



UFR de Langues, Littératures et Civilisations Étrangères (LLCE)

Département Sciences du Langage

Master de Sciences du Langage

Parcours « Linguistique & Cognition » (LiCo)

Mémoire de Master 2

**Quand la voix modifie l'état de conscience : analyses
rythmiques et sémantiques du discours dans les
méditations guidées**

Gianmaria POCHETTINO

Sous la direction de :

Madame ASTÉSANO Corine, Professeure des universités (UT2J – LNPL)

Monsieur MISSIRE Régis, Maître de conférence (UT2J – LNPL)

15 juin 2026

Membres du jury :

S. Smadja	(Professeure des universités - PHL UT2J)
E. Delais-Roussarie	(Directrice de Recherche CNRS - LLING Université de Nantes)
I. Brédif	(Docteure - LNPL UT2J)

Table des matières

Introduction.....	9
Chapitre 1 : La prosodie	12
1. Définir la prosodie et ses éléments	12
Paramètres phonologiques.....	13
Paramètres physiques.....	13
2. Le rythme comme ossature de la parole	14
Le concept d'isochronie.....	18
La supramodalité du rythme	21
Les scansions rythmiques	22
3. Le système accentuel et le paradoxe du français	23
Accent et accentuation : éléments de définition.....	23
Accent Initial, Accent Final et la représentation sous-jacente.....	25
Statut de l'accentuation et niveaux de constituance en français.....	27
4. La dimension temporelle et rythmique de la prosodie : durée, pause et tempo	31
Chapitre 2 Théories de la linguistique et de la sémantique textuelle	35
1. Les éléments de la linguistique textuelle selon Jean-Michel Adam	35
Passer du discours au texte.....	35
La proposition énoncé	36
Les séquences selon Jean-Michel Adam	38
Définir la séquence et la typologie séquentielle	39
La séquentialité injonctive-instructionnelle	40
L'énumération et ses marques.....	42
Les organisateurs additifs.....	43
Marqueurs d'intégration linéaire proprement dits	43
Le cas de d'abord, puis, ensuite, enfin	43
Les marqueurs temporels et spatiaux.....	44
L'ancrage, l'affectation et la reformulation	44
Les connecteurs et les organisateurs : le cas de <i>POURTANT</i> et <i>ENFIN</i>	45
Séquence argumentative	46
Séquence explicative.....	47
2. Textes et genres de discours selon Jean-Paul Bronckart.....	47
L'infrastructure générale du texte	49
Les mécanismes de textualisation.....	50
Genres de textes et types de discours	50
Le discours interactif.....	54
Le discours théorique.....	56
Les travaux de corpus sur les textes	58
3. La sémantique interprétative de François Rastier.....	61
Le sème et les classes de définition	61
Sèmes inhérents et afférents	62
Les opérations interprétatives : assimilation et dissimilation	63
Le concept d'isotopie	64
Relations entre isotopies	64
Les opérations d'actualisation et virtualisation	65
Les formes sémantiques	65
La dialectique	66
Chapitre 3 : les états de conscience non-ordinaires	69
1. Définition et Phénoménologie des États de Conscience Non Ordinaires	69

2. La méditation : un défi taxonomique et un processus dynamique	69
Complexité taxonomique.....	70
La système de classification à trois niveaux.....	70
Neurophysiologie de la méditation	72
3. L'Induction par le son : Bols Tibétains, Gongs et Mantras.....	72
4. Deux Paradigmes : Pleine Conscience Vs Méditation Humaniste et Spirituelle	73
5. Cognition et Sciences du Langage : La Sémantique du Discours Méditatif	74
La puissance de la Métaphore Conceptuelle (CM)	74
Chapitre 4 - Méthodologie et corpus	76
1. Le corpus d'étude : la parole méditative	76
De l'hypnose à la méditation guidée	76
La diversité du corpus M2.....	76
2. Hypothèses de recherche	77
3. Méthodologie des analyses rythmiques et prosodiques	79
L'abandon du cadre AM au profit d'une segmentation rythmique	79
Les Unités Inter-pausales (IPU).....	79
Les Unités de Réction (UR)	80
L'interface syntaxe-prosodie et le croisement des <i>Unités de Réction</i> et des <i>Unités Inter-pausales</i>	82
Les chunks	83
Mesures acoustiques au niveau des constituants.....	84
4. Méthodologie des analyses sémantiques	86
De l'idéal type à la chimère.....	86
Le concept de <i>passage</i>	87
Le dialogisme discursif vers les mondes du possible	87
Protocole opérationnel de la modélisation.....	88
L'analyse de l'architecture textuelle	89
Chapitre 5 – Résultats des analyses sur les données prosodiques	91
1. Statistiques sur les mesures de durée.....	91
Analyse de la durée des <i>Chunks</i>	92
Analyse de la durée des <i>Unités Inter-pausales</i>	97
Analyse de la durée des <i>pauses vides</i>	101
Analyse de la durée des <i>Unités de Réction</i>	104
2. Statistiques sur les mesures de fréquence fondamentale (f0)	108
Analyses des <i>Chunks</i>	109
Analyses des Unités Inter-pausales.....	114
Analyses des Unités de Réction	119
3. Analyses statistiques du tableau croisé prosodique-sémantique.....	124
3.1 Le rapport global à la f0 (DynTon).....	125
3.2 Le rapport global à la Durée.....	126
L'interaction et les spécificités par locuteur (Tests post-hoc).....	127
Analyses supplémentaires	129
4. Discussion	131
La gestion de la temporalité.....	131
La signature mélodique et tonale.....	132
Chapitre 6 : Analyses sémantiques	138
Scanner du corps de Christophe André.....	138
Méditation de Fabrice Midal	142
Imagination Créatrice de Marie.....	145
Etreté de Marie	149
Discussion des résultats sémantiques.....	153

Conclusion	157
Bibliographie.....	161
Annexes.....	167
1. Annexe 1 : tableaux durées chunk.....	167
2. Annexe 2 : tableaux durées IPU	167
3. Annexe 3 : tableaux durées pv	168
4. Annexe 4 : tableaux durées UR	169
5. Annexe 5 : tableaux f0 chunks.....	170
6. Annexe 6 : tableaux f0 IPU	171
7. Annexe 7 : tableaux f0 UR	173
8. Annexe 8 : Ensemble détaillé des analyses sémantiques sur la méditation de Christophe André.....	174
9. Annexe 9 : Ensemble détaillé des analyses sémantiques sur la méditation de Fabrice Midal.....	182
10. Annexe 10 : Ensemble détaillé des analyses sémantiques sur la méditation de MariePC	188
11. Annexe 11 : Ensemble détaillé des analyses sémantiques sur la méditation de MarieMHS	194
12. Annexe 12 : Annotation des <i>Unités de recton</i> et des temps de pause	208
13. Annexe 13 : Modèles de régression linéaire	224
Régression linéaire Dynamique Tonale	224
Régression linéaire Durée.....	225
Table des tableaux.....	229

Introduction

L'induction d'un état de conscience non ordinaire (ECNO) par la parole est un phénomène psychologique et physiologique fascinant qui interroge directement les pouvoirs de la linguistique. Si la méditation guidée est souvent perçue par le grand public comme une simple relaxation passive, elle constitue en réalité un processus cognitif extrêmement actif. L'induction est dirigée par une ingénierie prosodique et sémantique de haute précision, dont la finalité est d'altérer la perception, la cognition et l'ancrage temporel du méditant.

Ce présent mémoire vient marquer l'aboutissement d'un parcours de recherche de deux années mené au sein du Master Linguistique et Cognition (LiCo). Ce cycle d'études s'est construit autour d'une interrogation centrale : comment la matérialité de la voix et la structuration du discours parviennent-elles à modifier l'état de conscience d'un individu ?

L'année dernière, nos recherches de Master 1 s'étaient exclusivement concentrées sur l'analyse acoustique de la voix hypnotique. À travers l'étude des inductions de praticiens comme Kevin Finel, notre démarche visait à objectiver les paramètres prosodiques de la transe. Nous avons alors essayé de démontrer que l'induction hypnotique s'accompagne de modifications acoustiques tangibles, caractérisées notamment par un abaissement du registre vocal et une réduction drastique de l'amplitude intonative (le *pitch range*) par rapport à la voix conversationnelle ordinaire. Pour mener à bien ces observations, nous nous étions alors appuyés sur le système d'annotation intonative ToBI.

Cependant, cette première année de recherche nous a conduits à une prise de conscience méthodologique et épistémologique majeure. L'analyse purement acoustique permet de cartographier la mélodie de la transe, mais il se révèle nécessaire d'inclure le processus d'induction de son essence même : le sens du discours. C'est pourquoi, pour cette seconde et dernière année de Master, notre objet d'étude s'est déplacé vers la méditation guidée à travers une évolution radicale de notre protocole expérimental. Bien que l'hypnose et la méditation partagent des mécanismes d'induction temporels et rythmiques fondamentaux, ces deux pratiques divergent profondément dans leurs stratégies sémantiques et leurs dynamiques interactionnelles. L'intégration du volet sémantique et textuel nous permet désormais

d'appréhender le discours d'induction dans sa totalité : de la vibration des cordes vocales jusqu'à l'architecture des idées.

Notre objectif fondamental est d'objectiver ces stratégies linguistiques croisées. Il s'agit de s'interroger sur la nature de l'élocution méditative : la prosodie du praticien relève-t-elle d'une contrainte physiologique et rythmique, d'une posture stylistique propre au genre méditatif, ou d'un encodage direct de l'intention sémantique ?

Pour répondre à cette problématique complexe, notre étude s'appuie sur un corpus audiovisuel diversifié d'environ une heure et demie (très exactement 5528 secondes de parole analysable). Ce corpus permet un double focus. D'une part, une analyse inter-locuteurs explorant les styles de figures francophones majeures de la Pleine Conscience, telles que Christophe André (17 minutes) et Fabrice Midal (15 minutes). D'autre part, une analyse intra-locutrice centrée sur la praticienne Marie R., dont nous avons extrait une Méditation de Pleine Conscience (10 minutes), une Méditation d'inspiration Spirituelle beaucoup plus ample (plus de 48 minutes) ainsi qu'un enregistrement de parole spontanée (une minute et demie) qui nous sert de ligne de base.

Pour analyser ce corpus notre démarche expérimentale est pluridisciplinaire et s'articule autour de neuf hypothèses majeures réparties sur trois axes d'analyse distincts :

Sur l'axe de l'architecture sémantique et textuelle nous refusons de concevoir le texte d'induction comme une simple addition de phrases. En nous appuyant sur les cadres de Jean-Michel Adam et Jean-Paul Bronckart, nous postulons (H1) que la méditation est régie par une macro-structure injonctive-instructionnelle visant à transformer le sujet. Ce discours relèverait du monde de l'EXPOSER conjoint (H2), fonctionnant comme un « Texte Pédagogique » soumis à une double contrainte de relation avec l'auditeur et d'affirmation d'une vérité universelle. Pour induire la transe (H3), le praticien forcerait l'inhibition de la cognition analytique au profit de « mondes du possible ». Grâce à la sémantique interprétative de François Rastier nous supposons (H4) que l'induction exige une dynamique cognitive active où le méditant n'est jamais passif, mais occupe systématiquement les rôles actanciels d'Ergatif et d'Accusatif.

Sur l'axe de la structuration prosodique (L'approche temporelle) nous reprenons le cadre de notre Master 1. Nous avons fait le choix fort d'abandonner l'annotation métrique autosegmentale (ToBI) au profit d'une segmentation temporelle à la croisée de la physiologie et de la syntaxe. Nous avons découpé le flux de la parole en quatre niveaux : le *Chunk* (*unité de découpage premier de la parole*), l'unité inter-pausale (l'*IPU*, *unité de découpage de la parole de niveau supérieur, définie par une démarcation des unités de parole par des pauses vides de structuration*), les pauses vides (*pv*), et l'unité de rection syntaxique (*UR*). À travers

cette catégorisation nous postulons (H5) que la méditation renverse le mécanisme ordinaire de la parole par un phénomène de « dislocation », où la syntaxe est volontairement fragmentée par des silences afin d'optimiser l'intégration sémantiques. Nous supposons également (H6) que cette pratique impose un étirement délibéré du tempo pour s'éloigner du Tempo Moteur Spontané moyen (600 ms), temporalité similaire à la taille moyenne des chunks, et pour créer une scansion isochrone, aussi à travers une prédominance du silence (H7) dans le discours. Enfin, sur le plan mélodique (H8), nous vérifierons à quel degré les différents genres de méditation diffèrent à l'égard de la dynamique tonale.

Sur l'axe croisé (L'Interface Sémantique Textuelle-Prosodie) nous proposons, comme aboutissement de ce travail de recherche, une modélisation innovante appelée « Analyse Métalinguistique ». Nous postulons (H9) l'existence de corrélations directes entre le contenu du texte et la structure prosodique de la voix. Nous vérifierons statistiquement si l'intention sémantique profonde du praticien (prescrire une injonction directive *versus* induire un relâchement) modifie mécaniquement le rythme et la dynamique tonale du discours.

Afin de dérouler cette argumentation et de valider ces hypothèses, notre réflexion se structurera en six chapitres. Le Chapitre 1 posera les fondements théoriques de la prosodie, en définissant la réalité physiologique du rythme, de l'isochronie et des niveaux de constituance de la parole, avec un focus sur les spécificités prosodiques du français. Le Chapitre 2 déploiera notre nouveau cadre d'analyse sémantique, des typologies séquentielles d'Adam jusqu'aux mondes discursifs de Bronckart et aux parcours sémantiques de Rastier. Le Chapitre 3 définira la phénoménologie, la taxonomie et la neurophysiologie des états de conscience non ordinaires. Le Chapitre 4 détaillera notre protocole d'extraction acoustique (utilisant l'outil Praat) et nos méthodologies d'annotation sémantique. Le Chapitre 5 sera consacré à l'exposé de nos résultats statistiques descriptifs et inférentiels, nous permettant de valider la matérialité vocale des différentes écoles méditatives. Enfin, le Chapitre 6 mettra en lumière les résultats de nos analyses sémantiques, déconstruisant l'idéal-type de l'Acteur Méditant pour chaque praticien et révélant la puissance métaphorique de l'induction.

Chapitre 1 : La prosodie

1. Définir la prosodie et ses éléments

Le terme prosodie vient du grec ancien *prosôidia*, mot qui fait référence à l'accentuation mélodique distinctive de cette langue. Les ouvrages *La prosodie de la parole* et *Les musiques du français parlé* de Albert Di Cristo sont aujourd'hui des piliers dans l'étude de la prosodie francophone et nous fournissent un cadre clair des enjeux théoriques de ce domaine des sciences du langage.

Il est aujourd'hui compliqué de comprendre le terme prosodie, concept qui oscille entre deux pôles : celui de métrique et celui d'intonation, deux concepts liés respectivement à la tradition littéraire et au domaine des sciences du langage (Di Cristo, 2017).

Sa définition au sein des sciences du langage est celle qui intéresse directement ce travail de mémoire. Elle est définie comme le champ d'étude d'un ensemble de phénomènes tels que l'accent, le rythme, les tons, l'intonation, la quantité, les pauses et le tempo qui en sont les éléments constitutifs et qu'on appelle pour cela *éléments prosodiques* (Di Cristo, 2017, p. 2). On peut donc observer à quel point elle est un domaine de recherche vaste et hétérogène. La prosodie est aussi l'étude des traits phoniques qui dans les différentes langues affectent des séquences dont les limites ne correspondent pas au découpage de la chaîne parlée en phonèmes, qu'elles soient inférieures comme les mores, ou supérieures, comme la syllabe ou différentes parties du mot ou de la phrase. Elle est donc une partie de la phonologie, au même titre que la phonématique, qui étudie uniquement les unités phonématiques (Dubois *et al.*, 1973, cité dans Di Cristo, 2017).

La prosodie se définit également par sa fonctionnalité plurielle. Comme le souligne Di Cristo (2017), les informations prosodiques ont la particularité d'être polysémiques et de véhiculer simultanément trois types d'informations. En premier lieu, des informations d'ordre linguistique qui participent à la structuration syntaxique et informationnelle de l'énoncé. Deuxièmement, des informations d'ordre paralinguistique qui traduisent les émotions, les attitudes et l'état psychologique du locuteur. Enfin, des informations d'ordre extralinguistique qui renseignent sur l'identité (âge, genre) ou l'origine sociogéographique du locuteur.

Avant d'en définir précisément les contours, il convient de rappeler le statut épistémologique singulier que la prosodie a longtemps occupé au sein des sciences du langage.

Comme l'a souligné le linguiste américain Dwight Bolinger (1986) (et repris ensuite par Fónagy (1989) et Di Cristo (2012)), la prosodie a longtemps été considérée comme la « *Cendrillon de la linguistique* ». Pendant des décennies, la linguistique a considéré la prosodie comme redondante en privilégiant l'étude exclusive de la syntaxe et de la morphologie. Cependant, grâce à l'avènement des sciences cognitives, la prosodie a aujourd'hui pris sa « revanche » (Di Cristo, 2012). Elle n'est plus considérée comme le parent pauvre du langage, mais bien comme une composante fondamentale et autonome de son architecture qui est indispensable pour la segmentation du discours, pour l'accès au sens et pour l'ancrage cognitif de la parole.

Le domaine de la prosodie voit l'intersection de deux axes, celui des paramètres phonologiques (accentuation, intonation, rythme) et celui des paramètres acoustico-phonétiques (fréquence fondamentale / f_0 , durée, intensité).

Paramètres phonologiques

Parmi les paramètres phonologiques de la prosodie, on retrouve l'accentuation, l'intonation et le rythme. L'accentuation rend compte de la structuration métrique de la langue, par exemple la distribution des syllabes dites métriquement fortes ou proéminences. L'intonation fait référence à la structure mélodique des énoncés, c'est-à-dire de leur organisation tonale. Le rythme pourrait être défini comme l'organisation temporelle des proéminences. Il s'agit d'un paramètre généralement peu pris en compte dans les modèles prosodiques, qui se basent surtout sur intonation et accentuation et leur lien avec les niveaux structuraux de constituance (Astésano, 2017) . Je définirai mieux ces paramètres dans les sections suivantes.

Paramètres physiques

Les paramètres physiques représentent le lieu où les paramètres phonologiques abstraits se matérialisent sous forme de fréquence fondamentale, de durée, d'intensité et de caractéristiques spectrales (le timbre). Ces paramètres vont nous permettre par exemple de distinguer les syllabes métriquement fortes, car elles sont généralement caractérisées par une variation de f_0 , par une augmentation de la durée, mais également par un renforcement articulatoire qui résulte en une intensité plus forte de la syllabe et de ses composantes spectrales (Astésano, 2017, p. 20). En effet, l'accentuation s'accompagne d'une variation du spectre acoustique (le timbre vocalique) qui modifie la répartition de l'énergie spectrale. Ce phénomène est qualifié de « balance spectrale » ou *spectral tilt* (Di Cristo, 2016). Il s'agit de paramètres

que nous aborderons plus dans le détail au sein du chapitre 4, où j'explicitai la méthodologie de notre approche expérimentale.

Bien que la prosodie englobe un ensemble complexe de paramètres physiques et phonologiques, les modèles descriptifs traditionnels ont souvent eu tendance à la réduire à la seule intonation. Par conséquent, le rythme représente un paramètre généralement sous-estimé et peu pris en compte dans les modèles prosodiques classiques (Astésano, 2017).

Notre recherche prend délibérément le parti inverse en plaçant le rythme au centre absolu de son analyse. S'inscrivant dans l'approche métrique du langage, notre travail postule que le rythme n'est pas un phénomène secondaire, mais qu'il constitue véritablement « l'ossature » de l'organisation prosodique. C'est précisément parce que notre analyse prosodique de l'induction s'articule autour de cette manipulation temporelle et métrique qu'il convient à présent de définir le rythme comme la composante fondamentale du discours.

2. Le rythme comme ossature de la parole

Il est donc fondamental d'analyser le sujet du rythme, qui est une des grandes paramètres de cette recherche. Pour essayer de donner une définition de qu'est-ce que le rythme, nous nous appuyons sur les propositions de Turk & Shattuck-Hufnagel (2013). Les auteurs proposent un ensemble exhaustif de définitions sur la base des recherches des 80 dernières années. Le rythme basé sur la périodicité englobe plusieurs définitions qui examinent comment la régularité temporelle intervient dans la parole, qu'il s'agisse de la production ou de la perception. Ces perspectives sont regroupées en trois sous-catégories principales.

La première définition de la périodicité de surface suggère que certains éléments linguistiques, tels que les syllabes ou les pieds métriques, sont produits à intervalles plus ou moins réguliers. Le pied métrique, introduit en linguistique Selkirk (1981, cité par Turk & Shattuck-Hufnagel 2013), est une unité prosodique d'un ordre plus élevé que la syllabe. Dans le pied, l'une des syllabes est dominante ; les pieds se distinguent par la direction de dominance : iambiques (la syllabe forte à droite) vs. trochaïques (la syllabe forte à gauche)(Vydrine, 2010).

Cette approche postule que cette périodicité observable résulte de mécanismes de contrôle qui imposent une certaine régularité temporelle. Les recherches montrent que dans la parole naturelle la périodicité n'est pas clairement observable en surface. Même dans des langues qualifiées de langues à rythmicité syllabique, les durées des syllabes varient considérablement. À ce propos, Dauer (1983) fait une classification cohérente des langues à

rythmicité syllabique et langues à rythmicité accentuelle en s'appuyant sur les théories du modèle de *speech* production de (Pike, 1946 Abercrombie, 1967, cité par Dauer, 1983). Il s'avère que plusieurs phonéticiens ont adhéré à la classification susmentionnée mais en évitant de mentionner l'isochronie, alors que d'autres chercheurs soutiennent l'existence d'une tendance à l'isochronie des accents dans des langues comme l'anglais. À la suite d'une expérience de lecture de texte en plusieurs langues, Dauer (1983) conclue que la différence entre l'anglais et l'espagnol (langues respectivement à rythmicité accentuelle et syllabique) ne dépend pas de la durée des intervalles entre les accents. Elle réside dans ce qui se passe *à l'intérieur* même de ces intervalles, c'est-à-dire dans le traitement phonétique des syllabes inaccentuées. Elle propose une conception des différences rythmiques qui résulte de facteurs phonologiques, phonétiques, lexicaux et sémantiques.

La plupart des langues dites à rythmicité accentuelle possèdent un accent lexical dont la réalisation repose sur l'interaction de plusieurs paramètres acoustiques. La syllabe accentuée y est mise en relief par des variations conjointes de la durée, de la fréquence fondamentale (f_0) et de l'intensité, ainsi que par d'importantes modifications de la qualité vocalique (le timbre). Il apparaît, par conséquent, que le rythme de ces langues dépend de l'interaction simultanée de l'ensemble de ces facteurs. Ainsi, comme l'avait conclu Classe (1939, cité par Dauer, 1983, p. 60), dans la parole ordinaire et la prose quotidienne, l'effet rythmique n'est finalement qu'une conséquence purement automatique de ces circonstances linguistiques.

La deuxième définition met l'accent sur l'importance de la régularité dans le contrôle moteur en matière de parole. Dans cette perspective plus large de la périodicité comme une caractéristique naturelle des mécanismes moteurs qui dirigent la production vocale, ces mécanismes reposant sur des oscillateurs synchronisés génèrent une prédisposition à la régularité temporelle, même si celle-ci peut ne pas apparaître évidente au premier abord. Par exemple, le phénomène du raccourcissement polysyllabique où les segments deviennent plus courts à mesure qu'un intervalle voit l'ajout de davantage de syllabes pourrait être un exemple d'un système de contrôle moteur basé sur la périodicité. Des théories telles que le Articulatory Phonology/Task Dynamic model (Saltzman *et al.*, 2008) impliquent que ces oscillateurs opèrent à divers niveaux prosodiques (syllabe, pied et phrase).

La troisième définition se concentre sur l'aspect cyclique des processus perceptifs. Elle met en évidence que la sensation de régularité perçue dérive des processus perceptifs cérébraux qui provoquent une impression de cycle régulier même à partir de signaux irréguliers. Des études dans le domaine des neurosciences telles que celles menées par Ghitza (2011, cité par Turk & Shattuck-Hufnagel, 2013) ou par Giraud et Poeppel (2012, cité par Turk & Shattuck-

Hufnagel, 2013) révèlent que les oscillateurs neuronaux jouent un rôle essentiel dans le traitement des informations linguistiques et dans la perception du discours. Plus spécifiquement, le cerveau se synchronise avec le signal acoustique externe en utilisant des domaines de fréquences neuronales spécifiques, qui agissent comme des taux d'échantillonnage optimaux (*sampling rates*) pour décoder la structure temporelle de la parole. Ce mécanisme de couplage dynamique opère à différentes échelles et s'aligne directement sur les différents niveaux de la hiérarchie prosodique (Astésano, 2022). Ainsi, la bande de fréquences Thêta (entre 4 et 8 Hz) se synchronise avec les événements courts, englobant les niveaux phonémique et syllabique. Parallèlement, la bande de fréquences Delta (entre 0 et 4 Hz) s'aligne sur des fenêtres temporelles plus larges (supérieures à 250 ms), ce qui correspond au traitement des macro-unités de constituance telles que le mot prosodique (*pw*), le syntagme accentuel (*ap*) ou le syntagme intonatif (*IP*) (Astésano, 2022, p. 9). Ces oscillateurs neuronaux permettent ainsi au système cognitif d'empaqueter et de segmenter le flux continu de la parole pour en faciliter la prédiction et le décodage (Rietmolen, 2019, cité par Astésano, 2022, p. 9).

Ces modèles basés sur la périodicité présentent des limites. Dans la parole quotidienne, la périodicité stricte est rarement observable car de nombreux facteurs influencent les durées, tels que la structure grammaticale ou la proéminence prosodique. Cette dernière peut en effet être mise à mal par des contraintes syntaxiques particulières et par des contraintes pragmatiques. De plus, les ajustements temporels observés pourraient être mieux expliqués par des conventions linguistiques spécifiques. Sur le plan perceptif, cette impression semble être contextuelle et non systématique. À cet égard, Fraisse (1952) conclue, à la suite d'une expérimentation, qu'il est possible de démontrer que la perception de la durée correspond fondamentalement à la perception d'une organisation. L'expérimentation consistait à demander à des sujets de comparer des intervalles temporels délimités soit par des stimuli homogènes (trois sons ou trois lumières), soit par des stimuli hétérogènes (une lumière intercalée entre deux sons, et inversement). Ses résultats prouvent en effet que la marge d'erreur dans l'évaluation de la durée double lorsque le stimulus intermédiaire est de nature différente, car le système perceptif peine à les lier en une séquence continue. Si l'organisation est rendue difficile par ce manque de continuité entre les stimuli, la perception de la durée devient approximative et n'est maintenue que par l'attitude du sujet qui s'efforce de rétablir mentalement une homogénéité et une continuité d'un autre ordre. L'organisation perceptive de ces stimuli successifs est rendue difficile par ce manque de continuité. Cependant, la perception de la durée devient approximative et n'est maintenue que par l'attitude du sujet qui s'efforce de rétablir mentalement une homogénéité et une continuité d'un autre ordre.

La définition phonologique abstraite du rythme de la parole ne repose pas sur la périodicité ou sur un chronométrage acoustique de surface. Elle l'envisage plutôt comme une structuration temporelle abstraite basée sur les relations de proéminence et de groupement entre les éléments linguistiques. Ce concept met en avant une organisation hiérarchique de positions temporelles qui correspondent à des éléments linguistiques ordonnés séquentiellement. Ces positions reflètent de manière abstraite l'architecture de l'énoncé, telle que la mise en relief prosodique et la formation de constituants morphosyntaxiques ou phonologiques (Turk & Shattuck-Hufnagel, 2013).

Dans ce cadre, la temporalité découle de la proéminence et des groupements, mais elle n'est pas l'essence même du rythme (Turk & Shattuck-Hufnagel, 2013). Ainsi, des théories comme la grille métrique de Liberman et Prince (1977, cités par Turk & Shattuck-Hufnagel, 2013) (figure 1) proposent une représentation abstraite où les éléments linguistiques sont disposés sur une grille. La hauteur des colonnes sur cette grille reflète la proéminence relative de chaque élément.

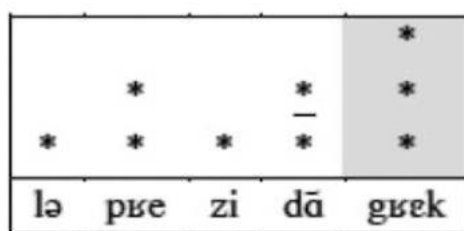


Figure 1. Exemple de grille métrique, adaptée de Liberman & Prince, du syntagme *le président grec* (Astésano & Bertrand, 2016, p. 16)

Cette troisième approche a plusieurs implications. Tout d'abord, elle sépare clairement la notion de rythme des propriétés acoustiques de surface. Les patrons temporels observés dans la parole ne sont qu'un des résultats possibles d'une structure prosodique plus fondamentale.

Ensuite, le rythme phonologique abstrait permet de prendre en compte des variations importantes entre les langues. Les structures de proéminence et de groupement peuvent en effet être spécifiées différemment d'une langue à l'autre. À titre d'exemple, l'anglais et le français s'opposent structurellement sur l'organisation de leur pied métrique. L'anglais repose sur un gabarit de type trochaïque (une alternance Fort/faible) où la proéminence marque le début du groupement. Au contraire, le français s'appuie sur un gabarit de type iambique (une alternance faible/Fort) où la proéminence se situe à la fin de cette unité. Cette distinction rythmique et

accentuelle se traduit classiquement par l'opposition entre la capochronie (ou *leader-timing*, avec une tête à gauche) pour l'anglais et la codachronie (ou *trailer-timing*, avec une tête à droite) pour le français. Cela influence indirectement le timing de surface.

Le concept de rythme phonologique abstrait met ainsi en lumière l'existence d'un niveau de représentation métrique sous-jacent (ou profond) propre à chaque langue. Cette architecture abstraite, modélisée sous la forme d'une grille métrique, définit l'organisation des relations de proéminence avant même leur matérialisation acoustique en surface. Dans le cas spécifique du français, ce rythme profond est régi de manière prééminente par le Principe de Dominance à Droite (PDD). Ce principe phonologique fondamental postule que la tête métrique d'un groupement prosodique (c'est-à-dire la syllabe recevant le niveau de proéminence le plus élevé) est systématiquement alignée sur sa limite droite. Cette approche phonologique permet ainsi de mieux comprendre comment ce rythme profond, fondé sur la dominance droite, façonne les structures linguistiques et influence en amont à la fois la production et la perception de la parole.

Le concept d'isochronie

Le rythme est à la base de plusieurs domaines, notamment la musique, la danse, le chant et la parole. Il est caractérisé par un pattern d'intervalles qui peuvent surgir à une cadence irrégulière ou régulière. On appelle cette dernière une situation d'isochronie (Ravignani & Madison, 2017). Chaque séquence isochrone est rythmique mais chaque séquence rythmique n'est pas isochrone. De plus, les humains possèdent une habileté extraordinaire à produire et percevoir les patterns isochrones et rythmiques. Sur le plan psychoacoustique, notre système auditif est extrêmement fin : le seuil différentiel de durée (Just Noticeable Difference) se situe autour de 20 % de la durée vocalique, comme l'ont établi les travaux de référence de Rossi (1972, cité par Astésano, 2001, p. 57) et Klatt (1976, cité par Astésano, 2001, p. 57). Pourtant, de manière paradoxale, lorsque nous sommes confrontés à des séquences dont les intervalles ont été légèrement altérés, nous avons tendance à gommer ces déviations : notre système perceptif les régularise mentalement afin de continuer à percevoir la séquence globale comme parfaitement isochrone (Ravignani & Madison, 2017, p. 2).

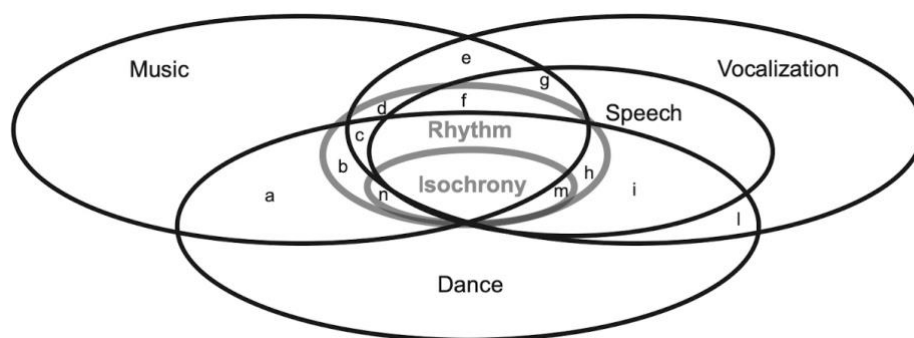


Figure 2. Relations conceptuelles entre la musique, les vocalisations, la parole et la danse sous l'angle de la structure temporelle, du rythme et de l'isochronie. Les lettres minuscules (a–n) désignent les différentes intersections possibles entre ces domaines. À titre d'exemple, l'intersection g illustre une organisation temporelle partagée uniquement par la parole et la musique (excluant la danse), tandis que l'intersection n désigne une musique et une danse isochrones ne partageant aucune caractéristique commune avec la parole (Ravignani & Madison, 2017, p. 3).

La musique, la danse et la parole représentent trois domaines fortement influencés par l'isochronie. Un troisième domaine qui incorpore l'hypothèse d'isochronie est en effet la danse. Dans certaines danses, un battement de tambour peut être un point d'ancrage pour la création d'une structure rythmique des pas (Laland et al., 2016, cité par Ravignani & Madison, 2017, p. 4).

La parole est une autre activité influencée par l'isochronie. Certains chercheurs supposent que les langues du monde peuvent être classées selon leur isochronie au niveau de la phrase ou de la syllabe. Historiquement, Pike (1945) et Abercrombie (1967) ont ainsi proposé d'établir une typologie répartissant les langues en deux grandes classes rythmiques : les langues dites à isochronie syllabique (*syllable-timed*), comme le français ou l'espagnol, et les langues dites à isochronie accentuelle (*stress-timed*), comme l'anglais. Alors d'autres soutiennent l'idée opposée, c'est-à-dire que le signal de parole est intrinsèquement asynchrone et la sensation d'isochronie dérive de la régularisation perceptuelle plutôt que des propriétés physiques du signal (Tuller & Fowler, 1980 ; Dauer, 1983 ; Jadoul et al., 2016 ; Brown et al., 2017 ; cités par Ravignani & Madison, 2017, p. 4). Les travaux de Dauer (1983) et de Wenk & Wioland (1982) ont notamment mis en évidence le statut non prototypique de la langue française. En définitive, Lehiste (1977) a conclu que l'isochronie stricte est avant tout une illusion de la perception et un phénomène subjectif.

Cette dimension psychologique et perceptive du rythme est fondamentale pour notre analyse. Dans le contexte de la méditation guidée, le praticien ne peut physiologiquement pas

produire un rythme mathématiquement parfait au chronomètre. Néanmoins, en s'appuyant sur cette tendance naturelle de l'auditeur à la régularisation perceptive, il parvient à induire une sensation d'isochronie et de régularité qui favorise la transe et l'apaisement cognitif.

Ravignani & Madison (2017, p. 5) explicitent également le lien qui est présent entre isochronie et physiologie et neurosciences, ce qui est très pertinent pour ce travail de mémoire. Les battements du cœur, la respiration et la locomotion ont tous des éléments d'isochronie. Ils montrent une certaine régularité des patterns plus que certains autres processus mais moins de régularité par rapport aux patterns périodiques des systèmes physiques (Winfree, 1986, cité par Ravignani & Madison, 2017).

Cette régularité physiologique influence directement la typologie et la structuration du rythme langagier. En effet, le rythme respiratoire de l'être humain est caractérisé par une phase d'expiration naturellement plus longue que celle d'inspiration. Cela favorise universellement l'émergence d'un rythme de type iambique, soit une alternance faible/fort (Lévy, 1926 ; Fraisse, 1974, cités par Astésano, 2022, p. 5-8). Cette contrainte respiratoire physiologique explique en partie la tendance universelle à l'allongement final que l'on observe dans de nombreuses langues, dont le français (Fletcher, 1991, cité par Astésano, 2022, p. 7).

Isochronie et synchronie sont des propriétés émergentes du système nerveux. Selon Buzsaki (2006, cité par Ravignani & Madison, 2017), on retrouve souvent des groupes synchrones de neurones qui oscillent de façon isochrone dans le cerveau. À un niveau supérieur, les réseaux cortico-subcorticales sont « recrutés » afin de produire et percevoir les événements isochrones externes (Kotz & Schwartz, 2010, cité par Ravignani & Madison, 2017, p. 6) . La base neurophysiologique de l'isochronie comportementale semble dériver de connexions entre le timing de la vocalisation et la neurophysiologie. Cela est découvert dans certaines études sur les animaux et notamment les amphibiens comme dans le cas des études de Zornik & Kelly (2011, cité par Ravignani & Madison, 2017) sur les grenouilles et la structure temporelle de leur processus de vocalisation, dans la période de séduction, qui est modulé par les hormones.

Dans la communication humaine, deux procédés influencent le signal : l'expressivité et la compressibilité. L'expressivité influence la quantité d'informations alors que la compressibilité fait référence à la densité des informations transmises. Transmettre l'information dans sa forme la plus comprimée est idéalement *cost efficient* (Kirby *et al.*, 2015, cité par Ravignani & Madison, 2017, p. 7). On pourrait éventuellement ajouter une troisième composante, la redondance. Mais dans quelle mesure ces composantes interviennent sur l'isochronie humaine ? Les signaux isochrones maximisent mathématiquement la redondance et minimisent l'entropie, sans interagir significativement avec l'expressivité. Cela signifierait

que la production de patterns isochrones ne soit pas un système de communication expressive (Ravignani & Madison, 2017, p. 7). Cependant, la signification du message transmis pourrait résider dans l'émission du signal *per se* plutôt qu'être diffusée *par* le signal. Il s'agit du concept du « signaling signalhood » (Scott-Philips *et al.*, 2009, cité par Ravignani & Madison, 2017, p. 7). Selon ce concept, le message d'un pattern isochrone est son isochronie. Enfin, il existe une correspondance proche entre le niveau plus précis d'isochronie que les humains sont capables de produire et celui qu'ils sont capables de percevoir (Madison & Merker, 2002, cité par Ravignani & Madison, 2017). Cela pourrait soutenir l'hypothèse que l'isochronie aurait pu être modelée pour des fins de communication. C'est-à-dire, un système de communication, et en particulier un système qui évolue des biais perceptuels (Ryan, 1998, cité par Ravignani & Madison, 2017, p. 7), montrera une correspondance entre les caractéristiques du signal et la capacité de percevoir ces caractéristiques.

La supramodalité du rythme

Le lien intrinsèque entre l'isochronie et la cognition réside dans le fait que la perception d'une régularité temporelle n'est jamais purement auditive. Elle déclenche inévitablement une réponse corporelle et une synchronisation neuronale (un phénomène d'entraînement ou *entrainment*). L'aptitude à percevoir et à produire des séquences isochrones repose sur un couplage entre la perception auditive et l'action motrice (Ravignani & Madison, 2017). Pour cela, le rythme langagier dépasse la simple dimension sonore ou la transmission d'informations sémantiques pour s'inscrire dans une véritable cognition incarnée. Il s'agit d'un phénomène fondamentalement supramodal qui possède une réalité psychologique, motrice et neuronale unifiant de fait les modalités auditive, visuelle et sensori-motrice (Astésano, 2022, p. 2).

Cet ancrage neurobiologique et moteur se manifeste à travers l'existence d'une véritable horloge interne. Les travaux de Fraisse (1974) sur la psychologie du rythme ont mis en évidence l'existence d'un Tempo Moteur Spontané (SMT). Ce tempo naturel s'organise autour d'une fréquence d'environ 1,7 battement par seconde, ce qui correspond à des intervalles d'en moyenne 600 millisecondes chez l'adulte. Ce rythme n'est toutefois pas exclusif et dépend du stade de développement : il est plus rapide chez l'enfant (autour de 400 ms) et ralentit chez la personne âgée (autour de 800 ms) (Provati & Bobin-Bègue, 2003, cités par Astésano, 2022).

