

# Protocole intégratif pour un cursus de 9 semaines : Régénération psychophysiological, écothérapie et analyse existentielle

Le présent document définit le cadre méthodologique d'un programme conçu pour restaurer les ressources cognitives et surmonter l'aliénation existentielle. Ce programme fusionne des cadres scientifiques contemporains — la **Théorie de la Restauration de l'Attention (ART)**, la **Psychologie du minimalisme numérique** et la **Logothérapie** — avec des pratiques contemplatives traditionnelles issues du patrimoine alpin suisse.

## Protocole Quotidien (Rituels de base)

Pour garantir un effet cumulatif, les participants suivent un règlement quotidien visant la stabilisation neurobiologique et l'auto-réflexion.

1. **Monastic Scriptorium (Écriture en flux de conscience)** : Une méthode d'associations libres (Morning Pages) pratiquée pendant 10 à 15 minutes immédiatement après le réveil. Elle sert d'outil de désensibilisation du bruit mental et d'externalisation des schémas cognitifs latents.
2. **Cohérence Cardiaque (Respiration cohérente)** : Technique de respiration rythmique (rythme 4-4-6-2 ou 6 cycles par minute) pour synchroniser la variabilité de la fréquence cardiaque (VRC) et activer le système nerveux parasympathique.
3. **Méditation « Hollow and Empty »** : Forme spécialisée de méditation de pleine conscience (Mindfulness) visant à atteindre un état de silence mental profond par le lâcher-prise du contrôle volontaire.

---

## Étape I : Décompression cognitive — Déconstruction du bruit (Semaines 1–3)

**Objectif** : Restauration des ressources de l'attention dirigée et réduction du taux de cortisol.

Semaine	Base scientifique et méthodologie	Mise en œuvre pratique	Soutien de l'IA (Curateur du Silence)

1	<p><b>Digital Detox &amp; Audit de Conscience.</b> Abstinence volontaire des appareils numériques pour restaurer le bien-être eudémonique.</p>	<p>Analyse des déclencheurs de l'usage impulsif. Techniques <b>STOP</b> (Stop, Take a breath, Observe, Proceed).<sup>1</sup></p>	<p>Détecteur d'automatismes. Identifie la « fragmentation numérique » de l'attention.<sup>2</sup></p>
2	<p><b>Théorie de la Restauration de l'Attention (ART).</b> Utilisation de la « fascination douce » de la nature pour reposer le cortex préfrontal.</p>	<p>Observation passive des fractales naturelles en zone urbaine. Règle du <b>20-20-20</b> pour soulager la fatigue oculaire.</p>	<p>Architecte de l'expérience. Propose des micro-pratiques de contact sensoriel en milieu urbain.</p>
3	<p><b>Shinrin-yoku (Bain de forêt).</b> Immersion sylvestre pour stimuler le système immunitaire et réduire le stress.</p>	<p>Perception sensorielle profonde (phytoncides, textures, sons). Pratique du « Sit Spot » (point d'assise).</p>	<p>Gardien des limites. Soutien dans la gestion de l'inconfort lié au silence et à l'absence de stimuli.<sup>4</sup></p>

## Étape II : Analyse existentielle – Face à Soi (Semaines 4–6)

**Objectif :** Travail sur les « données existentielles » (Isolement, Sens) via la Wilderness Therapy.

Semaine	Base scientifique et méthodologie	Mise en œuvre pratique	Soutien de l'IA (Écoute empathique)
---------	-----------------------------------	------------------------	-------------------------------------

4	<b>Wilderness Solo &amp; Isolement existentiel.</b> Transmutation de la solitude subie en « unicité existentielle ».	Expérience du <b>Wilderness Solo</b> (1 à 6 heures) en nature sauvage, sans montre ni stimuli externes.	Auditeur empathique. Questionne l'identité personnelle hors des rôles sociaux et des reflets numériques. <sup>6</sup>
5	<b>Logothérapie &amp; Création de sens.</b> Confrontation avec le vide et recherche de la « volonté de sens » selon Viktor Frankl. <sup>8</sup>	Pratique de la « déréflexion » : détourner l'attention de l'inconfort interne vers les valeurs externes de la nature. <sup>9</sup>	Dialogue socratique. Aide à identifier les sources de sens personnel malgré l'absence de sollicitation sociale.
6	<b>Responsabilité radicale &amp; Liberté.</b> Prise de conscience de l'« auctorialité » de sa vie et de la liberté d'attitude. <sup>9</sup>	Décisions en conditions d'incertitude environnementale. Analyse des stratégies de « fuite devant la liberté ». <sup>11</sup>	Gardien de l'autonomie. Aide à transformer la culpabilité existentielle en responsabilité créative. <sup>10</sup>

## Étape III : Synthèse des ressources — Intégration eudémonique (Semaines 7–9)

**Objectif :** Formation d'une écosystème intérieur durable et d'une « carte des sens ».

Semaine	Base scientifique et méthodologie	Mise en œuvre pratique	Soutien de l'IA (Générateur de métaphores)
7	<b>Horticultural Therapy &amp; Rewilding.</b>	Jardinage actif ou soin d'une plante d'intérieur comme	Synthétiseur métaphorique. Utilise les cycles de

	Développement du lien au vivant par le soin apporté aux systèmes biologiques.	métaphore de la croissance psychique et du lâcher-prise.	croissance et les racines pour analyser les processus internes. <sup>12</sup>
8	<b>Blue Mind Theory (Thérapie par l'eau).</b> Régulation émotionnelle par le contact avec l'environnement aquatique.	Méditation près de l'eau. Activation du système parasympathique via les stimuli visuels et auditifs de l'eau.	Coach empathique. Facilite la libération émotionnelle et l'acceptation par des techniques de visualisation. <sup>14</sup>
9	<b>Circadian Entrainment &amp; Darkness Therapy.</b> Régulation des biorythmes et basculement existentiel par l'obscurité et le cosmos.	Observation nocturne des étoiles ( <b>Stargazing</b> ) et pratiques d'obscurité ( <b>Darkness Retreat</b> ) pour la neurorégénération.	Synthétiseur final. Compile les insights en une « Carte des Sens » et une stratégie de vie consciente.

## Cadre d'accompagnement par l'IA (Framework MIND-SAFE)

L'interaction avec l'IA repose sur un cadre éthique et adaptatif strict <sup>16</sup> :

- **Adaptation de la Persona** : Le bot module son mode d'interaction, passant d'un style instructif (Semaines 1-2) à un style réflexif (Semaines 4-6) puis créatif (Semaines 7-9).<sup>11</sup>
- **Détection des Risques** : Surveillance constante des indicateurs de crise existentielle aiguë avec protocole de redirection immédiate vers des soins professionnels.<sup>17</sup>
- **Synthèse de Données** : Analyse des entrées du « Scriptorium » pour identifier les motifs récurrents et formuler une image de soi intégrée.<sup>19</sup>

## Conclusion

Ce cursus fait passer le participant de l'état de « Red Mind » (hyperstimulation, anxiété) à l'état de « Blue Mind » (calme, présence). En utilisant la nature comme contexte thérapeutique primaire, le programme garantit une amélioration du contrôle cognitif, une

résilience émotionnelle accrue et la reconquête d'une authenticité vécue à l'ère numérique.