

KALISME®

Les Fondements

D'où viennent les idées de Kalisme, et ce que la recherche en dit.

HAKAN KAYNAR

Français

www.kalisme.com

Ce que nous ne prétendons pas.

Avoir inventé ces approches : Kalisme les assemble. Et que Kalisme lui-même soit déjà évalué : ses fondements sont étudiés, son effet ne l'est pas encore.

Kalisme est une application de bien-être psychologique, non médicale. Ce livret dit sur quoi elle s'appuie, avec ses références et ses limites.

Sommaire

1. Ce que la science dit, et ne dit pas
2. Les racines
3. Les 13 permissions
4. Comment Kalisme construit ses contenus
5. Kalisme et la prévention au travail

Ce que la science dit, et ne dit pas

Étudié

La pleine conscience, l'auto-compassion, la psychologie positive et la thérapie d'acceptation et d'engagement ont des effets mesurés sur le stress et le bien-être, le plus souvent petits à modérés.

Inspiration

Carl Rogers, les stoïciens, Aristote : des traditions de pensée, pas des résultats de recherche. Elles éclairent ; elles ne prouvent rien.

Hypothèse Kalisme

Que Kalisme, en rassemblant ces approches dans une application, produise ces effets. Ce n'est pas encore évalué : nos pilotes testent d'abord s'il est adopté et jugé utile, pas son effet.

Chaque référence de ce livret a été vérifiée le 8 octobre 2026 par son DOI (l'identifiant permanent d'une publication scientifique, qui mène à sa page chez l'éditeur) ou, pour un livre, par son ISBN. Nous y mettons aussi les contrepoids : les études qui trouvent des effets plus petits que les premières.

Les racines

Fondements psychologiques

Pleine conscience

Ce que Kalisme en retient : ramener son attention au présent.

Ce que dit la recherche : au travail, des effets sur le stress, la détresse et l'épuisement, petits à grands selon ce que l'on mesure (53 essais randomisés, publiés dans 56 articles, chez Vonderlin et al.) ; stables jusqu'à 3 mois, pas établis au-delà ; des écarts entre études que l'on n'explique pas.

Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(7), 1579-1598. doi:10.1007/s12671-020-01328-3

Michaelsen, M. M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M. P., Werdecker, L., Pieper, D., Esch, T. (2023). Mindfulness-based and mindfulness-informed interventions at the workplace: a systematic review and meta-regression analysis of RCTs. *Mindfulness*, 14(6), 1271-1304. doi:10.1007/s12671-023-02130-7

Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 108-126. doi:10.1037/ocp0000146

Thérapie d'acceptation et d'engagement

Ce que Kalisme en retient : agir selon ses valeurs, avec ses peurs.

Ce que dit la recherche : au travail, des effets modestes, mesurés surtout chez les soignants ; les résultats les moins cohérents portent justement sur les valeurs et l'action engagée.

Prudenzi, A., Graham, C. D., Clancy, F., Hill, D., O'Driscoll, R., Day, F., O'Connor, D. B. (2021). Group-based acceptance and commitment therapy interventions for improving general distress and work-related distress in healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 295, 192-202. doi:10.1016/j.jad.2021.07.084

Rad, Y., Prudenzi, A., Zernerova, L., Gerson, J., Flaxman, P. E. (2025). Effects of workplace acceptance and commitment therapy (ACT) programs on psychological flexibility's subprocesses: a systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 37, 100915. doi:10.1016/j.jcbs.2025.100915

Contrepoids : Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121.
doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Auto-compassion

Ce que Kalisme en retient : se traiter avec la bienveillance qu'on offrirait à un ami.

Ce que dit la recherche : des résultats prometteurs (27 essais randomisés chez Ferrari et al.); au travail, 10 études seulement, toutes auprès de personnes qui exercent un métier du soin.

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kotera, Y., Van Gordon, W. (2021). Effects of self-compassion training on work-related well-being: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 630798. doi:10.3389/fpsyg.2021.630798

Psychologie positive

Ce que Kalisme en retient : cultiver ce qui aide à tenir, pas seulement réparer.

Ce que dit la recherche : des effets petits à modérés, nettement plus petits une fois corrigé le biais des petites études (White et al.).

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A., et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769.
doi:10.1080/17439760.2020.1818807

Au travail : Donaldson, S. I., Lee, J. Y., Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113-134. doi:10.1007/s41042-019-00021-8

Contrepoids : White, C. A., Uttil, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. *PLOS ONE*, 14(5), e0216588.
doi:10.1371/journal.pone.0216588

Inspirations

Carl Rogers

Le regard positif inconditionnel, en tradition humaniste. Les méta-analyses portent sur la relation entre un thérapeute et la personne qu'il accompagne, pas sur une application.

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: an updated meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 399-410. doi:10.1037/pst0000175

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: a meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Les stoïciens

Épictète et Marc Aurèle : distinguer ce qui dépend de nous de ce qui n'en dépend pas (Épictète, Manuel, 1). Une philosophie, pas un résultat de recherche.

Épictète, *Discourses and Selected Writings*, Penguin Classics, 2008 (le Manuel, § 1, porte la division entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas). ISBN 9780140449464

Marc Aurèle, *Meditations*, Penguin Classics, 2006 (notamment 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

Aristote

Le bonheur comme manière de vivre, et non comme somme de plaisirs (Éthique à Nicomaque, livre I). Chez lui, ce bonheur se cultive par la vertu. Kalisme s'en écarte : il pose que le bonheur n'a pas à se mériter. La psychologie du bien-être a repris cette distinction (Ryan et Deci).

Aristote, *The Nicomachean Ethics*, trad. David Ross, révisée par Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristote, *Nicomachean Ethics*, trad. Terence Irwin, 2e éd., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Résonances

Eckhart Tolle, Don Miguel Ruiz, Brené Brown et Marshall Rosenberg sont cités dans les livres, comme les groupes d'entraide du type Al-Anon. Leurs ouvrages ont compté pour l'auteur, Hakan Kaynar. Ils ne reposent pas sur des essais contrôlés (les travaux de Brené Brown, chercheuse, s'appuient sur des entretiens), et nous ne les présentons pas comme des fondements.

Les 13 permissions

Chaque permission est développée dans l'un des 13 livres de Kalisme. Aucune n'est, telle quelle, un objet de recherche : chacune assemble des éléments étudiés, des inspirations et parfois des résonances, et l'assemblage est une hypothèse de Kalisme, dont l'effet n'est pas encore évalué.

210 références distinctes (246 mentions, certaines études servant à plusieurs permissions), toutes vérifiées par leur DOI ou leur ISBN. Les textes classiques et les documents en ligne qui n'en portent pas ne sont pas listés ici.

Tu peux être heureux sans l'avoir mérité.