Cette nature supramodale du rythme et son ancrage moteur guident notre attention dynamique (*Dynamic Attending Theory*, Large & Jones, 1999) et permettent de synchroniser nos oscillateurs neuronaux avec le signal acoustique externe (Giraud & Poeppel, 2012). En effet, le

traitement de la parole repose sur des opérations et des principes computationnels fondamentaux liés aux oscillations corticales. Le cerveau se synchronise avec le signal en utilisant des bandes de fréquences neuronales spécifiques qui agissent comme des taux d'échantillonnage optimaux (*sampling rates*) pour décoder la structure temporelle de la parole. Les ondes Thêta (entre 4 et 8 Hz) se synchronisent sur des fenêtres courtes de 125 à 250 ms pour traiter de façon optimale les phonèmes et les syllabes, tandis que les ondes Delta (entre 1 et 4 Hz, soit au-delà de 250 ms) s'alignent sur la fenêtre temporelle de la macro-segmentation prosodique, comme le mot prosodique ou le groupe accentuel (Giraud & Poeppel, 2012 ; Astésano, 2022).

Ces observations sont particulièrement pertinentes pour notre objet de recherche. En effet, dans la parole spontanée ordinaire, la fenêtre temporelle du SMT (environ 600 ms) correspond typiquement à l'intervalle interaccentuel, qui sert de base au processus de « *chunking* » (Astésano, 2001, 2022). L'objectif de notre analyse n'est pas de démontrer que la méditation détruit cette contrainte neurobiologique, mais plutôt d'observer si la parole du praticien utilise toujours ce rythme sous-jacent autour de 600 ms et de comprendre comment le ralentissement général de son débit influence cette fenêtre temporelle. Si la régularité proche des 600 ms reste marquante, le ralentissement du débit implique mathématiquement qu'elle ne peut plus englober un grand groupe accentuel. Elle s'appliquerait par conséquent à un niveau de constituance inférieur. En méditation, le rythme naturel de 600 ms encadrerait non plus de larges groupes accentuels, mais de simples mots prosodiques (*pw*) ou des petits *chunks*.

En modulant consciemment le tempo de sa parole, le praticien exploiterait ainsi cette supramodalité du rythme langagier pour agir comme un véritable « synchroniseur externe » par un phénomène d'entraînement (*entrainment*) similaire à celui observé en musique (Thaut, 2015). Les mécanismes neurophysiologiques précis de cette induction méditative et de l'altération de la perception seront développés plus en détail au sein du chapitre 3.

Les scansions rythmiques

L'organisation temporelle de la parole peut donner lieu à des phénomènes de régularité perceptuelle très remarquables appelés « scansions rythmiques ». Simon & Grobet (2005, p. 2) définissent ces scansions comme des « patrons prosodiques perçus comme réguliers ». Ces séquences saillantes se caractérisent au niveau acoustique par la récurrence de syllabes proéminentes (des battements) espacées par des intervalles temporels perçus comme identiques.

Dans sa thèse consacrée à l'étude des rythmes dans le slam, Colau (2023) approfondit cette notion en l'inscrivant dans la théorie de la *Gestalt*. Elle démontre que ces scansions fonctionnent comme de véritables « figures » rythmiques (des formes pleines et structurées) qui viennent se démarquer et se détacher sur le « fond » du flux de la parole continue. Ces nœuds rythmiques denses ont pour effet de capter et de synchroniser l'attention dynamique de l'auditeur (Colau, 2023, p. 80-82).

Au-delà de leur simple matérialité acoustique, les scansions rythmiques remplissent une fonction communicative et pragmatique majeure. Simon et Grobet (2005, p. 8) considèrent ces scansions comme de véritables « indices de contextualisation ». Ces séquences rythmiquement fournissent aux interactants un cadre interprétatif. Elles permettent au locuteur de structurer son discours, de mettre en relief un élément informationnel précis, ou encore de signaler un engagement émotionnel particulier. Ces scansions s'accompagnent d'ailleurs fréquemment d'une forme d'hyper-articulation (Simon & Grobet, 2005, p. 11).

De plus, la perception de cette régularité rythmique témoigne d'une remarquable flexibilité cognitive. Comme le soulignent les études d'Auer et al. (1999, cité par Colau, 2023) la perception d'une scansion n'est pas détruite par la présence d'« irrégularités locales ». L'auditeur tolère l'occurrence de *syncopated beats* (des battements anticipés) ou de *silent beats* (des battements silencieux, lorsqu'un battement rythmique est attendu mais coïncide avec un silence).

Dans le contexte du discours méditatif, le praticien s'appuie très probablement sur cette architecture pour induire l'état méditatif. Notre étude se focalise dans ce premier temps sur la régularité macro-prosodique (la scansion naturelle induite au niveau du *chunk* et du mot prosodique). Cependant, l'exploration de l'isochronie fine de ces scansions rythmiques constitue un axe de développement majeur dans nos perspectives de recherche. Il s'agira alors d'annoter précisément l'amorce des voyelles proéminentes pour mesurer les intervalles inter-accentuels, seuls véritables garants d'une isochronie strictement objectivable.

3. Le système accentuel et le paradoxe du français

Accent et accentuation : éléments de définition

Le terme accentuation est fortement lié au concept d'accent, notion qui est qualifiée en français par une pléthore de vocables. Comme le souligne Di Cristo (2017), les termes associés à la notion d'accent sont nombreux et variés, reflétant la richesse et la complexité de ce concept

dans le domaine prosodique. On retrouve notamment les expressions suivantes : accent normal, traditionnel, logique, étymologique, historique, final, rythmique, lexical, de mot, de syntagme, de phrase, musical, de hauteur, tonique, mélodique, expiratoire, dynamique, d'intensité, de force, fixe, interne/externe, primaire/secondaire, emphatique, affectif, expressif, émotif, intellectuel, intellectif, consonantique, didactique, oratoire, traîné, frappé, antithétique, et même le contre-accent. Ces vocables traduisent la diversité des perspectives à partir desquelles l'accent peut être étudié, qu'il s'agisse de son rôle dans la structure linguistique, de son impact sur la perception ou de son utilisation stylistique et expressive (Di Cristo, 2017, p. 5)

Cependant, ce qui nous intéresse, et qui est plus pertinent selon Di Cristo (2017), est l'observation et la définition de l'accent en tant qu'élément du système prosodique (aussi appelé prosodème). Il se rapporte à la notion de proéminence qui évoque l'image d'une unité détachée de son environnement phonique, à la fois sur le plan physique (ou acoustique) et sur le plan perceptif.

Il est fondamental de définir les deux unités de l'accentuation : l'unité accentuable et l'unité accentuelle. L'unité accentuable, la syllabe, est l'unité à laquelle est assigné l'accent et qui en porte les marques phoniques, c'est-à-dire sa matérialité (variation de la fréquence fondamentale f_0 , augmentation de l'intensité et allongement de la durée). L'unité accentuelle, en revanche, correspond au domaine sur lequel s'exerce la fonction de l'accent. Elle peut correspondre à un mot ou un morphème dans le cas de l'accentuation lexicale. Dans le cas d'une accentuation post-lexicale (ou supra-lexicale), l'unité accentuelle est de rang supérieur. L'accent n'est pas une propriété structurelle interne au mot isolé, mais ses principes d'application s'étendent pour organiser des domaines plus vastes, tels que les syntagmes (groupes de mots), les phrases, ou les énoncés dans le discours.

Outre sa matérialité et son domaine, l'accent se définit par ses fonctions. Troubetzkoy (1939, cité par Di Cristo, 2017) attribue trois fonctions de base à l'accentuation prosodique : la fonction culminative, la fonction distinctive et la fonction démarcative. La première fait référence à la possibilité de dénombrer les mots dans un énoncé s'il existe au moins un accent par mot. La seconde se rapporte au rôle joué par l'accent dans la distinction du sens des mots du lexique. La troisième indique enfin que l'accent peut contribuer à signaler notamment le début ou la fin des mots. Les deux premières fonctions sont propres aux langues à accentuation libre, alors que la troisième se trouve être l'apanage des langues dites à accentuation fixe.

En revanche, le terme intonation fait référence au système des schémas mélodiques distinctifs appelés aussi patrons qui ont pour domaine l'énoncé et ses constituants. Les patrons peuvent être décrits comme des formes globales indivisibles ou des unités décomposables en

unités plus petites qui représentent ainsi les unités primitives de la description. La grammaire intonative de chaque langue est définie par le nombre de patrons de ce type qu'elle possède (Di Cristo, 2017).

Selon Astésano (2017, p. 23), l'intonation est le paramètre le plus étudié et modélisé à travers les différentes approches. De plus, comme envisagé dans le cadre AM (Théorie Métrique Autosegmentale), l'intonation saisit l'essentiel des événements prosodiques causant souvent une correspondance « intonation = prosodie » et une utilisation du mot intonation à la place du mot prosodie. Nous rejoignons cependant Astésano (2017), selon laquelle le terme prosodie reste fondamental à employer pour indiquer une dimension plus complexe qui inclut la notion de rythme également.

Il s'avère indispensable de prendre en compte la valeur pragmatique et interactionnelle des mouvements intonatifs. Les travaux de Portes & Bertrand (2005) et de Portes et al. (2007) ont démontré que le contour continuatif montant en français ne se limite pas à marquer une simple dépendance syntaxique. Il possède une forte valeur interactionnelle car il signale que le tour de parole n'est pas achevé (Portes & Bertrand, 2005, p. 145). Cette fonction est particulièrement saillante dans les structures énumératives et les listes (courantes à l'oral).

Comme le souligne Rossi (1980), l'accent français ne peut pas assumer de fonction morphologique ou sémantique car il n'est pas phonologiquement distinctif. Garde (1968) ou encore Togeby (1965) confortent cette théorie en s'appuyant sur une situation de syncrétisme entre accentuation et intonation. Rossi (1980, cité par Astésano & Bertrand, 2016) considère qu'accentuation et intonation ne constituent pas deux unités distinctes par leur nature ou leur fonction. Selon Rossi (1980), les morphèmes et les lexèmes ont des propriétés accentuelles qui leur permettent de générer des intonèmes, et non des accents lexicaux comme dans les autres langues à accent libre. C'est ce postulat qui a conduit à qualifier, de manière provocatrice, le français de « langue sans accent ». Toutefois, cette vision réductrice est aujourd'hui largement remise en question, ouvrant la voie à une redéfinition complète de l'architecture prosodique du français.

Accent Initial, Accent Final et la représentation sous-jacente

La vision de Rossi, selon laquelle le français serait une langue sans accent, est aujourd'hui largement remise en question. Le fait que l'accent ne soit pas lexicalement distinctif ne signifie pas un manque total d'accentuation. L'accentuation en français possède en effet d'autres fonctions fondamentales, notamment une fonction démarcative qui émerge en surface

dès le niveau du mot phonologique, servant à signaler les frontières d'unités (Astésano, 2017). Astésano & Bertrand (2016) critiquent ainsi fermement la position de Rossi. L'existence démontrée de l'accent initial (IA), agissant en concomitance avec l'accent final (FA), prouve que la réalité prosodique est complexe et dépasse la simple absence.

Di Cristo (2000), Astésano (2001) ainsi que Delais-Roussarie & Di Cristo (2001, cités par Astésano & Bertrand, 2016) démontrent qu'en réalité, le mot lexical est marqué par l'accent dès sa représentation sous-jacente. L'analyse phonologique est cependant rendue complexe par le phénomène de syncrétisme entre accentuation et intonation, un phénomène mis en évidence par Rossi. Nous y retrouvons un chevauchement du FA avec les frontières intonatives, ce qui donne lieu à un chiasme acoustique (Fónagy, 1979, cité par Astésano & Bertrand, 2016) et à une confusion des paramètres propres à l'accentuation et à l'intonation. C'est ce qui a conduit certains auteurs à qualifier le français de "langue de frontière", où les indices phonétiques fonctionneraient seulement comme démarqueurs d'unités sans participer au caractère accentuel du mot (Vassière 1990, cité par Astésano & Bertrand, 2016, p. 12).

La situation s'éclaire quand on prend en considération le rôle de l'accent initial (IA). Si, comme le rappelle Di Cristo, cet accent peut revêtir une fonction d'expressivité emphatique (ce qui lui vaut parfois l'appellation d'« accent d'insistance »), c'est en réalité sa fonction structurante de démarcation à gauche qui est la plus importante et la plus pertinente pour notre travail.

L'IA a souvent été vu à tort comme un accent purement secondaire s'effaçant au profit du FA. Certains auteurs, notamment Welby (2003), parlent de lui comme d'un simple « marqueur flou de frontière ». Cependant, Astésano & Bertrand (2016) n'ont aucune hésitation à ce sujet. L'IA n'est pas un marqueur flou, c'est un véritable accent structurant à part entière.

Son importance est indéniable, car il représente un point d'entrée fondamental pour les modèles psycholinguistiques d'accès au sens. C'est précisément grâce aux résultats du projet de recherche ANR *PhonIACog* (2013-2016), qui a abordé ces questions grâce à des expériences croisées de production, de perception et d'électroencéphalographie, qu'Astésano (2016, 2017) a pu proposer une avancée théorique majeure. En surface, en français, il faut considérer que le premier niveau d'actualisation de l'accentuation est en réalité le niveau du mot (le mot prosodique), et non pas le groupe accentuel.

Statut de l'accentuation et niveaux de constitution en français

L'accentuation est liée aux niveaux de constitution que les accents actualisent dans la langue. On reconnaît deux niveaux principaux d'organisation du phrasé prosodique en français : le syntagme accentuel (*accentual phrase* / AP, immédiatement supérieur au mot) et le syntagme intonatif (*intonational phrase* / IP) (Jun & Fougeron, 2000, 2002, cités par Astésano & Bertrand, 2016, p. 13).

Le syntagme accentuel (AP) touche aux règles phonologiques comme l'assignation de l'accent, les liaisons et la désaccentuation. On y retrouve le FA sur la dernière syllabe du groupe de mots et optionnellement l'IA au début du premier mot lexical. Le syntagme intonatif (IP) touche aux contours intonatifs majeurs et peut être composé d'une ou de plusieurs AP. On retrouve également un niveau intermédiaire dit *intermediate phrase* (ip) qui reste encore discuté, car certains auteurs le rattachent à des structures syntaxiques spécifiques (Jun & Fougeron, 2000 ; Di Cristo & Hirst, 1996 ; Delais *et al.*, 2015, cités par Astésano & Bertrand, 2016, p. 14) alors que d'autres le considèrent comme un véritable niveau prosodique intermédiaire (Michelas & D'Imperio, 2010, citées par Astésano & Bertrand, 2016, p. 14).

L'adaptation à la langue française des modèles métriques et de la Métrique Autosegmentale (AM) rencontre deux difficultés principales (Astésano & Bertrand, 2016, p. 14) :

1. Le français étant une langue syllabique à accentuation fixe, le domaine de l'accentuation est traditionnellement l'AP et non pas le mot.
2. L'approche essentiellement tonale de la substance accentuelle convient seulement partiellement à la langue française, à cause du syncrétisme entre intonation et accentuation.

L'accent est défini dans l'AM comme l'association d'une prééminence mélodique (qu'on appellera souvent *pitch accent*) avec une syllabe métriquement forte. En effet, le FA en français est un *pitch accent* qui marque l'AP, mais il se retrouve dans une situation d'ambiguïté si on considère ce que Jun & Fougeron (2000, citées par Astésano & Bertrand, 2016, p. 14) nous disent sur le niveau hiérarchique supérieur du Syntagme Intonatif (IP). Le statut de *pitch accent* (qu'on appellera aussi H* selon les standards des modèles prosodiques) se perdrait au profit du seul ton de frontière (H%).

La situation est plus compliquée pour l'IA, comme déjà explicité. Au sein de l'AM classique, certains auteurs le considèrent comme un « marqueur flou de frontière », alors que d'autres (Post, 2000, citée par Astésano & Bertrand, 2016, p. 14) le considèrent comme un *pitch*

accent au même titre que le FA. Parallèlement, en dehors de l'AM, les approches métriques (comme celle de Di Cristo, 2000) soulignent l'importance de l'IA en l'ancrant métriquement dès le niveau lexical.

Afin de bien appréhender le statut de l'accentuation et des constituants prosodiques en français au-delà de ces limites, il est indispensable de s'appuyer sur la modélisation proposée par Delais-Roussarie & Di Cristo (2021). Ces auteurs démontrent que les motifs rythmiques du français se construisent à partir de « gabarits métriques ». Ces gabarits fournissent des indications fondamentales sur la façon dont les positions « distinguées » doivent être effectivement réalisées lors de la prise de parole. L'actualisation d'un accent sur une syllabe ne s'opère donc jamais au hasard (Delais-Roussarie & Di Cristo, 2021, p. 10). Elle est soumise à la fois à des principes métriques, à la structure morphosyntaxique de l'énoncé, ainsi qu'à des informations sémantico-pragmatiques.

Dans cette architecture, les syllabes qui reçoivent effectivement un accent (qu'il soit initial ou final) deviennent perceptuellement plus saillantes que les syllabes inaccentuées. L'accent final joue d'ailleurs un rôle structurel majeur. Il participe directement à la formation des constituants prosodiques en indiquant la frontière droite, remplissant ainsi une fonction démarcative essentielle.

De plus, Delais-Roussarie et Di Cristo affinent cette approche de la constituance en introduisant une hiérarchie au sein même des prééminences finales. Cette hiérarchie distingue l'accent *nucléaire* de l'accent *non nucléaire*. L'accent nucléaire occupe le rang le plus élevé dans la hiérarchie du système accentuel de la langue.

	<i>Accent initial non emphatique</i>	<i>Accent initial emphatique</i>	<i>Accent final non nucléaire</i>	<i>Accent final nucléaire</i>	<i>Accent final nucléaire emphatique</i>
Paramètres prosodiques associés	pic tonal	- important pic tonal ; - allongement net de la consonne initiale.	- modification facultative de la hauteur mélodique avec réalisation d'un pic tonal ; - allongement	- réalisation d'un mouvement mélodique généralement montant ; - allongement	- réalisation d'une forme tonale sur la syllabe accentuée

			modéré de la durée (portant surtout sur la voyelle de la syllabe accentuée).	important de la durée syllabique porté par la rime.	- allongement significatif de la durée de la syllabe.
Position dans les gabarits métriques	Syllabes distinguées initiales	Syllabes distinguées initiales, mais plutôt de niveau lexical	Syllabes distinguées finales	Syllabes distinguées finales	Syllabes distinguées finales
Groupement prosodique ou morpho- syntaxique associé	- le mot, - le groupe accentuel, - le groupe intonatif.	- le mot - le groupe accentuel - le syntagme	- le groupe accentuel	- le groupe intonatif	Pas d'association directe, mais cet accent se réalise à la fin du mot, du groupe accentuel ou du groupe intonatif contenant le focus informationnel.

Tableau . distribution et réalisation des différents types d'accents du français (Delais-Roussarie & Di Cristo, 2021, p. 21)

C'est en effet sur ces syllabes porteuses de l'accent nucléaire que vient s'ancrer la forme intonative qui marque la fin des groupes intonatifs.

La théorie de la Phonologie Prosodique (notamment formalisée par Selkirk, 1984) postule ainsi que le flux de la parole n'est pas linéaire, mais organisé de façon hiérarchique à l'intérieur de différents domaines ou constituants prosodiques. C'est l'interaction de l'ensemble de ces contraintes métriques et intonatives qui façonne cette architecture complexe en français. Afin de pouvoir analyser et segmenter le signal de parole, il est donc indispensable de définir précisément ces différents niveaux de constituance, qui s'emboîtent du plus petit (le mot prosodique) au plus grand (le syntagme intonatif)

Le mot prosodique (pw)

Historiquement ignoré au profit de groupes plus larges, le mot prosodique (*prosodic word* ou *pw*), qui correspond généralement au mot lexical et ses clitiques, est aujourd'hui considéré comme le véritable domaine minimal de l'accentuation en français. Astésano (2001, 2017) a été la pionnière à démontrer qu'il est impératif de descendre à ce niveau d'analyse pour comprendre l'architecture prosodique de la langue. En effet, l'Accent Initial (IA) et l'Accent Final (FA) ne sont pas de simples éléments de surface. Ils possèdent tous les deux une véritable matérialité physique, acoustique et temporelle (notamment par un allongement infrasyllabique

spécifique). L'IA y joue un rôle fondamental. Loin d'être un marqueur secondaire, il agit comme un véritable démarcateur gauche qui permet de structurer le flux de la parole dès le niveau du mot prosodique, en formant avec le FA un arc accentuel cohésif. Le *pw* constitue l'unité d'actualisation du schéma bipolaire de l'accentuation du français. Il est délimité à gauche par l'Accent Initial (IA) et à droite par l'Accent Final (FA) (Astésano, 2017, p. 83)

Le syntagme accentuel (AP)

Le Syntagme Accentuel (*ap*) est consensuellement reconnu comme le niveau de base de l'organisation du phrasé prosodique en français (Jun & Fougeron, 2000, 2002). Il s'agit de l'unité immédiatement supérieure au mot prosodique, L'*ap* est le domaine par excellence d'application des règles phonologiques (telles que l'assignation des accents, les liaisons, la désaccentuation ou les règles de résolution du *clash* accentuel). Sur le plan formel, le syntagme accentuel est marqué de façon obligatoire par un Accent Final (FA) sur la dernière syllabe pleine du groupe. Il peut être marqué de façon optionnelle par un Accent Initial (IA) sur le premier mot lexical.

Le syntagme intermédiaire (*ip*)

Le syntagme intermédiaire (*intermediate phrase*) est un niveau hiérarchique situé entre l'AP et l'IP. Son existence et son statut en français font l'objet de vifs débats. Certains auteurs rattachent exclusivement ce niveau à des structures syntaxiques spécifiques, notamment les dislocations ou les expressions parenthétiques (c'est-à-dire les incises, les appositions, les clauses de commentaires ou les adverbes incidents) (Jun & Fougeron, 2002). À l'inverse, d'autres travaux considèrent l'*ip* non pas comme un simple calque syntaxique, mais comme un véritable niveau prosodique intermédiaire dont la présence dépend de la taille et de la complexité des constituants (Michelas & D'Imperio, 2016, citées par Astésano, 2017, p. 38).

Le syntagme intonatif (*IP*)

Le syntagme intonatif (*intonational phrase*) constitue le domaine de constituance le plus élevé. Il englobe les niveaux inférieurs et correspond généralement à une unité de sens complète, souvent démarquée par une pause silencieuse. C'est précisément à ce niveau majeur que se manifeste le phénomène de syncrétisme entre accentuation et intonation abordé précédemment. Pour rendre compte du fait que l'accent final (FA) ne disparaît pas totalement au profit de la seule frontière intonative (le chiasme acoustique), il est crucial de s'appuyer sur

une annotation qui préserve la double identité métrique et mélodique de la syllabe terminale. Ainsi, plutôt que de noter uniquement un ton de frontière (H%), les modèles intégrant l'ancrage métrique proposent une double annotation de type $H^*-H\%$ ou $L^*-L\%$. Dans ce formalisme, la première partie (le *pitch accent* H^* ou L^*) indique la survie de la proéminence accentuelle, tandis que la seconde partie (le ton de frontière $H\%$ ou $L\%$) représente le contour intonatif global.

L'unité inter-pausale (IPU)

Face à l'architecture complexe du phrasé prosodique et aux difficultés théoriques pour définir et délimiter objectivement les syntagmes accentuels (AP) et intonatifs (IP) en parole spontanée, notre recherche s'appuie sur une approche alternative. Plutôt que de faire appel à ces niveaux de constituance traditionnels aux frontières parfois ambiguës, il est possible d'utiliser une unité d'ordre purement acoustique et méthodologique : l'Unité Inter-Pausale (IPU).

Bien qu'elle ne constitue pas un niveau de constituance officiel au sens phonologique strict, l'IPU est aujourd'hui devenue un standard dans le traitement des corpus. Elle se définit classiquement comme un segment de parole ininterrompu, encadré par des pauses silencieuses dont la durée excède un certain seuil objectif (généralement, et dans notre cas, fixé à 200 millisecondes ; Candea, 2000).

À l'oral, les frontières des IPU coïncident d'ailleurs dans la majorité des cas avec les frontières des Syntagmes Intonatifs majeurs (IP), puisque les locuteurs utilisent spontanément ces fenêtres silencieuses pour la macro-planification cognitive et respiratoire de leur discours. L'utilisation de cette unité permet ainsi de s'affranchir des difficultés d'annotation inhérentes aux AP et aux IP en se basant sur la réalité physique du signal. L'implémentation de cette unité de segmentation objective constituera le fondement de notre démarche et sera détaillée plus en avant, dans le chapitre consacré à notre méthodologie.

4. La dimension temporelle et rythmique de la prosodie : durée, pause et tempo

La dimension temporelle de la prosodie regroupe trois composantes fondamentales : la durée des unités linguistiques, les pauses et le tempo.

La durée joue un rôle non négligeable dans la perception des proéminences (Delattre, 1966 ; Rossi, 1972, cités par Astésano 2017, p. 75). Son importance ressort d'une analyse comparative de 4 langues (anglais, espagnol, allemand, français) de l'allongement syllabique métriquement motivé (Delattre, 1962, cité par Astésano, 2017, p. 75). Je reviendrai sur l'importance de la durée dans le chapitre dédié aux annotations prosodiques de notre corpus.

La pause est un autre élément temporel clé qui peut être défini de façon générale comme la manifestation physique ou perceptive (objective ou subjective) d'une interruption du flux régulier de la parole. Di Cristo (2017) classe la pause en deux catégories : la pause silencieuse et la pause remplie. La première est identifiée par la présence d'un silence plus ou moins long alors que la deuxième est identifiée par l'allongement exceptionnel d'une syllabe ou par la production d'interjections telles qu'« euh » ou « hum ».

Plus spécifiquement, la pause silencieuse occupe une fonction structurelle et rythmique majeure, surtout dans des contextes de parole guidée comme la méditation. Il ne s'agit pas de simples arrêts de la phonation. La pause doit être considérée comme un événement rythmique à part entière. Les pauses silencieuses peuvent ainsi agir comme de véritables « battements silencieux » qui n'empêchent pas la poursuite du rythme (Simon & Grobet, 2005, p. 4). Elles participent ainsi pleinement à l'équilibrage et à l'eurythmie des énoncés. La notion d'eurythmie ou d'euphonie rythmique fait référence à un phénomène d'alternance optimisée des battements forts et faibles afin d'éviter des *clashes* accentuels (deux battements forts adjacents) ou des lapses (des vides accentuels causés par une suite trop longue de battements faibles) (Prince 1983 ; Selkirk, 1984 ; cités par Di Cristo, 2003, p. 4). Sur le plan cognitif et physiologique, ces fenêtres silencieuses s'avèrent indispensables. Non seulement elles accordent le temps nécessaire à la planification du discours par le locuteur, mais elles lui permettent également de contrôler son flux d'air expiré (Candea, 2000). Cette organisation temporelle trouve d'ailleurs un écho dans les contraintes neurobiologiques liées au *Tempo Moteur Spontané* mis en évidence par Fraisse (1974), qui structure naturellement la prédiction et le décodage de la parole. Dans la méditation, le silence est un élément fondamental qui s'insère dans le rythme langagier pour guider la respiration et laisser à l'auditeur l'espace cognitif pour intégrer les consignes sémantiques. Nous reviendrons sur le sujet des pauses silencieuses dans le chapitre consacré à la méthodologie de nos analyses rythmiques pour mieux exploiter les recherches de Candea (2000).

Type de pause	Nature de la contrainte (BN : bas niveau, HN : haut niveau)
<i>Respiratoire</i>	B N. Physiologique.
<i>Hésitation</i>	HN. Cognitive: recherche lexicale et planification de la parole.
<i>Structurale</i>	HN. Linguistique: délimitation des unités constitutives des énoncés et du discours: groupes syntaxiques et groupes de sens.
<i>Pragmatique</i>	HN. Rhétorique et pragmatique du discours.
<i>Phonostylistique</i>	HN /B N. Style intentionnel et caractéristiques du locuteur.
<i>Aléatoire</i>	HN/B N. Dysfonctionnements du langage et de la parole.

Tableau 1. Relation entre type de pause et nature des contraintes qui président à leur actualisation (Di Cristo, 2017, p. 16).

Enfin, il s'avère fondamental d'analyser le paramètre du tempo. Ce terme est utilisé en concurrence avec « débit de vitesse » ou « vitesse d'élocution » afin de quantifier la vitesse de la parole (nombre de syllabes par unité de temps, habituellement la seconde). Il peut être interprété comme un trait idiolectal, car certains individus parlent plus vite que d'autres. Il peut également être interprété comme une marque qui continue à caractériser un sociolecte, c'est-à-dire un usage langagier d'un groupe social. De plus, les variations du tempo sont susceptibles de véhiculer des informations d'ordre linguistique ou paralinguistique. (Di Cristo, 2017, p. 16) On peut signaler, avec ces variations, des parenthèses, des gloses, des figures rhétoriques ou un discours rapporté, mais aussi un style de discours ou l'expression d'une émotion.

Chapitre 2 Théories de la linguistique et de la sémantique textuelle

Il me semble indispensable de situer l'analyse sémantique que nous allons mener dans un cadre structurel précis. Si la sémantique de François Rastier nous permet d'analyser l'évolution du contenu thématique et l'induction en état de conscience non ordinaire, elle ne suffit pas pour décrire l'architecture globale du texte. Pour comprendre comment une méditation guide le sujet d'un état ordinaire vers un état de pleine conscience nous avons besoin d'outils capables de modéliser la progression textuelle. Ce chapitre théorique aborde le cadre théorique dans lequel notre analyse sémantique est menée. Nous nous appuyons notamment sur la linguistique textuelle de Jean-Michel Adam et l'interactionnisme de Jean-Paul Bronckart. L'hypothèse sous-jacente est que la structure linguistique ne fait pas qu'accompagner l'induction, mais elle y contribue activement.

1. Les éléments de la linguistique textuelle selon Jean-Michel Adam

Adam cherche à définir le statut de texte et de phrase. Selon lui, la linguistique classique s'arrête souvent à la phrase, mais le sens global d'un texte ne se réduit pas à l'addition des sens des phrases qui le composent. Un texte nécessite une structure qui garantit à la fois l'avancée de l'information et le maintien de sa cohésion globale. Pour décrire cette organisation textuelle, essentielle à l'analyse d'un discours procédural comme la méditation, Adam propose plusieurs plans d'organisation dont nous retiendrons les plus pertinents pour notre étude.

Passer du discours au texte

Pour dépasser le constat de l'extrême diversité des pratiques langagières, Adam s'appuie sur Bakhtine pour souligner que nous parlons non par des mots isolés, mais par des *genres du discours* qui organisent notre parole. Cependant, l'hétérogénéité de ces genres rend difficile une approche purement linguistique selon Adam (Adam, 1996, p.20).

Adam clarifie son objet d'étude en faisant une distinction fondamentale inspirée de *l'Archéologie du savoir* de de Foucault. Il sépare le DISCOURS (concret) du TEXTE (abstrait).

- Le DISCOURS est défini comme un “énoncé produit dans une situation déterminée sous l'effet d'un réseau complexe de déterminations extralinguistiques”.
- Le TEXTE est un objet abstrait résultant d'une opération de soustraction : on retire le contexte à l'objet concret.

Cette distinction est résumée par Adam de la façon suivante (Adam, 1996, p.23) :

DISCOURS = Texte + Conditions de production

TEXTE = Discours – Conditions de production

La proposition énoncé

Pour essayer de dépasser les limites posées par les logiciens et les philosophes du langage sur la signification des énoncés, Adam cherche à redéfinir l'unité de base de l'analyse textuelle. S'appuyant sur Bakhtine, pour qui « la proposition est l'élément signifiant de l'énoncé dans son tout », Adam propose le concept de proposition énoncée (Adam, 1996, p.34).

La production d'une proposition est en même temps :

- Un acte de référence : il correspond à la construction d'une représentation discursive. Charles Bally l'appelle également *dictum* et Searle parle de *contenu descriptif*.
- Un acte d'énonciation : il correspond à la prise en charge de ce contenu par le locuteur, ce que Bally appelle *réaction du sujet* ou *modus*.
- Un acte de liage : il s'agit de se dégager de l'idée de proposition comme unité autonome. La proposition est définie ici comme “unité liée selon le double mouvement complémentaire de la succession linéaire et de la configuration” (Adam, 1996, p.36).

Selon lui, la référence serait une construction. Énoncer ou lire une proposition serait équivalent à construire une représentation discursive. Il pose que la référence est une construction mentale. Adam cite Benveniste (1974) pour rappeler que la référence est partie intégrante de l'énonciation. Il cite également Martin (1986) qui définit le sens d'un texte comme « une image mentale que le récepteur se fait de la réalité telle qu'elle lui est offerte par le texte ».

1.1.1. La succession des propositions

Après avoir défini la proposition isolée, Adam analyse sa mise en texte. Celle-ci subit une contrainte majeure inhérente à la langue orale comme écrite : la linéarisation. Les propositions doivent s'enchaîner les unes après les autres.

Adam repère deux façons générales de relier les propositions. La première, issue de la révision de la notion classique de période, est le liage. On peut distinguer des liages marqués grammaticalement par des connecteurs ou des organisateurs des liages marqués uniquement par la ponctuation et/ou des phénomènes de reprise. La deuxième façon, dite séquentielle, est l'idée fondamentale qu'une proposition ne prend sens qu'en fonction du type de séquence dans lequel elle s'insère (narratif, argumentatif, descriptif, etc.) (Adam, 1996, p.41).

Pour prouver que la proposition n'est pas autonome, Adam propose des exemples. L'exemple « *Le ciel est bleu* » change radicalement de statut selon la suite du texte :

- Elle devient un argument si elle est suivie de « *mais je ne sortirai pas* » (séquence argumentative)
- Elle devient un cadre descriptif si elle est suivie de « [...] *les animaux se mirent à hurler* » (séquence narrative).
- Elle devient un élément poétique chez Verlaine par la segmentation strophique.

Adam cherche ensuite à définir ce qui fait qu'une suite de phrases devient un texte en commentant d'autres exemples :

- la répétition de la proposition : il donne l'exemple d'une suite où la même phrase « *Le ciel est par-dessus le toit* » est répétée 5 fois. Elle déclenche un jugement immédiat de non acceptabilité car elle introduit aucune information nouvelle.
- la succession : il donne l'exemple d'une comptine d'Ian Watson où la cohésion entre propositions est insuffisante et la progression est trop forte.

De ces observations, Adam définit la textualité comme un équilibre délicat et nécessaire entre une continuité et une progression (Adam, 1996, p.45). Cependant, il souligne également la nécessité d'un troisième facteur pour éviter l'effet de *non-texte*. Les phrases sont des suites du contexte immédiat de la phrase précédente mais pas du contexte antécédent. La simple connexion linéaire ne suffit pas. Un texte nécessite une structure qui garantit à la fois l'avancée et le maintien du sens global.

Les séquences selon Jean-Michel Adam

Adam souligne que la typologie traditionnelle des discours (politique, religieux, juridique) repose sur des critères sociologiques externes plutôt que linguistiques. Il note également la nécessité de distinguer ces discours de leurs genres spécifiques (comme le poème pour le littéraire ou le plaidoyer pour le juridique) (Adam, 1987, p.54).

Il faut définir une unité d'analyse pour pouvoir aborder la "syntaxe des grandes masses verbales". Bakhtine soulève clairement ici une question essentielle : "peut-on poursuivre l'investigation linguistique au-delà des limites de la phrase sans introduire de point de vue étranger à la linguistique?" (Adam, 1987, p. 55). Il faut abandonner les idées typologiques liées aux discours et aux genres de discours et nous poser la question: peut-on parler de grands types de TEXTES et considérer récit, description, argumentation, etc., comme ces « grandes masses verbales » dont parle Bakhtine (Adam, 1987, p.55) ?

Il semble donc nécessaire pour Adam d'abandonner toute idée de typologie des textes car il s'agit d'un phénomène extrêmement hétérogène. Cette hétérogénéité nécessite d'être classée et pour cela il faudrait situer le niveau d'analyse non pas au texte mais aux séquences. Le texte est composé de séquences (de 1 à n) qui peuvent être elliptiques ou complètes.

$$T. \text{ structure séquentielle} \quad \cdot \quad n \text{ Séq } \begin{cases} \text{elliptiques} \\ \text{complètes} \end{cases}$$

Un texte est donc composé par soit une seule séquence ou par n séquences identiques (homogènes)

Adam insiste ensuite sur la nécessité d'abandonner notre vision typologique englobante pour prendre plutôt appui sur l'insertion des séquences et la dominance séquentielle. L'insertion des séquences fait référence à l'insertion de séquences descriptives ou dialogues-conversations dans des récits ou autres.

Les exemples suivants sont donnés :

- [argumentation [séquence narrative] argumentation]
- [récit [séquence descriptive]récit]
- [récit [séquence conversationnelle] récit]

La dominante séquentielle est le cas d'un texte qui mêle une structure versifiée de type poétique-autotélique, une structure conversationnelle et une dominante narrative propre à la fable.

On observe dans le schéma 1 l'effet de texte comme produit de la reconnaissance d'une double détermination

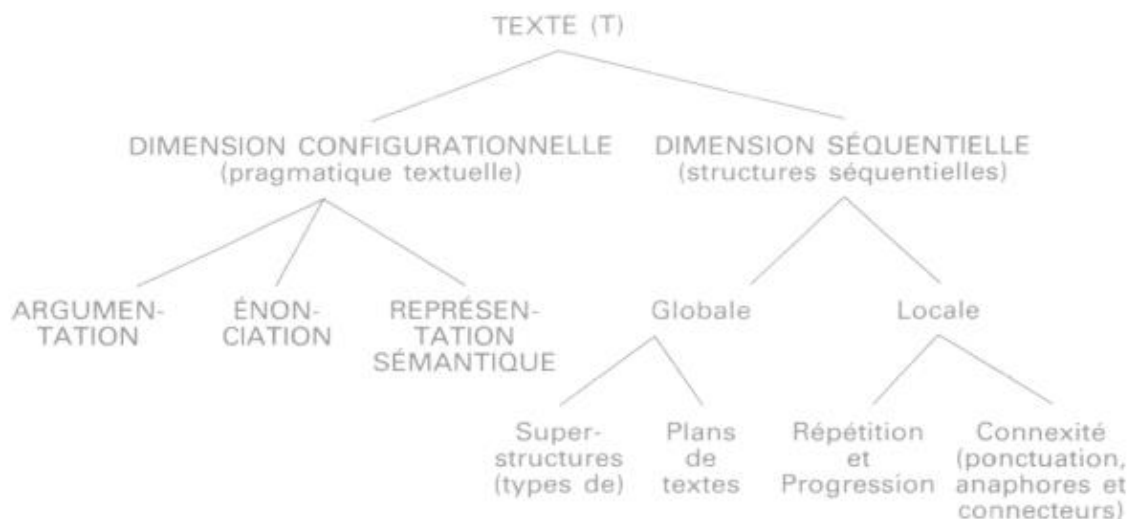


Figure 3. l'effet de texte comme produit de la reconnaissance d'une double détermination (Adam, 1987, p. 57)

La mise en texte se présente comme une dépendance de deux représentations complémentaires (Adam, 1987, p.57)

1. dimension configurationnelle (représentation sémantique, prise en charge énonciative et orientation argumentative du texte)
2. dimension séquentielle

L'effet de texte est le résultat du passage de la séquence à la configuration ou de la séquence textuelle comme suite linéaire d'unités linguistiques (connexité) à la reconstruction cognitive de cette séquence comme un tout signifiant cohésif.

Définir la séquence et la typologie séquentielle

Nous pouvons définir la séquence comme une unité constituée, de laquelle on décrit la structure interne et les constituants, ou en tant qu'unité constituante. On en décrit, dans le deuxième cas, les modes de l'enchaînement séquentiel (insertion(s) et *dominante*).

En tant qu'unité constituante, la séquence est une composante de T ; comme unité constituée la séquence est composée de propositions (macro-propositions différentes selon les types de séquentialités et composées elles-mêmes de n micro-propositions) (Adam, 1987, p.58).

Adam revient à plusieurs reprises sur la nécessité d'affiner la théorie de la "syntaxe des grandes masses" pour définir la séquence comme une unité constituante de T et une unité constituée de propositions.

Il se révèle donc nécessaire d'aborder la "syntaxe des grandes masses" avant de nous plonger dans la théorie des séquences. Il s'agit d'une approche des unités constituantes des différentes sortes de séquences. Il est également nécessaire, dans cette optique d'affiner, de redéfinir la notion de macro-proposition en tant qu'unité constituante de la séquence et également en tant qu'unité constituée elle-même de micro-propositions (les unités élémentaires)(Adam, 1987, p.58).

