'HEURE DU SECOND BILAN | 140 |

| | |
|---|-----|
| LES 24 PROCHAINS JOURS | 143 |
| L'HEURE DU TROISIÈME BILAN | 192 |
| ET MAINTENANT ? | 196 |
| EXEMPLES DE REFORMULATIONS — GLOSSAIRE D'INSPIRATION | 197 |
| BIBLIOGRAPHIE DES ÉTUDES CITÉES | 199 |
| PAGES DE RÉSERVE | 207 |
| À PROPOS DE L'AUTEUR | 238 |
| DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS JOUVENCE | 239 |

Surveille tes pensées,
car elles deviendront mots.

Surveille tes mots,
car ils deviendront actes.

Surveille tes actes,
car ils deviendront habitudes.

*Surveille tes habitudes,
car elles forgent ton destin.*

SAGESSE POPULAIRE

Ma est un concept japonais fondamental qui signifie *intervalle, espace, distance*.

Son kanji symbolise un soleil entouré par une porte.



L'essence du Ma :

- Contrairement à la vision occidentale qui tend à percevoir le vide comme une absence, le Ma est considéré comme un espace plein de potentiel et de signification.
- En japonais, le Ma, 間, signifie l'intervalle, l'espace, la durée, la distance. Celle qui unit, non celle qui divise.
- Le Ma n'est pas un vide, mais une respiration entre les choses, une pause féconde où la clarté se révèle.

Le Ma part du principe que beauté et sérénité naissent de l'épure-
ment (l'espace entre les éléments essentiels).

**Ferme les yeux et imagine ce concept
appliqué à tes propres pensées.**

INTRODUCTION

POURQUOI LA MÉTHODE MA VA CHANGER DES ASPECTS CRUCIAUX POUR TON BONHEUR ET TA SANTÉ ?

Nous avons environ 30 000 ¹ pensées par jour. Bien que les chiffres précis fassent débat dans la communauté scientifique, deux phénomènes sont clairement établis : notre cerveau présente un « biais de négativité » et nous sommes naturellement enclins aux ruminations répétitives. Une étude de l'université d'Harvard démontre que ces dernières sont souvent **la cause** et non la conséquence d'une **diminution importante de notre bonheur**.

TROP PENSER C'EST... S'INQUIÉTER

Si tu observes attentivement tes pensées, tu as de fortes chances de constater que tu passes la majorité de ton temps à... t'inquiéter pour rien.

Le mode par défaut de notre cerveau est de prévoir le pire, même si, selon Robert Leahy, psychologue clinique réputé, la grande majorité des scénarios négatifs que nous imaginons ne se réalisent jamais, et quand ils se produisent, nous les gérons généralement mieux que prévu.

Cela affecte notre bonheur comme mentionné plus haut, mais aussi notre santé. S'inquiéter de manière répétée crée un état d'inflammation chronique qui est aujourd'hui reconnue comme un facteur majeur dans le développement de nombreuses maladies :

-
1. Toutes les études scientifiques utilisées pour créer la méthode Ma sont répertoriées en page 199.

elle augmente de 26 % le risque de maladies cardiaques, triple le risque d'infections, accélère le vieillissement cellulaire jusqu'à 10 ans et double le risque de développer Alzheimer.

MAIS VOICI LA BONNE NOUVELLE

Notre cerveau n'est pas figé. Il possède une chose extraordinaire appelée **neuroplasticité** : notre capacité à créer de nouvelles connexions neuronales tout au long de notre vie.

Chaque fois que tu identifies et reformules une pensée négative, tu crées un nouveau « chemin » dans ton cerveau. Au début, c'est difficile, il faut défricher, puis plus tu répètes cette reformulation, plus ce nouveau sentier se renforce jusqu'à devenir une route facile à emprunter.

21 jours de pratique quotidienne suffisent pour observer les premiers changements neurologiques et, en moyenne, **66 jours** permettent d'ancrer durablement une nouvelle habitude de pensée.

Ta façon de penser aujourd'hui n'est donc pas une fatalité. C'est simplement le résultat de tes habitudes mentales passées. Et comme toute habitude, tu as le pouvoir de la changer.

C'est précisément ce changement que te propose la méthode Ma. Une refonte de tes habitudes de pensées, qui agira tant sur ton bonheur que sur ta santé physique.

Si tu laisses reposer une eau
boueuse, elle s'éclaircira.

De même, si tu laisses reposer
ton esprit troublé,

La chose à faire *t'apparaîtra*
clairement.

BOUDDHA

LES DEUX AXES DE LA MÉTHODE MA

La méthode Ma repose sur un concept très simple : identifier ses pensées négatives, les reformuler de manière neutre ou positive, puis s'habituer à cette nouvelle façon de penser pour créer un sentier inexploré et le rendre de moins en moins ardu au fil des jours.