Hypothèse Kalisme

Étudié : Psychologie positive (Seligman, Fredrickson), auto-compassion (Neff)

Inspirations : Aristote

Résonances : Eckhart Tolle

Inspiration **Aristote** · l'eudaimonia, le bonheur comme manière de vivre, activité conforme à la vertu

Aristote, *The Nicomachean Ethics*, trad. David Ross, révisée par Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristote, *Nicomachean Ethics*, trad. Terence Irwin, 2e éd., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

Étudié **Martin Seligman** · psychologie positive et interventions de bien-être

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

Sin, N. L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. doi:10.1002/jclp.20593

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A. et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. *PLOS ONE*, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

Étudié **Barbara Fredrickson** · théorie élargir-construire des émotions positives

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062. doi:10.1037/a0013262

Zeng, X., Chiu, C. P., Wang, R., Oei, T. P., Leung, F. Y. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 6, 1693. doi:10.3389/fpsyg.2015.01693

Brown, N. J. L., Sokal, A. D., Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: the critical positivity ratio. *American Psychologist*, 68(9), 801-813. doi:10.1037/a0032850

Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814-822. doi:10.1037/a0033584

Correction to Fredrickson and Losada (2005), « Positive affect and the complex dynamics of human flourishing ». *American Psychologist*, 68(9), 822 (2013). doi:10.1037/a0034435

Brown, N. J. L., MacDonald, D. A., Samanta, M. P., Friedman, H. L., Coyne, J. C. (2014). A critical reanalysis of the relationship between genomics and well-being. *PNAS*, 111(35), 12705-12709. doi:10.1073/pnas.1407057111

Brown, N. J. L. et al. (2016). More questions than answers: continued critical reanalysis of Fredrickson et al.'s studies of genomics and well-being. *PLOS ONE*, 11(6), e0156415. doi:10.1371/journal.pone.0156415

Kok, B. E. et al. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132. doi:10.1177/0956797612470827

Heathers, J. A. J., Brown, N. J. L., Coyne, J. C., Friedman, H. L. (2015). The elusory upward spiral: a reanalysis of Kok et al. (2013). *Psychological Science*, 26(7), 1140-1143. doi:10.1177/0956797615572908

Résonance **Eckhart Tolle · la présence au moment présent**

Tolle, E., *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, Namaste / New World Library, éd. 2004 (original 1997). ISBN 9781577314806

Killingsworth, M. A., Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439

Goyal, M. et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam, N. T. et al. (2018). Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Étudié **Kristin Neff · auto-compassion : la bienveillance envers soi face à l'échec et à la souffrance**

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

Neff, K. D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

MacBeth, A., Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
[doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003)

Muris, P., Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(2), 373-383. [doi:10.1002/cpp.2005](https://doi.org/10.1002/cpp.2005)

Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. William Morrow. ISBN 9780061733512

Ce que la recherche ne couvre pas

Aucune recherche citée ne teste l'idée centrale : se donner la permission d'être heureux sans condition de mérite augmente-t-il le bien-être ? La dignité inconditionnelle qui « se reconnaît » est une thèse philosophique, non évaluée. Que les micro-moments de joie construisent des ressources profondes repose sur un essai central (139 personnes) et sur des travaux réanalysés de façon critique. La méta-analyse sur la méditation de bienveillance ne couvre que le premier maillon (plus d'émotions positives), pas la construction de ressources. Le lien entre la présence au sens de Tolle et un bonheur sans condition n'a pas été testé tel quel : la recherche sur la pleine conscience mesure autre chose, avec des effets modestes. Le lien entre auto-compassion et bien-être est surtout corrélational.

MISE EN PRATIQUE

Une lecture. Le livre 1 (payant, ou inclus dans l'abonnement Accès complet) tient la dignité pour inconditionnelle : elle se reconnaît, elle ne se gagne pas. C'est une thèse philosophique, que la recherche n'a pas évaluée.

Un geste. L'app invite à écrire dans le Carnet une chose, même minuscule, que l'on s'autorise aujourd'hui sans avoir à la mériter.

Ce qui reste ouvert. Personne n'a mesuré ce que ce geste change.

Tu peux ne ressembler à personne.

Hypothèse Kalisme

Étudié : Comparaison sociale (Festinger), réseaux sociaux et image de soi

Résonances : Brené Brown

Étudié Leon Festinger · théorie de la comparaison sociale

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
doi:10.1177/001872675400700202

Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177-197. doi:10.1037/bul0000127

Étudié Recherche sur les réseaux sociaux · comparaison en ligne et image de soi

McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612-635.
doi:10.1080/15213269.2023.2180647

Saiphoo, A. N., Dahoah Halevi, L., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. doi:10.1016/j.paid.2019.109639

Appel, M., Marker, C., & Gnamb, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60-74. doi:10.1177/1089268019880891

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68.
doi:10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182. doi:10.1038/s41562-018-0506-1

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. doi:10.1037/ppm0000047

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37. doi:10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.
doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Résonance Brené Brown · authenticité et vulnérabilité

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN : Hazelden. ISBN 9781592858491

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York : Gotham Books. ISBN 9781592407330

Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society*, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109645. doi:10.1016/j.paid.2019.109645

Ce que la recherche ne couvre pas

Elle ne couvre pas le cœur de la permission : que s'affranchir des modèles et assumer sa singularité soit possible, durable et bénéfique. La recherche sur l'authenticité mesure le fait d'être fidèle à soi, pas le fait de se distinguer des autres ; elle est corrélationnelle, avec un lien qui varie selon les cultures. La recherche sur les réseaux sociaux montre des effets de comparaison réels mais modestes, établis surtout à court terme en laboratoire ; leur durée et leur poids dans la vie quotidienne restent mal connus. Aucune étude ne teste le passage de « je me compare » à « je cesse de me comparer ».

MISE EN PRATIQUE

Une lecture. Le livre 2 (payant, ou inclus dans l'abonnement Accès complet) voit dans la comparaison une habitude que l'on peut remplacer par une question tournée vers soi. Ce passage n'a été testé par aucune étude.

Un geste. L'app propose de repérer une comparaison dans la journée et de la remplacer par : « et moi, qu'est-ce qui me ressemble ? », puis d'y revenir dans les Miroirs.

Ce qui reste ouvert. On ne sait pas si cesser de se comparer tient dans la durée.

Tu peux reprendre ton attention.

Hypothèse Kalisme

Étudié : Coût du changement de tâche, pleine conscience, gratitude

Inspirations : William James, Herbert Simon

Inspiration **William James** · l'attention comme sélection de ce qui devient notre expérience

Aucune référence retenue sur cette page : texte classique ou document sans DOI ni ISBN.

Inspiration **Herbert Simon** · une abondance d'information crée une rareté d'attention

Simon, H. A. (1971). Designing organizations for an information-rich world. Dans M. Greenberger (dir.), Computers, Communications, and the Public Interest (p. 37-72). Baltimore : Johns Hopkins Press. ISBN 080181135X

Étudié **Recherche cognitive sur le changement de tâche** · coût du changement de tâche et du multitâche

Koch, I., Poljac, E., Müller, H., et Kiesel, A. (2018). Cognitive structure, flexibility, and plasticity in human multitasking: An integrative review of dual-task and task-switching research. *Psychological Bulletin*, 144(6), 557-583. doi:10.1037/bul0000144

Kiesel, A., Steinhauser, M., Wendt, M., et al. (2010). Control and interference in task switching, a review. *Psychological Bulletin*, 136(5), 849-874. doi:10.1037/a0019842

Monsell, S. (2003). Task switching. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(3), 134-140. doi:10.1016/S1364-6613(03)00028-7

Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., et Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 27(4), 763-797. doi:10.1037/0096-1523.27.4.763

Pashler, H. (1994). Dual-task interference in simple tasks: Data and theory. *Psychological Bulletin*, 116(2), 220-244. doi:10.1037/0033-2909.116.2.220

Schumacher, E. H., et al. (2001). Virtually perfect time sharing in dual-task performance: Uncorking the central cognitive bottleneck. *Psychological Science*, 12(2), 101-108. doi:10.1111/1467-9280.00318

Watson, J. M., et Strayer, D. L. (2010). Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability. *Psychonomic Bulletin & Review*, 17(4), 479-485. doi:10.3758/PBR.17.4.479