La séquentialité injonctive-instructionnelle

Nous retrouvons dans la séquentialité injonctive-instructionnelle la recette de cuisine, la notice de montage, les consignes et règlements, les règles du jeu, les guides-itinéraires. D'autres formes telles que l'horoscope, la prophétie et le bulletin météorologique peuvent être considérées comme des variantes de ce type de séquentialité dont le degré zéro se constitue par un simple "STOP" ou "Défense de...". Le cas biblique des dix commandements, souvent assimilé erronément à la séquence narrative, serait un cas exemplaire de consigne comme l'explique E. Werlich (cité par Adam, 1987, p.66). Selon Werlich, le processus cognitif sous-jacent à l'"instruction" est notre capacité de faire des plans.

L'horoscope, par exemple, fait récurrence souvent à la forme injonctive-structurale la plus simple comme dans l'exemple issu de (Adam, 1987, p.66) :

Si tous les jours vous faites la tête, comment voulez-vous que les autres vous abordent. Sortez, voyez du monde et vous verrez la vie sous un autre angle.

Tout en mêlant souvent le futur et l'impératif :

La plus grande chance vous accompagnera aujourd'hui en ce qui concerne une affaire d'argent. Mais étudiez bien les papiers que vous signez.

L'argumentation peut apparaître comme séquentialité dominée :

Vous avez envie d'en faire plus que ce dont vous êtes capable. Il faut que vous limitiez vos ambitions, car c'est la seule manière vraiment efficace de les mener à leur but. Mais n'allez

quand même pas jusqu'à les abandonner complètement, ce serait stupide. Modération et persévérance sont des mots d'ordre complémentaires pour ce mois.

Dans notre corpus, la séquence injonctive-instructionnelle est le moteur exclusif de l'action. Par exemple, chez Christophe André, le noyau transformationnel s'appuie sur une succession d'injonctions pures (« *Maintenant, rassemblez votre attention et faites-la descendre le long du corps jusqu'à vos pieds* ») pour guider le sujet d'un état initial de dispersion vers un état d'arrivée de relâchement clinique.

Toute variante prédictive dérive, souvent avec ellipse, d'une même super-structure. La structure séquentielle instructionnelle-injonctive se caractérise par une succession d'actes ou faits en ordre chronologique. Ce noyau, qui est souvent le seul à être actualisé, est encadré par deux états : état de départ (état initial = Ei) et état d'arrivée (état final = Ef). Le noyau transformationnel (Tr) assure le passage de l'épars au réuni-assemblé, des ingrédients au plat (Adam, 1987, p.67). Similairement, les dix commandements sous-entendent selon Adam un état antérieur de l'homme qui est transformé en état conforme à la Loi nouvelle.

Adam travaille ensuite un exemple de recette de cuisine qui montre clairement la super-structure mentionnée avant où nous pouvons observer, d'une part, la liste des ingrédients (Ei) et, d'autre part, la photo du plat réalisé (Ef) avec, enfin, la recette :

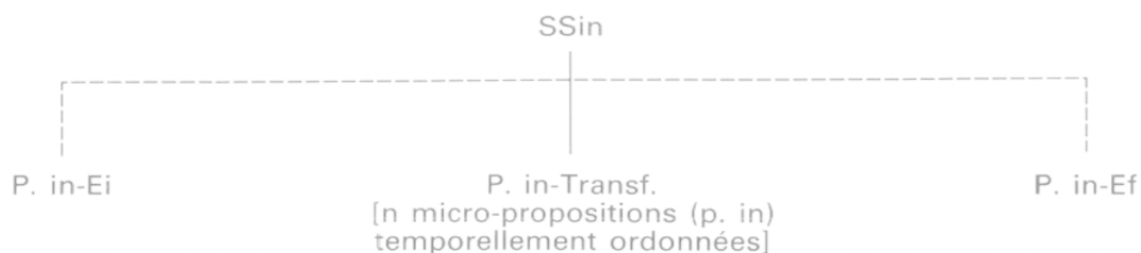
SORBET DE FRUITS ROUGES

Pour 4 personnes

200 g de framboises, 200 g de cerises, 2 oranges, 2 citrons, 0,2 dl de cherry- brandy, 6 cuil. à soupe de sucre, 1 bouteille de Champagne (facultatif).

Passez au mixer les framboises et les cerises dénoyautées. Ajoutez le jus des oranges et des citrons, mélangez et laissez reposer 1 heure. Repassez le tout au mixer pour que le mélange soit bien homogène, laissez reposer, versez dans les compartiments du bac à glaçons et laissez prendre au congélateur. Pour servir, mettez 3 cubes de glace dans chaque verre et allongez avec du Champagne pas trop brut.

Dans le cas de la recette, seulement l'Ef pourrait être supprimé car il serait plus difficile avec la notice de montage et la plupart des autres séquences injonctives-instructionnelles se contentent du noyau centrale dans la structure suivante :



Les prédicats des micro-propositions sont ici caractérisés par l'impératif, l'infinitif et le futur (à la deuxième personne pour l'injonction et plus souvent à la troisième personne pour le prédictif). Le rapport entre SSin et action-faire est confirmé par la fréquence de phrases nominales et de directifs explicites. L'infinitif laisse la place du destinataire vide alors que l'impératif la pose mais, dans tout le cas, Adam parle d'induire des actes directement ou indirectement. Avec l'injonctif, l'action porte sur l'agent des actes; avec l'instructif, elle porte plutôt sur le monde (objet) ou autrui (patient) ; avec le prédictif, c'est un état futur du monde qui est visé (Adam, 1987, p.68).

Le modèle de la SSin semble être assez proche du récit, mais s'en différencie par sa structure exclusivement linéaire non hiérarchique qui suit un ordre temporel. Adam souligne également l'absence de morale et de déclencheurs (Complication-Pn2 et Résolution-Pn4). Cette structure séquentielle repose surtout sur l'ancrage contextuel et la non-fictionnalité. Adam insiste sur ce volet : le lecteur n'est jamais l'acteur du procès narratif, sauf fictionnellement. La narrativité est donc "un procès énonciativement fondé sur une mise à distance que l'injonction-instruction ne peut que viser, elle, à annuler"(Adam, 1987, p. 68).

L'énumération et ses marques

Adam analyse comment l'énumération est structurée par des marques typographiques, syntaxiques et lexicales. Il insiste particulièrement sur le rôle du connecteur *ET* et *ET PUIS* qui, au-delà de la coordination locale, possède la fonction textuelle de venir clore une séquence (Adam, 1996, p.152). Il définit ensuite l'énumération comme une opération descriptive de base. Il s'agit de développer un ensemble de propositions dont l'organisation n'est ni causale, ni chronologique (Adam, 1996, p.153).

On distingue trois catégories de marqueurs d'énumération : les organisateurs additifs, les marqueurs d'intégration linéaire proprement dits et le cas de *D'ABORD*, *PUIS*, *ENSUITE* et *ENFIN*, tout en les classant selon leur fonction de marquage d'ouverture, de relais ou clôture d'une séquence.

Les organisateurs additifs

Adam cite plusieurs marqueurs dans cette catégorie : *et, ou, aussi, ainsi que, avec cela, ajoutez à cela, de même, également, encore, en outre, en plus, de plus, plus, par ailleurs, sans oublier,...*

Ces éléments sont donnés souvent à la suite sans que l'on puisse prévoir à quel moment l'énumération touchera à sa fin.

Marqueurs d'intégration linéaire proprement dits

Parmi ces marqueurs on retrouve les suivants :

d'une part, d'autre part; d'un cote, de l'autre cote; tantôt; parfois, parfois; soit, soit; ou, ou; ni, premièrement, deuxièmement, troisièmement, etc.; secundo, tertio, etc.; premier exemple, deuxième exemple, troisième exemple, i..], dernier exemple; dans un premier temps, dans un second temps, [...]), dans un dernier temps; en premier lieu, en second lieu, [...], en dernier lieu.

En distinguant ouverture, relais et fermeture d'une séquence énumérative, Adam propose la répartition suivante des organisateurs :

Marqueurs d'ouverture : *le premier, l'un; pour commencer, (tout) d'abord, au premier abord, d'emblée, tout de suite, (...);*

Marqueurs de relais : *le second, l'autre, un autre, d'autres, beaucoup, plusieurs, certains, quelques-uns, celui/ceux qui, la plupart, la majorité/minorité, le(s) plus/moins + adj., quelques + adj., apres, ensuite, bientôt, alors, puis, encore, au bout d'un moment, et, (...);*

marqueurs de clôture : *le dernier, les autres, pour terminer, enfin, et, en conclusion, etc...., à l'oral surtout, on trouve : (enfin) voilà , (enfin) bref, c'est tout.*

Leur fonction principale est d'assurer la lisibilité de la description en instituant un horizon d'attente. Contrairement à l'énumération additive simple, ces marqueurs permettent au lecteur d'anticiper la structure (comme dans l'exemple de *Les sept épées* d'Apollinaire) (Adam, 1996, p.157). Adam note enfin que la fin de ces séries est souvent renforcée par un marqueur spécifique et du connecteur PLUS ou ET, qui marque alors officiellement la fin de la séquence.

Le cas de d'abord, puis, ensuite, enfin

Ces mots sont généralement classés comme des organisateurs temporels car ils empruntent leurs unités au système du temps. Adam insiste ensuite sur la nécessité de distinguer deux caractéristiques différentes :

- la référence : on considère une marque comme faisant référence à un mode d'organisation temporel
- le discours : l'ordre de lecture induit par la marque linguistique

Après avoir analysé des exemples, Adam conclut que ces marqueurs semblent partager avec tous les marqueurs d'intégration linéaire la propriété de segmenter une séquence en fragments qui sont placés au même niveau hiérarchique. De plus, ils semblent instaurer toujours une succession linéaire spatiale ou temporelle

Les marqueurs temporels et spatiaux

Adam s'intéresse également à la structuration de la représentation mentale qui se fait par l'emploi de références temporelles et spatiales.

Souvent, les marqueurs temporels perdent une partie de leur valeur temporelle et deviennent des "simples" marqueurs d'intégration linéaire. Ils découpent le texte en paquets selon un ordre chronologique (Adam, 1996, p.161).

Selon Adam, le marqueur déictique MAINTENANT est particulièrement intéressant à analyser car son emploi signale souvent un seuil décisif dans la structure. Il est employé également comme marqueur de clôture ou de changement d'état (Adam, 1996, p.163).

Quant aux organisateurs spatiaux, ils se présentent souvent selon une grille cardinale (*NORD, SUD*) ou relative (*GAUCHE, DROITE, HAUT, BAS*), cette dernière étant privilégiée pour la description du corps ou de l'espace immédiat. Cependant, l'analyse d'un exemple (le billet de 100 francs) permet à Adam de montrer ce qui se passe quand l'organisation spatiale semble échouer. Face à une accumulation désordonnée de repères (*à gauche, au même endroit, juste en dessus*), il conclut qu'il n'y a ici aucun plan de texte visible/lisible.

Selon Adam, l'usage de ces marqueurs spatio-temporels n'est efficace que s'il permet au lecteur de construire une représentation cohérente en suivant un ordre linéaire (Adam, 1996, p.166).

L'ancrage, l'affectation et la reformulation

Deux opérations concernent directement le thème-titre: l'ancrage et l'affectation. L'ancrage constitue la procédure la plus courante. Elle consiste à poser le thème-titre dès le début du discours (Adam, 1996, p.170). À l'inverse, l'affectation est définie comme une

procédure de retardement. Le thème-titre n'apparaît qu'à la fin de la séquence (Adam, 1996, p.171).

Ces deux phénomènes sont exclusifs car on ne peut pas avoir les deux en même temps et ils correspondent à deux stratégies opposées. Cependant, une opération plus souple existe et elle prend le nom de reformulation. Elle est définie par Charolles et Coltier comme une opération de composition textuelle et ses marqueurs sont la trace d'un contrôle que le sujet écrivain exerce sur l'interprétation de ses propres énoncés (Adam, 1996, p.173).

Adam cite Roulet pour distinguer deux reformulations différentes (Adam, 1996, p.174):

- Reformulation paraphrastique : On dit la même chose avec d'autres mots, avec une sorte de paraphrase. Parmi ces marqueurs on retrouve : *c'est-à-dire, autrement dit, en d'autres termes, pour tout dire, autant dire, en d'autres termes, en un mot* et tous leurs satellites.
- Reformulation non-paraphrastique : On change de perspective avec une nouvelle formulation. Parmi ces marqueurs on retrouve : *en fait, au fond, après tout, finalement, en tout cas*.

Le marqueur *bref, enfin et donc* représentent des cas spécifiques de double fonction, à la fois de structuration (marquer la fin d'un développement) et de reformulation (Adam, 1996, p.176).

Adam se concentre également sur la description du présentatif *C'EST* et il en observe le fonctionnement dans les cas de reformulation. Il est souvent employé comme pivot pour reformuler tout un paragraphe et conclure une séquence descriptive. Comme dans l'exemple de Balzac (Adam, 1996, p.178), la structure en *C'EST / C'ÉTAIT* permet de clôturer l'ensemble des traits descriptifs précédents sous un nom unique (ex: "[...] *C'était le Jeu incarné*").

Les connecteurs et les organisateurs : le cas de *POURTANT* et *ENFIN*

Pour conclure son analyse des marqueurs, Adam fait une distinction entre les connecteurs (comme *pourtant*) et les organisateurs (comme *enfin*).

S'appuyant sur l'analyse de l'exemple issu de *La chasse à l'ours* de Lucien Bodard, il montre comment le connecteur *POURTANT* semble cerner l'orientation argumentative sous-jacente. Son fonctionnement lie un espace hypothétique (ex. "on aurait dit") à un espace successif de l'être (ex. "c'était un véritable") (Adam, 1996, p.187).

À l'opposé, les organisateurs ne possèdent pas cette valeur argumentative. Selon Adam, ils assurent une fonction séquentielle et énonciative (marquer une prise en charge dans un espace

sémantique donné). Il s'appuie notamment sur l'analyse de *EN FAIT* par N. Danjou-Flaux et E. Roulet pour affirmer qu'il ne peut pas prendre une valeur argumentative dans ce type de marquage, contrairement aux connecteurs (Adam, 1996, p.187). De plus, le cas de *ENFIN* démontre l'hétérogénéité des marqueurs car il peut se comporter comme marqueur temporel, marqueur d'intégration linéaire, marqueur récapitulatif ou encore favoriser une reprise énonciative se rapprochant de *OU PLUTÔT* (Adam, 1996, p. 190).

Séquence argumentative

L'apport de Jean Paul Bronckart à l'étude des séquences ne peut pas être négligé. Bronckart s'appuie sur les travaux de l'école de Neuchâtel (Jean-Blaise Grize) et sur la *logique naturelle* pour décrire comment on organise un texte pour persuader. La *logique naturelle* postule que les processus de pensée se déploient effectivement dans les textes des langues naturelles (Bronckart, 2022, p.178). Selon le modèle de la logique naturelle repris par Bronckart, le raisonnement argumentatif suit un mouvement précis. Il part d'une thèse supposée antérieure à propos d'un thème donné et, à partir de cet arrière-fond, des données nouvelles sont proposées. Ces données font l'objet d'un processus d'inférence qui oriente vers une conclusion ou une thèse nouvelle. Ce mouvement peut être étayé par des justifications (ou supports) ou au contraire freiné par des restrictions. C'est du poids respectif de ces supports et restrictions que dépend la force finale de la conclusion (Bronckart, 2022, p.179). La sémiotisation de ce raisonnement se traduit généralement par une séquence en quatre phases, l'exposé de la thèse antérieure étant souvent implicite (Bronckart, 2022, p.179).

1. La phase de *prémisses* (ou *données*) : elle propose un constat de départ.
2. La phase de présentation d'*arguments* : ce sont les éléments qui orientent vers une conclusion probable. Ils peuvent être appuyés par des règles générales ou des exemples.
3. La phase de présentation de contre-arguments : ils opèrent une restriction par rapport à l'orientation argumentative.
4. La phase de conclusion (ou nouvelle thèse) : elle intègre les effets des arguments et contre-arguments.

Le prototype en 4 phases est un modèle idéal. Dans la réalité des textes, Bronckart précise que cette structure peut être réalisée de manière très diverse. Elle peut être simplifiée (passer de la prémisse à la conclusion) ou complexifiée (explicitation de la thèse antérieure, entrelacement des arguments, etc.) (Bronckart, 2022, p.180).

Séquence explicative

Cette séquence est analysée sur la base des travaux de Jean-Blaise Grize sur la logique naturelle pour définir ce mouvement de pensée qui va d'un constat vers sa compréhension. Le raisonnement explicatif naît toujours du constat d'un phénomène incontestable. Ce phénomène est perçu comme incomplet ou problématique, suscitant des questions. Un agent légitime (le guide, l'expert) intervient alors pour donner les causes ou les raisons, ce qui permet de reformuler le constat initial enrichi par cette compréhension (Bronckart, 2022, p.181).

Pour structurer ce raisonnement dans le texte, Bronckart identifie un *prototype* composé de quatre phases :

- Constat initial : c'est le point de départ. On présente un objet, une situation ou un événement comme une vérité admise, non contestable.
- Problématisation : on explicite une question de l'ordre du pourquoi ou comment ou éventuellement une contradiction apparente.
- Résolution : l'auteur apporte les éléments d'information (causes, raisons, mécanismes) qui répondent à la question posée. C'est ici que se situe l'enseignement doctrinal.
- Conclusion-Évaluation : on revient au constat initial, mais celui-ci est maintenant validé, compris ou reformulé grâce à l'explication.

Bronckart spécifie ensuite à quel point l'argumentation et l'explication sont souvent liées. Il souligne le besoin occasionnel de l'auteur d'estimer qu'un sujet est à la fois difficile à comprendre ou contestable. Dans ce cas, il produit un segment qui combine les deux séquences.

Les observations de Bronckart sur les séquences argumentatives et explicatives enrichissent le cadre théorique des *séquences* posé par Adam. Cependant, le grand apport de Bronckart à notre cadre théorique touche à la définition des textes et des genres discursifs, comme on le verra dans la section suivante.

2. Textes et genres de discours selon Jean-Paul Bronckart

Le modèle de Jean-Michel Adam nous permet de comprendre l'enchaînement des macro-propositions de la méditation, mais ils nous donnent pas d'informations sur la relation qui s'établit entre le praticien et le méditant. Pour analyser cette dynamique, nous nous appuyons sur l'architecture textuelle de Jean-Paul Bronckart. Selon lui, l'activité langagière oblige l'agent

à construire des « mondes virtuels » (des mondes discursifs) dont les caractéristiques justifient les choix grammaticaux et lexicaux de surface

Le contexte de production d'un texte pourrait être défini comme l'ensemble des paramètres qui sont susceptibles d'exercer une influence sur la manière dont un texte est organisé. Bronckart organise ces paramètres sur deux plans, un relevant du monde physique et un des mondes social et subjectif (Bronckart, 2022, p.72).

Le contexte physique, qui résulte d'un comportement verbal concret accompli par un agent, peut être défini par quatre paramètres précis.

- Lieu de production : Endroit physique.
- Moment de production : Étendue temporelle de la production.
- Émetteur (Producteur) : La personne ou entité qui produit physiquement le texte.
- Récepteur : La personne susceptible de percevoir le texte.

Si la production est orale, émetteur et récepteur sont généralement dans le même espace-temps (Bronckart, 2022, p.72). Dans certains cas, le récepteur ne dispose d'aucun moyen de réponse et ne constitue pas un interlocuteur, ce qui pourrait être le cas de la méditation.

Dans le contexte socio-subjectif, la production du texte s'inscrit dans le cadre de l'activité d'une formation sociale. Ce contexte aussi est décrit par quatre paramètres majeurs.

- Lieu social : L'institution ou le cadre de l'interaction (école, famille, média, etc.).
- Position sociale de l'émetteur (Énonciateur) : Le rôle social joué (ex: enseignant, ami, expert).
- Position sociale du récepteur (Destinataire) : Le rôle attribué à celui qui reçoit (ex: élève, confident).
- But de l'interaction : L'effet visé sur le destinataire (convaincre, divertir, informer).

Bronckart (Bronckart, 2022, p.72) souligne également la distinction entre le statut d'émetteur et de récepteur (celui qui produit ou reçoit un texte) de celui d'énonciateur et de destinataire (rôle social assumé par l'émetteur et le récepteur). Un même émetteur peut changer de rôle d'énonciateur (parfois père, parfois prof). L'instance responsable de la production d'un texte est une entité unique qui doit être à la fois définie du point de vue physique et du point de vue socio-subjectif. Cette entité est qualifiée d'émetteur-énonciateur (Bronckart, 2022, p.72).

L'action langagière peut être définie du point de vue psychologique comme la connaissance, disponible en l'organisme actif, des différentes facettes de sa propre responsabilité dans l'intervention verbale. Elle constitue une base d'orientation et non un système de contraintes mécaniques. L'auteur prend des décisions stratégiques à partir de cette

base. L'action langagière constitue une unité psychologique dans la mesure où elle peut être aussi définie par les seules représentations disponibles en l'agent producteur (Bronckart, 2022, p.72).

La production d'un texte ne se fait jamais à partir de rien, mais à partir de ce qui a déjà été produit historiquement. Cet ensemble de genres élaborés par les générations précédentes prend le nom d'*intertexte*. Il s'agit d'un ensemble de genres qui sont utilisés et éventuellement transformés et réorientés par les formations sociales contemporaines (Bronckart, 2022, p.78). Cet ensemble ne constitue pas une liste rigide, mais s'organise sous la forme d'une "nébuleuse" (Bronckart, 2022, p.78). Cette nébuleuse comprend des genres clairement délimités et étiquetés socialement, mais également des ensembles plus flous où les critères de classement sont mouvants. Une propriété fondamentale des genres au sein de l'intertexte est qu'ils sont indexés car ils sont porteurs d'une ou de plusieurs valeurs d'usage : un genre est considéré plus ou moins pertinent selon la situation d'action. L'intertexte agit donc comme un «réservoir de modèles textuels» dans lequel tout agent doit puiser pour agir langagièrement (Bronckart, 2022, p.78).

Bronckart refuse de voir le texte comme une simple suite linéaire de phrases. Il le conçoit comme une architecture à trois niveaux superposés hiérarchiquement qui interagissent (Bronckart, 2022, p.94) :

- l'*infrastructure générale* du texte : le niveau profond, l'organisation globale.
- les *mécanismes de textualisation* : le niveau intermédiaire, qui assure la cohérence linéaire et qui contribue à rendre plus apparente la structuration du contenu thématique.
- la *prise en charge énonciative* : le niveau superficiel, qui gère la relation aux interlocuteurs et les jugements.

L'infrastructure générale du texte

Il s'agit du niveau le plus profond constitué par le plan général du texte, par les types de discours qu'il comporte, par les modalités d'articulation de ces types de discours, ainsi que par les séquences qui y apparaissent éventuellement.

Le *plan général* concerne la structuration thématique globale qu'on peut codifier dans un résumé.

La notion de *types de discours* est une notion clé que désigne les sortes de segments que comporte le texte. Bronckart distingue des segments de discours des segments de *discours*

théorique, narration, ou discours interactif qui peuvent être retrouvés au sein d'un même texte (Bronckart, 2022, p.95). Les articulations entre peuvent se manifester sous forme d'enchâssement, fusion ou succession. L'enchâssement est le mécanisme par lequel un type de discours est inséré à l'intérieur d'un autre, avec une relation de dépendance explicite. La fusion est un mode d'articulation plus complexe où deux types de discours se mélangent dans un même segment, rendant la frontière floue.

Les mécanismes de textualisation

Bronckart situe les mécanismes de textualisation au niveau intermédiaire du feuilleté textuel. Leur fonction principale est d'assurer la cohérence thématique du texte en créant des « séries isotopiques » (des fils conducteurs) qui explicitent les articulations logiques, temporelles et hiérarchiques pour le destinataire. Bronckart distingue ensuite trois types de mécanismes de textualisation.

1. La *connexion* : ce mécanisme marque les articulations de la progression du texte. Il est réalisé par des organisateurs textuels (connecteurs) qui peuvent agir à différents niveaux (Bronckart, 2022, p.97).
2. La *cohésion nominale* : c'est l'ensemble de mécanismes qu'introduisent thèmes et/ou personnages nouveaux et qu'assurent leur reprise ou leur relais dans la suite d'un texte. Les unités qui réalisent ces mécanismes sont dites *anaphores* (Bronckart, 2022, p.98).
3. La *cohésion verbale* : ses mécanismes assurent l'organisation temporelle et/ou hiérarchique des procès verbalisés dans le texte, principalement via les temps verbaux. Bronckart identifie plusieurs fonctions clés (Bronckart, 2022, p.101) :

Genres de textes et types de discours

Bronckart relève qu'un texte est construit sur le modèle d'un genre (Bronckart, 2022, p.108). Les genres, comme éclairci par plusieurs auteurs (Canvat, 1996 ; Chiss, 1987 ; Mainguenu, 1984 ; Petitjean, 1989, 1992 ; Schneuwly, 1987 cités par Bronckart, 2022, p.108), ne peuvent pas faire l'objet d'un classement rationnel, stable et définitif. Les textes sont composés de segments de statuts différents appelés également *types linguistiques*. Il s'agit de formes spécifiques de sémiotisation ou de mise en discours.

Bronckart s'appuie souvent sur les études antérieures d'autres auteurs. Il retient de Foucault (L'archéologie du savoir, 1969) la notion de *formation discursive*. Foucault ne considère pas les textes comme de simples suites de mécanismes de langue ni comme le reflet pur d'une pensée, mais comme des événements discursifs. Ces événements se définissent par des relations entre les énoncés eux-mêmes et par des relations entre les énoncés et des événements d'un autre ordre (technique, économique, social, politique). Bronckart adapte Foucault à son propre cadre de psychologie du langage. Il soulève deux limites techniques dans l'approche de Foucault pour son propre usage. Le flou de l'unité *énoncé* chez Foucault désigne parfois une phrase, parfois un texte entier et *formation discursive* qui désigne à la fois le processus social de production et le produit textuel. Concernant ce dernier, Bronckart propose de diviser le concept en deux niveaux distincts :

- Formations sociolangagières (versant processuel) : pour désigner le travail de sémiotisation à l'œuvre dans la société.
- Types de discours (versant produit) : pour désigner les formes linguistiques concrètes que l'on retrouve dans les textes.

Dans la section du chapitre consacrée à son positionnement théorique, Bronckart convoque les travaux de Mikhaïl Bakhtine pour étayer sa propre conception de l'architecture textuelle, tout en soulignant les limites terminologiques. Il s'appuie d'abord sur la définition bakhtinienne selon laquelle, bien que l'énoncé soit individuel, chaque sphère d'activité humaine élabore des types relativement stables d'énoncés, nommés *genres du discours* (Bronckart, 2022, p.112). Il met ensuite en lumière l'apport décisif de Bakhtine concernant la structure interne de ces productions, spécifiquement à travers le thème de l'hétérogénéité ou de la compositionnalité. Il relève que pour Bakhtine, certains genres complexes, comme le roman, ne sont pas des entités stylistiques uniformes mais se constituent comme un assemblage d'unités autonomes. Cependant, l'auteur souligne le flou conceptuel qui persiste chez Bakhtine et Volochinov, notant que les termes d'énoncé, de texte, de langage ou de style sont souvent employés de manière fluctuante. C'est précisément pour résoudre cette imprécision que Bronckart propose sa propre clarification terminologique à travers un système d'équivalence terminologique (Bronckart, 2022, p.113) :

- Ce que Volochinov désignait comme les « formes et types d'interaction verbale » est renommé « actions langagières »

- Ce que Bakhtine appelait les « genres du discours » (ou genres seconds/complexes) correspond aux « genres de textes ». Le terme « texte » est alors réservé à l'unité communicative concrète et finie qui réalise une action langagière.
- Les éléments que Bakhtine identifiait comme des « langages », des « styles » ou des « voix » (constituant l'hétérogénéité du texte) sont désignés par l'expression « types de discours ». Ce sont les segments linguistiques qui composent le texte.

Bronckart s'appuie ensuite sur les écrits de Jean-Michel Adam, notamment ses propositions issues de *Éléments de linguistique textuelle* (1990). Bronckart reconnaît un des apports majeurs d'Adam : on ne peut pas analyser un texte en appliquant simplement les règles de la grammaire de la phrase. Il faut une rupture théorique. Le sens d'un texte n'est pas juste l'addition du sens de ses phrases (Bronckart, 2022, p.113). Le texte contient des instructions qui orientent l'interprétation du lecteur, ce qu'on pourrait appeler la « dimension instructionnelle ».

Comme présenté dans la section précédente, Adam, reprenant une formule de Slatka, propose l'équation suivante (Bronckart, 2022, p.114):

- DISCOURS = Texte + Conditions de production (Objet concret)
- TEXTE = Discours - Conditions de production (Objet abstrait)

Cependant, Bronckart refuse cette équation car, pour lui, le texte n'est pas un squelette abstrait qu'on obtient en enlevant la dimension concrète. Il relève qu'Adam lui-même utilise le mot *texte* tantôt pour l'objet abstrait, tantôt pour l'objet concret qui circule dans la société (exemple du prospectus publicitaire). Il montre qu'Adam n'arrive jamais vraiment à « faire abstraction du contexte » dans ses analyses. Pour expliquer le sens d'un texte, Adam est obligé de faire appel à des notions psychosociales (Bronckart, 2022, p.116).

Bronckart reproche à Adam de mélanger deux visions du monde incompatibles (ce qu'il appelle *caractère hétérogène des épistémologies*). D'un côté, une vision sociale/interactive (héritée de Bakhtine, Foucault), où le langage dépend de l'interaction et de l'autre, une vision cognitiviste/générativiste (héritée de Kintsch, Van Dijk), qui postule un cerveau humain doté d'une *compétence textuelle* innée et universelle (Bronckart, 2022, p.117).

Après avoir critiqué les théories antérieures, il formalise définitivement son modèle général. Il distingue trois niveaux d'approche : les activités langagières (le processus social), les textes (les produits globaux qui se moulent dans des *genres*), et enfin les types de discours. Il définit ces derniers comme des formes linguistiques qui traduisent la création de « mondes

discursifs » spécifiques à l'intérieur du texte (Bronckart, 2022, p.118). Sa démarche se situe dans la continuité de toutes ces théories et elle cherche à décrire d'une part les mondes ou plans d'énonciation et de l'autre les configurations d'unités linguistiques qui traduisent ces mondes dans le cadre d'une langue naturelle (Bronckart, 2022, p.119).

Pour Bronckart, l'activité langagière oblige l'agent à construire des "mondes virtuels" (mondes discursifs) qui sont distincts du « monde ordinaire » (le monde réel où se déroule l'action langagière). La construction de ces mondes repose sur deux grandes opérations psychologiques binaires.

La première opération consiste en la définition du rapport entre le contenu du texte et le monde ordinaire de l'agent qui parle. Elle oppose la disjonction à la conjonction (Bronckart, 2022, p.121).

- La Disjonction (ordre du RACONTER) : Les coordonnées du monde du texte sont posées comme disjointes (séparées) de celles du moment de production. Le contenu est situé dans un « ailleurs » spatial ou temporel.
- La Conjonction (ordre de l'EXPOSER) : Il n'y a pas de mise à distance explicite. Les coordonnées du monde du texte sont présentées comme conjointes à celles de l'action langagière en cours (hic et nunc).

Bronckart précise que pour éviter toute ambiguïté terminologique (par rapport à Weinrich), il nomme ces deux grands ordres : l'ordre du RACONTER et l'ordre de l'EXPOSER.

Concrètement, le discours méditatif dans notre corpus est saturé par cet Ordre de l'EXPOSER. Les praticiens s'ancrent perpétuellement dans la situation présente par des déictiques de l'immédiateté, comme l'illustre Fabrice Midal : « *Fais cette expérience de prendre simplement le temps de sentir avec ton cœur tout ce qui se passe là, maintenant* ».

La seconde opération concerne la relation entre les instances agentives du texte (personnages, entités) et les paramètres physiques de l'action langagière (l'agent producteur, l'interlocuteur, le lieu et le moment de parole). Elle oppose l'implication à l'autonomie (Bronckart, 2022, p.122).

- L'implication : Le texte contient des traces explicites de ce rapport (déictiques). Pour interpréter le texte, il faut avoir accès à ses conditions de production, c'est-à-dire savoir qui parle, à qui et quand.
- L'autonomie : Le texte ne contient pas de renvois à la situation de production. Il entretient un rapport d'indépendance ou d'indifférence avec les paramètres de l'action langagière. Son interprétation ne requiert pas la connaissance du contexte de production

Le croisement de ces deux décisions binaires génère quatre mondes discursifs théoriques :

1. Monde de l'EXPOSER impliqué (Conjoint + Impliqué)
2. Monde de l'EXPOSER autonome (Conjoint + Autonome)
3. Monde du RACONTER impliqué (Disjoint + Impliqué)
4. Monde du RACONTER autonome (Disjoint + Autonome)

Toutefois, il faut préciser que ces mondes discursifs sont avant tout des construits mentaux ou des opérations cognitives. Pour les distinguer de leur réalisation concrète dans les textes, il faut prendre en considération une distinction méthodologique majeure entre architype psychologique et type linguistique (Bronckart, 2022, p.123). L'architype désigne le type de discours sous l'angle des opérations psychologiques "pures" et universelles, indépendantes des langues, alors que le type linguistique désigne sa matérialisation effective à travers les ressources morphosyntaxiques d'une langue naturelle donnée. À chacun des quatre mondes discursifs (archétypes) correspond un type de discours standard défini par une configuration spécifique de temps verbaux et de pronoms (Bronckart, 2022, p.124) :

- Le monde de l'EXPOSER impliqué se réalise dans le Discours interactif.
- Le monde de l'EXPOSER autonome se réalise dans le Discours théorique.
- Le monde du RACONTER impliqué se réalise dans le Récit interactif.
- Le monde du RACONTER autonome se réalise dans la Narration.

	coordonnées générales des mondes		
		conjonction EXPOSER	disjonction RACONTER
rapport à l'acte de production	implication	discours interactif	récit interactif
	autonomie	discours théorique	narration

Le discours interactif

Dans l'architecture textuelle de Bronckart, le discours interactif constitue la forme première de l'usage langagier. Il est la traduction linguistique de l'architype psychologique du

monde de l'EXPOSER impliqué. En analysant la transcription du dialogue entre une libraire et sa cliente, Bronckart démontre comment se construit ce monde discursif spécifique (Bronckart, 2022, p.125) :

- La Conjonction : Il observe que l'entrée en matière est immédiate (« j'ai un p'tit problème ») et qu'il n'y a aucune origine spatio-temporelle qui marquerait une distance (comme « il y a quinze jours »). Cela prouve que les coordonnées du monde du texte ne sont pas séparées de celles du monde ordinaire de l'interaction, le monde discursif est donc conjoint au monde ordinaire.
- L'Implication : Il relève que ce texte contient des unités qui ne peuvent être comprises que si l'on connaît la situation physique de l'action (qui parle et où). L'usage de pronoms comme « je » ou « tu » et de références au lieu (« G'nève ») montre que le texte implique les paramètres physiques de l'action langagière en cours.

Bronckart se penche ensuite sur le dialogue inséré dans un roman (*Fièvre au Marais* de Léo Malet). Il note que, bien que ce texte soit écrit et inclus dans une narration, le segment de dialogue fonctionne exactement selon les mêmes règles que la conversation orale. Il introduit alors la notion de « discours interactif rapporté » pour désigner ce phénomène (Bronckart, 2022, p.125). Il précise une différence fondamentale pour l'analyse : ce type de discours crée un monde qui est à la fois distinct et dépendant de la narration. Par conséquent, ses paramètres (le « je », le « maintenant ») ne doivent pas être analysés par rapport au monde réel de l'auteur , mais par rapport au monde fictif des personnages mis en scène (Bronckart, 2022, p.126).

Une fois l'architype défini comme un monde conjoint et impliqué, Bronckart s'attache à décrire comment celui-ci se matérialise concrètement dans la langue française. Il identifie une configuration spécifique d'unités linguistiques qui, par leur présence ou leur fréquence, permettent d'identifier ce type de discours (Bronckart, 2022, p.132).

Le premier trait distinctif de ce discours est la présence marquée d'unités renvoyant à la dynamique même de l'échange verbal. Contrairement aux textes théoriques ou narratifs qui privilégient la phrase déclarative, le discours interactif se caractérise par une fréquence élevée de phrases non déclaratives. On y relève abondamment des structures interrogatives, impératives et exclamatives (Bronckart, 2022, p.133).

La caractéristique majeure de ce type réside dans la saturation du texte par des marques déictiques, c'est-à-dire des unités dont l'interprétation dépend entièrement de la situation de production.

- Les repères spatio-temporels : l'ancrage se manifeste par des déictiques spatiaux (*ici, là*) et temporels (*maintenant, aujourd'hui, à présent*), ainsi que par des ostensifs (*ceci, ça, voilà*) qui servent à désigner des objets présents dans l'environnement immédiat des interlocuteurs (Bronckart, 2022, p.134).
- Les pronoms : on observe une prépondérance des pronoms personnels et adjectifs de première et deuxième personnes (*je, tu, nous, vous, mon, votre...*). Ces unités ont une valeur exophorique car elles pointent directement vers les protagonistes de l'interaction en cours (Bronckart, 2022, p.134).

L'opération de conjonction (le fait de ne pas mettre le monde à distance) se traduit par l'usage du sous-système des *temps du plan du discours* décrit par Benveniste. Les trois formes dominantes sont le Présent (qui marque la simultanéité avec l'acte de parole), le Passé Composé (qui marque une antériorité pertinente pour le présent) et le Futur périphrastique (aller + infinitif, qui marque une postériorité immédiate) (Bronckart, 2022, p.134). Enfin, Bronckart relève deux autres tendances statistiques propres à ce type. D'une part, l'usage fréquent d'auxiliaires de mode à valeur pragmatique (*devoir, falloir, pouvoir*). D'autre part, une structure syntaxique particulière caractérisée par une forte densité verbale corrélée à une faible densité syntagmatique, ce qui pourrait refléter l'oralité et la spontanéité de l'échange (Bronckart, 2022, p.135).

Le discours théorique

Bronckart définit cet architype en analysant deux exemples : un extrait de monographie scientifique de Piaget et une définition de dictionnaire.

- La conjonction : Le monde discursif n'est pas mis à distance temporelle. Il n'y a pas d'origine spatiotemporelle. Les faits sont présentés comme conjoints au monde de l'agent.
- L'autonomie : il s'agit de la différence fondamentale avec le discours interactif, Bronckart montre que ces textes construisent un monde indépendant des paramètres physiques de l'action langagière. Il n'y a aucune trace de l'auteur et on est face à une abstraction totale de l'agentivité.

Pour réaliser cet effet d'autonomie et de vérité générale, le français utilise une configuration grammaticale très spécifique (Bronckart, 2022, p.136) :

- Absence de marques interactives : ce discours étant généralement monologué et écrit, on n'y trouve pas de phrases interrogatives ou impératives (qui solliciteraient un

interlocuteur). De même, il y a une absence totale de pronoms de 1re et 2e personnes (*je, tu*) et de déictiques spatio-temporels (*ici, hier*).

- Le système temporel : il utilise le même système que le discours interactif, mais avec une valeur différente. Le Présent (PRE) domine massivement (plus de deux tiers des verbes), mais c'est un présent de valeur générique et distincte de la valeur déictique du discours interactif.
- Agentivité : usage du pronom indéfini "on" ou de la 2e personne du pluriel uniquement si elle a une valeur générique, marquant le caractère dialogique de la pensée mais sans désigner un interlocuteur précis. On y retrouve pas de valeur exophorique. Bronckart observe également un usage fréquent de la voix passive, souvent tronquée, pour effacer l'acteur précis de l'action.
- Structure logique : présence marquée d'organiseurs logico-argumentatifs (*en effet, donc, mais, car*) et une densité syntagmatique très élevée. Contrairement au discours interactif, le discours théorique utilise peu de verbes mais des groupes nominaux très longs et complexes.

Ayant repéré ces deux architypes comme les plus proches du langage méditatif, il me semble pertinent de résumer également ce que Bronckart dit sur leur fusion. Bien que les types de discours soient théoriquement distincts, Bronckart constate que dans de nombreux textes de l'ordre de l'EXPOSER, il n'y a pas de frontière nette. On observe au contraire une véritable fusion, créant un « type mixte interactif-théorique » (Bronckart, 2022, p.153). Ce type mixte apparaît principalement dans les situations où il faut transmettre un savoir à un public spécifique. Bronckart cite explicitement les « interventions scientifiques, pédagogiques, politiques » à l'oral, mais aussi les « manuels » à l'écrit (Bronckart, 2022, p.153).