Simple ne veut pas forcément dire facile, et lors du développement de cette méthode, une des difficultés que les utilisateurs ont rencontrées fut celle d'identifier leurs pensées négatives.

Notre mental est ainsi conçu que, par défaut, il produit des milliers de pensées, à majorité anxiogène comme nous l'avons vu en introduction, mais lorsqu'on l'observe, il semble s'abstenir. Ce phénomène, appelé « effet de l'observateur » en psychologie cognitive, a été documenté : l'acte même d'observer nos processus mentaux peut les modifier.

Ce qui veut dire que si tu vas droit au but avec l'intention d'observer tes pensées – qui plus est négatives – sans entraînement préalable, tu risques de rentrer bredouille. La méthode Ma te propose de commencer par un entraînement de Libération mentale (Kaihō 解放).

Il s'agit simplement d'écrire, durant 10-15 minutes, tout ce qui te passe par la tête.

As-tu déjà tenté de te souvenir de tes rêves ? Par défaut, cela nous arrive assez rarement, les plus impactants restent dans notre esprit quelques heures et les autres sont oubliés dès le matin. En revanche, si tu commences à dormir avec un carnet au bord de ton lit et que tu notes tes rêves dès le réveil, ton cerveau va comprendre que ceci est important pour toi et cesser de les « effacer » directement.

Au fil des jours, tu t'en souviendras de mieux en mieux. Cette capacité d'amélioration par l'attention consciente est confirmée par des recherches démontrant qu'un simple carnet de rêves augmente significativement leur rappel en quelques semaines.

Le même phénomène va se produire avec l'observation de tes pensées. Il faudra t'habituer, indiquer à ton cerveau que les répertoire est important pour toi. L'exercice de libération mentale te sera très utile pour cela.

Les deux axes qui vont donc t'accompagner dans ta pratique sont :

1. la libération mentale ;

2. la reformulation des pensées (principal).

Il s'agit de pages à remplir toi-même, elles sont clairement identifiées dans la partie « exercice » de ce journal.

Pour résumer, le chemin de la méthode Ma est déjà balisé pour toi, il se compose de 7 jours de « libération mentale » suivis de 66 jours d'alternance « reformulation des pensées »/« libération mentale ».

**Le rythme d'alternance entre la « libération mentale »
et la « reformulation des pensées »
a été choisi après les tests de la méthode
comme étant celui qui convient au plus grand nombre,
mais il n'est pas indispensable que tu le suives
scrupuleusement. En réalité, tu peux adapter cette
alternance à ce qui te convient le mieux en utilisant
les pages de réserve (si, par exemple, un matin,
le journal te propose un exercice de « reformulation »,
mais tu sens que tu as besoin de « libération »,
va simplement dans les pages de réserve
et remplis un exercice de « libération »).**

ES-TU PRÊT À COMMENCER ?

Comme dit précédemment, je te propose de débiter par une semaine de libération mentale. C'est très simple :

- Fais-le directement sous forme de petit rituel (voir page 20).
- Durée idéale : 10 à 15 minutes.
- Rythme idéal : 1 fois par jour. Mais si tu sautes des jours, n'en fais pas un problème (n'arrête surtout pas pour cette raison). La recherche démontre que manquer occasionnellement un jour n'affecte pas le processus.
- Écris TOUT ce qui te passe par la tête. **Sans filtre** – aucun jugement sur la pertinence. **Sans ordre** – laisse tes pensées divaguer librement. **Même les pensées banales** : *je n'ai rien à écrire, il fait froid, j'ai faim, cet exercice est stupide, et si on me voit ainsi, que va-t-on penser, etc.*

CE QUI VA SE PASSER NEUROLOGIQUEMENT

Cette pratique libère ta mémoire de travail (jusqu'à 30 %) et réduit l'activité de ton amygdale (ton centre d'alarme mental). Ton cerveau comprend progressivement que l'analyse de tes pensées est importante pour toi et cesse de les « effacer » automatiquement.

解放 (KAIHŌ) LIBÉRATION MENTALE

Date :

**« Pour créer de l'espace,
il faut d'abord vider
ce qui encombre. »**

Rappel : pendant les 10-15 prochaines minutes, écris tout ce qui te passe par la tête. Sans filtre, sans ordre, sans jugement. Laisse ton mental se vider complètement sur cette page.

Pensées › Préoccupations ›
To-do › Émotions › Fragments...
TOUT !

Commence ici :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

間 – *Dans le vide créé, l'essentiel peut enfin émerger.*