Wiradhany, W., et Nieuwenstein, M. R. (2017). Cognitive control in media multitaskers: Two replication studies and a meta-analysis. *Attention, Perception, & Psychophysics*, 79(8), 2620-2641. doi:10.3758/s13414-017-1408-4

Uncapher, M. R., et Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. *PNAS*, 115(40), 9889-9896. doi:10.1073/pnas.1611612115

Ophir, E., Nass, C., et Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *PNAS*, 106(37), 15583-15587. doi:10.1073/pnas.0903620106

Étudié Jon Kabat-Zinn (MBSR) · la pleine conscience comme entraînement de l'attention

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. New York : Delacorte Press. ISBN 0385298978

Cásedas, L., Pirruccio, V., Vadillo, M. A., et Lupiáñez, J. (2020). Does mindfulness meditation training enhance executive control? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials in adults. *Mindfulness*, 11(2), 411-424. doi:10.1007/s12671-019-01279-4

Sumantry, D., et Stewart, K. E. (2021). Meditation, mindfulness, and attention: a meta-analysis. *Mindfulness*, 12(6), 1332-1349. doi:10.1007/s12671-021-01593-w

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Chiesa, A., Calati, R., et Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449-464. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Étudié Interventions de gratitude (Emmons, Seligman) · exercices de gratitude en psychologie positive

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., et al. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20-31. doi:10.1037/cou0000107

Cregg, D. R., et Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 413-445. doi:10.1007/s10902-020-00236-6

Mongrain, M., et Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382-389. doi:10.1002/jclp.21839

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410

Emmons, R. A., et McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377

Wood, A. M., Froh, J. J., et Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208.

Ce que la recherche ne couvre pas

Aucune des études citées ne teste que « reprendre son attention » soit un geste que l'on choisit et que l'on tient dans la vie ordinaire. Le coût du multitâche est mesuré sur des tâches de laboratoire, et l'entraînement le réduit chez certains. Les effets de la pleine conscience sur l'attention existent mais sont petits et hétérogènes, et ils sont plus faibles face à un groupe témoin actif. Rien ne montre que la gratitude agisse par l'orientation de l'attention : c'est une lecture du livre. Le lien entre usage intensif des médias et distractibilité est faible ou non reproduit. Les effets durables hors du laboratoire ne sont pas établis.

MISE EN PRATIQUE

Une lecture. Le livre 3 (payant, ou inclus dans l'abonnement Accès complet) voit dans la gratitude une façon de choisir où se pose l'attention. C'est une interprétation, la recherche ne l'a pas testée.

Un geste. La Respiration propose une minute de souffle, quatre temps à l'inspiration, quatre à l'expiration, pour ramener l'attention où l'on veut.

Ce qui reste ouvert. Les effets de la pleine conscience sur l'attention sont petits, et rien ne dit qu'une minute suffise hors du laboratoire.

Tu peux t'arrêter avant d'être à bout.

Hypothèse Kalisme

Étudié : Burn-out (Maslach), sommeil, réseau du mode par défaut

Inspirations : Traditions contemplatives

Étudié **Christina Maslach** · le burn-out, syndrome lié au travail, et ses causes organisationnelles

Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P., 2001, Job burnout, *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397

Maslach C., Jackson S. E., 1981, The measurement of experienced burnout, *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. doi:10.1002/job.4030020205

Maslach C., Leiter M. P., 2016, Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry, *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. doi:10.1002/wps.20311

Maslach C., Leiter M. P., 1997, *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*, Jossey-Bass. ISBN 0787908746

Bianchi R., Schonfeld I. S., Laurent E., 2015, Burnout-depression overlap: A review, *Clinical Psychology Review*, 36, 28-41. doi:10.1016/j.cpr.2015.01.004

Meier S. T., Kim S., 2022, Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators, *Journal of Occupational Health Psychology*, 27(2), 195-206. doi:10.1037/ocp0000273

Étudié **Science du sommeil, dont Matthew Walker** · fonction du sommeil, effets du manque de sommeil

Watson N. F. et al., 2015, Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society, *SLEEP*, 38(6), 843-844. doi:10.5665/sleep.4716

Hirshkowitz M. et al., 2015, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, *Sleep Health*, 1(1), 40-43. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010

Walker M. P., Stickgold R., 2006, Sleep, Memory, and Plasticity, *Annual Review of Psychology*, 57, 139-166. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070307

Walker M., 2017, *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*, Scribner. ISBN 9781501144318

Yesh G. et al., 2015, Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-industrial Societies, *Current Biology*, 25(21), 2862-2868. doi:10.1016/j.cub.2015.09.046

Étudié **Réseau du mode par défaut (Raichle, Buckner)** · activité du cerveau au

repos, errance mentale, incubation

Raichle M. E. et al., 2001, A default mode of brain function, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(2), 676-682. doi:10.1073/pnas.98.2.676

Buckner R. L., Andrews-Hanna J. R., Schacter D. L., 2008, The Brain's Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 1-38. doi:10.1196/annals.1440.011

Smallwood J., Schooler J. W., 2015, The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness, *Annual Review of Psychology*, 66, 487-518. doi:10.1146/annurev-psych-010814-015331

Sio U. N., Ormerod T. C., 2009, Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review, *Psychological Bulletin*, 135(1), 94-120. doi:10.1037/a0014212

Baird B. et al., 2012, Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation, *Psychological Science*, 23(10), 1117-1122. doi:10.1177/0956797612446024

Murray S., Liang N., Brosowsky N., Seli P., 2024, What Are the Benefits of Mind Wandering to Creativity?, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 18(3), 403-416. doi:10.1037/aca0000420

Steindorf L., Hammerton H. A., Rummel J., 2021, Mind wandering outside the box: About the role of off-task thoughts and their assessment during creative incubation, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 15(4), 584-595. doi:10.1037/aca0000373

Beaty R. E. et al., 2018, Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(5), 1087-1092. doi:10.1073/pnas.1713532115

Killingsworth M. A., Gilbert D. T., 2010, A Wandering Mind Is an Unhappy Mind, *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439

Inspiration

Traditions contemplatives · lenteur et pleine conscience

Goyal M. et al., 2014, Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis, *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam N. T. et al., 2018 (en ligne 2017), Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation, *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Ce que la recherche ne couvre pas

Aucune étude ne teste la thèse d'ensemble : qu'une rééducation à la lenteur, un « vide créatif » et un sommeil protégé, pris ensemble, préviennent l'épuisement. Maslach et Leiter (2016) notent eux-mêmes la rareté de la recherche évaluative sur les interventions qui traitent ou préviennent le burn-out : « s'arrêter avant d'être à bout » n'est donc pas un résultat établi. Maslach décrit le burn-out et ses causes organisationnelles ; elle n'étudie pas la glorification culturelle de l'épuisement. La recherche sur le réseau du mode par défaut décrit une activité cérébrale au repos ; elle ne démontre pas que l'inaction produit de la créativité, et les études d'incubation favorisent plutôt une tâche facile que le repos. La recherche sur la pleine conscience porte sur des programmes structurés, pas sur la lenteur du

quotidien. Les pages sur le sommeil saboté (mécanismes précis, chiffres de Walker) ne sont pas couvertes par les synthèses retenues ici.

MISE EN PRATIQUE

Une lecture. Le livre 4 (payant, ou inclus dans l'abonnement Accès complet) réunit la lenteur, un temps vide sans but et un sommeil protégé en une même hygiène contre l'épuisement. Cet assemblage n'a jamais été évalué.

Un geste. L'app invite à s'accorder cinq minutes sans écran et sans but, sans culpabilité.