Ce discours se caractérise par la présence simultanée et enchevêtrée, dès le niveau de la phrase, d'unités appartenant aux deux types opposés :

- Marques Interactives : on y trouve des pronoms de 1re et 2e personnes (*je, nous, vous*) et des phrases impératives (*retenons, pensons...*) qui maintiennent le contact et guident l'auditeur.
- Marques Théoriques : simultanément, le texte utilise des organisateurs logico-argumentatifs (*en effet, mais, car*), une densité syntagmatique élevée (concepts abstraits) et des modalisations logiques (*peut-être*) qui construisent un savoir structuré.

Le système temporel combine les temps avec une double valeur : tantôt le Présent marque la valeur interactive, tantôt il marque une valeur théorique/gnomique. Cette mixité dérive de la

double contrainte exercée sur l'auteur, celui-ci soumis à une double contrainte (Bronckart, 2022, p.154) :

- Contrainte de Vérité (Versant Théorique) : il doit présenter des informations comme des vérités autonomes, valables en soi, indépendantes de la situation présente (ex: "La respiration apaise le corps").
- Contrainte de Relation (Versant Interactif) : il doit simultanément tenir compte de son destinataire, solliciter son attention, prévenir ses objections et guider son action (ex: "Sentez votre respiration").

Contrairement aux *types de discours* qui concernent les mondes discursifs (l'énonciation), la séquence concerne l'organisation linéaire du contenu thématique du texte (Bronckart, 2022, p.172).

Bronckart reprend la théorisation de Jean-Michel Adam. Selon Adam, la séquence constitue d'abord un prototype stocké en mémoire par les producteurs et lecteurs de textes (Bronckart, 2022, p.173). Elle se définit comme une unité structurelle relativement autonome, composée de macro-propositions (que Bronckart préfère appeler *phases* pour plus de commodité) articulées entre elles (Bronckart, 2022, p. 173).

Selon Adam, un texte est rarement composé d'une seule séquence. Il est souvent le produit de la combinaison (emboîtement hiérarchique, mélange, etc.) de plusieurs types de séquences, créant une *hétérogénéité compositionnelle* (Bronckart, 2022, p.174).

Adam retient 5 types de séquence de base :

- Narrative
- Descriptive
- Argumentative
- Explicative
- Dialogale

Bronckart en rajoute une sixième qu'il appellera *injonctive* (Bronckart, 2022, p.188).

En vue du volet expérimental de ce mémoire, je me concentrerai sur les séquences qui me semblent plus pertinentes à aborder dans le cadre du langage méditatif.

Les travaux de corpus sur les textes

Bronckart travaille sur un corpus de 149 textes pour essayer de classer les textes qui ne sont pas des archétypes et qui représentent des modes d'ancrage intermédiaire. Les textes sont groupés en 3 groupes selon les paramètres *Discours en Situation* (DS), *Discours Théorique*

(DT) et *Narration* (N). La méthode a consisté en l'utilisation d'une grille d'analyse de 27 unités linguistiques pour calculer moyennes et écarts-types de ces textes et observer l'éloignement des pôles théoriques définis précédemment.

Le texte pédagogique se situe pour Bronckart (Schneuwly, 1985, p. 106) en tant que mode d'ancrage entre DS et DT. Il s'agit d'une catégorie de textes où le rapport à l'acte matériel de production participe de l'implication. Le destinataire est un public précis et un interlocuteur défini notamment par la situation matérielle.

Dans le cas du discours pédagogique, l'énonciateur cherche à agir sur une certaine catégorie de destinataires, que nous définirons *apprenants*, et à instaurer un processus plus ou moins individualisé d'apprentissage en dehors d'une situation scolaire face à face (Schneuwly, 1985, p.106). Cependant, cette situation de type face à face est partiellement recrée par l'énonciateur dont la validité des connaissances est indépendante de la situation de production.

Bronckart construit des hypothèses à tester concernant ce type de textes : "le rapport direct instauré entre interlocuteurs et notamment l'action de l'un (enseignant) sur l'autre (enseigné) se manifestera à travers l'utilisation de certains exophoriques (vous, tu, je, nous) et par l'emploi d'unités telles les phrases non-déclaratives et les auxiliaires de mode *vouloir, devoir, falloir*." (Schneuwly, 1985, p.106). De plus, selon Bronckart le temps du verbe dominant sera le présent. Nous nous attendons également à l'apparition d'organismes argumentatifs lexico-syntaxiques et imi-textuels pour rendre le texte autonome par rapport à la situation.

Comme prévu, le présent est le temps dominant, suivi par une utilisation significative de futurs et de passés composés. Concernant les exophoriques, Bronckart trouve une grande fréquence de pronoms et adjectifs 1re et 2e personne pluriel (nous, vous). "tu" est très rare et les autres exophoriques sont absents. Comme attendu par l'hypothèse de départ, la fréquence des auxiliaires de mode et des phrases non déclaratives est assez importante.

Il est ensuite observé un taux faible de passives, d'anaphores non pronominales, d'organismes argumentatifs lexico-syntaxiques, ce qui contraste avec un taux assez élevé d'organismes imi-textuels.

L'hypothèse de départ est donc validée. Cependant, Bronckart répute nécessaire une analyse plus approfondie sur le fonctionnement des exophoriques (nous et vous) et des formes liés à l'interaction directe entre interlocuteurs (certains auxiliaires et phrases non déclaratives) (Schneuwly, 1985, p.107).

Bronckart rentre ensuite dans le vif de l'analyse en nous donnant des instruments fondamentaux pour l'analyse de la parole méditative que j'effectuerai dans un deuxième temps.

L'analyse commence par les pronoms et adjectifs 2e personne pluriel où le *vous* semble indiquer que l'énonciateur stimule une action directe sur son interlocuteur. Ce dernier est interpellé directement et il est adressé en tant que personne, établissant une relation pédagogique entre lui et l'énonciateur.

Les auxiliaires de mode *vouloir, devoir, falloir* sont très fréquents et permettent à l'énonciateur, avec les phrases non déclaratives, de faire agir et réagir l'apprenant, de lui proposer ou imposer des modes de faire, ou encore de structurer la séquence d'apprentissage par des questions rhétoriques : "*Observez un instrumentiste qui joue*", "*Choisissez maintenant la phrase qui définit mieux votre état d'esprit actuel*" (Schneuwly, 1985, p.107).

Les textes pédagogiques sont produits dans des situations similaires à celles où l'enseignant se trouve directement face à l'enseigné qui obéit à un ordre. Bronckart suppose qu'ils sont reçus comme s'ils étaient donnés en situation immédiate.

À confirmer le statut intermédiaire de ce type de textes, le nombre d'interventions directes sur l'interlocuteur sous forme de phrase non déclarative et d'auxiliaires déontiques dépasse celui des discours théoriques, tout en restant au-dessous de celui des discours en situation (Schneuwly, 1985, p.108).

Il n'y a qu'une quantité réduite de *je* (pronom et adjectif 1re personne singulier). L'enseignant semble donc être absent de cette interaction enseignant-enseigné selon Bronckart (Schneuwly, 1985, p.110). À ce propos, le 40 % des textes ne montre pas du tout l'énonciateur et le texte semble parler lui-même à l'apprenant. Dans le reste des textes, il apparaît sous forme de *nous* qui se présente selon deux contextes :

- l'énonciateur commente son propre comportement linguistique
- l'énonciateur fait comme s'il était sur un pied d'égalité avec l'enseigné, comme s'il travaillait avec lui

Les textes pédagogiques ne sont pas situés temporellement car il n'y a aucun déictique temporel. De plus, l'auxiliaire aller n'est pas utilisé pour situer un procès par rapport au moment d'énonciation. Similairement au discours théorique, les anaphores pronominales sont moins présentes que dans la narration, ce qui confirme les attentes de Bronckart. L'analyse fait émerger une présence très faible, voire presque une absence, de passives et d'anaphores non pronominales. De plus, ce qui étonne Bronckart est le taux très faible d'organismes argumentatifs lexico-syntaxiques. Ce taux faible semble aller de pair avec un taux extrêmement élevé, extrapolaire, d'organismes argumentatifs imi-textuels. Bronckart interprète cette relation, qui semble paradoxale, de la façon suivante : ils servent à argumenter, à persuader et à articuler les affirmations énoncées entre elles. Dans la situation pédagogique traditionnelle,

le destinataire n'est pas conçu comme une personne qu'il faut convaincre, mais plutôt comme quelqu'un auquel il faut présenter et représenter un savoir organisé en dehors et indépendamment de lui.

Le destinataire est par conséquent conçu comme quelqu'un auquel il faut donner des indications très précises à propos des actions à effectuer. De plus, il est l'objet d'une intervention qu'il subit passivement (observable grâce à la présence d'auxiliaires de mode, phrases non-déclaratives, *nous* d'autorité et *vous* de l'interpellé). Il apparaît dans le texte à un niveau différent de celui de l'énonciateur et le but semble être la présentation systématique d'un savoir organisé.

3. La sémantique interprétative de François Rastier

Si la linguistique textuelle d'Adam et Bronckart nous permet de comprendre l'architecture globale et séquentielle de la méditation, elle ne nous dit rien de l'évolution précise de son contenu. Pour analyser la manière dont le langage modifie l'état de conscience du sujet, nous nous appuyons sur la sémantique interprétative de François Rastier. Cette approche permet de considérer le sens comme un parcours dynamique.

Le sème et les classes de définition

L'analyse thématique en sémantique interprétative repose sur la description du contenu textuel via deux types d'unités : les fonds sémantiques (isotopies) et les formes sémantiques. Conformément aux principes exposés dans *Sens et textualité* cette approche rompt avec une sémantique du signe isolé pour considérer le sens comme un parcours dynamique au sein du texte global.

L'unité de base de notre analyse n'est pas le mot (unité lexicale), mais le sème. Rastier définit le sème comme l'unité minimale du plan du contenu, distincte des qualités réelles du référent (Rastier, 2009, p.19). Dans une perspective différentielle, le sème est un trait distinctif qui n'a de valeur que par opposition au sein d'un système. Le signifié d'un mot, appelé sémème, est alors défini comme un faisceau de sèmes.

Rastier propose une typologie des composants sémantiques fondée sur des classes de définition hiérarchisées et sur les théories de Pottier (1974). La définition de sèmes génériques et des sèmes spécifiques est relative à une classe de sémèmes (Rastier, 2009, p.49). On ne

considérera donc pas les sèmes comme des ensembles de sèmes, mais comme des sous-ensembles de sèmes au sein d'un ensemble de définition. La nature d'un sème dépend de la classe à laquelle il appartient (Rastier, 2009, p.49-50) :

- Les Taxèmes (sèmes microgénériques) : Il s'agit de la classe minimale pertinente. Elle regroupe des sèmes très voisins (ex : 'fauteuil', 'chaise', 'tabouret' dans le taxème //sièges//) qui s'opposent par des sèmes spécifiques.
- Les Domaines (sèmes mésogénériques) : Ils correspondent à un groupe de taxèmes (ex : //cuisine//, //sport//, //droit//). Rastier souligne que le domaine est le lieu de la monosémie : au sein d'un domaine donné, un mot n'a généralement qu'un seul sens pertinent.
- Les Dimensions (sèmes macrogénériques) : Ce sont les classes de généralité supérieure. Elles traversent le lexique et fonctionnent par oppositions binaires (ex : /animé/ vs /inanimé/, /concret/ vs /abstrait/). Elles organisent l'univers sémantique indépendamment des domaines sociaux.

On appelle *classème* l'ensemble des sèmes génériques d'un sémème et *sémantème* l'ensemble des sèmes spécifiques : sémème = classème + sémantème.

Sèmes inhérents et afférents

Les sèmes peuvent revêtir deux statuts différents selon leur mode d'actualisation. Les *sèmes inhérents* sont définitoires du type et ils sont hérités par défaut du type dans l'occurrence (ex : /noir / pour 'corbeau'). Les *sèmes afférents* : on en distingue deux types. Les premiers, dit *sèmes afférents socialement normés*, ne sont pas actualisés dans l'occurrence que grâce au contexte. Ils ne sont pas hérités par défaut mais doivent être actualisés par une instruction contextuelle. (ex : /péjoratif/ afférent de 'corbeau' dans *un corbeau de mauvais augure*). La seconde typologie, celle des *sèmes afférents contextuels*, se distingue radicalement des précédentes catégories car elle ne met pas en jeu un rapport entre types et occurrences, mais uniquement un rapport entre occurrences. Ces sèmes sont propagés dans l'occurrence par le contexte (ex : dans *le corbeau apprivoisé*, le sème /apprivoisé/ doit être représenté dans l'occurrence de 'corbeau').

Les opérations interprétatives : assimilation et dissimilation

L'identification des fonds sémantiques ne relève pas d'une lecture passive, mais elle résulte plutôt d'un processus d'interprétation. On parle de *opérations interprétatives* et on en distingue deux : l'assimilation et la dissimilation.

L'assimilation est la diminution des contrastes sémantiques forts (contradiction, coq à l'âne) par actualisation d'un sème par présomption d'isotopie. La dissimilation est l'opération d'accentuation des différences dans les cas de contraste sémantique faible. Sur le plan sémantique, on dira que la dissimilation correspond à l'actualisation de deux sèmes afférents opposés dans deux sémèmes synonymes (ou parasynonymes).

Les sèmes inhérents peuvent être hérités du type par l'occurrence, mais ils peuvent également être virtualisés. La virtualisation se fait par les deux opérations que nous venons de commenter :

- par assimilation :

Fillon monte au créneau

/guerre/ dans 'monte au créneau' est virtualisé par la présence de /politique/ dans 'Fillon'

- par dissimilation :

fromage ou fromage blanc

/non fermenté/ est inhibé ou virtualisé dans 'fromage' du fait de sa présence spécifique dans 'fromage blanc'

Les sèmes afférents socialement normés doivent être activés :

- par assimilation :

Guillaume était la femme du ménage, l'être faible qui obéit, qui subit les influences de chair et d'esprit

Le trait /faiblesse/ n'est pas un sème inhérent de 'femme', mais il participe d'un stéréotype culturel associé à la femme, et sa présence est liée à une actualisation par contexte.

- par dissimilation :

Un père en punissant, Madame, est toujours père
/éducateur/ sur 'père' et /aimant/ sur 'père'

Ce mécanisme de propagation sémique est fondamental dans l'induction méditative. Dans la méditation *Étreté*, l'isotopie de la /minéralité/ se propage par assimilation sur le corps humain. Lorsque la praticienne évoque « *le diamant de votre chakra, brillant de 108 000 facettes* », les sèmes de la pureté minérale et de la lumière sont propagés sur l'anatomie du méditant, transformant ainsi le corps physique en une entité spirituelle.

Le concept d'isotopie

Le concept d'isotopie tient une place fondamentale dans la sémantique interprétative. Il est défini comme la récurrence d'un même sème (générique ou spécifique) (Rastier, 2009, p.88). Le concept d'isotopie permet de passer de l'analyse lexicale en classes de définition à l'analyse textuelle proprement dite. On distingue :

- *Isotopies macrogénériques* : une isotopie macrogénérique est l'effet de la récurrence d'un même sème macrogénérique
- *Isotopie mésogénérique* : une isotopie mésogénérique est l'effet de la récurrence d'un même sème mésogénérique.
- *Isotopie microgénérique* : une isotopie microgénérique est l'effet de la récurrence d'un même sème microgénérique.
- *Isotopie spécifique* : une isotopie spécifique est l'effet de la récurrence d'un même sème spécifique.

Les isotopies génériques possèdent des propriétés remarquables car elles sont liées aux paradigmes qui sont codifiés dans la langue ou socialement normés. En revanche, les isotopies spécifiques ne sont pas liées à ces paradigmes codifiés, ce qui leur permet d'ailleurs de les mettre en relation.

Relations entre isotopies

Un texte est très rarement constitué par une seule isotopie isolée. La richesse sémantique naît d'une série de relations entre isotopies. Rastier nomme ce rapport entre isotopies *connexion*. Ces rapports impliquent une isotopie comparante et une isotopie comparée. On reconnaît deux types de connexions :

- Connexion métaphorique : les sémèmes comparants et comparés sont lexicalisés dans le texte. La connexion est explicite (ex : *La lune est comme une faucille d'or*).
- Connexion symbolique : l'un seulement des sémèmes (généralement le comparant, mais cela peut également être le comparé) est lexicalisé, le second devant être

réécrit par le lecteur descripteur. La connexion est implicite (ex : (...) *cette faucille d'or dans le champ des étoiles*).

Dans le cadre de notre corpus, la compréhension de ces connexions est cruciale. C'est grâce à ces mécanismes que les praticiens modifient la perception du méditant, notamment en créant des connexions métaphoriques fortes entre l'isotopie de l'/anatomie/ et des isotopies comme le /végétal/ ou le /minéral/.

Les opérations d'actualisation et virtualisation

Pour que ces connexions et ces parcours de sens opèrent dans l'esprit du méditant, l'injonction du praticien force le texte à subir deux opérations interprétatives élémentaires :

- L'Actualisation : c'est l'opération qui permet d'activer et de maintenir un sème en contexte (par exemple via la propagation d'un sème afférent).
- La Virtualisation (ou inhibition) : c'est la neutralisation d'un sème sous la pression du contexte ou de l'injonction. L'induction méditative, comme nous le verrons, repose massivement sur la virtualisation des sèmes inhérents à la cognition analytique, au profit de l'actualisation exclusive de la perception.

Les formes sémantiques

Au fil du texte, l'accumulation et la structuration des sèmes donnent naissance à des formes sémantiques. Au palier mésosémantique, ces groupements récurrents de sèmes spécifiques forment ce que Rastier nomme des molécules sémiques.

Ces formes sémantiques ne se situent pas toutes au même niveau. On peut introduire un critère de classement en fonction de leur degré de généralité (leur extension d'usage) et de complexité :

- Le Thème : il est défini comme une molécule sémique récurrente au moins une fois dans un même texte ou chez un même auteur. Le thème est une structure sémantique *idiolectale*.
- Le Topos : il désigne une forme sémantique récurrente au moins une fois chez deux auteurs différents. Contrairement au thème, le topos relève d'une structure sémantique *sociolectale* (propre à un genre ou un discours partagé).
- Le Motif : alors que le thème et le topos rendent compte des contenus investis (la thématique), le motif relève de la composante *dialectique* (liée au déroulement des processus et des actions) et se situe à l'échelle d'un discours ou d'un genre.

Les formes sémantiques ainsi définies font dans les textes l'objet de construction (pour les thèmes), reprises (pour les topoï et les motifs) et transformations (pour les troisièmes). Ainsi, un topos, forme sociolectale, peut par reprise et transformation être dénommé thème dès lors qu'il est transformé dans un texte donné : la perception sémantique perçoit alors deux formes, la structure topique et son transformé idiolectal. Nous parlerons de métamorphoses pour ces transformations. Ajoutons qu'une transformation peut également concerner un rapport fond / forme et on parle alors de transposition. C'est le cas par exemple quand une même molécule sémique, constituée de sèmes spécifiques, est transposée sur des isotopies génériques différentes dans les cas de connexion métaphoriques.

La dialectique

Dans le cadre de notre étude de l'action méditative, la composante dialectique joue un rôle central. Elle rend compte des intervalles temporels dans le temps textuel représenté, de la succession des états qui y prennent place et du déroulement aspectuel des processus qui s'y déploient. Elle prend ainsi en charge les phénomènes liés à l'action et à la transformation, rejoignant à ce titre les théories classiques du récit.

L'analyse dialectique d'un texte se structure selon trois niveaux hiérarchisés, allant du palier mésosémantique au palier macrosémantique.

Le niveau actanciel (palier mésosémantique) constitue le niveau de base de la dialectique. Ses unités fondamentales sont les actants et les procès. C'est à ce niveau que l'on modélise l'action par le biais de *graphes thématiques*. Dans ces graphes, les nœuds représentent les actants et les processus, et les liens qui les unissent correspondent aux relations casuelles, c'est-à-dire aux cas sémantiques.

Liste des cas :

Abréviation	Cas	Définition
ACC	accusatif	patient d'un procès, entité qui est affectée par l'action
ATT	attributif	propriété, caractéristique
BEN	Bénéfactif	pour qui le procès est fait
DAT	datif	destinataire, entité qui reçoit une transmission
ERG	ergatif	agent d'un procès, d'une action
FIN	final	but (résultat, effet recherché)
INST	instrumental	moyen
LOC	locatif	position dans le temps ou l'espace représentés
RES	résultatif	résultat, effet, conséquence
COMP	comparatif	connexion d'isotopies génériques

Convention du sens des flèches :

[caractéristique donnée]	←	(ATT)	←	[élément recevant l'attribut]				
[élément recevant la transmission]	←	(DAT)	←	[élément transmis]				
[élément agissant]	←	(ERG)	←	[élément processus]	→	(ACC)	→	[élément auquel l'action s'applique]
[élément utilisé]	←	(INST)	←	[élément auquel le moyen est appliqué]				
[temps ou lieu associé à l'élément]	←	(LOC)	←	[élément situé spatialement / temporellement]				
[élément causé]	←	(RES)	←	[élément causal]				
[élément visé]	←	(FIN)	←	[élément visant]				

Tableau 2 : liste des cas sémantiques et conventions graphiques

Le niveau événementiel (palier macrosémantique) a pour unités de base les acteurs et les fonctions. La fonction désigne une interaction typique entre les acteurs (le type d'action globale représentée). L'acteur est défini comme une classe d'actants. Il est constitué par la totalisation d'actants anaphoriques repérés au palier inférieur du texte (par répétition ou substitution lexicale). L'acteur se compose de sa *molécule sémique* propre, de *traits génériques*

(ex: /humain/), et d'un ensemble de *rôles* (les cas sémantiques qui lui sont associés tout au long des processus) définissant ainsi sa sphère interactionnelle. C'est à ce niveau que nous pourrions isoler et modéliser l'Acteur « Méditant » dans notre corpus.

Le niveau agonistique (palier macrosémantique) est le niveau d'abstraction dialectique le plus élevé. Ses unités de base sont les agonistes et les séquences. L'agoniste est un type constitutif d'une grande classe d'acteurs alors que la séquence (au sens de Rastier) est constituée par l'homologation d'enchaînements isomorphes de fonctions.

En conclusion de ce chapitre, l'intégration de la sémantique interprétative de François Rastier aux modèles de la linguistique textuelle de Jean-Michel Adam et Jean-Paul Bronckart nous dote d'un ensemble d'outils analytiques complet. Le passage systématique du palier microsémantique (l'étude des sèmes) vers les paliers mésosémantique et macrosémantique (les molécules sémiques, les acteurs et les agonistes) permet de ne plus considérer le discours comme une simple addition de phrases, mais comme une véritable architecture dynamique et hiérarchisée. Dans le contexte spécifique de notre étude, l'analyse croisée des composantes théorisées par Rastier — la thématique (les contenus investis), la dialectique (les processus et rôles actanciels) et la dialogique (les mondes du possible) — s'avère indispensable. Ce volet théorique nous fournira les outils conceptuels nécessaires pour démontrer comment l'ingénierie du texte déconstruit la passivité supposée du sujet afin de forger la sphère interactionnelle d'un véritable « Acteur Méditant ».

Il convient toutefois de définir avec précision l'objectif psychologique et physiologique visé par ces discours avant d'opérationnaliser ces concepts linguistiques et de détailler notre protocole sur le corpus. Les états de conscience non ordinaires feront l'objet de notre troisième chapitre.

Chapitre 3 : les états de conscience non-ordinaires

Dans le prolongement des travaux entamés lors du mémoire de Master 1, ce chapitre théorique vise à explorer les bases conceptuelles et neurophysiologiques des États de Conscience Non Ordinaires, en se focalisant particulièrement sur la méditation. Nous définirons ces états et en observerons les manifestations cérébrales pour chercher d'en dégager les implications fondamentales pour les sciences du langage et l'analyse du discours.

1. Définition et Phénoménologie des États de Conscience Non Ordinaires

La notion de conscience et de ses variations fascine les chercheurs depuis plus d'un siècle. Dès 1902, William James soulignait que notre conscience de veille normale n'est qu'un type particulier de conscience. Elle est séparée par le plus fin des écrans de formes potentielles de conscience entièrement différentes.

Historiquement, le concept a d'abord été théorisé sous le terme d'« État Modifié de Conscience » (Altered States of Consciousness) par le psychologue Charles Tart à la fin des années 1960. Tart a établi une taxonomie faisant une différence entre la conscience ordinaire d'un large éventail d'expériences. Cependant, la recherche contemporaine privilégie désormais le terme d'« États Non Ordinaires de Conscience ». Comme le souligne Antoine Bioy (2023), cette terminologie est plus adéquate car elle décrit une expérience singulière où la condition d'un sujet varie simplement d'un moment t à un moment $t+1$. Cela marque un passage d'un statut x à un statut y , sans impliquer une « altération » ou une pathologie de la conscience. Ces états non ordinaires permettent d'accéder à des formes de perception, de cognition et d'émotion inaccessibles dans l'état de veille habituel.

2. La méditation : un défi taxonomique et un processus dynamique

Complexité taxonomique

Définir la méditation de manière univoque a longtemps été un obstacle majeur pour les neurosciences contemplatives (Contemplative Neuroscience - CoNS). Ospina et al. (2007) passent en revue plus de 1000 publications sans réussir à créer une classification orthogonale car elle reposait sur une approche purement empirique et intuitive sans fondation taxonomique rigoureuse.

Pour pallier ce problème, Nash et Newberg ont mis à jour leurs travaux en proposant un modèle structuré qui repose sur la philosophie de l'essentialisme fonctionnel. Cette approche, héritée des écoles taxonomiques d'Aristote, s'oppose radicalement à la méthode traditionnelle (dite « phénétique ») (Nash & Newberg, 2023, p. 3). En effet, l'approche phénétique tente de classer les méthodes de méditation de manière fragmentée, en se basant uniquement sur leurs caractéristiques physiques ou observables de surface (par exemple, le fait de répéter un mantra, de garder les yeux ouverts, ou la posture adoptée).

L'essentialisme fonctionnel définit au contraire un processus non pas par ces simples caractéristiques observables, mais par son « essence fonctionnelle », c'est-à-dire son but intentionnel (sa téléologie). Dans le cadre de la méditation, cette essence se définit de façon directement utile et mesurable pour les chercheurs.

En s'appuyant sur ce changement de paradigme, ils postulent que tout système de classification valide dans la recherche méditative doit répondre à quatre critères fondamentaux :

1. Une fondation théorique taxonomique : s'appuyer sur des principes systématiques (comme l'essentialisme fonctionnel) plutôt que sur la seule intuition.
2. L'orthogonalité : créer des catégories mutuellement exclusives où une méthode ne peut appartenir qu'à un seul domaine.
3. La lucidité sémantique : utiliser une terminologie claire et non ambiguë, en évitant les néologismes subjectifs à la première personne.
4. L'utilité : offrir des catégories testables et mesurables par les chercheurs.

La système de classification à trois niveaux

Sur la base de ces critères, Nash et Newberg (2023) proposent un système de classification exhaustif à trois niveaux :

Niveau 1 - La complexité de l'intention : ce niveau sépare les pratiques en deux grandes catégories :

- Les Méthodes Simples (Simple Methods) : conçues avec un objectif unique, celui de produire un seul type d'État Mental Amélioré (EMs) lors d'une session.
- Les Méthodes Complexes (Complex Methods) : visent à induire plusieurs états mentaux distincts au cours d'une même session.

Niveau 2 - Les Domaines Orthogonaux et les États Mentaux Améliorés (EMS) : le but de toute méthode de méditation est de produire un État Mental Amélioré (EMS). Pour les méthodes simples, l'intentionnalité permet de les classer en trois domaines strictement orthogonaux :

- L'État Affectif Amélioré (EAS – Enhanced Affective State) induit par les ADM (Affective Directed Methods) : un état dominé par une émotion intensifiée, comme l'amour bienveillant (*metta*) ou la compassion (*karuna*).
- L'État Cognitif Amélioré (ECS – Enhanced Cognitive State) induit par les CDM (Cognitive Directed Methods) : un état caractérisé par une cognition intensifiée, comme la concentration focalisée (*samatha*) ou la pleine conscience (*vipassana*).
- L'État Nul Amélioré (ENS – Enhanced Null State) induit par les NDM (Null Directed Methods) : un état défini par l'absence totale de contenu affectif et cognitif. Souvent qualifié de « pure conscience » ou de « vacuité », cet état correspond à des concepts traditionnels ineffables tels que le *samadhi* ou le *nirodha-samāpatti*.

Niveau 3 - Les Clés Taxonomiques : pour différencier finement les méthodes au sein d'un même domaine, les auteurs introduisent neuf clés taxonomiques. Ces clés décrivent les composantes opératoires de la pratique : les stratégies cognitives (ex: focalisation, visualisation), le recours à des croyances, l'état des yeux (ouverts/fermés), la position du corps (statique/cinétique), l'aspect verbal (silencieux ou vocalisé), et le contrôle respiratoire. Ces clés sont cruciales car chacune active des réseaux neurophysiologiques spécifiques.

L'élaboration de ce système de classification rigoureux à trois niveaux dépasse la simple catégorisation théorique. Comme le soulignent Nash et Newberg (2023), l'identification précise de ces clés taxonomiques est cruciale pour la recherche scientifique, car chacune d'entre elles (la régulation du souffle, la posture, la focalisation visuelle ou auditive) active des réseaux neurophysiologiques spécifiques. Pour comprendre comment l'intentionnalité de ces différentes méthodes réussit concrètement à induire des États Mentaux Améliorés (EMS) distincts, il est indispensable de dépasser la simple observation clinique pour sonder l'activité cérébrale sous-jacente. C'est précisément l'objet de la neurophysiologie de la méditation, qui permet de cartographier les modifications tangibles de l'activité neuronale au cours de ces états non ordinaires.

Neurophysiologie de la méditation

L'activité cérébrale confirme que ces états non ordinaires de conscience engendrent des modifications physiologiques tangibles. Les travaux fondateurs de Banquet (1973) ont démontré que la méditation induit des séquences cérébrales mesurables par électroencéphalographie (EEG). Il a observé une progression en trois stades :

1. Une augmentation de l'amplitude des ondes Alpha qui ralentissent et diffusent vers les régions antérieures.
2. L'apparition d'ondes Thêta rythmiques s'étendant de la région frontale vers les dérivations postérieures.
3. Chez les méditants très avancés, l'émergence d'ondes Bêta synchronisées et modulées en amplitude lors des phases de méditation profonde.

Ces observations sont corroborées par les recherches contemporaines qui montrent que chaque État Mental Amélioré (EAS, ECS, ENS) s'accompagne de signatures neuronales distinctes. Par exemple, l'atteinte de "l'État Nul" (ENS) est corrélée à une cohérence EEG frontale spécifique et à un ajustement des mesures sympathiques et parasympathiques (Nash & Newberg, 2023, p. 14).

3. L'Induction par le son : Bols Tibétains, Gongs et Mantras

L'environnement acoustique joue un rôle fondamental dans la transition de la conscience de veille vers un état non ordinaire.

Goldsby et al. (2017) ont mené une étude sur la méditation assistée par des bols chantants tibétains. Leurs résultats indiquent que cette pratique réduit de manière significative la tension, la fatigue et l'humeur dépressive et ils augmentent le sentiment de bien-être spirituel. De plus, les pulsations spécifiques émises par ces bols possèdent une fréquence de battement qui favorise la synchronisation des ondes cérébrales de l'auditeur avec les ondes Thêta (Goldsby et al., 2017, p. 404). Cela propulse le méditant vers un état de relaxation profonde typique de la méditation.

L'intervention de gongs symphoniques s'inscrit dans cette même dynamique vibratoire, influençant directement le système nerveux autonome pour faciliter l'accès à la transe méditative.

Parallèlement à ces stimuli acoustiques externes, l'induction par le son s'appuie fréquemment sur des vibrations auto-générées par le méditant : les mantras. Comme le

soulignent Nash et Newberg (2023) dans leur système de classification, l'aspect verbal d'une pratique constitue une clé taxonomique déterminante, selon que le son soit vocalisé ou gardé silencieux. La vocalisation d'un mantra active en effet des réseaux corticaux spécifiques, stimulant de manière différentielle le cortex auditif et le thalamus.

Par ailleurs, même lorsque le mantra est récité mentalement de manière silencieuse (comme c'est classiquement le cas dans la Méditation Transcendantale), il engage un processus neurophysiologique actif. Les chercheurs notent en effet que cette pratique mobilise les mécanismes de la sub-vocalisation, indissociables de la phénoménologie du discours intérieur. L'utilisation du mantra s'accompagne de modifications biologiques et cérébrales tangibles. Les travaux de Travis & Pearson (2000, cités par Nash & Newberg, 2013, p. 13) ont démontré que la pratique de la Méditation Transcendantale induit une diminution significative des niveaux de conductance cutanée, associée à une augmentation de la puissance et de la cohérence des ondes Alpha dans le cerveau.

Ainsi, qu'il s'agisse de la résonance physique d'un bol tibétain ou de la répétition (vocalisée ou sub-vocalisée) d'un mantra, le son agit comme un véritable véhicule neurobiologique et cognitif facilitant le basculement vers l'état de conscience non ordinaire.

4. Deux Paradigmes : Pleine Conscience Vs Méditation Humaniste et Spirituelle

L'ingénierie sémantique et métaphorique employée par la voix guidée diffère radicalement selon le but (la téléologie) de la pratique. Au sein du discours méditatif contemporain, la distinction entre les approches de Pleine Conscience et les approches spirituelles s'ancre dans des cadres conceptuels et scientifiques bien distincts :

- La Méditation de Pleine Conscience (Mindfulness) : définie cliniquement par Kabat-Zinn (1994, cité par Liu & Rice, 2019) comme une attention non jugeante portée d'instant en instant sur l'expérience physique, cognitive et émotionnelle du sujet. Dans la taxonomie de Nash & Newberg (2023), cette approche s'apparente aux Méthodes Dirigées vers la Cognition (CDM), et plus spécifiquement aux techniques d'*Open Monitoring* qui cultivent une méta-conscience de l'instant présent. De ce fait, l'univers sémantique y est strictement clinique et factuel. Le praticien ancre le sujet dans

l'immédiateté absolue en focalisant son attention sur l'anatomie et la perception sensorielle.

- La Méditation Humaniste et Spirituelle : À l'inverse, cette approche s'éloigne de la simple réalité clinique pour viser une métamorphose de l'état de conscience. Cette démarche fait d'ailleurs directement écho aux travaux de Smadja & Squarzina (2019) ou encore Smadja (2019) sur l'endophasie (la parole intérieure) et l'accès aux états modifiés de conscience. En croisant la neurobiologie (notamment l'expérience de la neurobiologiste Jill Bolte Taylor qui a expérimenté une forme de grâce suite à une lésion de l'hémisphère gauche ayant éteint son langage extériorisé et intérieur) et la littérature théologique, Smadja démontre que la nécessité de faire taire la parole intérieure est une condition phénoménologique fondamentale pour accéder à une forme de spiritualité, voire à l'extase mystique. L'inhibition volontaire de ce "brouhaha mental" s'inscrit ainsi pleinement dans les pratiques que Nash & Newberg (2023) identifient comme visant un État Nul (NDM – caractérisé par la dissolution du soi et de la dualité par le silence intérieur) ou un État Affectif Amélioré (ADM). Pour verbaliser et induire ces états ineffables d'endophasie spirituelle, ce type de méditation nécessite l'emploi de puissantes métaphores conceptuelles (Silvestre-López, 2020).

C'est précisément l'objectivation de ces stratégies linguistiques croisées (sémantiques et prosodiques), entre l'approche clinique de la Pleine Conscience et la dimension métaphorique de la méditation Spirituelle, qui constituera le cœur de notre analyse expérimentale dans les chapitres suivants.

5. Cognition et Sciences du Langage : La Sémantique du Discours Méditatif

Au-delà des simples fréquences acoustiques musicales, la méditation guidée (comme la méditation de pleine conscience) s'appuie massivement sur le langage pour restructurer la cognition du sujet. L'induction de cet état non ordinaire est donc fondamentalement un acte psycholinguistique.

La puissance de la Métaphore Conceptuelle (CM)

L'étude de Silvestre-López (2020), cité dans la section précédente dans le cadre de la méditation Humaniste et Spirituelle, décrit le rôle central de la Métaphore Conceptuelle dans le

discours méditatif. Pour guider le méditant vers un État Cognitif Amélioré (ECS) ou un État Nul (ENS), le praticien doit mettre en mots des expériences subjectives comme le moment présent ou l'attention. Le discours utilise alors des domaines sources concrets pour conceptualiser des domaines cibles abstraits. L'analyse linguistique révèle plusieurs cibles métaphoriques majeures :

1. LE MOMENT PRÉSENT (THE PRESENT MOMENT) : le "maintenant" est souvent spatialisé ou objectifié dans le discours des instructeurs pour permettre au pratiquant de s'y ancrer. Il est décrit comme un lieu où l'on peut "être".
2. LA PENSÉE (THOUGHT) : les pensées sont métaphorisées comme des *objets* ou des *entités indépendantes* (par exemple, des nuages qui passent). Ce recadrage permet au méditant de s'en détacher au lieu de s'identifier à elles (processus de défusion cognitive).
3. LE MÉDITANT (MEDITATOR) : le discours déconstruit l'identité active du pratiquant. Il n'est plus l'agent ("celui qui fait"), mais est conceptualisé comme un *espace* (*SPACIOUSNESS*) comparable au ciel ou à l'océan dans lequel les expériences sont autorisées à surgir et à se dissoudre.

Bien que la littérature scientifique qui croise strictement linguistique cognitive et discours méditatif soit encore particulièrement restreinte, cette recherche de Silvestre-López (2020) constitue une première exploration fondamentale. La rareté des études sur ce sujet précis fait de ce travail un point d'ancrage précieux. Il ouvre d'importantes pistes de réflexion pour mener des analyses sémantiques plus approfondies à l'avenir et légitimant pleinement l'investigation des figures métaphoriques au sein de notre propre corpus.

Chapitre 4 - Méthodologie et corpus

1. Le corpus d'étude : la parole méditative

De l'hypnose à la méditation guidée

Cette recherche se construit comme continuité de nos recherches de Master 1. Cependant, alors que le M1 se concentrait sur l'analyse de la voix hypnotique de Kevin Finel, ce travail de Master 2 s'intéresse à un autre état modifié de conscience, celui de la méditation guidée. Hypnose et méditation partagent des mécanismes d'induction temporels et rythmiques mais leurs stratégies sémantiques et leur dynamique interactionnelle sont différentes. Nous avons donc constitué un nouveau corpus d'enregistrements audiovisuels issus de plateformes en ligne. Le corpus permet une analyse intra-locuteur approfondie et une analyse inter-locuteurs comparative.

La diversité du corpus M2

Notre corpus d'étude rassemble des enregistrements de trois praticiens distincts, permettant de croiser des analyses intra-locuteur et inter-locuteurs. D'une part, nous avons sélectionné deux méditations guidées animées par une praticienne nommée Marie R., qui présentent des orientations sémantiques très différentes :

- La Méditation de l'*Imagination Créatrice* : une méditation de pleine conscience d'ancrage classique visant à la relaxation et à la restructuration cognitive.
- La Méditation de l'*Êtreté* : une méditation s'inscrivant dans une démarche plus ésotérique et définie par Marie R. comme *méditation humaniste et spirituelle*. Elle est caractérisée par une sémantique riche, symbolique et métaphorique. La présence de ces deux textes d'une même locutrice nous permet d'évaluer la variation intra-sujet, c'est-à-dire d'observer si les paramètres rythmiques de l'induction restent stables malgré les variations du contenu sémantique. Nous avons inclus également une vidéo-présentation de Marie qui permet une évaluation intra-sujet pour mesurer précisément l'écart

prosodique et rythmique qui s'opère lorsque Marie bascule de la parole spontanée vers la parole méditative.

D'autre part nous avons intégré à ce corpus les enregistrements de deux figures médiatiques majeures de la méditation francophone : Fabrice Midal et Christophe André. Leur deux méditations s'inscrivent dans l'approche de Pleine Conscience, comme c'est le cas pour *Imagination Créatrice* de Marie R. Cela nous permet de donner davantage de relief à nos observations et d'évaluer la généralisation de nos hypothèses sur la variation inter-sujets.

L'ensemble des données audiovisuelles (les méditations et présentation de Marie R., ainsi que les méditations de Midal et André) a été converti et extrait au format audio non compressé (.wav). Ce format de haute qualité est indispensable pour garantir la fiabilité des mesures acoustiques (notamment la fréquence fondamentale et la durée des intervalles) qui seront par la suite effectuées via le logiciel d'analyse Praat. L'ensemble de ces enregistrements compose un corpus d'une durée suffisante pour nous permettre d'effectuer une segmentation fine et le dégagement de tendances rythmiques statistiquement significatives.