Ce qui reste ouvert. Qu'un arrêt choisi prévienne l'épuisement n'est pas établi. Un épuisement installé relève d'un médecin ; ce geste n'en tient pas lieu.

Tu peux cesser de prouver.

Hypothèse Kalisme

Étudié : Auto-compassion (Neff), perfectionnisme

Inspirations : Carl Rogers

Étudié Kristin Neff · auto-compassion

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623. doi:10.1037/0033-295X.108.3.593

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414. doi:10.1037/0033-2909.130.3.392

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. doi:10.1146/annurev-psych-032420-031047

Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The process of science: A critical evaluation of more than 15 years of research on self-compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11, 1469-1482. doi:10.1007/s12671-020-01363-0

Inspiration Carl Rogers, prolongé par la théorie de l'autodétermination (Assor, Roth, Deci) · regard positif inconditionnel et conditions de valeur

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin (réédition 1995). ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

Étudié Recherche sur le perfectionnisme (Hewitt et Flett, Stoeber, Hill et Curran, et d'autres) · perfectionnisme, honte et épuisement

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325. doi:10.1037/0022-3514.84.6.1303

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. doi:10.1207/s15327957pspr1004_2

Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288. doi:10.1177/1088868315596286

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326. doi:10.1002/jclp.22435

Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., & Breidenthal, A. P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 1121-1144. doi:10.1037/apl0000324

Bellam, A., & Curran, T. (2025). Perfectionism and work performance: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 98(3). doi:10.1111/joop.70050

Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619. doi:10.1016/j.paid.2004.09.026

Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141. doi:10.1016/j.paid.2006.11.012

Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 199-215). American Psychological Association. doi:10.1037/10458-008

Ce que la recherche ne couvre pas

Aucune étude ne montre que le perfectionnisme soit une stratégie d'évitement de la honte : les liens publiés sont des corrélations, et ils ne valent que pour les préoccupations perfectionnistes. Les visées perfectionnistes, elles, vont avec plus de fierté, moins de honte et un petit gain de performance. La chaîne du livre (enfant aimé sous condition, adulte qui se prouve sans fin, perfectionnisme, honte, puis auto-compassion qui répare) n'a pas été testée d'un bloc. Les études sur l'affection conditionnelle reposent sur des souvenirs et des déclarations d'étudiants et d'adolescents. Enfin, l'auto-compassion va avec un sentiment de valeur plus stable que l'estime de soi (Neff et Vonk, 2009), ce qui ne revient pas à montrer que l'estime de soi conditionnelle s'effondre.

MISE EN PRATIQUE

Une lecture. Le livre 5 (payant, ou inclus dans l'abonnement Accès complet) relie l'amour reçu sous condition, le besoin de se prouver et le perfectionnisme, et s'inspire de l'auto-compassion pour en sortir. Cette chaîne n'a pas été testée d'un bloc.

Un geste. L'app propose de noter dans le Carnet une chose que l'on sait déjà faire et que l'on trouvait évidente.

Ce qui reste ouvert. Les liens publiés sont des corrélations.

Tu peux choisir qui t'entoure.

Hypothèse Kalisme

Étudié : Relations d'emprise, thérapie d'acceptation et d'engagement

Inspirations : Schopenhauer

Résonances : Marshall B. Rosenberg

Étudié **Recherche sur les relations d'emprise et la violence psychologique** · les marqueurs de la violence psychologique : dénigrement, dévalorisation, domination, isolement

Tolman, R. M. (1989). The development of a measure of psychological maltreatment of women by their male partners. *Violence and Victims*, 4(3), 159-177. doi:10.1891/0886-6708.4.3.159

Dokkedahl, S. B., Kirubakaran, R., Bech-Hansen, D., Kristensen, T. R., Elklit, A. (2022). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: a systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews*, 11, 163. doi:10.1186/s13643-022-02025-z

Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press. doi:10.1093/oso/9780195154276.001.0001

Dutton, M. A., Goodman, L. A. (2005). Coercion in intimate partner violence: toward a new conceptualization. *Sex Roles*, 52, 743-756. doi:10.1007/s11199-005-4196-6

Hirigoyen, M.-F. (1998). *Le harcèlement moral : la violence perverse au quotidien*. Syros. ISBN 2841465993

Résonance **Marshall B. Rosenberg** · communication non violente

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life* (2nd ed.). PuddleDancer Press. ISBN 9781892005038

Wacker, R., Dziobek, I. (2018). Preventing empathic distress and social stressors at work through nonviolent communication training: a field study with health professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 141-150. doi:10.1037/ocp0000058

Museux, A.-C., Dumont, S., Careau, E., Milot, E. (2016). Improving interprofessional collaboration: the effect of training in nonviolent communication. *Social Work in Health Care*, 55(6), 427-439. doi:10.1080/00981389.2016.1164270

Adriani, P. A., Hino, P., Taminato, M., Okuno, M. F. P., Santos, O. V., Fernandes, H. (2024). Non-violent communication as a technology in interpersonal relationships in health work: a scoping review. *BMC Health Services Research*, 24, 289. doi:10.1186/s12913-024-10753-2

Étudié **Thérapie d'acceptation et d'engagement (Steven C. Hayes)** · l'action engagée, alignée sur ses valeurs

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford Press. ISBN 9781572304819

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: a review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., et al. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: a response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

Inspiration **Arthur Schopenhauer** · la parabole des porcs-épics et la juste distance

Aucune référence retenue sur cette page : texte classique ou document sans DOI ni ISBN.

Ce que la recherche ne couvre pas

Aucune étude trouvée ne teste le critère propre au livre, la distinction entre une relation qui fatigue et une relation qui nuit. Aucune ne teste non plus la pose d'une limite comme intervention, en communication non violente comme en thérapie d'acceptation et d'engagement. La littérature sur la violence psychologique porte sur des relations abusives, mesurées par des échelles conçues pour la violence conjugale : elle ne valide pas un outil de tri pour des relations ordinaires. La communication non violente ne compte que quelques petites études, presque toutes en milieu de soins. La « toxicité » n'est pas un construit clinique établi. La parabole de Schopenhauer n'est pas un objet de recherche.

MISE EN PRATIQUE

Une lecture. Le livre 6 (payant, ou inclus dans l'abonnement Accès complet) distingue une relation qui fatigue d'une relation qui nuit. Ce critère est le sien ; aucune étude ne l'a éprouvé.

Un geste. L'app invite à repérer une source qui tire vers le bas (un compte, un fil, une relation) et à la mettre en sourdine pour la journée.

Ce qui reste ouvert. La pose d'une limite n'a pas été testée comme intervention. Une relation d'emprise relève d'un professionnel ou d'un service d'aide, pas d'un geste du jour.

Tu peux poser ce que tu portes.

Hypothèse Kalisme

Étudié : Pardon (Worthington), rumination (Nolen-Hoeksema), trauma (van der Kolk, EMDR)

Étudié Everett L. Worthington Jr. · psychologie du pardon

Exline, J. J., Worthington, E. L. Jr., Hill, P., McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: a research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348. doi:10.1207/S15327957PSPR0704_06

Worthington, E. L. Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302. doi:10.1007/s10865-007-9105-8

Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., Worthington, E. L. Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170. doi:10.1037/a0035268

Akhtar, S., Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122. doi:10.1177/1524838016637079

Worthington, E. L. Jr. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. Routledge. ISBN 9781583913338

Étudié Susan Nolen-Hoeksema · rumination

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. doi:10.1037/0021-843X.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190. doi:10.1037/0022-3514.69.1.176

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041-1060. doi:10.1037/0022-3514.77.5.1041

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004

Étudié Bessel van der Kolk · le trauma et le corps, une thèse discutée

van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking. ISBN 9780670785933

van der Kolk, B. A., Spinazzola, J., Blaustein, M. E., et al. (2007). A randomized clinical trial of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), fluoxetine, and pill placebo in the treatment of posttraumatic stress disorder: treatment effects and long-term maintenance. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(1), 37-46. doi:10.4088/jcp.v68n0105

van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., et al. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), e559-e565. doi:10.4088/JCP.13m08561

Scheeringa, M. S. (2025, en ligne le 3 novembre ; 2026). Evaluating evidence behind popular trauma narratives: neurobiological and treatment claims in *The Body Keeps the Score*. *BJPsych Bulletin*, 50(4), 345-347. doi:10.1192/bjb.2025.10174

Étudié Approches somatiques (Somatic Experiencing, Peter Levine) · thérapies corporelles du trauma, encore peu étudiées

Brom, D., Stokar, Y., Lawi, C., et al. (2017). Somatic Experiencing for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled outcome study. *Journal of Traumatic Stress*, 30(3), 304-312. doi:10.1002/jts.22189

Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., Baumann, N. (2021). Somatic experiencing: effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1929023. doi:10.1080/20008198.2021.1929023

Étudié Francine Shapiro · l'EMDR, une thérapie du trauma

Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: a new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(3), 211-217. doi:10.1016/0005-7916(89)90025-6

Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures* (2e éd.). Guilford Press. ISBN 9781572306721

Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., Bisson, J. I. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1729633. doi:10.1080/20008198.2020.1729633

Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(12), CD003388. doi:10.1002/14651858.CD003388.pub4

Cuijpers, P., van Veen, S. C., Sijbrandij, M., Yoder, W., Cristea, I. A. (2020). Eye movement desensitization and reprocessing for mental health problems: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 49(3), 165-180. doi:10.1080/16506073.2019.1703801

Lee, C. W., Cuijpers, P. (2013). A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 231-239. doi:10.1016/j.jbtep.2012.11.001

Ce que la recherche ne couvre pas

Aucune étude citée ne teste comme intervention un rituel de dépôt ou la lecture d'un livre de développement personnel. Les interventions de pardon étudiées sont des programmes conduits par des professionnels (Wade et al., 2014); leur efficacité dépend de leur durée et de leur forme. Les études expérimentales sur la rumination portent surtout sur des étudiants en laboratoire, et le lien avec les troubles psychiques est corrélationnel (Aldao et al., 2010); une pensée répétitive concrète peut même être utile (Watkins, 2008). Pour le trauma, l'EMDR est recommandé en première intention (Lewis et al., 2020), mais Cuijpers et al. (2020) ne trouvent que 4 études sur 27 à faible risque de biais. Pour les approches somatiques, on dispose d'un premier essai randomisé de Somatic Experiencing (Brom et al., 2017, 63 participants, contre liste d'attente) et d'une revue exploratoire de 16 études de qualité mixte. La thèse centrale de *The Body Keeps the Score* est critiquée (Scheeringa, 2025). Rien ne démontre l'assemblage propre au livre.

MISE EN PRATIQUE

Une lecture. Le livre 7 (payant, ou inclus dans l'abonnement Accès complet) s'inspire des travaux sur le pardon et la rumination pour proposer un rituel de dépôt : nommer ce que l'on porte, puis le poser. Ce rituel n'a pas été étudié comme intervention.

Un geste. L'app propose de nommer dans le Carnet une chose que l'on porte encore, et d'écrire : « je n'ai plus à la porter aujourd'hui ».

Ce qui reste ouvert. Les interventions de pardon étudiées sont conduites par des professionnels. Un vécu traumatique relève d'un thérapeute; ce geste n'en tient pas lieu.

Tu peux aimer sans tout approuver.

Hypothèse Kalisme

Étudié : Regard positif (Rogers), attachement (Bowlby), différenciation de soi (Bowen), défusion

Résonances : Groupes d'entraide (Al-Anon), Don Miguel Ruiz

Étudié **Carl Rogers** · regard positif inconditionnel

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961, rééd. 1995). *On Becoming a Person*. Boston : Houghton Mifflin. ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

Étudié **John Bowlby** · théorie de l'attachement

Bowlby, J. (1969, 2e éd. 1982). *Attachment and Loss*, vol. 1 : Attachment. New York : Basic Books. ISBN 9780465005437

Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological Bulletin*, 142(4), 337-366. doi:10.1037/bul0000038

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Étudié **Murray Bowen** · différenciation de soi

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York : Jason Aronson. ISBN 9780876683347

Miller, R. B., Anderson, S., & Keala, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(4), 453-466. doi:10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255.x

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. doi:10.1037/0022-0167.45.3.235

Résonance **Groupes d'entraide (Al-Anon) · le détachement avec amour**

Aucune référence retenue sur cette page : texte classique ou document sans DOI ni ISBN.

Résonance **Don Miguel Ruiz · l'amour et la peur**

Ruiz, D. M. (1999). La Maîtrise de l'amour. Paris : Jouvence (éd. originale : The Mastery of Love, San Rafael : Amber-Allen, 1999). ISBN 9782883531871

Étudié **Thérapie d'acceptation et d'engagement · défusion cognitive**

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior Therapy*, 43(4), 741-756. doi:10.1016/j.beth.2012.05.003

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., Bricker, J. B., Donald, J., Rovner, G., Smout, M., Livheim, F., Lundgren, T., & Hayes, S. C. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: A response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

Öst, L.-G. (2017). Rebuttal of Atkins et al. (2017) critique of the Öst (2014) meta-analysis of ACT. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 273-281. doi:10.1016/j.brat.2017.08.008

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Ce que la recherche ne couvre pas

La recherche sur le regard parental conditionnel mesure surtout, par questionnaire et en corrélation, ce que vit l'enfant ou l'adolescent qui reçoit un amour conditionnel. Elle ne teste pas la démarche du livre, celle d'un adulte qui choisit d'aimer un proche sans approuver ses actes. On ignore si cette séparation améliore le bien-être de celui qui aime, ou la relation. Le regard positif mesuré en thérapie est celui d'un thérapeute. La défusion est un exercice sur les pensées, pas sur une personne. Le détachement avec amour d'Al-Anon n'a pas de base empirique propre dans les références retenues. Aucune étude ne couvre l'assemblage de ces courants en une seule pratique.

MISE EN PRATIQUE

Une lecture. Le livre 8 (payant, ou inclus dans l'abonnement Accès complet) invite à aimer un proche sans approuver ses actes, en s'inspirant du regard positif de Rogers et de la défusion. Aucune étude ne teste cette démarche chez l'adulte qui aime.

Un geste. La Respiration accompagne un geste simple : apprécier pleinement une chose du jour, un café, un ciel, sans chercher à la garder.

Ce qui reste ouvert. On ignore si cette séparation entre aimer et approuver aide celui qui aime, ou la relation.

Tu peux te mettre à la première place.