	<u>Locuteur</u>		
<u>Pleine Conscience</u>	Andre	Midal	MariePC
<u>Humaniste et spirituelle</u>			MarieMHS
<u>Spontanée</u>			MarieSP

2. **Hypothèses de recherche**

Notre démarche expérimentale vise à objectiver les stratégies linguistiques (prosodiques et textuelles) du discours méditatif. Nous postulons que l'induction d'un état de conscience non ordinaire ne repose pas sur une simple relaxation passive, mais sur une ingénierie prosodique et sémantique extrêmement précise qui altère la cognition et la perception du méditant.

Pour vérifier cela, notre étude s'articule autour de neuf hypothèses majeures, réparties en trois grands axes d'analyse (sémantique, prosodique et croisé).

Axe 1 : L'architecture sémantique et textuelle

- Hypothèse 1 : Contrairement à un simple récit, nous postulons que la méditation est régie par une macro-structure injonctive-instructionnelle dont le but est de transformer le sujet. Toutefois, l'hétérogénéité des séquences insérées au sein de cette injonction

variera selon l'école méditative. La méditation d'ancrage classique (Pleine Conscience) privilégiera l'insertion de séquences argumentatives pour convaincre l'esprit, tandis que la méditation humaniste et spirituelle (MarieMHS) privilégiera les séquences descriptives pour immerger le sujet.

- Hypothèse 2 : Sur le plan socio-discursif, nous supposons que le discours méditatif relève strictement du monde de l'EXPOSER conjoint, forçant un ancrage dans l'immédiateté (*hic et nunc*). Il fonctionnerait ainsi comme un « Texte Pédagogique » dont l'efficacité pragmatique repose sur la gestion d'une double contrainte permanente : une contrainte de relation (maintenir le contact et guider activement le méditant) et une contrainte de vérité (objectiver l'expérience comme une loi universelle).
- Hypothèse 3 : Pour induire l'état modifié de conscience, nous postulons que le praticien procède à la virtualisation (l'inhibition) de la cognition analytique ordinaire afin d'actualiser des « mondes du possible ». Cette bascule s'opérerait en forçant la fusion sémantique de domaines théoriquement éloignés ou opposés (par exemple, la fusion des isotopies de la /science/ et de la /spiritualité/, ou la transmutation de l'/anatomie/ par le /minéral/ et le /végétal/).
- Hypothèse 4 : S'opposant à l'idée d'une relaxation passive, nous supposons que l'induction méditative exige que l'esprit agisse sur son propre corps. Sur le plan de la modélisation actancielle, le méditant serait donc engagé dans une dynamique cognitive extrêmement active, occupant systématiquement les rôles d'Accusatif (cible), d'Ergatif (moteur de l'action), de Locatif (espace) et d'Instrumental.

Axe 2 : La structuration prosodique

- Hypothèse 5 : Nous supposons que la parole méditative renverse les mécanismes habituels de la parole. Contrairement à la parole spontanée où la prosodie aide la structure syntaxique via un phénomène de « condensation » ($n \text{ UR} = 1 \text{ IPU}$), le corpus de méditation se caractérisera par un phénomène inverse de « dislocation » ($1 \text{ UR} = \text{plusieurs IPU}$), fragmentant la syntaxe par des silences.
- Hypothèse 6 : Nous postulons que la méditation impose un étirement délibéré du tempo. Les durées moyennes de nos différents niveaux de constituance prosodique et syntaxique seront significativement plus longues dans les sessions de méditation que dans la parole spontanée. De plus, on observera une régularité de la durée des chunks qui correspond à une isochronie à ce niveau et qui s'éloignera des 600ms de façon différente selon le registre de la méditation.

- Hypothèse 7 : Nous supposons que la gestion des pauses silencieuses varie structurellement selon le type de pratique. La confrontation quantitative du temps de parole et de silence mettra en évidence des profils distincts entre les trois méditations de Pleine Conscience et les autres enregistrements de Marie (MHS et parole spontanée).
- Hypothèse 8 : Nous supposons que l'induction s'accompagne d'une réduction de l'amplitude mélodique variable selon la pratique. La dynamique tonale globale sera à son maximum en parole spontanée, significativement compressée en Méditation Humaniste et Spirituelle (MarieMHS), et supposément encore plus réduite dans la Pleine Conscience.

Axe 3 : L'approche croisée (Interface Sémantique-Prosodie)

- Hypothèse 9 : Au-delà des analyses séparées, nous postulons l'existence de régularités significatives entre la structure acoustique (la durée et la mélodie) et le contenu sémantique du discours. L'intention sémantique du praticien (prescrire une injonction *versus* induire un relâchement) devrait moduler directement la matérialité de sa voix.

3. Méthodologie des analyses rythmiques et prosodiques

L'abandon du cadre AM au profit d'une segmentation rythmique

Dans le cadre spécifique de l'étude de la parole méditative, nous avons fait le choix méthodologique de ne pas inclure l'annotation Métrique Autosegmentale (AM) stricte, couramment utilisée pour modéliser le système intonatif et accentuel. Ce type d'annotation s'avère peu opérant pour rendre compte des procédés d'induction propre à notre corpus et pour la mise en relation à nos analyses sémantiques. L'état modifié de conscience semblerait avant tout induit par une structuration rythmique du discours. Par conséquent, notre méthodologie s'oriente vers une segmentation du signal (réalisée sur le logiciel Praat) à la croisée de la syntaxe et de la prosodie qui se structure autour de trois niveaux de constituance.

Les Unités Inter-pausales (IPU)

Le premier niveau est celui des Unités Inter-Pausales (IPU). Comme défini précédemment (Chapitre 1), il s'agit d'une unité de segmentation d'ordre acoustique qui correspond à un segment de parole ininterrompu délimité à gauche et à droite par des pauses

silencieuses. Dans notre étude, le seuil objectif de détection de ces pauses est fixé à 200 millisecondes. Ce choix s'appuie sur les travaux de Candea (2000), qui rappelle qu'une durée de 20 centisecondes (200 ms) représente le seuil minimal pour la perception et la production humaine de cadences rythmées. En outre, s'appuyer sur le cadre théorique de Candea (2000) pourrait permettre, dans la perspective d'études ancillaires, de qualifier la nature de ces frontières silencieuses en distinguant les « pauses structurantes » des « pauses non structurantes ». Une pause est considérée comme structurante lorsqu'elle participe activement à la segmentation du discours, c'est-à-dire lorsqu'elle est encadrée par des séquences sonores et n'est pas immédiatement précédée par une marque de TdF (Travail de Formulation, un allongement d'hésitation, un faux-départ ou un *euh*). À l'inverse, une pause non structurante n'est que le prolongement d'une hésitation qui est significativement plus brève en moyenne. Dans le contexte très contrôlé de la parole méditative, l'immense majorité des silences qui délimitent nos IPU relève de cette dimension hautement structurante.

Les Unités de Rection (UR)

Le deuxième niveau est celui des Unités de Rection (UR). L'unité de rection (UR) est une « unité construite autour d'une tête, qui n'est syntaxiquement dépendante d'aucun élément de rang supérieur dans un texte ou un discours donné » (Benzitoun et al., 2010, cité par Colau, 2023, p. 342). L'élément recteur, dit aussi « tête » est généralement un verbe mais, selon Tanguy et al. (2012, cité par Colau, 2023, p. 342), le noyau de l'unité peut également être un constituant averbal.

Colau (2023) propose une classification des UR qui reprend partiellement les travaux de Tanguy et al. (2012), en proposant trois types de UR :

- Unités de rection verbales (URV) : toutes les unités qui possèdent nécessairement un verbe et les éventuels éléments qu'il régit. Par exemple : [*Vous préservez alors votre pouvoir.*] (Marie, *Êtreté*) ou [*On n'attend pas qu'il se produise quoi que ce soit de spécial*] (André).
- Unités de rection averbales (URA) : toutes les structures prédicatives averbales complètes. Par exemple : [*Divinement humain.*] (Marie, *Êtreté*) ou [*La bouche et les lèvres.*] (André)
- Unités de rection elliptiques (URE) : toutes les unités incomplètes, mais qu'on pourrait interpréter comme des unités de rection verbales grâce au contexte. Par exemple, le segment [*au creux de votre cœur*] (Marie, *Présentation spontanée*) constitue une URE

car il s'interprète par ellipse et dérive sémantiquement de l'URV qui le précède immédiatement (*[et je vous remercie de m'accueillir au creux de vos oreilles]*)

Si l'UR manque d'un de ses compléments obligatoires (par exemple si l'énoncé est suspendu ou abandonné en cours de production), on parlera d'unité de rection inachevée (UR-I). Par exemple : *[vous allez doucement prendre conscience de...]* (Marie, *Imagination Créatrice*).

Si des éléments non régis par le verbe entrent linéairement dans leur composition, nous parlerons d'unité de rection augmentée (UR+). Parmi les éléments non régis par le verbe qui viennent se greffer à l'UR sans en dépendre syntaxiquement, nous retrouvons trois sous-catégories principales :

- Les marqueurs de discours (UR+md) : ils marquent une relation entre deux UR (conjonctions, connecteurs, lexèmes à fonction structurante ou métadiscursive). Ils servent de charnières logiques ou d'appui. Par exemple : *[et vous laissez la respiration se faire naturellement]* (André) ou *[alors prenez juste cet instant]* (Midal).
- Les associés (UR+as) : ce sont des éléments qui n'entrent pas dans la rection du verbe, mais qui y sont pragmatiquement associés (comme des éléments disloqués, topicalisés ou des constructions spécifiques de type *X c'est Y*). Par exemple : *[la respiration c'est votre ancre]* (Midal) ou *[cet espace de paix vous le sentez s'ouvrir en vous]* (Marie, *Êtreté*).
- Les UR insérées (UR+ins) : il s'agit d'unités de rection complètes qui viennent s'insérer en incise à l'intérieur d'une autre UR (parenthèses, commentaires méta-énonciatifs). Par exemple : *[ce moment < je vous le rappelle > est uniquement pour vous]* (André).

L'annotation de Colau (2023) spécifie les éléments non régis par l'UR en les rajoutant après le signe +.

Les verbes de dispositifs présentationnels (il y a... + verbe) et d'extraction (c'est... que + verbe) ne seront pas considérés comme des noyaux d'UR. Nous intégrons dans un même UR les appositions qui sont directement postposées au terme auquel elles se rapportent. Le cas échéant, elles seront annotées comme URA. Les marqueurs de discours, lorsqu'ils ne sont syntaxiquement associés à aucune UR, seront annotés comme des URA indépendantes. Nous grouperons les énumérations quand il est possible de coordonner chacun des éléments qui composent l'UR. Le cas échéant, ils seront séparés les uns des autres. Les marqueurs d'interrogation sont intégrés aux UR sans marquage particulier. Les répétitions ne sont pas codées de manière particulière.

Dans les constructions du type « *X c'est Y* », X est traité comme un associé. Colau (2023, p. 345) considère qu'il s'agit d'un double marquage.

Ces constructions mettent en jeu un élément lexical associé à la construction verbale et repris par un clitique dans la séquence verbale. Colau (2023) propose de les annoter avec un « + ».

En résumant :

Code	Signification
URV	Unité de rection verbale
URA	Unité de rection averbale
URE	Unité de rection elliptique
- i	Unité de rection inachevée
- dis	Unité de rection contenant une marque de disfluence
+ as	Unité de rection avec élément associé
+ ap	Unité de rection avec apposition
+ ins	Unité de rection avec insertion
+ md	Unité de rection avec marqueurs de discours

L'interface syntaxe-prosodie et le croisement des *Unités de Rection* et des *Unités Inter-pausales*

L'étude des niveaux de constituance dans notre corpus soulève inévitablement la question de l'interface entre la syntaxe et la prosodie. À l'écoute de la parole méditative, nous avons eu l'intuition perceptive que le rythme si particulier de cette pratique reposait sur une fragmentation inhabituelle du discours. C'est précisément pour dépasser cette simple intuition et l'objectiver scientifiquement que nous étudions l'interface syntaxe-prosodie, en croisant nos deux annotations (UR et IPU) sur le logiciel Praat.

Dans les productions orales, trois configurations d'alignement sont possibles :

- Les frontières d'une UR et d'une IPU sont parfaitement alignées (1 UR = 1 IPU).
- Une IPU englobe plusieurs UR par un phénomène de condensation (n UR = 1 IPU).
- Une UR est disloquée par des pauses silencieuses (1 UR = n IPU).

Dans la parole spontanée ordinaire, on observe majoritairement les deux premiers cas de figure (coïncidence parfaite ou regroupement), car la structure intonative participe à l'actualisation de la structure communicative et respecte des principes de cohésion. Or, le croisement de nos annotations vise à prouver notre intuition de départ (Hypothèse 5) : la méditation renverse ce mécanisme en privilégiant la dislocation d'une même unité de rection en plusieurs unités inter-pausales (1 UR = n IPU). Le praticien fragmente volontairement la continuité syntaxique par

l'insertion de pauses silencieuses profondes au milieu d'une unité. L'objectivation de cette asymétrie entre syntaxe et prosodie constituerait un point clé du fonctionnement de la parole méditative. Elle crée un effet de suspension cognitive particulièrement puissant qui oblige le méditant à maintenir son attention dynamique en éveil jusqu'à la résolution sémantique de l'énoncé.

Les chunks

Dans l'analyse du signal vocal, le chunk renvoie au processus cognitif fondamental de « morcelage en groupements » du flot continu de la parole (Astésano, 2017, p. 106). L'auditeur ne perçoit pas une suite ininterrompue de sons, mais il « coupe » activement ce flux en morceaux (une notion assez polysémique regroupée sous le terme de chunks ; Astésano, 2017, p. 144) afin de pouvoir en décoder le sens de manière optimale. Le phénomène de chunking perceptif est indispensable. Sa fonction première est de diviser la parole continue en unités gérables par la mémoire de travail de l'auditeur pour en extraire le sens.

Sur le versant de la production, le chunk correspond à une véritable fenêtre temporelle de programmation et de traitement de la parole qui s'inscrit dans les grands modèles psycholinguistiques d'encodage des informations tels que ceux développés par Levelt. Au niveau de la macro-organisation de l'énoncé ces groupements sont hiérarchiquement structurés et délimités par l'accentuation. Dans notre analyse ils agissent comme le tout premier niveau de structuration prosodique (qui s'apparente souvent au Mot Prosodique, *pw*, ou au Syntagme Accentuel, *ap*).

Il convient de préciser que la formation de ces *chunks* s'opère dans notre analyse au niveau du mot prosodique (*pw*) plutôt qu'à celui du Syntagme Accentuel (*ap*). Pour illustrer cette distinction fondamentale en français, prenons l'exemple d'un groupe nominal tel que « *les meilleurs amis* ». Dans les approches intonosyntaxiques, cette séquence forme un seul et unique Syntagme Accentuel (*ap*), marqué par un seul accent final sur la dernière syllabe (*-mis*), ce qui engendre un phénomène de désaccentuation du mot interne (l'effacement de l'accent sur *meilleurs*). À l'inverse, l'approche métrique que nous adoptons reconnaît l'existence de deux Mots Prosodiques distincts (*pw*) au sein de ce même *ap* : le premier centré sur l'unité lexicale [*meilleurs*] et le second sur [*amis*].

Ce choix méthodologique de descendre à l'échelle du *pw* est fondamental pour l'évaluation de la régularité rythmique. En effet, regrouper les termes sous le vaste domaine de l'*ap* masquerait la pulsation interne du discours. Comme le démontrent les travaux récents en

phonologie prosodique, c'est bien le *pw* (et non l'*ap*) qui constitue le véritable domaine de réalisation de l'accentuation et du rythme en français. C'est à ce niveau de constituance précis que s'articulent les « battements » métriques sous-jacents. Comme nous l'avons théorisé précédemment (*cf. Chapitre 1*), cette unité métrique de base incorpore une dimension temporelle instinctive et universelle : elle s'organise autour d'une durée moyenne d'environ 600 millisecondes (soit 3,7 syllabes), ce qui correspond au Tempo Moteur Spontané (SMT) mis en évidence par Fraisse (1974). C'est donc spécifiquement autour de cet intervalle du *pw* que l'on doit chercher la régularité dans le signal de parole et objectiver une éventuelle isochronie

Dans le contexte spécifique de la parole méditative, l'étude de la durée de ces chunks permettra d'observer directement dans quelle mesure le praticien manipule ou étire ces fenêtres temporelles instinctives pour induire un état de conscience non ordinaire.

Mesures acoustiques au niveau des constituants

Pour nos recherches de Master 1 sur la voix hypnotique l'analyse intonative s'appuyait sur le système d'annotation ToBI. Cela nous avait conduits à annoter les extraits d'hypnose syllabe par syllabe à l'aide des étiquettes tonales du cadre AM (L/H, L/H*, Hi, H**pw*, H/L%). Cette année nous avons volontairement renoncé à cette méthodologie au profit de la macro-segmentation en *Chunks*, *UR* et *IPU* détaillée ci-dessus.

Cependant, l'abandon du modèle d'annotation ToBI n'implique pas le rejet des mesures tonales globales. Lors de nos travaux précédents, l'analyse acoustique avait mis en évidence que l'induction en état modifié de conscience se caractérisait par un « abaissement » de la voix et surtout par un *pitch range* beaucoup plus réduit lors de la phase hypnotique par rapport à la voix normale (phase pré- et post- hypnotique).

Afin d'enrichir notre analyse macro-rythmique, nous extrairons deux mesures tonales globales sur Praat pour chaque méditation analysé :

- La fréquence fondamentale (f0) moyenne : pour évaluer le registre de la voix du praticien.
- La dynamique tonale : pour évaluer l'amplitude de ses variations intonatives.

Afin d'analyser les variations mélodiques du corpus, les mesures de la fréquence fondamentale (f0) ont d'abord été extraites en Hertz (Hz). Cependant, une échelle linéaire en Hz ne rend pas fidèlement compte de la perception humaine. Une variation identique en Hertz

sera perçue comme beaucoup plus faible sur une voix aiguë de femme que sur une voix grave d'homme. Pour pallier ce biais perceptif et évaluer la mélodie telle qu'elle est véritablement entendue, les valeurs brutes ont été converties sur une échelle logarithmique en demi-tons (ST).

$$n = \frac{\log_2\left(\frac{f_1}{f_2}\right)}{\log_2(\sqrt[12]{2})} = 12 \log_2\left(\frac{f_1}{f_2}\right).$$

La conversion mathématique en demi-tons nécessite de fixer une fréquence de référence de base. Le choix de cette référence dépend directement de l'objectif de l'analyse. Si le but est de neutraliser entièrement les différences de hauteur entre les locuteurs pour ne regarder que les variations, il est recommandé d'utiliser une référence propre à chaque individu (Hirst & de Looze, 2021). Cependant, l'un des objectifs de notre étude est de comparer le registre de voix entre nos différents guides. Conformément aux principes d'analyse prosodique, la méthode la plus appropriée pour cela est d'utiliser la même valeur de référence pour tous les locuteurs. Nous avons donc fixé cette référence commune à 100 Hz (Hirst & de Looze, 2021). Ce choix méthodologique permet de normaliser les données sans gommer la signature vocale de base.

Pour évaluer les variations de fréquence, la dynamique tonale (*DynTon*) a été extraite. Étant donné que le demi-ton est une échelle logarithmique, l'algorithme calcule l'amplitude des micro-variations sous forme d'intervalles relatifs. Ainsi, le calcul de la dynamique annule mathématiquement la référence de base commune (100 Hz) lors de la soustraction, ce qui permet de comparer purement l'expressivité de chaque guide indépendamment de sa tessiture. Enfin, lors de l'analyse de nos statistiques descriptives, nous avons privilégié l'observation de la médiane plutôt que de la moyenne. Comme le souligne la littérature, la médiane constitue la mesure la plus robuste pour évaluer la tendance centrale de la f_0 . Contrairement à la moyenne, la médiane n'est pas affectée par les valeurs aberrantes ou les artefacts de détection (Hirst & de Looze, 2021, p. 21).

Ces mesures complémentaires seront particulièrement déterminantes pour notre analyse intra-locutrice (la praticienne Marie). Elles nous permettront d'objectiver acoustiquement le passage de la parole spontanée (la vidéo-présentation) à la parole méditative guidée. Nous pourrions également vérifier si l'induction méditative s'accompagne d'un abaissement de la hauteur vocale et d'un resserrement notable des variations mélodiques comme c'était le cas observé pour l'hypnose.

4. Méthodologie des analyses sémantiques

Cette section détaille le protocole que nous avons appliqué à notre corpus de méditations. Notre démarche cherche à modéliser l'expérience méditative non pas comme un état passif, mais comme une dynamique actancielle complexe. Nous explicitons comment nous passons de l'écoute d'un enregistrement audio (et de sa transcription textuelle) à la modélisation abstraite sous forme de graphes via la mobilisant les outils de la sémantique interprétative et de la linguistique textuelle.

De l'idéal type à la chimère

Le point de départ de notre méthodologie repose sur une distinction épistémologique fondamentale entre les occurrences empiriques (les textes réels) et les modèles abstraits que nous construisons. Le texte audio réel que nous analysons n'est pas une "chimère", il est notre unité empirique de base, irréductible et singulière. Il s'agit d'un assemblage empirique et hétérogène au sein duquel le praticien matérialise son injonction en mélangeant son propre lexique, des métaphores variées et différentes séquences. Cette surface textuelle varie fortement d'un locuteur à l'autre.

Notre démarche linguistique est une démarche d'abstraction consistant à modéliser ces textes pour construire des « idéaux-types ». Nous empruntons ce concept à l'épistémologie de Max Weber, qui définit l'idéal-type non pas comme une moyenne générique, mais comme un « tableau de pensée homogène » obtenu « en accentuant unilatéralement un ou plusieurs points de vue » à partir de traits diffus dans la réalité. L'idéal-type est un « concept limite purement idéal » auquel on mesure la réalité. Cette démarche rejoint ce que Cassirer (1991), à la suite de Husserl, nomme « l'abstraction idéifiante ». On ne peut espérer que les résultats de cette abstraction « puissent jamais recouvrir un seul cas concret ». Dès lors, on ne trouvera nulle part empiriquement ce tableau idéal dans sa pureté conceptuelle : comme le rappelle Weber (1966), « il est une utopie ».

Par métaphore, c'est donc notre idéal-type (notre modèle abstrait de l'Acteur Méditant) qui constitue une "chimère" théorique, fabriquée de toutes pièces par notre analyse en agrégeant les sèmes récurrents pour en tirer la logique pure de l'induction. Transposant l'idéal-type à la linguistique textuelle (faisant écho aux « prototypes » de Jean-Michel Adam), nous observerons sa matérialisation dans nos analyses sous la forme d'une molécule sémique globale.

Le concept de *passage*

Pour opérer cette abstraction vers l'idéal-type, nous ne pouvons pas nous limiter à l'analyse de la phrase isolée. Comme le souligne François Rastier, la conception logico-grammaticale classique est inopérante pour l'analyse des grandeurs textuelles globales.

C'est pourquoi notre unité de travail fondamentale est le concept de Passage, forgé par François Rastier. (Rastier, 2006, p. 101). Dans le cadre de la sémantique interprétative, le passage est défini comme une grandeur textuelle empirique qui constitue le lieu premier de l'élaboration du sens. Dans notre corpus audio, les frontières de ces passages coïncident souvent avec des démarcations fortes comme les pauses longues aménagées par le praticien. Ces passages constituent des nœuds herméneutiques, c'est-à-dire des îlots de pertinence qui sont décisifs pour l'interprétation globale du texte. Notre travail consistera à identifier les passages « idéaux ». C'est au sein de ces passages clés que nous pourrions observer les opérations de transformation textuelle qui marquent l'évolution de l'état de conscience du sujet au fil de la pratique.

Le dialogisme discursif vers les mondes du possible

Notre méthodologie intègre également une dimension énonciative du dialogisme interdiscursif théorisé par Mikhaïl Bakhtine.

L'occurrence textuelle d'une méditation est enrichie par d'autres sphères de la pratique sociale. Dans nos analyses, nous observerons comment le praticien convoque au sein de son propre discours les « voix » d'autres domaines (par exemple la physique quantique). Le praticien cause une inhibition de l'esprit critique du méditant et l'oblige à entrer dans ce que François Rastier théorise comme un « monde du possible » en croisant des discours hétérogènes. Selon la composante *dialogique* de Rastier, un univers sémantique se divise en mondes : factuel, contrefactuel et monde du possible. Le monde du possible n'est plus le monde factuel ordinaire, mais un espace modal où les lois de la réalité sont suspendues. C'est uniquement dans ce monde du possible que la transformation dictée par la séquence injonctive peut s'actualiser et être acceptée comme « vraie » par le sujet.

Protocole opérationnel de la modélisation

Concrètement, l'analyse sémantique de chaque méditation suit un protocole structuré par l'architecture conceptuelle de François Rastier et divisé en trois étapes :

Étape 1 : le découpage et le relevé des isotopies (La composante thématique)

Nous procédons au relevé systématique des faisceaux de sèmes et nous présentons les isotopies sous forme de tableaux (visibles en Annexe 8, 9, 10, 11). Ce relevé permet de cartographier la matière brute du texte. Nous procédons ensuite à relever des passages pertinents pour notre analyse

Étape 2 : L'analyse des connexions et des opérations interprétatives

Nous analysons ensuite comment le texte fait interagir ces isotopies. Toujours selon le modèle de Rastier, nous identifions les *connexions métaphoriques et symboliques* par lesquelles le praticien modifie la perception du méditant. Nous identifions notamment les *opérations interprétatives*. Nous nous intéressons à la *virtualisation* (l'inhibition d'un sème sous la pression du contexte, ici souvent l'inhibition de la cognition analytique) et l'*actualisation* (l'éveil d'un sème contextuel).

Étape 3 : La modélisation actancielle (La composante dialectique)

C'est l'étape ultime de la méthodologie textuelle. Elle relève de la composante *dialectique* de la sémantique (le niveau de l'action et des acteurs) et s'effectue en deux temps :

1. Le niveau actanciel (Graphes thématisés) : nous dressons d'abord des graphes conceptuels qui instancie les lexèmes exacts prononcés par le praticien.
2. Le niveau macrosémantique (Graphes abstraits de l'idéal-type) : nous évacuons les mots de surface pour ne conserver que les étiquettes sémiques. Les nœuds deviennent de entités conceptuelles reliées par les cas sémantiques de Rastier.
3. Le niveau événementiel (Molécule sémique et sphère interactionnelle de l'Acteur) : C'est à ce niveau macrosémantique que nous définissons l'identité abstraite de l'acteur central. Selon la sémantique textuelle, un acteur est constitué par sa molécule sémique propre et par un ensemble de rôles. Notre ultime modélisation s'articule donc autour de deux axes :
 - La définition de la sphère interactionnelle : nous recensons l'ensemble des rôles assumés par cet acteur, c'est-à-dire les cas sémantiques (Ergatif, Accusatif, Instrument, etc.) qui lui sont associés tout au long des processus modélisés dans les graphes

- La construction de la molécule sémique : nous isolons un groupement stable de sèmes spécifiques récurrents caractérisant l'acteur « Méditant » (présenté conventionnellement entre crochets, par exemple [/actif/, /perceptif/, /relâché/]). Nous justifions ensuite l'actualisation de chaque sème abstrait par la liste exhaustive des mots de surface (lexèmes) prononcés par le praticien.

C'est lors de ce basculement que se révèle l'idéal-type actanciel. Nos graphes démontreront que l'acteur "Méditant" se manifeste par les sèmes de la [/volition/] ou de l'[/attention/] qui occupent systématiquement la position active d'Ergatif (ERG). Cette méthode permet de prouver scientifiquement que, loin d'être passive, l'induction méditative exige de l'esprit qu'il agisse sans relâche sur son propre corps (devenu Accusatif, Locatif ou encore Instrumentale).

L'analyse de l'architecture textuelle

Concrètement, pour chaque méditation de notre corpus, la construction de la molécule sémique est suivie d'une double analyse structurelle mobilisant les cadres de Jean-Michel Adam et Jean-Paul Bronckart.

Nous commençons par objectiver la macro-structure séquentielle (Adam) pour prouver que la méditation n'est pas un texte narratif ni descriptif, mais un texte prescrivant un comportement. Notre méthode consiste à repérer la dominante injonctive-instructionnelle (SSin) qui régit le texte. Pour ce faire, nous procédons à un découpage du texte audio transcrit afin d'y repérer le schéma canonique de l'injonction, qui s'articule obligatoirement en trois macro-propositions chronologiques :

1. La Phase Initiale (P.in–Ei) : sur le plan linguistique, cette phase se repère par les instructions de mise en condition (ancrage postural, fermeture sensorielle).
2. La Phase de Transformation (P.in–Transf) : son repérage s'effectue par le relevé d'une forte densité de verbes à l'impératif, à l'infinitif ou au futur prédictif (ex: *Fermez, Ouvrez, Laissez, vos pensées deviendront*) qui assurent le passage de l'état initial à l'état visé.
3. La Phase Finale (P.in–Ef) : nous identifions la clôture de la séquence, qui correspond généralement aux instructions validant le retour à la conscience ordinaire ou l'atteinte d'un nouvel état psychique.

Cette méthode de segmentation nous permet également de mettre en évidence l'*hétérogénéité compositionnelle* des méditations, en isolant les séquences secondaires qui viennent s'insérer dans l'injonction dominante. Nous traquerons tout particulièrement les séquences argumentatives (souvent repérables par des connecteurs causaux justifiant un ordre, comme « *Ce faisant, vous reconditionnerez...* ») et les séquences descriptives (repérables par des énumérations anatomiques ou des visualisations d'objets mentaux).

Ensuite, nous repérons l'ancrage énonciatif (Bronckart). Notre méthodologie intègre une analyse des mécanismes de prise en charge énonciative selon le modèle socio-discursif de Jean-Paul Bronckart. Il s'agit de prouver linguistiquement l'ancrage du monde discursif et la posture adoptée par le praticien.

Notre protocole de repérage s'effectue sur deux axes :

1. La validation de l'Ordre de l'EXPOSER pour démontrer que la méditation exige une conjonction absolue avec le moment de la pratique (contrairement au récit qui impose une disjonction), nous procédons au relevé systématique des déictiques spatio-temporels de l'immédiateté.
2. L'identification du Texte Pédagogique (la double contrainte) à travers l'analyse de la distribution des indices de personnes et des modalités pour caractériser la posture du praticien. Selon Bronckart, la méditation s'inscrit dans un type mixte « interactif-théorique » (le Texte Pédagogique). Pour prouver cela dans nos corpus, nous mesurons la tension entre deux groupes de marqueurs :
 - *Les marqueurs interactifs (Contrainte de relation)* : nous relevons la fréquence des pronoms de 2ème personne (*vous, tu, vos, ton*), du *nous* inclusif, et des auxiliaires de mode prescriptifs, qui traduisent la volonté de faire agir directement le destinataire.
 - *Les marqueurs théoriques (Contrainte de vérité)* : nous repérons simultanément l'utilisation de structures passives, de concepts abstraits à forte densité syntagmatique, ou encore l'usage du pronom indéfini « *on* ». Ces éléments objectivent le propos et prouvent que le praticien transmet un savoir présenté comme une loi universelle incontestable.

Chapitre 5 – Résultats des analyses sur les données prosodiques

Le corpus analysé dans le cadre de cette étude est composé de cinq enregistrements distincts répartis entre trois locuteurs : Christophe André, Fabrice Midal et Marie. Afin de contextualiser notre analyse, nous avons extrait la durée totale de chaque sous-corpus à partir du temps de fin de la dernière unité inter-pausale (IPU) produite par chaque locuteur. L'enregistrement du locuteur André présente une durée de 1020,65 secondes (environ 17 minutes) ; celui de Midal a une durée de 923,46 secondes (environ 15 minutes et 23 secondes). En ce qui concerne la locutrice Marie, les données sont divisées en trois sous-enregistrements de longueurs variables : la session MariePC dure 604,47 secondes (environ 10 minutes) , la session MarieMHS constitue la partie la plus importante du corpus avec une durée de 2889,68 secondes (un peu plus de 48 minutes) , et l'extrait MarieSP a une courte durée de 90,09 secondes (environ une minute et demie). Au total, le temps de parole analysé sur l'ensemble du corpus s'élève à approximativement 5528,35 secondes, ce qui correspond à un volume global d'un peu plus de 92 minutes (soit environ 1 heure et 32 minutes).

Notre corpus, comme expliqué dans le chapitre précédent, permet une analyse orthogonale entre 3 Méditations de pleine conscience, une méditation humaniste et spirituelle et un enregistrement de voix spontanée.

1. Statistiques sur les mesures de durée

Les données de durée ont d'abord été extraites à l'aide d'un script Praat. Cette méthode nous a permis de relever de manière systématique les valeurs temporelles pour nos quatre niveaux d'analyse : les *Chunks*, les unités inter-pausales (IPU), les pauses vides (*pv*) et les unités de rection (*UR*).

Avant de procéder à la comparaison des différents enregistrements (André, Midal, MariePC, MarieMHS et MarieSP), nous avons vérifié les conditions d'application des tests statistiques paramétriques pour l'ensemble de ces variables.

Dans un premier temps, le test de Shapiro-Wilk a été effectué afin d'évaluer la normalité de la distribution des données. Pour toutes les variables de durée étudiées, ce test indique une

violation claire de la condition de normalité ($p < .001$). Dans un second temps, le test de Levene a permis de vérifier l'homogénéité des variances. Les résultats confirment systématiquement une hétérogénéité significative des variances pour tous les niveaux temporels ($p < .001$).

Conformément aux règles de décision statistiques, l'impossibilité de valider la condition de normalité nous empêche d'utiliser une ANOVA paramétrique classique (comme le test de Fisher ou le test de Welch). Par conséquent, nous avons fait le choix d'appliquer, pour chaque niveau d'analyse le test non paramétrique de l'ANOVA unidirectionnelle de Kruskal-Wallis. Enfin, pour identifier précisément quelles sessions diffèrent les unes des autres de manière significative, ces analyses inférentielles ont été complétées par des comparaisons pair-à-pair au moyen du test post-hoc DSCF (Dwass, Steel, Critchlow et Fligner).

Analyse de la durée des *Chunks*

Avant de détailler les stratégies individuelles de chaque praticien, il convient d'observer le comportement global de la temporalité sur l'ensemble de notre corpus fondu. À l'échelle de la micro-programmation de la parole, l'analyse de l'ensemble des *chunks* ($N = 2973$ observations) révèle une durée moyenne globale de 0,770 s. La distribution des données à ce niveau s'avère très équilibrée, avec une médiane de 0,757 s qui se superpose presque à la moyenne, pour un écart-type de 0,268. Les valeurs extrêmes s'étendent de 0,074 s pour les segments les plus brefs, jusqu'à un maximum de 2,12 s.

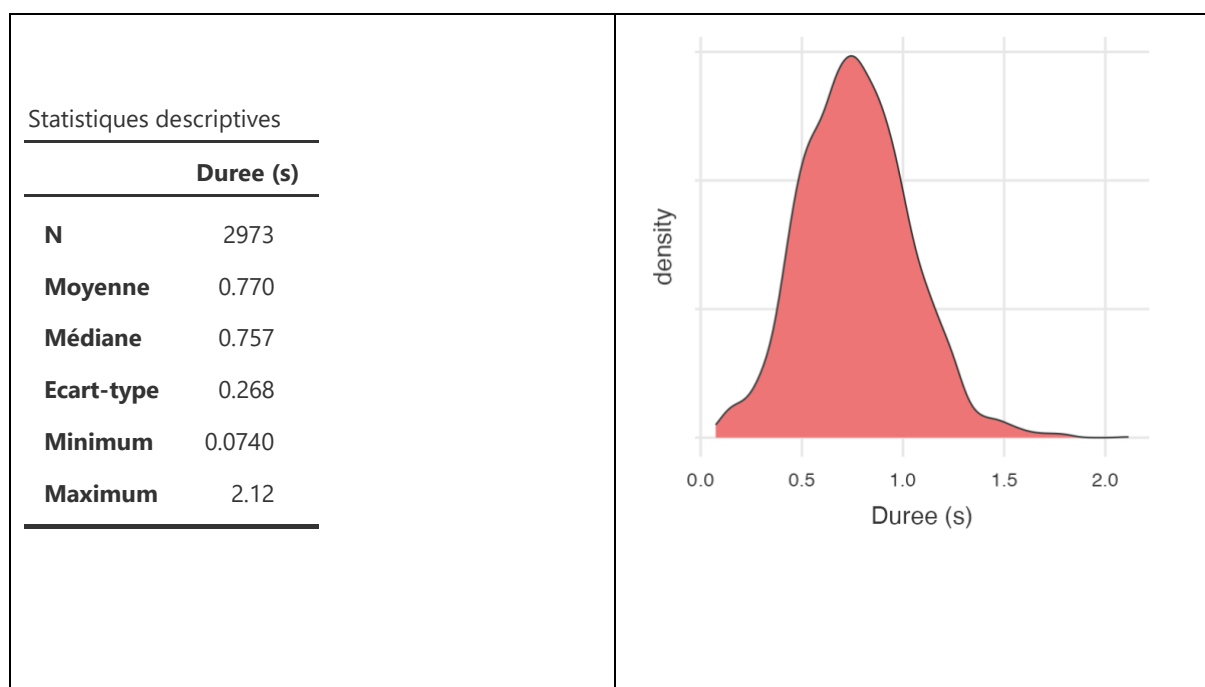


Tableau 2. Statistiques descriptives globales de la durée des *chunks* et graphe de densité

L'analyse des statistiques descriptives met en évidence des différences de durée des segments de parole entre les enregistrements. La session de MarieMHS (N = 1380) présente les durées les plus longues de l'ensemble du corpus avec une moyenne de 0,825 s et une médiane de 0,813 s. C'est également cette session qui affiche la plus forte dispersion globale de notre échantillon (écart-type = 0,275), avec un segment maximal mesuré à 2,12 s.

À l'inverse, la session d'André (N = 550) se caractérise par la dispersion la plus faible de l'échantillon (écart-type = 0,231), pour une moyenne de 0,758, une médiane = 0,762 s et un maximum de 1,66 s.

Les trois autres sessions présentent des durées plus courtes :

- Midal (N = 546) : moyenne de 0,723 s, médiane de 0,712 s (écart-type = 0,269, maximum = 1,80 s).
- MariePC (N = 395) : affiche la moyenne la plus basse à 0,677 s, avec une médiane de 0,675 s (écart-type = 0,241, maximum = 1,45 s).
- MarieSP (N = 102) : moyenne de 0,686 s, médiane la plus basse du corpus à 0,625 s (écart-type = 0,289, maximum = 1,55 s).

Statistiques descriptives

	Locuteur	Duree (s)
N	Andre	550
	MariePC	395
	MarieMHS	1380
	MarieSP	102
	Midal	546
Moyenne	Andre	0.758
	MariePC	0.677
	MarieMHS	0.825
	MarieSP	0.686
	Midal	0.723
Médiane	Andre	0.762
	MariePC	0.675
	MarieMHS	0.813
	MarieSP	0.625
	Midal	0.712
Ecart-type	Andre	0.231
	MariePC	0.241
	MarieMHS	0.275
	MarieSP	0.289
	Midal	0.269
Minimum	Andre	0.105
	MariePC	0.0740
	MarieMHS	0.0880
	MarieSP	0.269
	Midal	0.131
Maximum	Andre	1.66
	MariePC	1.45
	MarieMHS	2.12
	MarieSP	1.55
	Midal	1.80

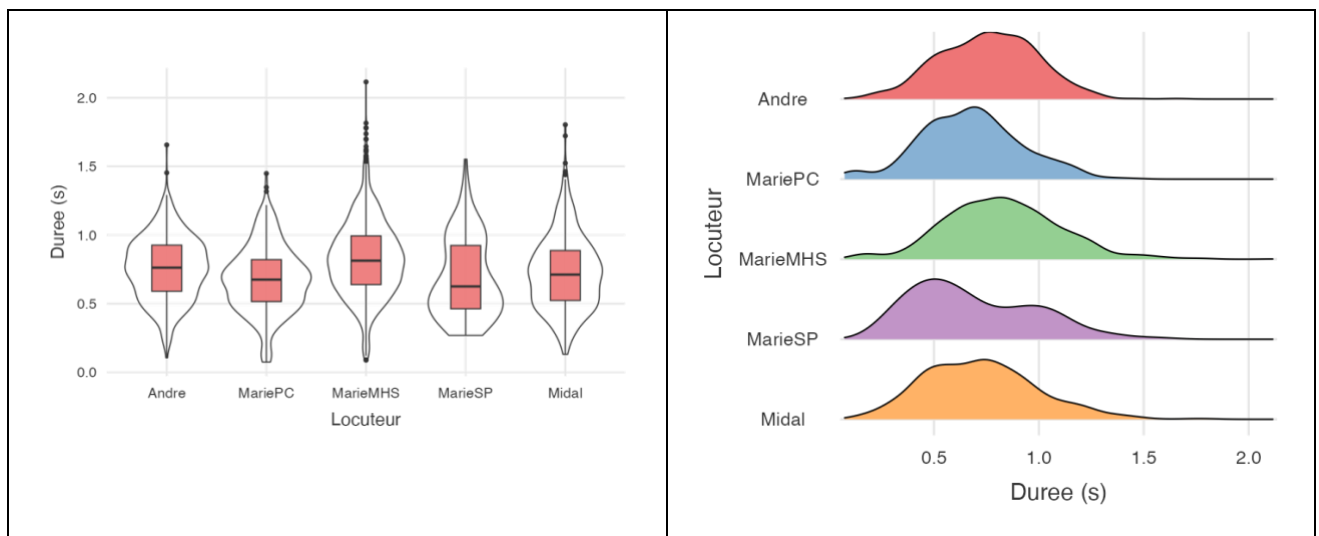


Tableau 3. Statistiques descriptives de la durée des *chunks* selon le locuteur avec graphes de distribution.