Hypothèse Kalisme

Étudié : Programme d'auto-compassion (Neff et Germer), fatigue de compassion

Étudié Kristin Neff et Christopher Germer · le programme Mindful Self-Compassion

Neff, K. D., et Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. doi:10.1002/jclp.21923

Neff, K. D., et Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. doi:10.1080/15298868.2011.649546

Welp, L. R., et Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65. doi:10.1080/17439760.2013.831465

Ferrari, M., et al. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kirby, J. N., Tellegen, C. L., et Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792.

doi:10.1016/j.beth.2017.06.003

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Étudié Recherche sur la fatigue de compassion · l'usure des soignants et des aidants

Cocker, F., et Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 618. doi:10.3390/ijerph13060618

Sinclair, S., Raffin-Bouchal, S., Venturato, L., Mijovic-Kondejewski, J., et Smith-MacDonald, L. (2017). Compassion fatigue: a meta-narrative review of the healthcare literature. *International Journal of Nursing Studies*, 69, 9-24. doi:10.1016/j.ijnurstu.2017.01.003

Lynch, S. H., Shuster, G., et Lobo, M. L. (2018). The family caregiver experience: examining the positive and negative aspects of compassion satisfaction and compassion fatigue as caregiving outcomes. *Aging and Mental Health*, 22(11), 1424-1431. doi:10.1080/13607863.2017.1364344

Day, J. R., et Anderson, R. A. (2011). Compassion fatigue: an application of the concept to informal caregivers of family members with dementia. *Nursing Research and Practice*, 2011, 408024. doi:10.1155/2011/408024

Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., et Cruz, B. (2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: a cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 60, 1-11. doi:10.1016/j.ijnurstu.2016.02.015

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., et Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: an adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1543-1562. doi:10.1002/jclp.23007

Singer, T., et Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875-R878. doi:10.1016/j.cub.2014.06.054

Hypothèse Kalisme · **Kalisme** · le soin de soi comme hygiène, et non comme luxe : une position propre au livre

Aucune référence retenue sur cette page : texte classique ou document sans DOI ni ISBN.

Ce que la recherche ne couvre pas

Aucune étude citée ne montre qu'un soin de soi accru augmente ensuite l'aide réellement apportée aux autres : l'essai du programme Mindful Self-Compassion mesure une compassion déclarée par questionnaire, et d'autres travaux mesurent des intentions d'aide. Aucune ne montre que l'on « finit par ne plus rien donner, puis par s'effondrer » faute de se remplir ; chez des aidants familiaux, la fatigue de compassion mesurée est modérée et coexiste avec la poursuite du soin. Une revue conteste que l'usure des soignants vienne de la compassion elle-même (Sinclair et al.). Les données qui relient auto-compassion et moindre épuisement chez les soignants sont transversales ou sans groupe témoin. Le cadrage « hygiène et non luxe » est une position du livre, pas un résultat.

MISE EN PRATIQUE

Une lecture. Le livre 9 (payant, ou inclus dans l'abonnement Accès complet) présente le soin de soi comme une hygiène et non comme un luxe : se remplir pour pouvoir donner. C'est une position du livre, pas un résultat.

Un geste. L'app invite à faire une petite chose pour soi avant de répondre aux demandes des autres.

Ce qui reste ouvert. Rien ne montre que prendre soin de soi augmente ensuite l'aide réellement apportée.

Tu peux ne pas laisser la peur décider.

Hypothèse Kalisme

Étudié : Thérapie d'acceptation et d'engagement (Hayes)

Résonances : Don Miguel Ruiz, Brené Brown

Étudié **Steven C. Hayes** · thérapie d'acceptation et d'engagement : agir selon ses valeurs, avec la peur

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

[doi:10.1016/j.brat.2005.06.006](https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006)

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York, Guilford Press. ISBN 9781572304819

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2e éd.). New York, Guilford Press. ISBN 9781609189624

Hayes, S. C., Lillis, J. (2012). *Acceptance and commitment therapy*. Washington, American Psychological Association (série Theories of Psychotherapy). [doi:10.1037/17335-000](https://doi.org/10.1037/17335-000)

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. [doi:10.1159/000365764](https://doi.org/10.1159/000365764)

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. [doi:10.1016/j.brat.2014.07.018](https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.07.018)

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. [doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009](https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.009)

Stockton, D., Kellett, S., Berrios, R., Sirois, F., Wilkinson, N., Miles, G. (2019). Identifying the Underlying Mechanisms of Change During Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Systematic Review of Contemporary Mediation Studies. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 47(3), 332-362.

[doi:10.1017/S1352465818000553](https://doi.org/10.1017/S1352465818000553)

Résonance **Don Miguel Ruiz** · le choix entre l'amour et la peur

Ruiz, D. M. (1999). *La Maîtrise de l'amour*, Paris, Jouvence. Édition originale : *The Mastery of Love: A Practical Guide to the Art of Relationship*, San Rafael, Amber-Allen Publishing, 1999. ISBN 9781878424426

Résonance **Brené Brown** · la vulnérabilité comme forme de courage

Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 87(1), 43-52. [doi:10.1606/1044-3894.3483](https://doi.org/10.1606/1044-3894.3483)

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York, Gotham Books. ISBN 9781592407330

Collins, N. L., Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116(3), 457-475. doi:10.1037/0033-2909.116.3.457

Ce que la recherche ne couvre pas

La recherche ne dit rien de la permission elle-même (« tu peux ne pas laisser la peur décider ») comme principe de vie ou de lecture. La thérapie d'acceptation et d'engagement est un traitement psychologique testé sur des patients, en bloc : son efficacité ne valide ni un livre ni, isolément, l'effet des valeurs ou de l'action engagée, dont les études de médiation restent peu nombreuses et de qualité limitée. Aucune étude ne teste l'opposition entre l'amour et la peur proposée par Ruiz, ni l'idée que la vulnérabilité soit une force au sens causal. Les travaux de Brené Brown reposent sur des entretiens et une théorie ancrée, pas sur des essais contrôlés. L'effet d'une lecture sur la peur n'a jamais été mesuré.

MISE EN PRATIQUE

Une lecture. Le livre 10 (payant, ou inclus dans l'abonnement Accès complet) oppose les choix dictés par la peur à ceux qui viennent de ce qui compte, dans la lignée des valeurs de la thérapie d'acceptation et d'engagement. Cette opposition n'a pas été testée hors du soin.

Un geste. L'app propose, devant une décision du jour, de repérer qui parle, la peur ou l'amour, puis d'y revenir dans les Miroirs.

Ce qui reste ouvert. L'effet d'une lecture sur la peur n'a jamais été mesuré.

Tu peux refuser ce qui te coûte la paix.

Hypothèse Kalisme

Étudié : Pleine conscience, régulation des émotions, colère et action

Inspirations : Épictète, Marc Aurèle

Inspiration

Épictète et Marc Aurèle · distinguer ce qui dépend de nous de ce qui n'en dépend pas

Épictète, Discourses and Selected Writings, Penguin Classics, 2008 (le Manuel, § 1, porte la division entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas). ISBN 9780140449464

Marc Aurèle, Meditations, Penguin Classics, 2006 (notamment 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

Étudié

Jon Kabat-Zinn (MBSR) · méditation de pleine conscience, silence compris

Kabat-Zinn J., 1982, An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results, General Hospital Psychiatry 4(1):33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn J., Full Catastrophe Living, édition révisée, Bantam Books, 2013 (première édition Delacorte, 1990). ISBN 9780345536938

Goyal M. et al., 2014, Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis, JAMA Internal Medicine 174(3):357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Khoury B. et al., 2013, Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis, Clinical Psychology Review 33(6):763-771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005

Goldberg S.B., Riordan K.M., Sun S., Davidson R.J., 2022, The empirical status of mindfulness-based interventions: a systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials, Perspectives on Psychological Science 17(1):108-130. doi:10.1177/1745691620968771

Van Dam N.T. et al., 2018, Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation, Perspectives on Psychological Science 13(1):36-61.

doi:10.1177/1745691617709589

Britton W.B., Lindahl J.R., Cooper D.J., Canby N.K., Palitsky R., 2021, Defining and measuring meditation-related adverse effects in mindfulness-based programs, Clinical Psychological Science 9(6):1185-1204. doi:10.1177/2167702621996340

Étudié

Recherche sur la régulation des émotions (Gross, Webb, Bushman, et d'autres) · réprimer ou déverser la colère

Bushman B.J., 2002, Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding, Personality and Social Psychology Bulletin 28(6):724-731.

doi:10.1177/0146167202289002

Kjærvi S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414. doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

Gross J.J., John O.P., 2003, Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being, *Journal of Personality and Social Psychology* 85(2):348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross J.J., 2002, Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences, *Psychophysiology* 39(3):281-291. doi:10.1017/S0048577201393198

Webb T.L., Miles E., Sheeran P., 2012, Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation, *Psychological Bulletin* 138(4):775-808. doi:10.1037/a0027600

Étudié Recherche sur la colère et l'action (Carver et Harmon-Jones, van Zomeren, et d'autres) · la colère comme élan vers l'action

Carver C.S., Harmon-Jones E., 2009, Anger is an approach-related affect: evidence and implications, *Psychological Bulletin* 135(2):183-204. doi:10.1037/a0013965

van Zomeren M., Postmes T., Spears R., 2008, Toward an integrative social identity model of collective action: a quantitative research synthesis of three socio-psychological perspectives, *Psychological Bulletin* 134(4):504-535. doi:10.1037/0033-2909.134.4.504

Reifen Tagar M., Federico C.M., Halperin E., 2011, The positive effect of negative emotions in protracted conflict: the case of anger, *Journal of Experimental Social Psychology* 47(1):157-164. doi:10.1016/j.jesp.2010.09.011

Del Vecchio T., O'Leary K.D., 2004, Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: a meta-analytic review, *Clinical Psychology Review* 24(1):15-34. doi:10.1016/j.cpr.2003.09.006

Kjærvi S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414. doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

Ce que la recherche ne couvre pas

Aucune étude vérifiée ne porte sur le fait de refuser ou de poser une limite pour préserver sa paix intérieure. Le programme MBSR comporte une journée de silence, mais aucun essai vérifié n'isole l'effet du silence : les résultats portent sur le programme entier. La « colère juste », qui défend une dignité sans brûler celui qui la porte, est une catégorie du livre, pas une variable mesurée. Les données sur la répression sont mitigées : en laboratoire, retenir l'expression d'une émotion l'atténue un peu (un effet petit à moyen, toutes mesures confondues), alors que s'efforcer de ne pas la ressentir ne l'atténue pas ; et l'usage habituel de la suppression va avec moins de bien-être. Enfin, que la colère « transformée en action » construite n'est pas démontré : la recherche montre que la colère pousse à agir, notamment ensemble, pas que cette action soit bénéfique à celui qui la porte ; et les activités physiques qui augmentent l'activation ne réduisent pas la colère.

MISE EN PRATIQUE

Une lecture. Le livre 11 (payant, ou inclus dans l'abonnement Accès complet) parle d'une « colère juste », qui défend une dignité sans brûler celui qui la porte. C'est une catégorie du livre, pas une variable mesurée.

Un geste. L'app invite à renoncer pour la journée à une petite chose qui vole la paix : une notification, un débat inutile.

Ce qui reste ouvert. Aucune étude ne porte sur le refus comme moyen de préserver sa paix.

Tu peux essayer sans garantie.

Hypothèse Kalisme

Étudié : État d'esprit de croissance (Dweck), regret (Gilovich), exposition graduée

Étudié Carol Dweck · état d'esprit de croissance

Dweck, C. S. et Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273. doi:10.1037/0033-295X.95.2.256

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House. ISBN 9781400062751

Burgoyne, A. P., Hambrick, D. Z. et Macnamara, B. N. (2020). How firm are the foundations of mind-set theory? The claims appear stronger than the evidence. *Psychological Science*, 31(3), 258-267. doi:10.1177/0956797619897588

Sisk, V. F., Burgoyne, A. P., Sun, J., Butler, J. L. et Macnamara, B. N. (2018). To what extent and under which circumstances are growth mind-sets important to academic achievement? Two meta-analyses. *Psychological Science*, 29(4), 549-571. doi:10.1177/0956797617739704

Macnamara, B. N. et Burgoyne, A. P. (2023). Do growth mindset interventions impact students' academic achievement? A systematic review and meta-analysis with recommendations for best practices. *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 133-173. doi:10.1037/bul0000352

Burnette, J. L., Billingsley, J., Banks, G. C., Knouse, L. E., Hoyt, C. L., Pollack, J. M. et Simon, S. (2023). A systematic review and meta-analysis of growth mindset interventions: For whom, how, and why might such interventions work? *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 174-205. doi:10.1037/bul0000368

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M. et al. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573, 364-369. doi:10.1038/s41586-019-1466-y

Étudié Thomas Gilovich et Victoria Medvec · regrets d'action et regrets d'inaction

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379-395. doi:10.1037/0033-295X.102.2.379

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 357-365. doi:10.1037/0022-3514.67.3.357

Yeung, S. K. et Feldman, G. (2022). Revisiting the temporal pattern of regret in action versus inaction: Replication of Gilovich and Medvec (1994) with extensions examining responsibility. *Collabra: Psychology*, 8(1). doi:10.1525/collabra.37122

Feldman, J., Miyamoto, J. et Loftus, E. F. (1999). Are actions regretted more than inactions? *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 78(3), 232-255. doi:10.1006/obhd.1999.2833

Roese, N. J. et Summerville, A. (2005). What we regret most... and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1273-1285. doi:10.1177/0146167205274693

Davidai, S. et Gilovich, T. (2018). The ideal road not taken: The self-discrepancies involved in people's most enduring regrets. *Emotion*, 18(3), 439-452. doi:10.1037/emo0000326

Étudié Exposition graduée · thérapies cognitivo-comportementales de l'anxiété

Foa, E. B. et Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. doi:10.1037/0033-2909.99.1.20

Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J. et Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(6), 502-514. doi:10.1002/da.22728

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. et Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23. doi:10.1016/j.brat.2014.04.006

Wolitzky-Taylor, K. B., Horowitz, J. D., Powers, M. B. et Telch, M. J. (2008). Psychological approaches in the treatment of specific phobias: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 1021-1037. doi:10.1016/j.cpr.2008.02.007

Ce que la recherche ne couvre pas

Aucune étude citée ne teste qu'une redéfinition de l'échec comme information, ou un petit courage quotidien, augmente l'audace ou réduise le regret chez des adultes sans trouble. L'exposition est validée pour des troubles anxieux traités en thérapie, pas comme exercice de vie courante. Les méta-analyses sur l'état d'esprit de croissance mesurent surtout la réussite scolaire, pas la prise de risque, et le test direct des prémisses de la théorie les trouve faibles. Les données sur le regret reposent en grande partie sur des souvenirs et des scénarios, et les plus grands regrets suivent l'occasion perçue.

MISE EN PRATIQUE

Une lecture. Le livre 12 (payant, ou inclus dans l'abonnement Accès complet) traite l'échec comme une information et propose un petit courage quotidien, en s'inspirant de l'exposition graduée. Hors du soin, ce pas n'a pas été évalué.

Un geste. L'app propose de faire le tout premier pas vers une chose remise depuis longtemps, et seulement celui-là.