Le test de Kruskal-Wallis révèle un effet global significatif du locuteur sur la durée des *chunks* ($\chi^2 = 136$, ddl = 4, $p < .001$). Il convient de préciser que les données complètes des tests post-hoc pair-à-pair (test DSCF) sont visibles en annexe 1.

Les 3 sessions de pleine conscience (André, Midal, MariePC)

L'analyse des comparaisons pair-à-pair (test DSCF) montre que la durée des segments n'est pas homogène au sein de ce groupe. La session d'André affiche les durées moyennes les plus longues du groupe (0,758 s) et diffère significativement de celles de Midal (0,723 s ; $W = -4,336$; $p = 0.018$) et de MariePC (0,677 s ; $W = -7,504$; $p < .001$). En revanche, l'hypothèse nulle d'égalité n'est pas rejetée entre MariePC et Midal, qui partagent des durées statistiquement équivalentes ($p = 0.178$).

Comparaisons Intra-Marie (MariePC vs MarieMHS vs MarieSP)

L'enregistrement MarieMHS présente les segments les plus longs du corpus (médiane de 0,813 s) et se distingue de manière très significative des deux autres sessions de la même locutrice ($p < .001$ face à MariePC et face à MarieSP). À l'inverse, il n'y a aucune différence statistique significative entre la session de pleine conscience MariePC et la session de parole spontanée MarieSP ($p = 0.980$).

MarieMHS et les 3 sessions de pleine conscience

Les données inférentielles indiquent que la durée des segments de la méditation humaniste et spirituelle (MarieMHS) s'isole complètement du groupe de pleine conscience. Ses *chunks* sont significativement plus longs que ceux d'André, de Midal et de MariePC ($p < .001$ pour chaque croisement).

MarieSP et le reste du corpus

La session de présentation (MarieSP), dont la médiane est la plus basse du corpus (0,625 s), diffère significativement des sessions d'André ($W = -4,392$; $p = 0.016$) et de MarieMHS ($W = -7,121$; $p < .001$). Cependant, les tests post-hoc ne relèvent aucune différence statistique significative lorsqu'on la compare aux autres guides de pleine conscience. L'hypothèse d'égalité est validée face à MariePC ($p = 0.980$) et face à Midal ($p = 0.478$).

Analyse de la régularité macro-rythmique

Afin de dépasser la simple comparaison des durées brutes, il convient d'interroger la régularité de ces groupements et leur isochronie. Le *chunk* constitue une fenêtre temporelle de programmation de la parole qui s'organise autour d'un Tempo Moteur Spontané (SMT). Comme l'a démontré Astésano (2001) en liant spécifiquement ce concept psychomoteur à la production de la parole, cette scansion s'établit autour d'une durée moyenne d'environ 600 millisecondes. Il convient toutefois de préciser qu'il s'agit d'une moyenne globale : ce tempo naturel admet une variabilité inter-individuelle, certains locuteurs pouvant étirer cette fenêtre jusqu'à 900 millisecondes, ce qui génère naturellement un grand écart-type.

L'observation de nos statistiques descriptives indique que les locuteurs s'écartent différemment de cette horloge biologique instinctive. La parole spontanée de présentation (MarieSP = 0,686 s) et la pleine conscience de la locutrice (MariePC = 0,677 s) restent relativement proches de ce tempo naturel. À l'inverse, les autres sessions opèrent un étirement manifeste du temps pour s'éloigner du rythme ordinaire. Le tempo moyen s'allonge chez Midal (0,723 s) et André (0,758 s) pour atteindre un étirement maximal lors de la session humaniste et spirituelle (MarieMHS = 0,825 s).

Cependant, l'étirement temporel n'exclut pas la régularité. Bien que la véritable isochronie stricte se mesure mathématiquement à une échelle prosodique (via les intervalles inter-accentuels), nous pouvons évaluer la régularité "macro-rythmique" et la scansion de ces *chunks* en calculant leur Coefficient de Variation ($CV = (\text{Écart-type} / \text{Moyenne}) * 100$). Plus ce pourcentage est bas, plus le rythme est régulier et se rapproche d'une perception isochrone pour

l'auditeur. Ce calcul révèle une différence structurelle majeure entre la conversation et la méditation :

- La parole spontanée (MarieSP) affiche le coefficient de variation le plus élevé du corpus avec 42,1 % de variation (Écart-type de 0,289 pour une moyenne de 0,686 s).
- Les sessions méditatives, à l'inverse, présentent une homogénéisation massive du rythme. La variabilité inter-chunks chute, allant de 37,2 % pour Midal, à 35,6 % pour MariePC et 33,3 % pour la méditation spirituelle MarieMHS.
- La pleine conscience d'André s'isole comme la plus stricte du corpus, avec une variation minimale de seulement 30,4 % (Écart-type de 0,231 pour une moyenne de 0,758 s).

Analyse de la durée des *Unités Inter-pausales*

Au niveau physiologique de l'unité inter-pausale (*IPU*), l'analyse globale de notre corpus confirme logiquement un élargissement de la fenêtre temporelle par rapport à l'unité du *chunk*. L'observation fondue de nos 1329 IPU révèle une durée moyenne globale s'établissant à 1,70 s, pour une médiane de 1,47 s et un écart-type de 0,926. Sur l'ensemble des enregistrements, les durées de ces blocs de parole ininterrompue s'étendent d'un minimum physiologique de 0,218 s jusqu'à de très longs IPU atteignant un maximum de 5,64 s sans reprise de souffle.

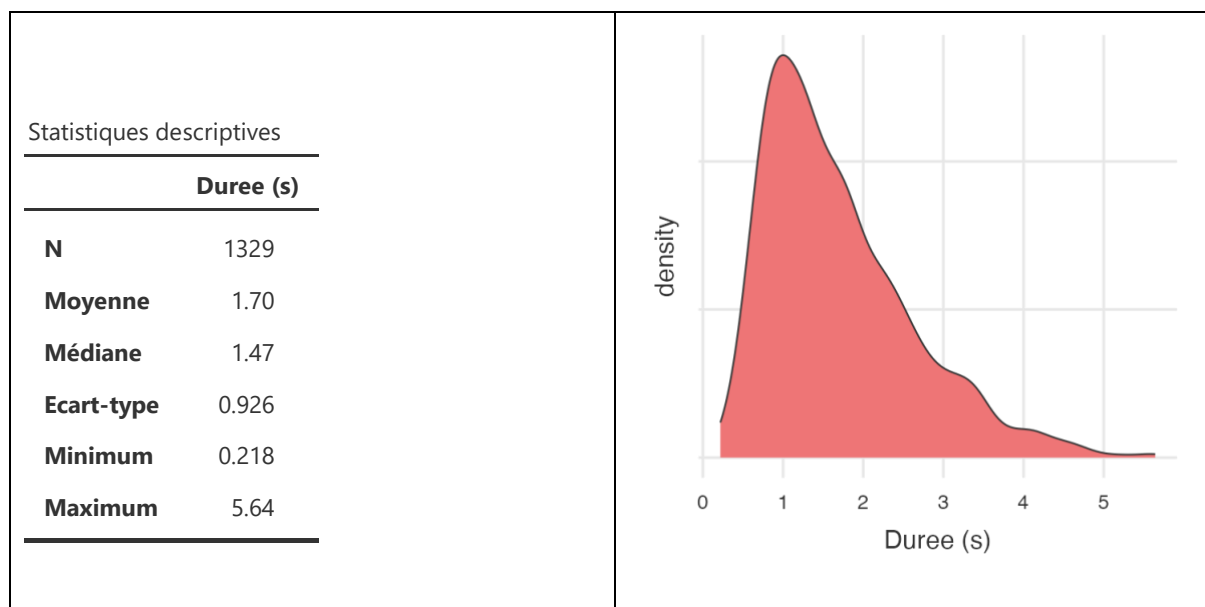


Tableau 4. Statistiques descriptives globales de la durée des *IPU* et graphe de densité

Cependant, l'analyse des statistiques descriptives croisées met en évidence une variabilité très intéressante de la gestion du souffle selon le locuteur et la nature de l'enregistrement. Fait remarquable, c'est la session de parole spontanée (MarieSP, N = 27) qui présente les IPU les plus longues de l'ensemble du corpus, avec une moyenne de 2,63 s, une médiane de 2,26 s et la plus forte dispersion (écart-type = 1,31). Les deux sessions de méditation de la locutrice affichent des durées de souffle continu plus contenues et extrêmement proches l'une de l'autre : la pleine conscience (MariePC, N = 135) présente une moyenne de 1,97 s (médiane = 1,82 s, maximum = 5,64 s), tandis que la méditation d'inspiration spirituelle (MarieMHS, N = 586) s'établit à une moyenne quasi identique de 1,89 s (médiane = 1,71 s, maximum = 5,62 s). Enfin, les deux guides masculins de pleine conscience se distinguent par les durées de parole ininterrompue les plus courtes et les moins dispersées du corpus. André (N = 293) enregistre une moyenne de 1,42 s (médiane = 1,19 s, écart-type = 0,829), et Midal (N = 288) affiche la moyenne la plus basse à 1,38 s (médiane = 1,25 s, écart-type = 0,724).

Statistiques descriptives		
	Locuteur	Duree (s)
N	Andre	293
	MariePC	135
	MarieMHS	586
	MarieSP	27
	Midal	288
Manquants	Andre	0
	MariePC	0
	MarieMHS	0
	MarieSP	0
	Midal	0
Moyenne	Andre	1.42
	MariePC	1.97
	MarieMHS	1.89
	MarieSP	2.63
	Midal	1.38
Médiane	Andre	1.19
	MariePC	1.82
	MarieMHS	1.71

Statistiques descriptives

	Locuteur	Duree (s)
	MarieSP	2.26
	Midal	1.25
Ecart-type	Andre	0.829
	MariePC	1.01
	MarieMHS	0.927
	MarieSP	1.31
	Midal	0.724
Minimum	Andre	0.241
	MariePC	0.388
	MarieMHS	0.375
	MarieSP	0.620
	Midal	0.218
Maximum	Andre	5.58
	MariePC	5.64
	MarieMHS	5.62
	MarieSP	4.84
	Midal	4.13

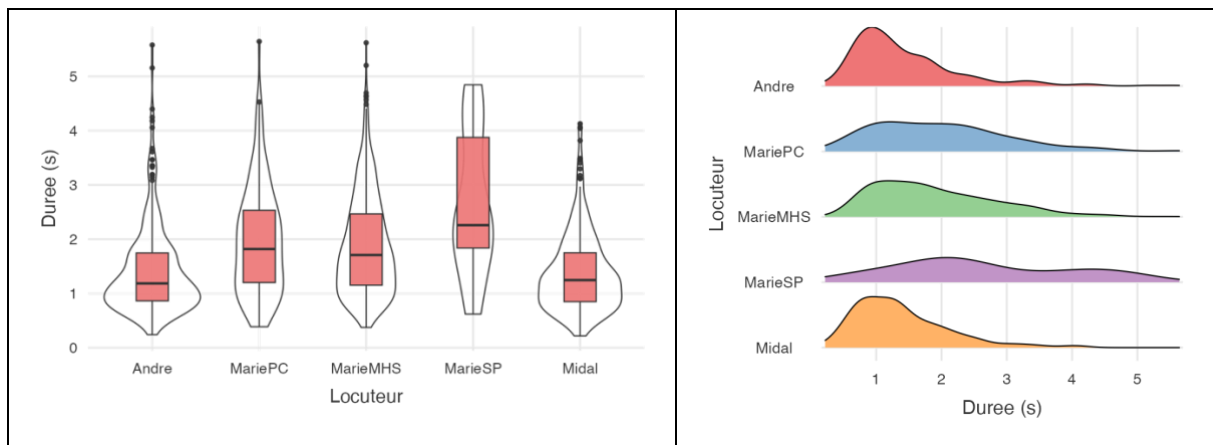


Tableau 5. Statistiques descriptives de la durée des *IPU* selon le locuteur avec graphes de distribution.

Le test de Kruskal-Wallis indique un effet global significatif du locuteur sur la durée des IPU ($\chi^2 = 125$, ddl = 4, $p < .001$). Il convient de préciser que les données complètes des tests post-hoc pair-à-pair (test DSCF) sont visibles en annexe 2.

Les 3 sessions de pleine conscience (André, Midal, MariePC)

L'analyse met en évidence une similitude statistique parfaite entre les locuteurs masculins André et Midal, pour lesquels l'hypothèse nulle n'est pas rejetée ($p = 1.000$). En revanche, la locutrice MariePC se distingue de manière très significative au sein de ce groupe de méditation car ses durées d'IPU sont majeures et diffèrent statistiquement de celles d'André ($W = 8,3016$; $p < .001$) et de Midal ($W = -8,4781$; $p < .001$).

Comparaisons Intra-Marie (MariePC vs MarieMHS vs MarieSP)

Contrairement aux *chunks*, les durées d'IPU affichent une variabilité spécifique selon l'exercice chez la locutrice. L'hypothèse nulle d'égalité n'est pas rejetée entre les sessions MariePC et MarieMHS ($p = 0.939$), ni entre les sessions MariePC et la parole spontanée MarieSP ($p = 0.140$). En revanche, une différence statistique significative est uniquement relevée entre les deux sessions « extrêmes » MarieMHS et MarieSP ($W = 4,1849$; $p = 0.026$).

MarieMHS et les 3 sessions de pleine conscience

Les tests post-hoc rejettent l'hypothèse nulle pour toutes les comparaisons croisant la session MarieMHS avec les locuteurs masculins de pleine conscience. Les durées de parole ininterrompue diffèrent significativement face à André ($p < .001$) et face à Midal ($p < .001$). Toutefois, l'hypothèse d'égalité est validée face à la session de pleine conscience de la même locutrice, MariePC ($p = 0.939$).

MarieSP et le reste du corpus

La session de parole spontanée (MarieSP) présente des différences statistiques très significatives et des durées majeures par rapport aux sessions d'André ($W = 7,0231$; $p < .001$) et de Midal ($W = -7,2334$; $p < .001$). Elle diffère également de la session spirituelle MarieMHS ($W = 4,1849$; $p = 0.026$). Néanmoins, aucune différence statistique significative n'est observée face à la session MariePC ($p = 0.140$).

Analyse de la durée des *pauses vides*

Concernant la gestion des pauses vides (*pv*), l'analyse globale de notre corpus fondu (N = 1345 observations) met en évidence une dimension temporelle particulièrement hétérogène. La durée moyenne d'un silence s'établit à 2,37 s, mais la distribution s'avère fortement asymétrique. La médiane se situe nettement en deçà, à 1,22 s, marquant une très forte dispersion des données (écart-type de 3,06). Sur l'ensemble des enregistrements, les temps de silence varient ainsi dans des proportions considérables, allant d'une simple pause respiratoire de 0,197 s jusqu'à des silences extrêmement profonds atteignant un maximum de 28,9 s.

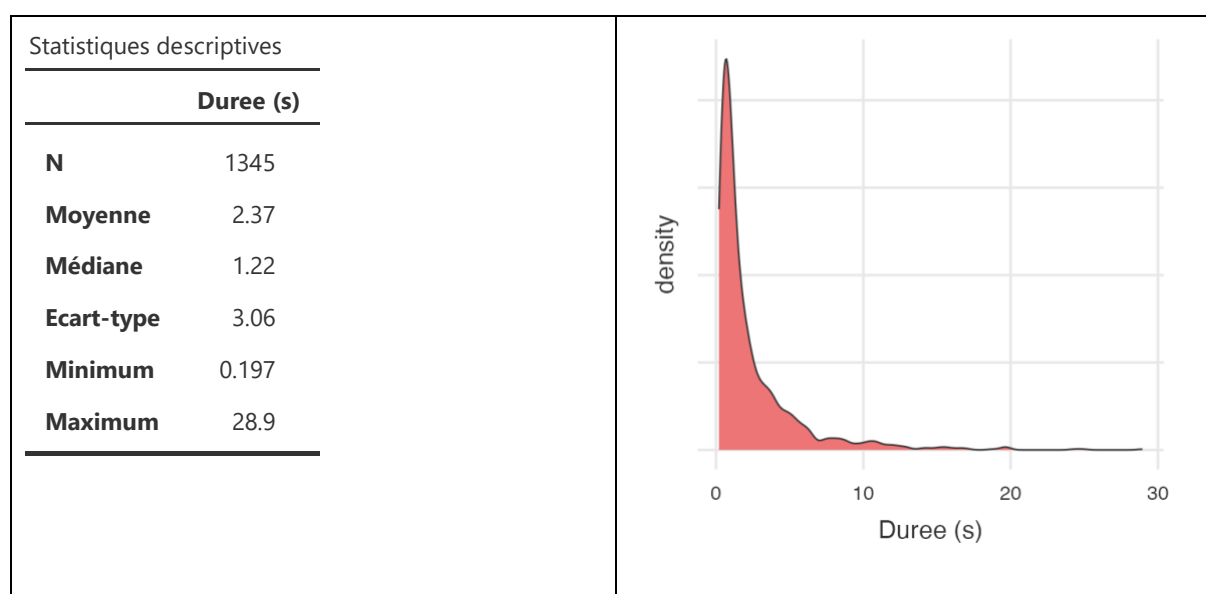


Tableau 6. Statistiques descriptives globales de la durée des *pv* et graphe de densité

L'analyse des statistiques descriptives met en évidence une forte variabilité dans la durée et la gestion des silences selon les sessions. La session de méditation humaniste et spirituelle MarieMHS (N = 607) présente les silences les plus longs du corpus, avec une moyenne de 2,88 s, une médiane de 1,73 s et une amplitude maximale atteignant 28,94 s. À l'opposé, la session de parole spontanée MarieSP (N = 26) affiche les durées de pause les plus courtes, avec une moyenne de 0,62 s, une médiane de 0,56 s et un maximum ne dépassant pas 1,28 s.

Entre ces deux extrêmes, les trois autres sessions montrent des durées intermédiaires :

- MariePC (N = 134) présente une moyenne de 2,50 s (médiane = 0,90 s, maximum = 19,53 s).

- André (N = 292) affiche une moyenne de 2,01 s (médiane = 1,00 s, maximum = 15,45 s).
- Midal (N = 286) relève une moyenne de 1,78 s (médiane = 0,80 s, maximum = 24,31 s).

Statistiques descriptives		
	Locuteur	Duree (s)
N	Andre	292
	MariePC	134
	MarieMHS	607
	MarieSP	26
	Midal	286
Moyenne	Andre	2.01
	MariePC	2.50
	MarieMHS	2.88
	MarieSP	0.620
	Midal	1.78
Médiane	Andre	1.000
	MariePC	0.901
	MarieMHS	1.73
	MarieSP	0.560
	Midal	0.798
Ecart-type	Andre	2.35
	MariePC	3.34
	MarieMHS	3.37
	MarieSP	0.271
	Midal	2.83
Minimum	Andre	0.206
	MariePC	0.216
	MarieMHS	0.203
	MarieSP	0.222
	Midal	0.197
Maximum	Andre	15.5
	MariePC	19.5

Statistiques descriptives

Locuteur	Duree (s)
MarieMHS	28.9
MarieSP	1.28
Midal	24.3

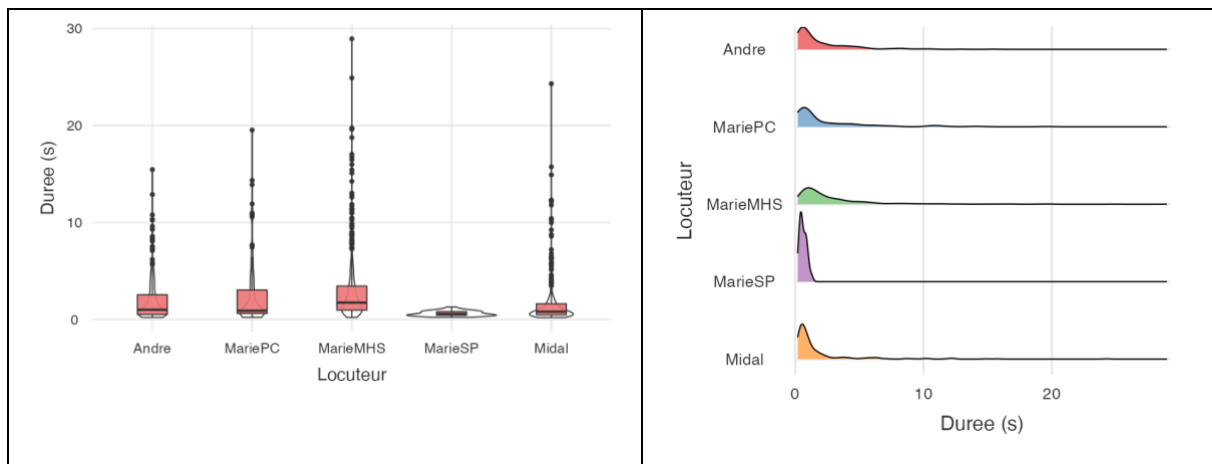


Tableau 7. Statistiques descriptives de la durée des *pv* selon le locuteur avec graphes de distribution.

Le test de Kruskal-Wallis révèle un effet global très significatif du locuteur sur la durée des pauses vides ($n = 126$, $ddl = 4$, $p < .001$). Les données complètes du test post-hoc DSCF justifiant les comparaisons suivantes sont disponibles en annexe 3.

Les 3 sessions de pleine conscience (André, Midal, MariePC)

Contrairement aux *chunks* et aux *IPU*, l'analyse inférentielle met en évidence une structure temporelle des silences totalement homogène au sein de ce groupe. L'hypothèse d'égalité des moyennes est validée pour l'ensemble des croisements. Aucune différence statistique significative n'est observée entre André et MariePC ($p = 0.895$), entre André et Midal ($p = 0.114$), ni entre MariePC et Midal ($p = 0.060$).

Comparaisons Intra-Marie (MariePC vs MarieMHS vs MarieSP)

Contrairement aux *IPU*, la durée des silences n'est pas une constante pour la locutrice, mais varie significativement selon le type d'exercice. Les tests post-hoc montrent que les trois

enregistrements de Marie diffèrent tous les uns des autres. La session MariePC diffère de MarieMHS ($W = 5,70$; $p < .001$) et de MarieSP ($W = -9,11$; $p = 0.002$) avec des durées inférieures. De même, la session MarieMHS se distingue significativement de MarieSP ($W = -9,11$; $p < .001$) par des durées majeures (les plus longues du corpus).

MarieMHS et les 3 sessions de pleine conscience

La session MarieMHS, caractérisée par ses longs silences, diffère de manière très significative de toutes les sessions du groupe de pleine conscience. Les comparaisons pair-à-pair rejettent formellement l'hypothèse nulle face à André ($W = 8.84$; $p < .001$), face à Midal ($W = -13,52$; $p < .001$) et face à la session MariePC ($W = 5,70$; $p < .001$).

MarieSP et le reste du corpus

La session de présentation (MarieSP) diffère significativement de la majorité du corpus pour ses pauses particulièrement courtes. Des différences statistiques marquées sont relevées face à André ($W = -4,91$; $p = 0.005$), face à MariePC ($W = -5,32$; $p = 0.002$) et face à MarieMHS ($W = -9,11$; $p < .001$). Cependant, les tests post-hoc ne rejettent pas l'hypothèse nulle d'égalité lorsqu'on la compare à la session de Midal, relevant une similarité statistique marginale inattendue entre les deux ($p = 0.070$).

Analyse de la durée des *Unités de Rection*

Enfin, au niveau macro-syntaxique représenté par l'unité de rection (UR), l'observation de nos 482 données globales confirme l'aboutissement de cet élargissement temporel. La durée moyenne globale d'une phrase s'établit à 6,83 s. Toutefois, la distribution s'avère particulièrement étirée et asymétrique : la médiane se situe plus bas, à 5,14 s, marquant une très forte dispersion des données (avec un écart-type massif de 5,57). À cette échelle, les constructions syntaxiques varient dans des proportions considérables, allant d'une proposition brève de 0,544 s jusqu'à des architectures grammaticales extrêmement amples atteignant un maximum absolu de 41,0 s.

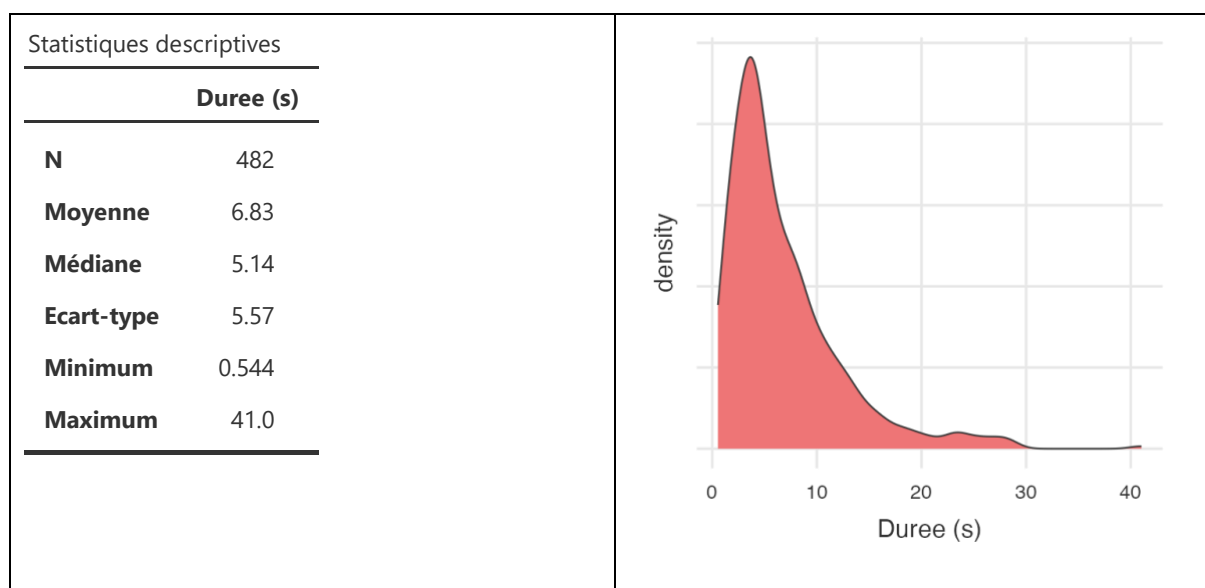


Tableau 8. Statistiques descriptives globales de la durée des *UR* et graphe de densité

L'analyse des statistiques descriptives révèle une variabilité très marquée dans la durée et l'amplitude des constructions syntaxiques (les unités de rection) selon les enregistrements. La session MarieMHS présente les unités de rection les plus étirées de l'ensemble du corpus, avec une moyenne de 8,80 s, une médiane de 7,10 s et un maximum atteignant 41,0 s. La session de Midal affiche également des durées importantes (médiane = 6,48 s), avec un maximum relevé à 28,4 s.

À l'inverse, les sessions d'André et de MariePC présentent des amplitudes plus modérées : André enregistre une moyenne de 5,20 s (médiane = 4,03 s, maximum = 22,3 s) et MariePC une moyenne de 4,54 s (médiane = 3,85 s, maximum = 13,2 s). Enfin, la session de présentation MarieSP s'isole avec des unités de rection très courtes. Sa moyenne est de 2,56 s (médiane = 1,89 s) et sa durée maximale plafonne à seulement 6,74 s.

Statistiques descriptives		
	Locuteur	Duree (s)
N	Andre	111
	MariePC	69
	MarieMHS	198
	MarieSP	29
	Midal	75
Moyenne	Andre	5.20

Statistiques descriptives

	Locuteur	Duree (s)
	MariePC	4.54
	MarieMHS	8.80
	MarieSP	2.56
	Midal	7.79
Médiane	Andre	4.03
	MariePC	3.85
	MarieMHS	7.10
	MarieSP	1.89
	Midal	6.48
Ecart-type	Andre	3.75
	MariePC	2.88
	MarieMHS	6.53
	MarieSP	1.77
	Midal	5.55
Minimum	Andre	0.710
	MariePC	0.825
	MarieMHS	0.621
	MarieSP	0.799
	Midal	0.544
Maximum	Andre	22.3
	MariePC	13.2
	MarieMHS	41.0
	MarieSP	6.74
	Midal	28.4

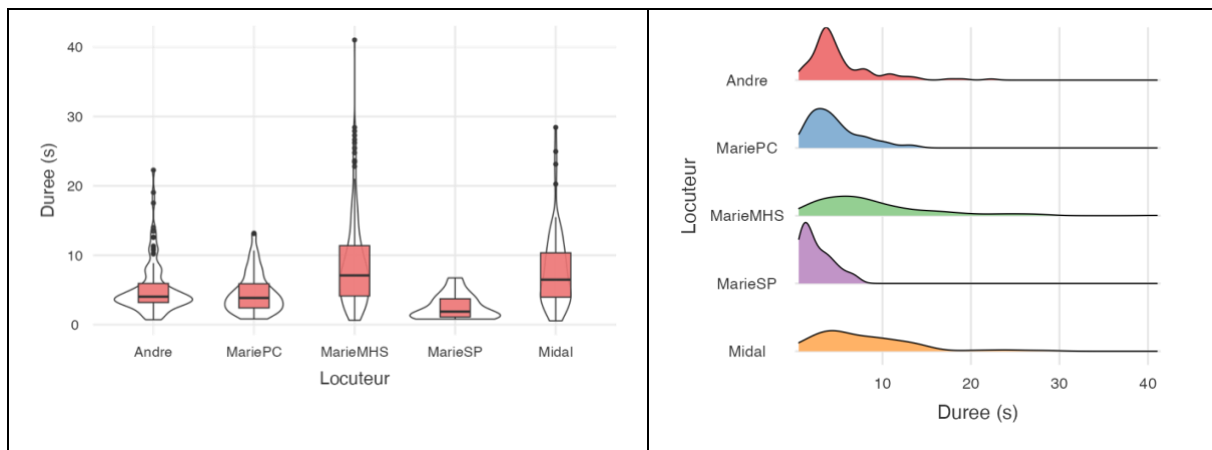


Tableau 9. Statistiques descriptives de la durée des *chunks* selon le locuteur avec graphes de distribution.

Le test de Kruskal-Wallis met en évidence un effet global très significatif du locuteur sur la durée des unités de rection ($\chi^2 = 83.4$, ddl = 4, $p < .001$). Les données détaillées du test post-hoc DSCF justifiant les comparaisons suivantes sont consultables en annexe 4.

Les 3 sessions de pleine conscience (André, Midal, MariePC)

L'analyse inférentielle indique que la durée des groupements syntaxiques n'est pas homogène au sein du groupe de méditation de pleine conscience. Les tests valident formellement l'hypothèse nulle d'égalité entre André et MariePC, dont les durées d'unités de rection ne présentent aucune différence statistique significative ($p = 0.820$). En revanche, la session de Midal diffère significativement de celle d'André ($W = 5,12$; $p = 0.003$) et de celle de MariePC ($W = 5,73$; $p < .001$) avec des UR de plus grande durée.

Comparaisons Intra-Marie (MariePC vs MarieMHS vs MarieSP)

L'amplitude syntaxique de la locutrice varie de manière significative à chaque exercice. Les tests post-hoc rejettent l'hypothèse nulle pour tous les croisements intra-locutrice. Les durées des unités de rection de la session MarieMHS diffèrent très significativement de celles de MariePC ($W = 7,96$; $p < .001$) et de MarieSP ($W = -9,18$; $p < .001$). De même, la session MariePC diffère significativement de la session MarieSP ($W = -5,21$; $p = 0.002$).

MarieMHS et les 3 sessions de pleine conscience

En comparant la méditation humaniste et spirituelle au groupe de pleine conscience, les résultats font émerger un regroupement statistique inattendu. Les phrases très étirées de MarieMHS diffèrent significativement de celles d'André ($W = 7,98$; $p < .001$) et de MariePC ($W = 7,96$; $p < .001$), mais l'hypothèse d'égalité est validée lorsqu'on la compare à la session de Midal ($p = 0.858$). MarieMHS et Midal partagent donc des durées d'unités comparables et statistiquement équivalentes.

MarieSP et le reste du corpus

La session de parole spontanée (MarieSP) diffère significativement de l'ensemble des autres sessions du corpus, avec des durées significativement plus courtes. Les comparaisons pair-à-pair rejettent systématiquement l'hypothèse nulle face à André ($W = -6.17$; $p < .001$), face à Midal ($W = 7.85$; $p < .001$), face à MarieMHS ($W = -9,18$; $p < .001$) et face à MariePC ($W = -5,21$; $p = 0.002$).

En somme, l'analyse croisée de ces quatre niveaux de constituance temporelle (*chunks*, *IPU*, *pv* et *UR*) met en évidence que la gestion de la durée ne relève pas de l'aléatoire, mais répond à des contraintes structurelles précises. Nos résultats démontrent que la durée du souffle continu (les IPU) constitue majoritairement une constante physiologique propre au locuteur (comme l'illustre la similitude parfaite entre André et Midal). En revanche, les trois autres variables (les *chunks*, les pauses et la syntaxe) traduisent une adaptation stylistique délibérée. La parole spontanée (MarieSP) s'isole naturellement par sa forte irrégularité rythmique, sa syntaxe brève et l'absence de silences structurants. À l'inverse, le discours méditatif impose un étirement significatif du temps et une régularité macro-rythmique stricte. Au sein de ces pratiques, deux profils statistiques se distinguent nettement. Le groupe de la Pleine Conscience (André, Midal, MariePC) partage une gestion commune, modérée et extrêmement normée de la temporalité, tandis que la méditation d'inspiration spirituelle (MarieMHS) opère un étirement maximal et systématique de l'ensemble de ses composantes (phrases très amples, tempo ralenti et silences massifs).

2. Statistiques sur les mesures de fréquence fondamentale (f0)

Afin d'évaluer le registre vocal et l'amplitude des variations intonatives de nos différents guides, nous présentons dans cette section les résultats relatifs à la fréquence fondamentale (f0). Comme justifié et détaillé dans notre chapitre méthodologique (*cf. Chapitre 4*), l'ensemble de

ces mesures a fait l'objet d'un traitement spécifique visant à neutraliser les biais liés aux différences de tessiture entre locuteurs masculins et féminins.

Les valeurs brutes initialement extraites en Hertz (Hz) ont été converties sur une échelle logarithmique en demi-tons (ST), en s'appuyant sur une fréquence de référence commune fixée à 100 Hz. De plus, l'analyse descriptive de la dynamique tonale privilégiera l'observation des médianes. Ce traitement permet de rendre fidèlement compte de l'expressivité mélodique telle qu'elle est véritablement perçue par l'auditeur lors de l'induction méditative.

À titre d'illustration, nous présentons ici un exemple de comparaison graphique objectivant l'intérêt de cette conversion, en mettant en parallèle les valeurs de f_0 brutes en Hz et les valeurs converties en ST (demi-tons) extraites au niveau des unités inter-pausales (IPU) :

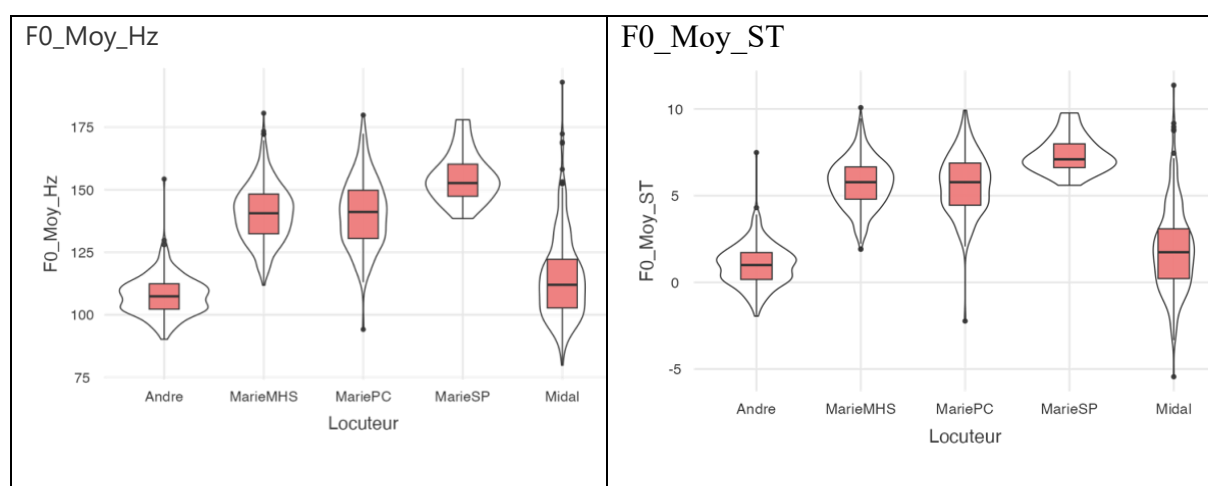


Tableau 10. Comparaison graphique des mesures de F0 moyenne en Hz et Demitons pour le niveau des *IPU*

Analyses des *Chunks*

À l'échelle du *chunk* l'observation globale de notre corpus (N = 2878 observations) établit une hauteur moyenne de la voix (f_0) à 4,33 ST (médiane = 4,63 ST, écart-type = 3,07), avec des valeurs s'étendant de -9,56 ST à un maximum de 15,6 ST. Concernant l'expressivité, la dynamique tonale s'avère logiquement contenue à ce premier niveau d'analyse très bref, affichant une amplitude globale moyenne de 1,66 ST (médiane = 1,58 ST) pour un écart-type de 0,773. Les variations d'amplitude à l'échelle du *chunk* s'étendent d'un minimum de 0,0100 ST à un maximum de 6,16 ST.