Ce qui reste ouvert. L'exposition est validée pour des troubles anxieux traités en thérapie, pas comme exercice de la vie courante.

Tu peux commencer aujourd'hui.

Hypothèse Kalisme

Étudié : Solitude et lien social (Holt-Lunstad)

Inspirations : Herbert Simon, les stoïciens, traditions contemplatives

Résonances : Eckhart Tolle

Inspiration **Herbert A. Simon** · la rareté de l'attention

Aucune référence retenue sur cette page : texte classique ou document sans DOI ni ISBN.

Étudié **Recherche sur la solitude et le lien social (Holt-Lunstad, Wang, et d'autres)** · isolement, solitude et risque de mortalité

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Layton J. B., 2010, « Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review », PLoS Medicine 7(7):e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D., 2015, « Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review », Perspectives on Psychological Science 10(2):227 à 237. doi:10.1177/1745691614568352

Wang F., Gao Y., Han Z. et al., 2023, « A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality », Nature Human Behaviour 7(8):1307 à 1319. doi:10.1038/s41562-023-01617-6

Rico-Uribe L. A., Caballero F. F., Martín-María N., Cabello M., Ayuso-Mateos J. L., Miret M., 2018, « Association of loneliness with all-cause mortality: a meta-analysis », PLoS ONE 13(1):e0190033. doi:10.1371/journal.pone.0190033

Stephoe A., Shankar A., Demakakos P., Wardle J., 2013, « Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women », PNAS 110(15):5797 à 5801. doi:10.1073/pnas.1219686110

Masi C. M., Chen H. Y., Hawkey L. C., Cacioppo J. T., 2011, « A meta-analysis of interventions to reduce loneliness », Personality and Social Psychology Review 15(3):219 à 266. doi:10.1177/1088868310377394

Résonance **Eckhart Tolle** · la présence au moment présent

Tolle E., The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment, Vancouver et Novato, Namaste Publishing et New World Library, édition de 2004 (première publication 1997). ISBN 9781577314806

Inspiration **Les stoïciens et les traditions contemplatives** · se savoir une part d'un tout plus vaste

Marc Aurèle, Meditations (Pensées pour moi-même), trad. G. Hays, New York, Modern Library, 2003. ISBN 9780812968255

Piff P. K., Dietze P., Feinberg M., Stancato D. M., Keltner D., 2015, « Awe, the small self, and prosocial behavior », Journal of Personality and Social Psychology 108(6):883 à 899. doi:10.1037/pspi0000018

Yaden D. B., Haidt J., Hood R. W., Vago D. R., Newberg A. B., 2017, « The varieties of self-transcendent experience », *Review of General Psychology* 21(2):143 à 160. doi:10.1037/gpr0000102

Ce que la recherche ne couvre pas

Les études lues portent sur l'association entre isolement ou solitude et mortalité ; elles ne montrent pas que choisir le lien plutôt que le repli réduise ce risque, et les essais randomisés d'interventions contre la solitude donnent des effets plus faibles que les études non randomisées. Rien de ce qui a été lu ne teste la reprise en main du regard, la présence offerte aux proches, un décentrement cultivé volontairement, ni l'enchaînement de ces éléments. La recherche sur les intentions d'action et la formation des habitudes, la plus proche de « commencer aujourd'hui », n'a pas encore été examinée ici.

MISE EN PRATIQUE

Une lecture. Le livre 13 (payant, ou inclus dans l'abonnement Accès complet) invite à revenir vers les autres plutôt qu'à se replier, en s'appuyant sur les travaux qui relient l'isolement à la santé. Ces travaux décrivent une association, pas l'effet d'un choix.

Un geste. L'app propose de transmettre à une personne une chose apprise au fil des treize permissions.

Ce qui reste ouvert. Les essais contre la solitude donnent des effets plus faibles que les études d'observation.

Comment Kalisme construit ses contenus

Choisir Des approches qui ont des synthèses publiées.

Vérifier Chaque référence vérifiée par son DOI ou son ISBN, contrepoids compris.

Traduire Les 15 langues disent la même chose, avec les mêmes limites.

Dire les limites Ce que la recherche ne dit pas est écrit.

Kalisme ne transforme pas une publication scientifique en
preuve que Kalisme fonctionne.

Quand une phrase de nos livres prête à la recherche une confirmation qu'elle n'apporte pas, nous la corrigeons. En octobre 2026, neuf passages de huit livres ont été reformulés dans les 15 langues.

Kalisme et la prévention au travail

Les lignes directrices de l'Organisation mondiale de la santé sur la santé mentale au travail (2022) invitent à envisager des interventions individuelles, avec un niveau de certitude faible, et jamais comme réponse complète. La note commune de l'OMS et de l'Organisation internationale du Travail range la prévention du côté de l'organisation du travail, par la gestion des risques psychosociaux.

Universally delivered psychosocial interventions that aim to build workers' skills in stress management [...] may be considered for workers to promote positive mental health, reduce emotional distress and improve work effectiveness.

Recommandation 8A : recommandation conditionnelle, certitude faible des preuves (« conditional recommendation, low-certainty of evidence »).

Notre traduction : « Des interventions psychosociales proposées à tous, qui visent à renforcer les compétences des travailleurs dans la gestion du stress [...], peuvent être envisagées pour promouvoir une santé mentale positive, réduire la détresse émotionnelle et améliorer l'efficacité au travail. » Le passage coupé cite en exemple les interventions fondées sur la pleine conscience ou sur les approches cognitivo-comportementales.

OMS, WHO guidelines on mental health at work, 2022, recommandation 8A.

These interventions form one part of self-care or self-management options, but alone they would not constitute comprehensive delivery.

Notre traduction : « Ces interventions sont une partie des options pour prendre soin de soi ou se prendre en charge ; à elles seules, elles ne constitueraient pas une réponse complète. »

OMS, même document, considérations qui accompagnent les recommandations 8A et 8B.

WHO guidelines recommend that organizational interventions are used as a means of preventive measures that can be universally implemented within the workplace.

Notre traduction : « Les lignes directrices de l'OMS recommandent de recourir aux interventions organisationnelles comme mesures de prévention, applicables à l'ensemble du lieu de travail. »

OMS et OIT, Mental health at work: policy brief, 2022.

Kalisme est une couche individuelle et volontaire. Il ne remplace ni la prévention des risques psychosociaux, ni le management, ni l'organisation du travail.

Sources

- Organisation mondiale de la santé (2022). WHO guidelines on mental health at work. Genève : OMS, ISBN 978-92-4-005305-2
- Organisation mondiale de la santé et Organisation internationale du Travail (2022). Mental health at work: policy brief. Genève : OMS et OIT, ISBN 978-92-4-005794-4

Les Fondements

Première édition, octobre 2026

Éditeur : Kalisme Kaynar, Lausanne, Suisse

© 2026 Hakan Kaynar. Kalisme® marque déposée.

Licence Creative Commons BY-NC-SA 4.0 : attribution requise, usage non commercial, partage dans les mêmes conditions.

Empreinte des sources de ce livret (SHA-256)

4a44dd6bf3837b709b988a13b02bcfcc96aea57480c6578a84db6231caf948b0

Ce livret dit d'où viennent les idées de Kalisme, ce que la recherche en dit et ce qu'elle ne dit pas. Il accompagne le Manifeste et les 13 livres de la Collection.

Ce que testent nos pilotes, et leurs résultats quand ils existeront :
www.kalisme.com/fondements/

Ce livret est libre et gratuit : il se partage et s'imprime, avec mention de Kalisme et de l'auteur.