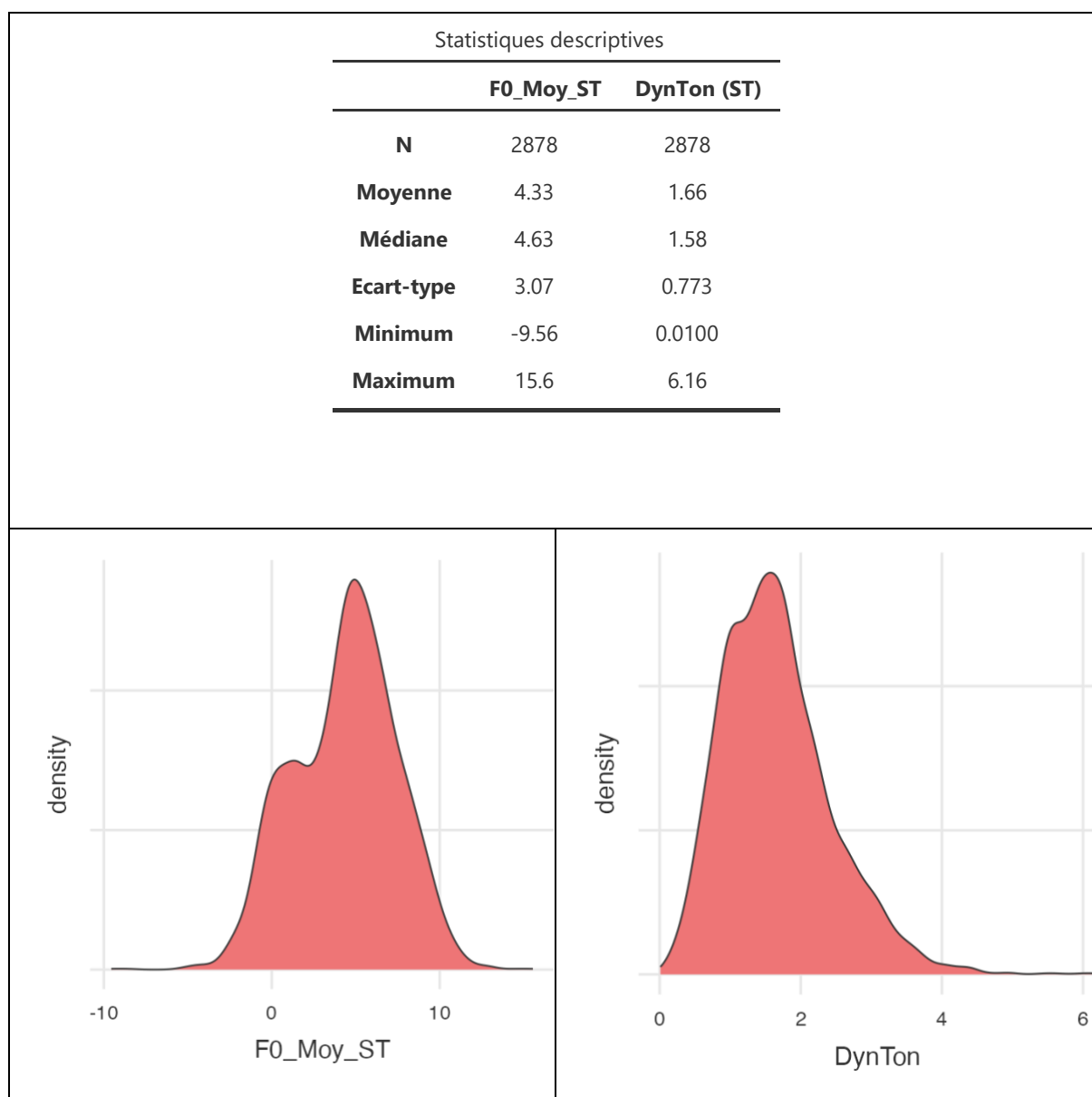


Tableau 11. Statistiques descriptives globales de la durée des *chunks* et graphes de densité

L'analyse des statistiques descriptives à l'échelle du *chunk* permet d'observer simultanément la hauteur moyenne de la voix (F0_Moy_ST) et son amplitude tonale (DynTon). Concernant la hauteur moyenne, la parole spontanée MarieSP affiche le registre le plus aigu du corpus avec une moyenne de 7,28 ST (médiane = 7,34 ST). Ses deux sessions de méditation sont plus graves, mais restent proches l'une de l'autre. MarieMHS présente une moyenne de 5,89 ST (médiane = 5,62 ST) et MariePC une moyenne de 5,65 ST (médiane = 5,66 ST). Les voix masculines se situent dans des registres bien plus bas. Midal a une moyenne de 1,97 ST

(médiane = 1,46 ST) et André possède la voix la plus grave avec 1,22 ST (médiane = 0,975 ST).

Concernant la dynamique tonale (DynTon), l'ordre s'inverse. André affiche l'amplitude la plus forte avec une moyenne de 1,92 ST (médiane = 1,87 ST), suivi de Midal avec 1,79 ST (médiane = 1,52 ST). Les trois sessions de la locutrice présentent des dynamiques plus contenues : MarieSP (1,60 ST), MarieMHS (1,56 ST) et enfin MariePC qui affiche l'amplitude la plus faible (1,50 ST).

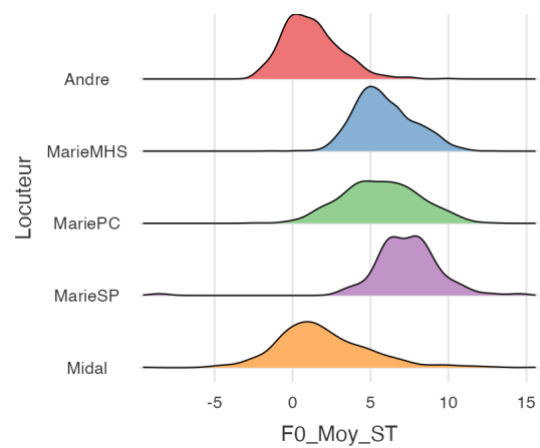
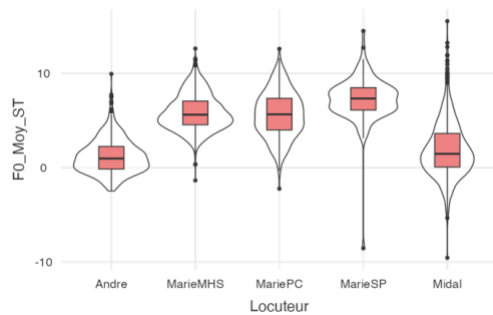
Statistiques descriptives

	Locuteur	F0_Moy_ST	DynTon
N	Andre	532	532
	MarieMHS	1347	1347
	MariePC	375	375
	MarieSP	101	101
	Midal	523	523
Manquants	Andre	0	0
	MarieMHS	0	0
	MariePC	0	0
	MarieSP	0	0
	Midal	0	0
Moyenne	Andre	1.22	1.92
	MarieMHS	5.89	1.56
	MariePC	5.65	1.50
	MarieSP	7.28	1.60
	Midal	1.97	1.79
Médiane	Andre	0.975	1.87
	MarieMHS	5.62	1.52
	MariePC	5.66	1.44
	MarieSP	7.34	1.51
	Midal	1.47	1.52
Ecart-type	Andre	1.83	0.750
	MarieMHS	1.89	0.610
	MariePC	2.44	0.746
	MarieSP	2.47	0.913

Statistiques descriptives

	Locuteur	F0_Moy_ST	DynTon
	Midal	3.06	1.04
Minimum	Andre	-2.47	0.0900
	MarieMHS	-1.35	0.190
	MariePC	-2.23	0.130
	MarieSP	-8.55	0.180
	Midal	-9.56	0.0100
Maximum	Andre	9.95	5.63
	MarieMHS	12.6	4.46
	MariePC	12.6	4.26
	MarieSP	14.5	4.45
	Midal	15.6	6.16

F0_Moy_ST



DynTon

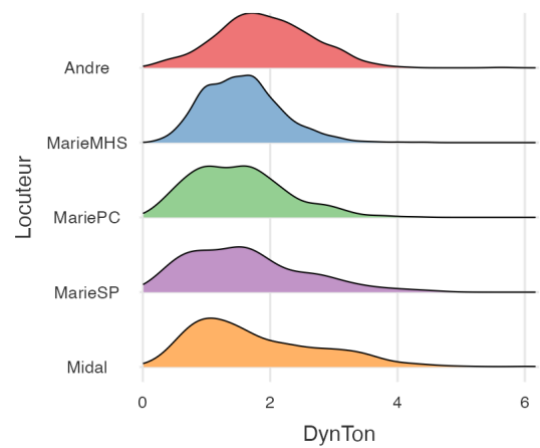
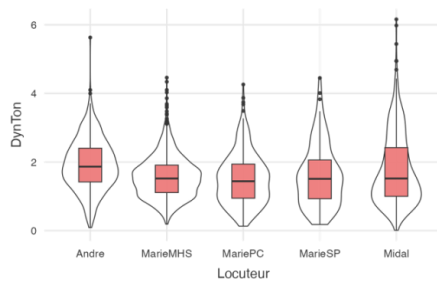


Tableau 12. Statistiques descriptives de la F0 moyenne (ST) et de la Dynamique Tonale (ST) des *chunks* selon le locuteur avec graphes de distribution.

L'ANOVA non paramétrique de Kruskal-Wallis indique un effet global très significatif du locuteur tant sur la hauteur moyenne ($\chi^2 = 1410$, $p < .001$) que sur la dynamique tonale ($\chi^2 = 109$, $p < .001$). Les comparaisons pair-à-pair du test DSCF (visibles en annexe 5) permettent de justifier le sens de ces différences.

Les 3 sessions de pleine conscience (André, Midal, MariePC)

- Hauteur (F0_Moy_ST) : les trois guides occupent des tessitures significativement différentes. MariePC est la plus aiguë, suivie de Midal puis d'André. Le négatif du croisement MariePC – Midal ($W = -24.51$, $p < .001$) prouve formellement que MariePC a une hauteur supérieure Midal. De même, le W positif du croisement André - Midal ($W = 5.48$, $p = 0.001$) confirme qu'André a une hauteur inférieure à Midal, et André – MariePC ($W = 30.85$, $p < .001$) confirme qu'André a une hauteur inférieure à MariePC.
- Dynamique tonale (DynTon) : André s'avère significativement plus expressif que Midal, comme le prouve le W négatif du croisement André – Midal ($W = -6.330$, $p < .001$). Midal est lui-même plus dynamique que MariePC, validé par le W positif de MariePC – Midal ($W = 4.537$, $p = 0.012$). À cette échelle, chaque guide possède une expressivité distincte.

Comparaisons Intra-Marie (MariePC vs MarieMHS vs MarieSP)

- Hauteur (F0_Moy_ST) : Marie conserve une hauteur stable entre ses deux styles méditatifs. L'hypothèse nulle n'est pas rejetée par le croisement MarieMHS – MariePC ($W = -2.23$, $p = 0.513$). En revanche, le style spontané (MarieSP) se distingue par une voix significativement plus aiguë, ce qui est formellement prouvé par les W positifs : MarieMHS – MarieSP ($W = 10.35$, $p < .001$) et MariePC – MarieSP ($W = 9.09$, $p < .001$).
- Dynamique tonale (DynTon) : l'expressivité de la locutrice fait preuve d'une stabilité totale sur l'unité du *chunk*. Aucune différence significative n'est relevée entre ses trois prestations : MarieMHS – MariePC ($W = -3.255$, $p = 0.144$), MarieMHS – MarieSP ($W = -0.784$, $p = 0.981$), et MariePC – MarieSP ($W = 0.777$, $p = 0.982$).

MarieMHS et les 3 sessions de pleine conscience

- Hauteur (F0_Moy_ST) : La session d'inspiration spirituelle (MarieMHS) s'isole des voix masculines tout en restant équivalente à MariePC. Le croisement André - MarieMHS donne un W très positif ($W = 44.10$, $p < .001$) confirmant qu'André a une hauteur inférieure à MarieMHS. Face à Midal ($W = -35.45$, $p < .001$), le W négatif confirme la hauteur supérieure de MarieMHS par rapport à Midal.
- Dynamique tonale (DynTon) : On observe une proximité statistique de la session spirituelle avec une partie du groupe de pleine conscience. L'amplitude de MarieMHS ne se distingue pas de celle de Midal ($W=2.518$, $p = 0.385$) ni de MariePC ($W=-3.255$, $p = 0.144$). Seul André s'impose comme significativement plus dynamique qu'elle, validé par le W négatif du croisement André – MarieMHS ($W = -14.381$, $p < .001$).

MarieSP vs le reste du corpus

- Hauteur (F0_Moy_ST) : La parole spontanée s'impose comme plus aiguë que tout le reste du corpus. La comparaison MarieSP – Midal le prouve avec un W négatif ($W = -19.06$, $p < .001$) tout comme le croisement André - MarieSP avec son W positif ($W = 21.54$, $p < .001$).
- Dynamique tonale (DynTon) : Malgré sa fonction de présentation, la dynamique de MarieSP s'avère identique à la majorité du corpus (face à MarieMHS $p = 0.981$, face à MariePC $p = 0.982$, face à Midal $p = 0.610$). Elle reste uniquement et significativement moins dynamique qu'André, prouvé par le croisement André – MarieSP ($W = -5.810$, $p < .001$).

Analyses des Unités Inter-pausales

Au niveau physiologique du souffle continu (*IPU*), l'observation globale de notre corpus ($N = 1326$ observations) établit une hauteur moyenne de la voix (f_0) à 3,86 ST (médiane = 4,36 ST, écart-type = 2,76), avec des valeurs s'étendant de -5,44 ST à un maximum de 11,4 ST. Concernant l'expressivité, la dynamique tonale affiche une amplitude globale moyenne de 9,33 ST (médiane = 8,86 ST) pour un écart-type de 3,95. Sur ces blocs de parole ininterrompue, les variations d'amplitude s'étendent d'un minimum de 1,34 ST à un maximum de 31,6 ST

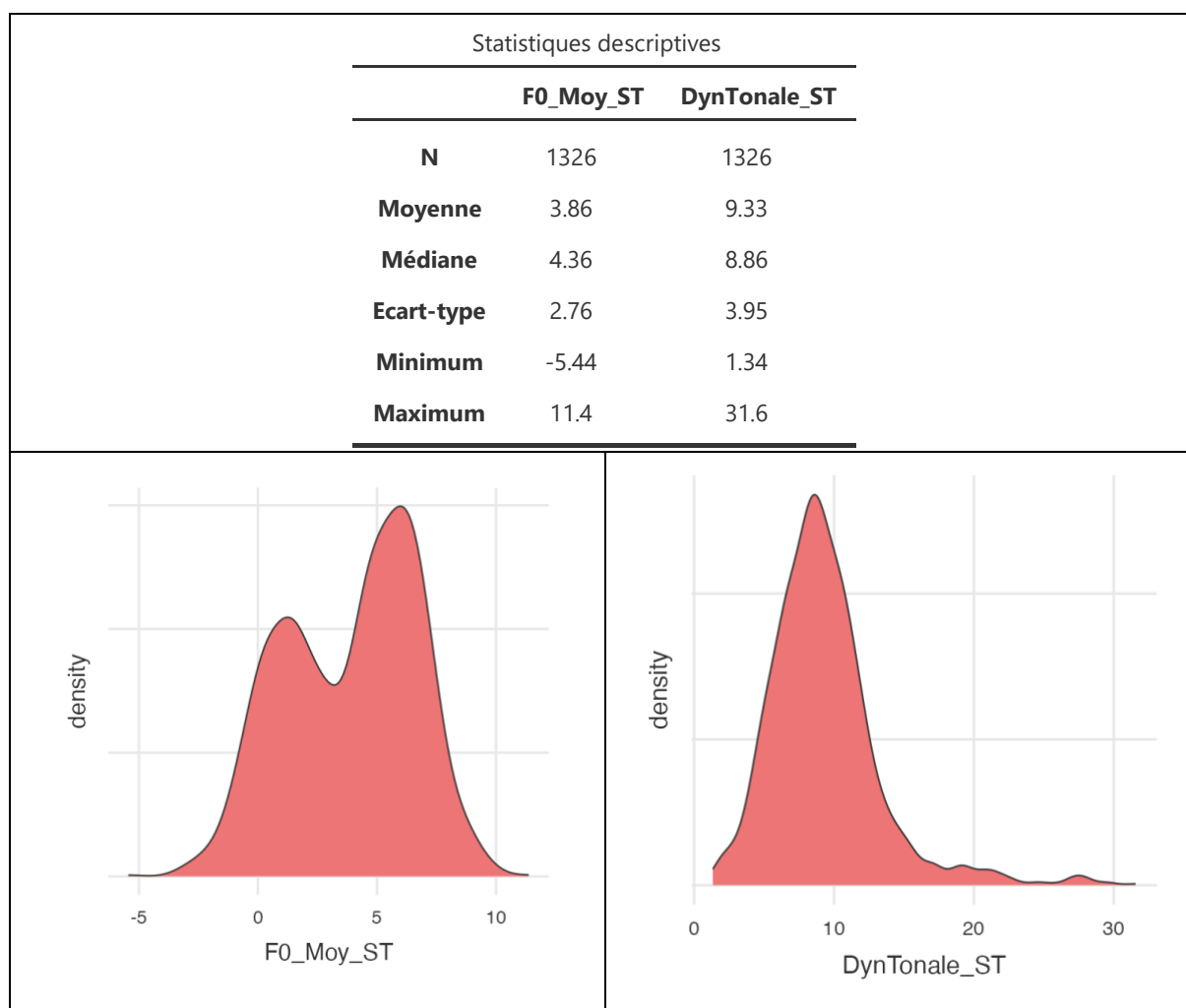


Tableau 13. Statistiques descriptives globales de la F0 moyenne (ST) et de la Dynamique Tonale (ST) des *IPU* et graphes de densité

Sur l'unité de souffle continu, la hauteur (F0_Moy_ST) conserve la disposition observée précédemment. La parole spontanée MarieSP affiche le registre le plus aigu (moyenne = 7,38 ST, médiane = 7,10 ST). Les deux sessions de méditation de la locutrice sont plus graves et se superposent presque parfaitement : MarieMHS (moyenne = 5,72 ST, médiane = 5,78 ST) et MariePC (moyenne = 5,65 ST, médiane = 5,78 ST). Les voix masculines se situent dans des registres plus bas, avec Midal (moyenne = 1,88 ST, médiane = 1,74 ST) et André (moyenne = 0,983 ST, médiane = 1,00 ST).

Pour la dynamique tonale (DynTon), la structure se modifie. MarieSP a la moyenne la plus élevée (2,26 ST, médiane = 2,29 ST). Les trois sessions de pleine conscience présentent des amplitudes très proches et globalement élevées : MariePC (2,16 ST, médiane = 2,22 ST), Midal (2,14 ST, médiane = 2,16 ST) et André (2,11 ST, médiane = 2,15 ST). La session

d'inspiration spirituelle MarieMHS présente la dynamique la moins importante (1,95 ST, médiane = 1,92 ST).

Statistiques descriptives

	Locuteur	F0_Moy_ST	DynTonale_ST
N	Andre	293	293
	MarieMHS	585	585
	MariePC	133	133
	MarieSP	27	27
	Midal	288	288
Manquants	Andre	0	0
	MarieMHS	0	0
	MariePC	0	0
	MarieSP	0	0
	Midal	0	0
Moyenne	Andre	0.983	10.2
	MarieMHS	5.72	7.83
	MariePC	5.65	8.79
	MarieSP	7.38	10.8
	Midal	1.84	11.6
Médiane	Andre	1.00	10.2
	MarieMHS	5.78	7.74
	MariePC	5.78	8.55
	MarieSP	7.10	9.51
	Midal	1.70	10.8
Ecart-type	Andre	1.20	2.46
	MarieMHS	1.39	2.67
	MariePC	1.73	3.36
	MarieSP	1.06	4.71
	Midal	2.46	5.77
Minimum	Andre	-1.95	2.24
	MarieMHS	1.91	1.76
	MariePC	-2.23	1.34
	MarieSP	5.60	2.00
	Midal	-5.44	1.57

Statistiques descriptives

	Locuteur	F0_Moy_ST	DynTonale_ST
Maximum	Andre	7.49	19.3
	MarieMHS	10.1	24.5
	MariePC	9.93	19.7
	MarieSP	9.77	22.9
	Midal	11.4	31.6

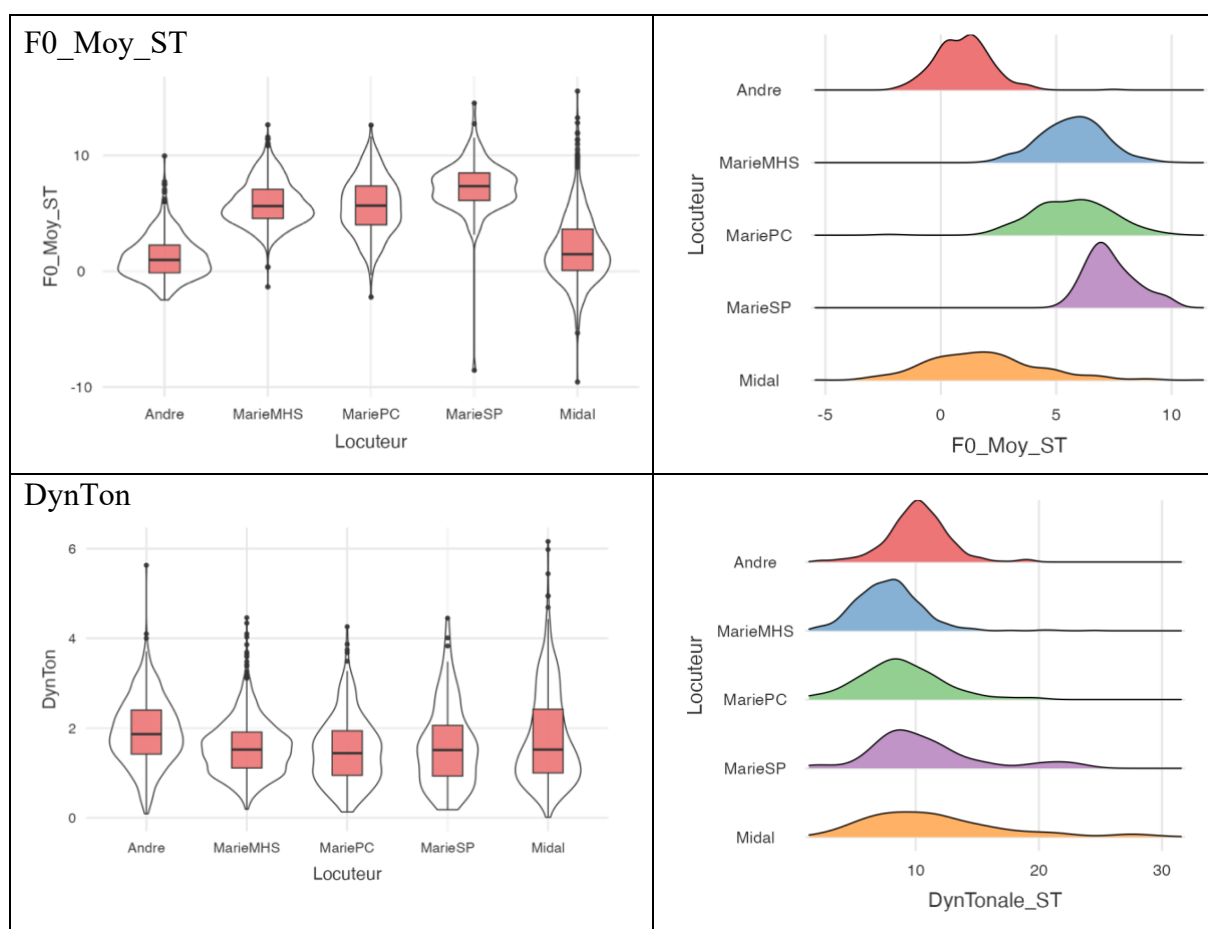


Tableau 14. Statistiques descriptives de la F0 moyenne (ST) et de la Dynamique Tonale (ST) des *IPU* selon le locuteur avec graphes de distribution.

Le test de Kruskal-Wallis indique un effet global significatif du locuteur sur la hauteur moyenne ($\chi^2 = 823.6$, ddl = 4, $p < .001$) et sur la dynamique tonale ($\chi^2 = 22.0$, ddl = 4, $p < .001$).

Les comparaisons pair-à-pair du test DSCF (visibles en annexe 6) permettent de justifier le sens de ces différences.

Les 3 sessions de pleine conscience (André, Midal, MariePC)

- Hauteur (F0_Moy_ST) : MariePC est significativement plus aiguë que Midal, comme le justifie le croisement MariePC - Midal ($W = -18.460$, $p < .001$). Midal est lui-même plus aigu qu'André, validé par le croisement André - Midal ($W = 6.904$, $p < .001$).
- Dynamique tonale (DynTon) : contrairement aux *chunks*, une véritable identité de groupe émerge sur les IPU. L'hypothèse d'égalité est validée. Aucune différence significative n'est observée entre André et MariePC ($W = 1.077$, $p = 0.942$), entre André et Midal ($W = -0.460$, $p = 0.998$), ni entre MariePC et Midal ($W = -1.216$, $p = 0.912$).

Comparaisons Intra-Marie (MariePC vs MarieMHS vs MarieSP)

- Hauteur (F0_Moy_ST) : l'égalité stricte de la hauteur de voix entre les deux méthodes de méditation de Marie est confirmée ($W = -0.463$, $p = 0.998$ pour MarieMHS - MariePC). La parole spontanée se distingue en étant significativement plus aiguë, ce que prouvent les croisements MarieMHS - MarieSP ($W = 8.321$, $p < .001$) et MariePC - MarieSP ($W = 7.052$, $p < .001$).
- Dynamique tonale (DynTon) : la pleine conscience (MariePC) est significativement plus dynamique que la session humaniste (MarieMHS), ce qui est prouvé par le croisement MarieMHS - MariePC ($W = 4.840$, $p = 0.006$). La parole spontanée ne diffère pas de ces deux styles : MariePC - MarieSP ($W = 0.606$, $p = 0.993$) et MarieMHS - MarieSP ($W = 3.432$, $p = 0.108$).

MarieMHS et les 3 sessions de pleine conscience

- Hauteur (F0_Moy_ST) : en partageant la tessiture de MariePC ($W = -0.463$, $p = 0.998$), la session MarieMHS s'isole des hommes. Les tests le confirment face à André (André - MarieMHS : $W = 33.713$, $p < .001$) et face à Midal (MarieMHS - Midal : $W = -27.807$, $p < .001$).
- Dynamique tonale (DynTon) : MarieMHS est significativement moins dynamique qu'André (André - MarieMHS : $W = -5.399$, $p = 0.001$). Elle partage cependant une dynamique équivalente avec Midal ($W = 2.897$, $p = 0.243$).

MarieSP et le reste du corpus

- Hauteur (F0_Moy_ST) : la parole spontanée MarieSP est massivement plus aiguë que tout le reste du corpus. Ceci est formellement validé face à André (André - MarieSP : $W = 12.108$, $p < .001$) et Midal (MarieSP - Midal : $W = -11.411$, $p < .001$).
- Dynamique tonale (DynTon) : la dynamique tonale de MarieSP ne se distingue pas du bloc de la pleine conscience : André - MarieSP ($W = 1.309$, $p = 0.887$) et MarieSP - Midal ($W = -1.343$, $p = 0.877$).

Analyses des Unités de Rection

Enfin, à l'échelle macro-syntaxique représentée par l'unité de rection (*UR*), l'observation globale de notre corpus ($N = 480$ observations) établit une hauteur moyenne de la voix (f_0) à 4,19 ST (médiane = 5,33 ST, écart-type = 2,61), avec des valeurs s'étendant de -2,23 ST à un maximum de 10,9 ST. Concernant l'expressivité, la dynamique tonale confirme son élargissement maximal sur cette longue fenêtre temporelle, affichant une amplitude globale moyenne de 2,32 ST (médiane = 2,33 ST) pour un écart-type de 0,561. Sur ces constructions syntaxiques complètes, les variations d'amplitude s'étendent d'un minimum de 0,280 ST à un maximum de 4,50 ST.

Statistiques descriptives		
	F0_Moy_ST	DynTon
N	480	480
Moyenne	4.19	2.32
Médiane	5.33	2.33
Ecart-type	2.61	0.561
Minimum	-2.23	0.280
Maximum	10.9	4.50

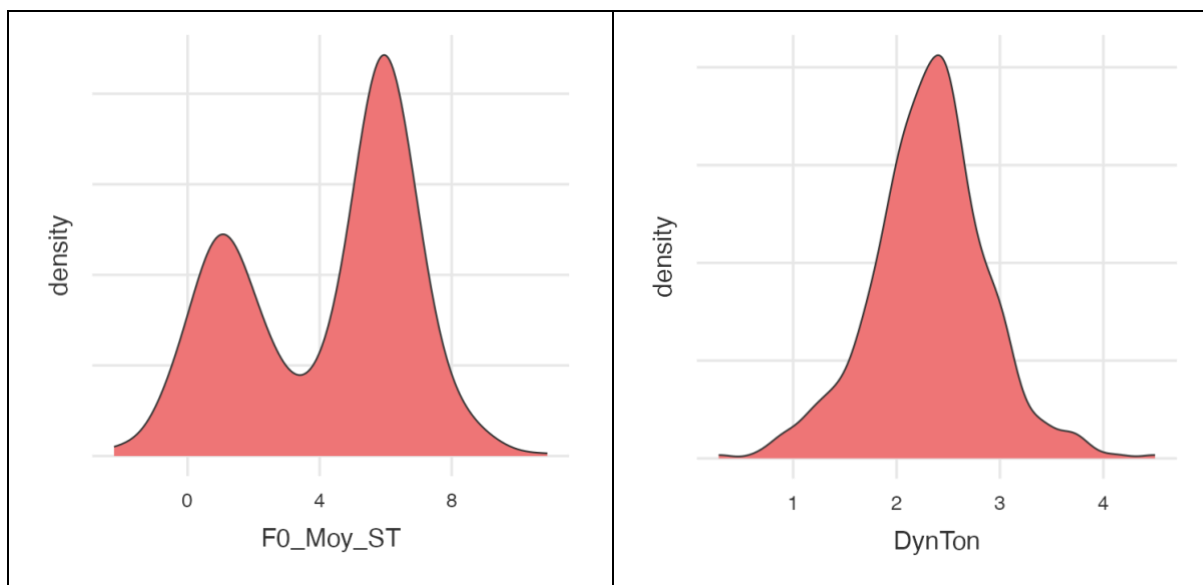


Tableau 15. Statistiques descriptives globales de la F0 moyenne (ST) et de la Dynamique Tonale (ST) des *UR* et graphes de densité

La parole spontanée MarieSP conserve le registre le plus aigu (moyenne = 7,42 ST, médiane = 7,30 ST). Les sessions de méditation de la locutrice sont plus graves et quasi identiques : MarieMHS (moyenne = 5,90 ST, médiane = 5,91 ST) et MariePC (moyenne = 5,84 ST, médiane = 5,91 ST). Les guides masculins ont un registre plus grave avec Midal (moyenne = 1,61 ST, médiane = 1,58 ST) et André (moyenne = 1,01 ST, médiane = 0,940 ST). Concernant la dynamique tonale (DynTon), l'amplitude s'étire. MariePC (moyenne = 2,47 ST, médiane = 2,47 ST) et Midal (moyenne = 2,45 ST, médiane = 2,55 ST) montrent une expressivité plus forte que MarieMHS (moyenne = 2,27 ST, médiane = 2,32 ST) et André (moyenne = 2,26 ST, médiane = 2,30 ST). La parole spontanée MarieSP enregistre ici la dynamique moyenne la plus basse (2,20 ST, médiane = 2,20 ST).

Statistiques descriptives

	Locuteur	F0_Moy_ST	DynTon
N	Andre	111	111
	MarieMHS	197	197
	MariePC	69	69
	MarieSP	29	29
	Midal	74	74
Moyenne	Andre	1.01	2.26
	MarieMHS	5.90	2.27

Statistiques descriptives

	Locuteur	F0_Moy_ST	DynTon
	MariePC	5.84	2.47
	MarieSP	7.42	2.20
	Midal	1.61	2.45
Médiane	Andre	0.940	2.30
	MarieMHS	5.91	2.32
	MariePC	5.91	2.47
	MarieSP	7.30	2.20
	Midal	1.58	2.55
Ecart-type	Andre	0.777	0.420
	MarieMHS	0.784	0.428
	MariePC	1.56	0.618
	MarieSP	1.23	0.733
	Midal	1.64	0.831
Minimum	Andre	-0.630	1.24
	MarieMHS	3.01	0.920
	MariePC	-2.23	0.280
	MarieSP	5.30	0.870
	Midal	-2.17	0.680
Maximum	Andre	3.22	3.22
	MarieMHS	8.59	3.12
	MariePC	9.16	3.78
	MarieSP	10.9	4.50
	Midal	6.68	4.13

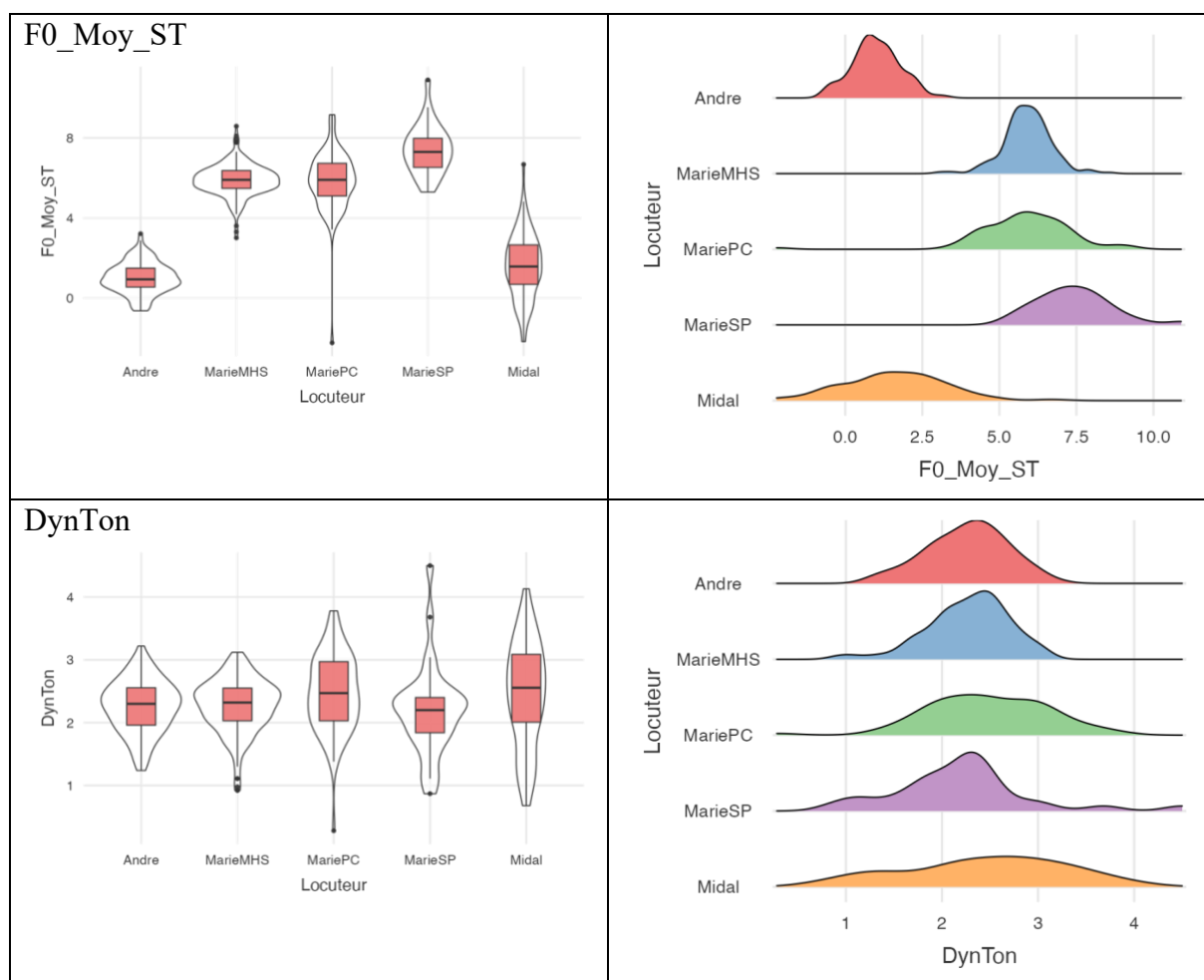


Tableau 16. Statistiques descriptives de la F0 moyenne (ST) et de la Dynamique Tonale (ST) des *UR* selon le locuteur avec graphes de distribution.

Le test de Kruskal-Wallis indique un effet global très significatif du locuteur sur la hauteur moyenne ($\chi^2 = 344.8$, ddl = 4, $p < .001$). L'effet sur la dynamique tonale est également significatif, bien que plus faible ($\chi^2 = 13.4$, ddl = 4, $p = 0.010$). Cependant, comme le détaillent les comparaisons croisées (consultables en annexe 7), cet effet sur la dynamique s'efface en post-hoc car aucune différence significative stricte n'émerge entre les paires du corpus à ce niveau.

Les 3 sessions de pleine conscience (André, Midal, MariePC)

- Hauteur (F0_Moy_ST) : Les trois guides maintiennent des tessitures significativement différentes. MariePC est plus aiguë que Midal, comme l'atteste le croisement MariePC - Midal ($W = -13.6549$, $p < .001$). Midal est à son tour significativement plus aigu qu'André, justifié par le croisement André - Midal ($W = 4.5145$, $p = 0.012$).

- Dynamique tonale (DynTon) : l'identité dynamique de groupe se lisse totalement à l'échelle de la phrase. L'hypothèse nulle n'est pas rejetée pour l'ensemble des croisements André - MariePC ($W = 3.466$, $p = 0.102$), André - Midal ($W = 3.058$, $p = 0.194$), et MariePC - Midal ($W = 0.191$, $p = 1.000$).

Comparaisons Intra-Marie (MariePC vs MarieMHS vs MarieSP)

- Hauteur ($F0_Moy_ST$) : la hauteur de voix est strictement identique entre les deux styles de méditation, confirmée par le croisement MarieMHS - MariePC ($W = 0.0309$, $p = 1.000$). En revanche, la présentation spontanée (MarieSP) est significativement plus aiguë, ce que valident les croisements MarieMHS - MarieSP ($W = 8.8987$, $p < .001$) et MariePC - MarieSP ($W = 6.8245$, $p < .001$).
- Dynamique tonale (DynTon) : Marie ne modifie pas significativement son amplitude tonale sur ce niveau syntaxique. L'hypothèse nulle n'est pas rejetée entre ses trois prestations : MarieMHS - MariePC ($W = 3.455$, $p = 0.104$), MarieMHS - MarieSP ($W = -1.955$, $p = 0.639$), et MariePC - MarieSP ($W = -3.165$, $p = 0.166$).

MarieMHS et les 3 sessions de pleine conscience

- Hauteur ($F0_Moy_ST$) : la session spirituelle (MarieMHS) reste massivement plus aiguë que les guides masculins de pleine conscience. Les tests le prouvent face à André (André - MarieMHS : $W = 20.6042$, $p < .001$) et face à Midal (MarieMHS - Midal : $W = -17.3890$, $p < .001$).
- Dynamique tonale (DynTon) : elle ne se distingue d'aucun guide de pleine conscience sur ce critère. L'hypothèse nulle n'est pas rejetée face à André ($W = 0.618$, $p = 0.992$) et face à Midal ($W = 3.297$, $p = 0.135$).

MarieSP et le reste du corpus

- Hauteur ($F0_Moy_ST$) : la parole spontanée est plus aiguë que le reste du corpus, comme le justifient les comparaisons MarieSP - Midal ($W = -11.0441$, $p < .001$) et André - MarieSP ($W = 11.7040$, $p < .001$).
- Dynamique tonale (DynTon) : bien qu'elle affiche la moyenne descriptive la plus basse du corpus (2,20 ST), elle ne s'en distingue pas assez nettement pour atteindre la significativité statistique en post-hoc ($p > 0.166$ pour tous les croisements).

En somme, l'analyse croisée de la fréquence fondamentale (f_0) et de la dynamique tonale (DynTon) à travers nos trois niveaux de constituance (*chunks*, *IPU* et *UR*) révèle que la mélodie de la voix obéit à des stratégies distinctes. Concernant la hauteur moyenne (f_0), les résultats démontrent une stabilité structurelle absolue à toutes les échelles d'observation : la hauteur vocale agit comme un marqueur situationnel rigide. La prise de parole spontanée (MarieSP) s'isole systématiquement avec le registre le plus aigu. Dès l'entrée en méditation, la locutrice abaisse drastiquement sa voix pour adopter une tessiture plus grave qui reste mathématiquement identique, qu'elle guide une méditation de pleine conscience (MariePC) ou spirituelle (MarieMHS). Les voix masculines maintiennent quant à elles leurs registres naturellement plus graves.

À l'inverse, l'étude de l'amplitude intonative (la dynamique tonale) révèle une géométrie variable selon le niveau d'observation. À l'échelle macro-syntaxique des unités de rection (UR), les différences d'expressivité s'effacent totalement. L'ANOVA et les tests post-hoc ne relèvent aucune différence significative entre les locuteurs : la modulation s'homogénéise sur la longueur des UR. C'est véritablement à l'échelle physiologique du souffle continu (IPU) que se forment les identités d'écoles : le groupe de la Pleine Conscience (André, Midal, MariePC) y partage une signature dynamique commune et expressive, qui s'oppose à la méthode spirituelle (MarieMHS), caractérisée par un lissage volontaire de la voix. Enfin, à l'échelle rythmique du *chunk*, l'identité de groupe de la pleine conscience se dissout au profit de signatures expressives strictement individuelles, la locutrice conservant une dynamique stable tandis qu'André s'isole par une expressivité maximale.

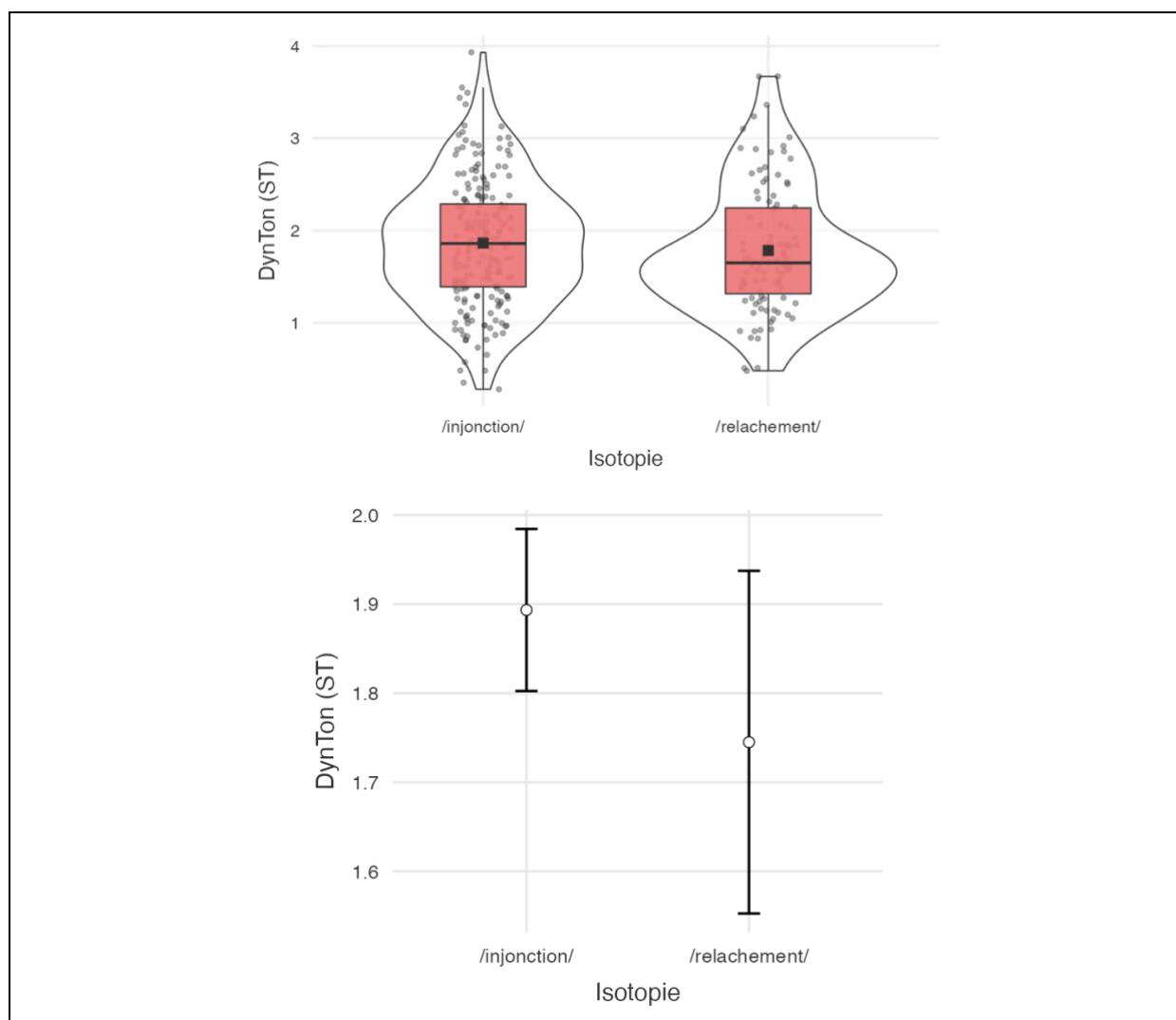
3. Analyses statistiques du tableau croisé prosodique-sémantique

Afin d'évaluer si l'intention sémantique impacte les paramètres acoustiques de la voix, un "tableau méta" a été élaboré en croisant les données prosodiques (la Durée des segments et leur Dynamique Tonale) avec une nouvelle variable catégorielle d'ordre sémantique, l'Isotopie. Le discours a ainsi été annoté et segmenté selon deux registres de sens distincts, l'injonction et le relâchement. L'objectif est d'étudier l'interaction entre le profil du locuteur et la sémantique de son discours au moyen d'une ANOVA à deux facteurs et d'un modèle de régression linéaire (visible en Annexe 13).

L'échantillon analysé s'élève à $N = 311$ observations valides. La répartition de ces segments souligne l'importance de la session d'inspiration spirituelle. MarieMHS fournit le plus gros contingent ($N = 140$), suivie par André ($N = 84$), Midal ($N = 44$) et la pleine conscience de MariePC ($N = 43$). Sémantiquement, le corpus se divise entre 208 segments d'injonction et 103 segments de relâchement.

3.1 Le rapport global à la f0 (DynTon)

Lors des phases d'injonction, l'amplitude tonale affiche une moyenne globale de 1,86 ST (médiane = 1,86 ST). Lors du passage au relâchement, cette dynamique connaît une très légère baisse descriptive, s'établissant à 1,78 ST (médiane = 1,65 ST). Cette baisse globale de 0,08 ST n'est pas statistiquement significative. L'ANOVA confirme que l'isotopie n'a pas d'effet principal sur la dynamique tonale ($F = 1.88$, $p = 0.171$). Le modèle de régression linéaire corrobore ce constat ($p = 0.330$), prouvant que le sens n'explique que 0,3% de la variance de l'expressivité. Globalement, le registre sémantique n'a donc aucun impact sur la mélodie.

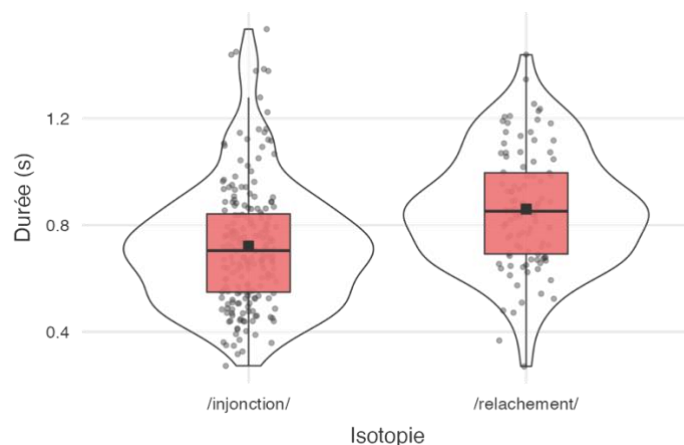


Estimation des moyennes marginales - Isotopie				
Isotopie	Moyenne	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95%	
			Borne inf	Supérieur
/injonction/	1.89	0.0462	1.80	1.98
/relachement/	1.74	0.0977	1.55	1.94

Tableau 17. Estimation des moyennes marginales de la dynamique tonale en fonction du locuteur avec graphes de distribution selon l'isotopie.

3.2 Le rapport global à la Durée

Les segments d'injonction ont une durée globale moyenne de 0,722 s (médiane = 0,704 s). En revanche, les segments de relâchement s'allongent effectivement pour atteindre une moyenne de 0,860 s (médiane = 0,852 s). Les tests mesurant l'effet principal de l'isotopie relèvent ici un effet global significatif de la sémantique sur le rythme. Les segments de relâchement sont significativement plus longs que ceux d'injonction ($t = -2.40$, $p = 0.017$). Globalement, le registre du relâchement se traduit donc par un allongement du temps de parole.



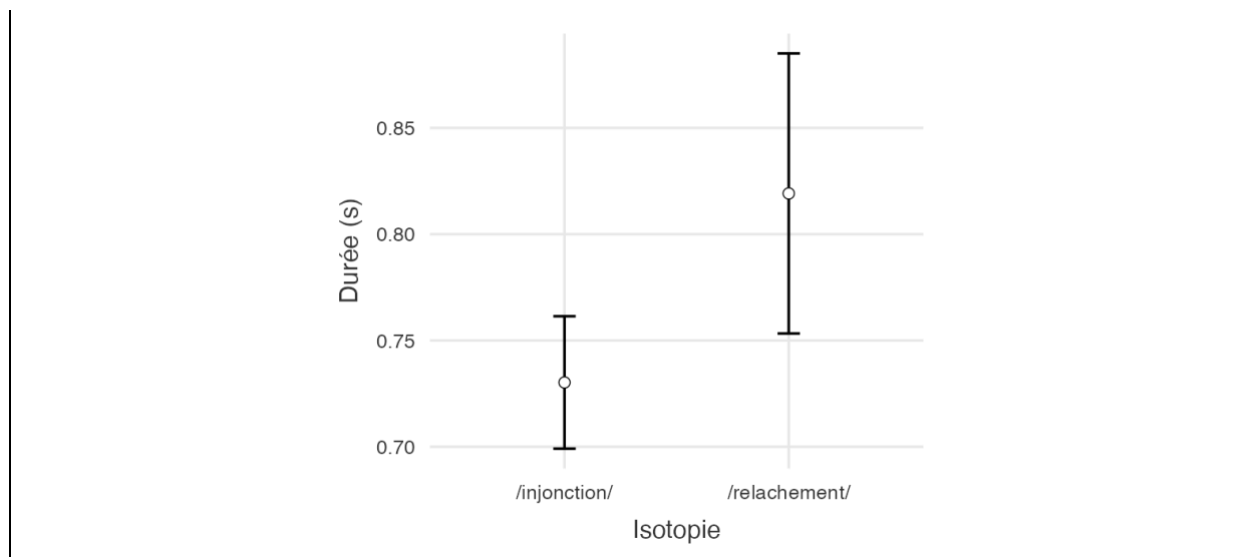


Tableau 18. Distribution graphique des durées selon l'isotopie

L'interaction et les spécificités par locuteur (Tests post-hoc)

Maintenant que les tendances générales sont posées, l'analyse des interactions (Locuteur * Isotopie) permet de vérifier si ces règles s'appliquent à tous ou, au contraire, si elles révèlent des signatures individuelles très marquées.

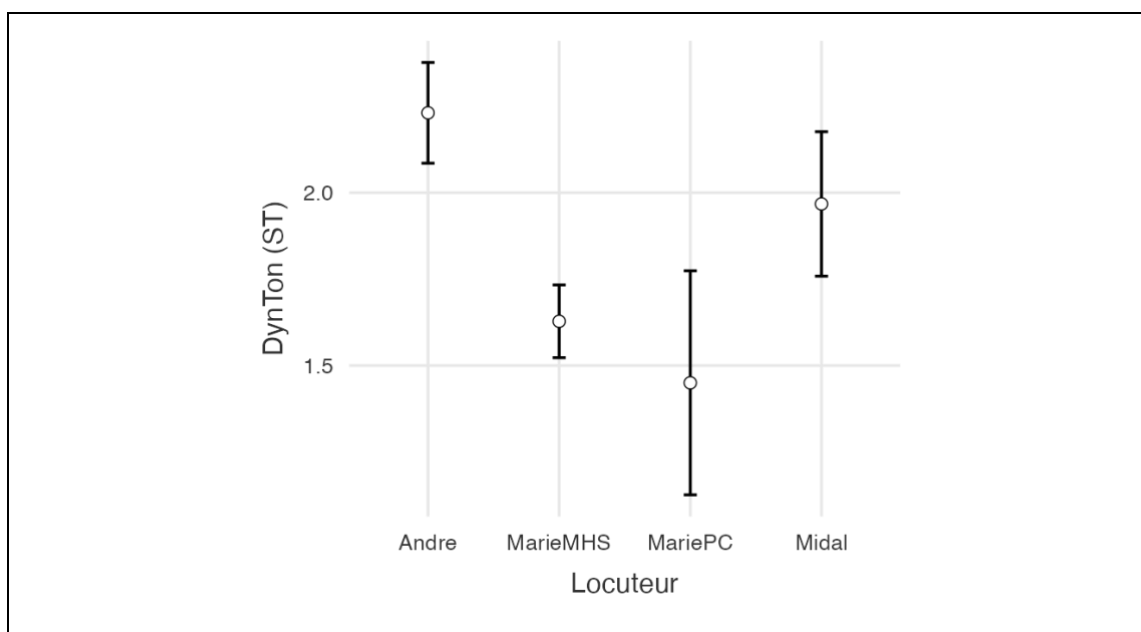
Concernant la durée, le test post-hoc croisé révèle que l'allongement de la durée lors du relâchement (observé à l'étape précédente) est en réalité porté de manière exclusive par MarieMHS. Dans la méditation spirituelle, la locutrice est la seule à modifier significativement son rythme en fonction du sens. Ses phases de relâchement sont significativement plus longues que ses injonctions ($t = -4.44$, $p < .001$). À l'inverse, l'hypothèse nulle n'est pas rejetée pour tous les guides de pleine conscience qui conservent le même rythme peu importe le sens du texte : André ($p = 0.510$), MariePC ($p = 0.956$) et Midal ($p = 1.000$). L'effet global constaté au paragraphe précédent s'explique donc par un biais de représentativité, la session MarieMHS constituant près de la moitié de l'échantillon prosodique-sémantique.

Concernant la Dynamique Tonale, puisque la sémantique n'impacte jamais la dynamique tonale, l'ANOVA démontre que la dynamique ne dépend que d'un effet principal massif du Locuteur ($F = 16.87$, $p < .001$, voir Tableau 20). Les tests post-hoc de Tukey révèlent deux profils d'expressivité dynamique :

- Le groupe "Haute dynamique" (André et Midal) : André (2,23 ST) et Midal (1,97 ST) sont les plus expressifs. L'hypothèse d'égalité est validée entre eux ($t = 2.04$, $p = 0.177$).

Ils s'imposent tous les deux comme significativement plus dynamiques que les deux méthodes de la locutrice (André vs MarieMHS : $t = 6.60$, $p < .001$; André vs MariePC : $t = 4.33$, $p < .001$. Midal vs MarieMHS : $t = -2.86$, $p = 0.024$; Midal vs MariePC : $t = -2.64$, $p = 0.043$).

- Le groupe "Basse dynamique" (Marie) : les deux méthodes de méditation de la locutrice présentent une dynamique contenue et très similaire (MarieMHS = 1,63 ST ; MariePC = 1,45 ST). L'hypothèse nulle n'est pas rejetée car elle ne modifie pas significativement son expressivité entre ses deux styles de guidage ($t = 1.03$, $p = 0.733$).



Estimation des moyennes marginales - Locuteur				
Locuteur	Moyenne	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95%	
			Borne inf	Supérieur
André	2.23	0.0740	2.09	2.38
MarieMHS	1.63	0.0535	1.52	1.73
MariePC	1.45	0.1647	1.13	1.77
Midal	1.97	0.1062	1.76	2.18

Tableau 19. Estimation des moyennes marginales de la dynamique tonale en fonction du locuteur et représentation graphique.

Analyses supplémentaires

Avant d'évaluer le rapport quantitatif entre le souffle et la syntaxe, il convient de rappeler brièvement la nature de ces constituants. L'Unité de Rection (UR) se définit comme une unité syntaxique autonome construite autour d'un élément recteur (ou « tête »), qui est le plus souvent un verbe. L'étude de l'interface entre la syntaxe (l'UR) et la prosodie (l'IPU) permet d'observer concrètement comment le locuteur oralise sa pensée. Dans les productions orales, trois configurations d'alignement sont possibles :

1. L'alignement parfait ($1 \text{ UR} = 1 \text{ IPU}$) : les frontières de l'unité syntaxique et de l'unité de souffle coïncident parfaitement.
2. La condensation ($n \text{ UR} = 1 \text{ IPU}$) : une seule unité inter-pausale englobe plusieurs unités de rection, le locuteur enchaînant plusieurs structures syntaxiques sans reprendre son souffle.
3. La dislocation ($1 \text{ UR} = n \text{ IPU}$) : le phénomène inverse, où une seule unité de rection est fragmentée en plusieurs unités inter-pausales, la continuité syntaxique étant délibérément brisée par des pauses silencieuses.

Pour mieux comprendre les rapports temporels observés, nous avons analysé nombre moyen d'IPU par UR. Cette mesure permet d'effectuer une comparaison supplémentaire entre la parole méditative et la parole spontanée.

Le tableau ci-dessous présente les valeurs moyennes du nombre d'IPU contenues dans chaque UR pour l'ensemble du corpus :

Enregistrement	Nb d'UR	Nb d'IPU	Nb moyen d'IPU par UR
MarieSP	29	27	0,93
MariePC	69	133	1,92
André	111	291	2,62
MarieMHS	197	585	2,97
Midal	75	285	3,8

Dans l'extrait de parole spontanée (MarieSP), nous observons une moyenne de 0,93 IPU par UR. Ce résultat, très proche de l'unité, confirme une correspondance directe et fonctionnelle entre la structure syntaxique et la production sonore. La parole spontanée manifeste une gestion du souffle où l'unité syntaxique est produite d'un seul trait sans interruption.

À l'opposé, les sessions méditatives (MariePC, André, Midal) révèlent une dynamique inverse. Les valeurs moyennes, qui s'élevant jusqu'à 3,8 IPU par UR chez Midal, indiquent une fragmentation systématique de l'unité syntaxique. Dans ces pratiques, l'IPU n'est plus une unité de production fluide, mais un outil rythmique.

L'UR est scindée en plusieurs segments de souffle (IPU) par des pauses insérées volontairement à l'intérieur même de la structure syntaxique. Contrairement à la parole spontanée où l'UR est souvent contenue dans une seule IPU, le méditant insère des silences au cœur des unités de rection pour prolonger la durée du segment et inviter à une intériorisation. Ce renversement est crucial pour comprendre la spécificité de la voix méditative.

En somme, là où la parole spontanée privilégie la hiérarchie de la structure (une UR = une unité inter-pausale), la méditation privilégie la structure une UR = une série d'IPUs. Cette caractéristique constitue, selon nos mesures, l'un des marqueurs les plus robustes de la performance prosodique dans le discours méditatif.

L'analyse de la distribution du temps de parole (IPU) et du temps de silence (pauses vides, pv) permet d'établir une cartographie temporelle supplémentaire de nos corpus. Le tableau suivant synthétise la répartition temporelle globale, révélant une opposition marquée entre le discours spontané et la performance méditative.

Enregistrement	% Temps de Parole (IPU)	% Temps de Pause (pv)
Midal	43,79 %	56,21 %
André	41,55 %	58,45 %
MariePC	44,29 %	55,71 %
MarieMHS	38,78 %	61,22 %
MarieSP	81,47 %	18,53 %

L'analyse quantitative met en évidence une rupture entre le discours spontané et le guidage méditatif. Alors que la parole spontanée (MarieSP) sature l'espace sonore (81,47 %),

les pratiques méditatives renversent cette distribution. Dans ces dernières le silence devient la composante dominante (moyenne de 58,59 % pour le corpus méditatif).

Dans le discours spontané, le silence est un phénomène périphérique lié à la respiration ou à la planification syntaxique. Dans le discours méditatif, il devient une composante constitutive de l'énoncé.

4. Discussion

L'analyse acoustique croisée de quatre niveaux de constituance temporelles (chunks, unités inter-pausales, pauses vides, unités de rection) et de deux paramètres mélodiques (registre et dynamique tonale) démontre de manière univoque que l'élocution des guides ne relève pas de l'aléatoire. Elle obéit à un ensemble complexe de contraintes physiologiques, d'intentions structurelles et de signatures stylistiques propres à chaque pratique méditative. Le choix de maintenir notre analyse sur ces échelles temporelles spécifiques se justifie par la nature même de l'encodage de la parole. D'une part, l'Unité Inter-Pausale (*IPU*) s'impose comme une unité de segmentation acoustique et méthodologique beaucoup plus objective que le Syntagme Intonatif (*IP*). L'*IPU* repose sur un encodage objectif, strictement délimité par des pauses physiologiques silencieuses mesurables. D'autre part, la conservation de l'échelle du *chunk* s'avère indispensable car il représente l'unité d'encodage rythmique par excellence. En tant que fenêtre temporelle de programmation et de traitement cognitif de la parole, le *chunk* permet d'isoler objectivement la scansion prosodique du praticien. C'est à ce niveau de constituance précis que l'on peut observer les altérations du rythme naturel et du Tempo Moteur Spontané (*SMT*).

La gestion de la temporalité

L'étude approfondie de la durée a permis de diviser la temporalité de la parole en deux dimensions. Une première qui relève d'une composante « biologique » et individuelle du locuteur et une deuxième qui relève de son intention de guidage.

L'analyse a révélé que la durée de la parole ininterrompue (*IPU*) montre une similitude parfaite entre les guides masculins André et Midal ($p = 1.000$), ce qui souligne un ancrage physiologique ou de genre partagé. Toutefois, cet ancrage connaît des modulations stylistiques claires chez la locutrice Marie. Ses *IPU* ne sont pas rigides et varient de manière statistiquement significative

entre l'exercice de méditation spirituelle (MarieMHS) et la parole spontanée (MarieSP) ($p = 0,026$)

À l'inverse de l'IPU, les trois autres variables temporelles (la durée des *chunks*, des pauses et des unités de rection) sont des outils d'adaptation stylistique massifs. La parole spontanée (MarieSP) s'isole logiquement par une syntaxe très courte et une quantité réduite de silences. La pleine conscience classique (André, Midal, MariePC) s'appuie sur une véritable "norme" de groupe. Les trois locuteurs partagent une gestion commune et modérée des silences. Au contraire, la méditation d'inspiration spirituelle (MarieMHS) opère une rupture radicale par un étirement systématique de la dimension temporelle. Elle combine les segments de parole les plus lents, une architecture syntaxique extrêmement ample (UR allant jusqu'à 41 secondes) et des silences massifs pouvant atteindre les 29 secondes.

La signature mélodique et tonale

Tout comme le rythme, la mélodie de la voix (F0 et amplitude tonale) trahit les postures et les genres méditatifs des différents praticiens.

La hauteur moyenne s'avère être un marqueur fortement dépendant de la posture du praticien. Marie illustre parfaitement ce phénomène. Pour ses deux styles de méditation (MHS et PC), elle abaisse consciemment sa voix pour occuper une tessiture strictement identique d'environ 5,7 demi-tons. En revanche, dès qu'elle bascule dans une parole conversationnelle spontanée (MarieSP), sa voix change significativement passant au-delà des 7 demi-tons. La méditation exige donc un abaissement physiologique du registre.

C'est sur la dynamique tonale que se précise l'identité des méthodes. À l'échelle macro-prosodique du souffle (IPU), la Pleine Conscience se caractérise par une véritable identité de groupe. André, Midal et MariePC partagent une signature dynamique commune, élevée et expressive (au-delà de 2,1 ST en moyenne). Pour signifier le passage à la méditation spirituelle (MarieMHS), la locutrice lisse délibérément sa voix, descendant à une moyenne de 1,95 ST. La dynamique tonale plus monocorde devient alors le marqueur prosodique du changement vers la méthode humaniste et spirituelle.

La dernière phase de notre étude (Analyse Méta) cherchait à analyser un phénomène qui nous paraît très intéressant et pertinent : l'intention sémantique (prescrire une injonction versus induire un relâchement) modifie-t-elle l'acoustique de la voix ? Les résultats ne confirment pas

l'hypothèse d'une modification globale de la prosodie par le sens et révèlent une divergence fondamentale d'interprétation du texte selon les pratiques.

Le passage d'une phase d'injonction à une phase de relâchement ne modifie pas significativement l'amplitude tonale. Le modèle de régression linéaire a prouvé que la sémantique n'explique qu'une fraction infime (0,3%) de la variance de la voix. La mélodie est une "signature" rattachée au locuteur, et elle reste totalement déconnectée du sens du texte prononcé.

Si les patrons mélodiques restent constants à travers les styles de parole, l'analyse du rythme nous a permis de révéler une découverte majeure. Le style "pleine conscience" est rythmiquement « neutre ». Les trois guides de cette discipline (André, Midal et MariePC) conservent un rythme de parole qui ne marque aucune différence significative de durée entre une phase d'injonction et une phase de relâchement. À l'inverse, seule la session d'inspiration spirituelle (MarieMHS) incarne le sens du texte aussi dans sa temporalité. Lors des phases sémantiques de relâchement, la voix de la guide spirituelle s'allonge et ralentit significativement par rapport à ses phases d'injonction.

Outre la dichotomie entre contrainte physiologique et adaptation stylistique, l'analyse de la durée des *chunks* révèle une altération spécifique du rythme naturel de la parole. Si l'on s'appuie sur le Tempo Moteur Spontané (SMT) universellement évalué autour de 600 millisecondes, nos statistiques descriptives montrent une situation riche. La parole spontanée de présentation (MarieSP) s'articule autour de ce rythme de base (moyenne de 0,686 s) tout en conservant une forte irrégularité avec le coefficient de variation ($CV = \text{écart-type}/\text{moyenne}$) le plus élevé du corpus (42,1 %). À l'inverse, l'analyse démontre que la parole méditative procède à une « double altération » temporelle. Non seulement le praticien étire la durée de ses fenêtres temporelles pour s'éloigner du rythme naturel moyen (0,758 s pour André et jusqu'à 0,825 s pour MarieMHS), mais il en lisse drastiquement la variabilité. Le calcul du coefficient de variation confirme une homogénéisation du rythme chez l'ensemble des guides de méditation, chutant à 37,2 % pour Midal, 35,6 % pour MariePC, 33,3 % pour MarieMHS et atteignant une régularité extrême de 30,4 % pour André. Indépendamment du sens du discours, le guidage méditatif impose une scansion quasi-isochrone au niveau du *chunk*.

En conclusion, l'analyse acoustique de ces corpus nous a permis d'essayer de définir objectivement les caractéristiques prosodiques des différentes pratiques. La méditation de Pleine Conscience se définit par une posture de constance, d'ancrage et de neutralité rythmique. Elle offre une voix expressive, mais maintient un cadre rythmique régulier qui est indifférent au sens du texte et qui est soutenu par des silences normés. La méditation d'inspiration

spirituelle, à l'inverse, est une pratique qui requiert une voix mélodiquement plus lisse, un étirement majeur des mots, de la syntaxe et des silences. Elle incarne le sens même de son discours en ralentissant physiquement son rythme lors des phases de relâchement. Enfin, la parole spontanée s'y oppose en tout point, rappelant que la voix méditative, quelle que soit son obédience, reste une performance prosodique hautement maîtrisée.

L'articulation de nos cadres théoriques avec les résultats de nos analyses acoustiques nous permet désormais de répondre aux hypothèses formulées avant notre expérimentation. Nos trois hypothèses temporelles ont été validées par les tests statistiques, confirmant que la méditation opère une restructuration complète du rythme spontané de la parole :

- H5 (La dislocation syntaxe-prosodie) - Validée : le calcul du ratio IPU/UR a formellement prouvé le renversement du mécanisme d'élocution. Alors que la parole spontanée condense la syntaxe (0,93 IPU par UR), les guides de méditation fragmentent délibérément leurs phrases par des silences. Le ratio monte à 2,62 chez André et culmine à 3,8 chez Midal.
- H6 (L'étirement de la durée) - Validée : l'analyse macro-rythmique des *chunks* a démontré un étirement significatif de la fenêtre temporelle. Les guides s'éloignent consciemment du Tempo Moteur Spontané (SMT) d'environ 600 ms propre à la parole spontanée (MarieSP = 686 ms) pour imposer une scansion ralentie (jusqu'à 825 ms pour MarieMHS).
- H7 (La gestion des silences) - Validée : La parole spontanée sature l'espace (81,47 % de parole pour 18,53 % de silence), tandis que la méditation érige le silence en composante majoritaire (environ 60 % de temps de pause pour l'ensemble des guides).

Sur l'axe prosodique : La signature mélodique (Hypothèse 8)

- H8 (La réduction de l'amplitude intonative) - Partiellement réfutée : Notre hypothèse postulant une réduction globale de la dynamique tonale en méditation (calquée sur la voix hypnotique) a été nuancée par les statistiques. Si le discours conversationnel de présentation (MarieSP) affiche bien l'amplitude la plus élevée du corpus servant de ligne de base (2,26 ST en moyenne sur l'unité de l'IPU), la réduction de cette dynamique en méditation n'est pas universelle. Cette baisse est bien avérée pour la méditation humaniste et spirituelle, où la locutrice (MarieMHS) lisse volontairement et significativement sa voix (1,95 ST). En revanche, elle est réfutée pour la Pleine Conscience. Les guides d'ancrage classique (André, Midal, MariePC) conservent au contraire une expressivité vocale très élevée (supérieure à 2,1 ST), qui s'avère statistiquement comparable à celle de la parole spontanée. Cela prouve que

l'abaissement de l'amplitude tonale n'est pas une règle absolue de l'induction, mais un choix stylistique propre à l'approche spirituelle.

Sur l'axe croisé : L'interface Sémantique-Prosodie (Hypothèse 9)

- H9 (Le codage prosodique du sens) - Majoritairement réfutée : L'hypothèse la plus ambitieuse de notre recherche supposait que l'intention sémantique (injonction vs relâchement) modulait l'acoustique de la voix. L'Analyse Métalinguistique a réfuté cette idée concernant la mélodie. La dynamique tonale reste totalement détachée du sens du texte prononcé (la variance expliquée n'étant que de 0,3 %). Concernant le rythme, l'hypothèse n'est validée que pour un seul profil. Seule la guide spirituelle (MarieMHS) adapte sa temporalité au sens, ralentissant significativement lors des phases de relâchement. À l'inverse, le groupe de Pleine Conscience invalide cette hypothèse en maintenant un rythme parfaitement neutre et régulier, indifférent au registre sémantique qu'il véhicule.

Il convient de justifier notre choix méthodologique d'évaluer cette interface sémantique-prosodie à l'échelle stricte du *chunk* et non de l'*IPU*. L'*IPU*, en tant que fenêtre physiologique, s'avère trop vaste pour isoler une intention sémantique pure. En effet, une même unité ininterrompue de souffle peut englober de multiples segments porteurs de la même isotopie, voire des isotopies sémantiquement élastiques ou contradictoires. À titre d'exemple, lors de la session spirituelle (MarieMHS), une seule et longue *IPU* prononcée regroupe consécutivement les *chunks* [*détendre*], [*relâcher*] et [*et relaxer*]. Mesurer la dynamique tonale sur l'ensemble d'une telle unité aurait lissé la micro-variation acoustique liée à chaque intention. Le *chunk* permet au contraire d'isoler la variation prosodique exacte au moment précis où le sème est prononcé et traité cognitivement par le cerveau.

Par ailleurs, l'intuition initiale d'opposer spécifiquement les isotopies de l'/injonction/ et du /relâchement/ reposait sur l'hypothèse d'un codage physiologique du sens. Nous postulions que la polarité sémantique extrême de ces deux registres se traduirait mécaniquement par une tension ou une détente au niveau des cordes vocales. L'objectif était de vérifier si cette opposition sémantique modifiait directement la hauteur et l'amplitude de la voix (la dynamique tonale). Si cette intuition physiologique a été réfutée pour la mélodie (qui reste stylistiquement figée), elle a en revanche prouvé toute sa pertinence sur le plan rythmique pour l'induction spirituelle. Ici le ralentissement du *chunk* incarne physiquement le relâchement.

Au terme de l'analyse croisée de l'ensemble de nos variables temporelles (*chunks*, *IPU*, *pv*, *UR*) et mélodiques (f0, DynTon), il est désormais possible d'établir une cartographie précise

définissant la signature acoustique de chaque pratique. Nos données permettent de dégager trois profils structurellement distincts :

La parole spontanée : le discours conversationnel de présentation (MarieSP) s'oppose en tout point à la pratique méditative et sert de ligne de base à notre étude. Sur le plan temporel, ce profil est caractérisé par une forte irrégularité des *chunks* (avec le coefficient de variation le plus élevé, à 42,1 %). La syntaxe y est brève (unités de rection très courtes) et presque privé de silences « structurants ». L'interface syntaxe-prosodie fonctionne par condensation : une unité de rection équivaut à un seul souffle continu (ratio de 0,93 IPU par UR). L'espace sonore est ainsi littéralement saturé par la parole (81,47 % de temps de parole contre seulement 18,53 % de silences). Sur le plan mélodique, ce style se distingue systématiquement par la hauteur de voix (f0) la plus aiguë de tout le corpus, à toutes les échelles d'observation.

La méditation de Pleine Conscience : le style de la pleine conscience classique (représenté par André, Midal et MariePC) s'appuie sur une véritable identité de groupe. Ce profil se définit par une restructuration temporelle stricte. Le praticien fragmente volontairement sa syntaxe par l'insertion de silences, créant un phénomène de dislocation où une même phrase est découpée en plusieurs souffles (le ratio montant de 1,92 IPU/UR pour MariePC jusqu'à 3,8 pour Midal). Dans cette pratique, le silence devient majoritaire (autour de 55 à 58 % du temps total). Le rythme des *chunks* s'y avère extrêmement régulier (coefficient de variation chutant jusqu'à 30,4 % pour André), imposant une scansion quasi-isochrone. Sur le plan mélodique, la hauteur de voix s'abaisse par rapport à la parole spontanée, mais l'expressivité reste forte. Les guides maintiennent une dynamique tonale élevée (supérieure à 2,1 ST en moyenne sur les IPU). Enfin, l'Analyse Métalinguistique prouve que cette pratique se caractérise par une stricte neutralité rythmique. La voix reste « imperméable » au texte, ne marquant aucune variation de durée qu'il s'agisse d'une injonction ou d'une phase de relâchement.

La méditation Humaniste et Spirituelle : l'approche d'inspiration spirituelle (MarieMHS) opère une rupture radicale par rapport au groupe précédent. Sur le plan temporel, ce profil procède à un étirement systématique et maximal de l'ensemble de ses composantes temporelles. Il combine les fenêtres des chunks les plus lentes (*chunks* à 0,825 s en moyenne), une architecture syntaxique extrêmement ample (allant jusqu'à 41 secondes pour une UR) et des silences massifs pouvant atteindre près de 29 secondes. Sur le plan mélodique, la locutrice adopte la même hauteur grave que pour sa pleine conscience, mais marque son changement de méthode spirituelle par un lissage volontaire de la voix (une dynamique tonale réduite à 1,95 ST sur l'IPU) favorisant un état de transe. Enfin, cette pratique se singularise totalement par son

interface avec le texte. C'est le seul profil où la voix s'adapte au sens. Le praticien incarne physiologiquement son discours, en ralentissant et en allongeant significativement son temps de parole lors des séquences sémantiques de relâchement.

Chapitre 6 : Analyses sémantiques

Ce sixième chapitre est consacré à l'application pratique de notre cadre méthodologique sur le corpus audiovisuel. Notre objectif est de déconstruire l'ingénierie sémantique et textuelle de chaque séance afin d'en extraire l'idéal-type abstrait. Pour chacune des quatre pratiques étudiées nous suivrons un protocole analytique rigoureux en plusieurs temps. Nous procéderons d'abord au repérage des isotopies dominantes et à la modélisation actancielle (selon les principes de François Rastier, dont le résultat complet est visible en Annexe 8, 9, 10, 11), avant d'articuler ces résultats à l'architecture séquentielle (Jean-Michel Adam) et à l'ancrage énonciatif (Jean-Paul Bronckart) propres à chaque discours. Ce travail de modélisation individuelle nous permettra, au terme du chapitre, de proposer une discussion synthétique mettant en lumière les spécificités pragmatiques de chaque approche.

Scanner du corps de Christophe André

Conformément à la sémantique interprétative, l'identification des isotopies permet de dégager l'univers sémantique de cette méditation. Dans le *Scanner du corps*, cet univers se distingue par une stricte objectivité clinique. L'analyse du lexique révèle une hiérarchisation précise qui exclut toute référence au monde virtuel ou spirituel au profit de la matérialité.

L'univers sémantique de cette méditation est massivement dominé par l'isotopie de l'anatomie/ ('orteils', 'ventre', 'poitrine') et celle de la /perception sensorielle/ ('lourdeur', 'palpitation', 'contact'). L'isotopie de la /cognition/ est également structurante ('attention', 'esprit'), mais le praticien la restreint à une fonction d'observation passive, sans volonté de modifier la réalité physique. Parallèlement, l'isotopie de la /respiration/ ('souffle', 'inspiration') sert de fil conducteur pour le 'déplacement' anatomique. Sur le plan des dynamiques d'action, l'activité du méditant est impulsée par l'isotopie de la /dimension injonctive/, identifiable par la récurrence textuelle des verbes prescriptifs ('Allongez-vous', 'Remarquez', 'Laissez'). Cette injonction guide une isotopie du /déplacement/ ('descendre', 'remonte') qui ne s'applique pas au corps physique, mais au trajet de l'attention à travers celui-ci. L'ensemble de cette pratique est englobé par un cadre temporel dominé par l'isotopie du /présent/ : des sèmes de l'immédiateté ('maintenant', 'instant présent') saturent le discours pour interdire à l'esprit toute évasion cognitive. L'absence totale d'isotopies liées à la /spiritualité/ ou à la /minéralité/ (qui seront au

contraire caractéristiques des discours ésotériques) est ici révélatrice : le monde du possible proposé par Christophe André s'affirme comme une dimension strictement factuelle et sensorielle.

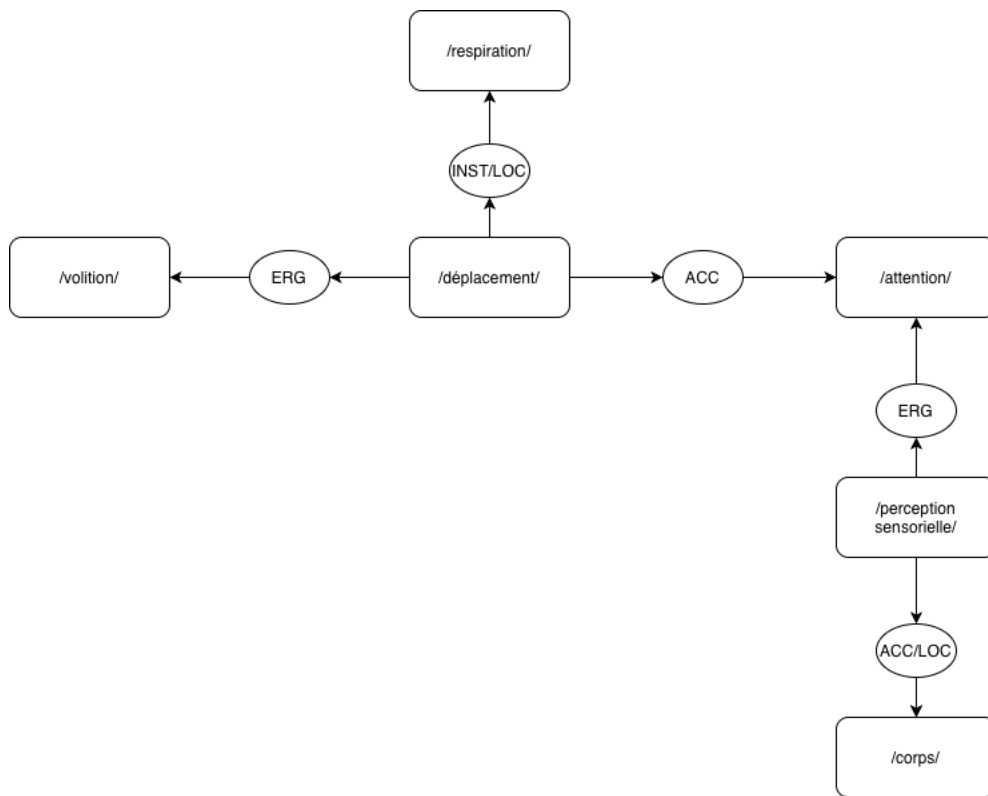
La sphère interactionnelle de l'Acteur Méditant et sa molécule sémique

L'application de cette grille de lecture met en évidence la construction de l'idéal-type de l'Acteur Méditant. L'analyse actancielle révèle que, derrière son immobilité physique, le sujet n'est jamais dans un état de passivité. Le texte met en place une mécanique d'une grande précision où l'Acteur se dédouble pour opérer sa propre observation.

La dynamique interne repose sur une chaîne d'action continue. La volonté motrice (la [/volition/] en position d'Ergatif) exerce un [/déplacement/] sur la focalisation pure du méditant (l'[/attention/], qui occupe la position d'Accusatif). Dans ce mouvement ininterrompu, cette même [/attention/] devient le nouvel Ergatif d'un processus de [/perception sensorielle/] dont le [/corps/] est la cible directe (Accusatif/Locatif). Ce balayage systématique de l'anatomie est propulsé par la [/respiration/], qui agit simultanément comme un outil et un repère (Instrument). L'aboutissement de ce processus ne vise ni à modifier la matière, ni à induire une évocation spirituelle, mais bien à déclencher un [/relâchement/] final (Finalité) permettant à l'attention de s'ancrer dans le [/présent/].

Le détail des graphes thématiques ayant permis de construire la sphère interactionnelle de cet acteur est intégralement consultable dans l'Annexe 8. La sphère interactionnelle abstraite de l'Acteur Méditant chez Christophe André se synthétise ainsi :

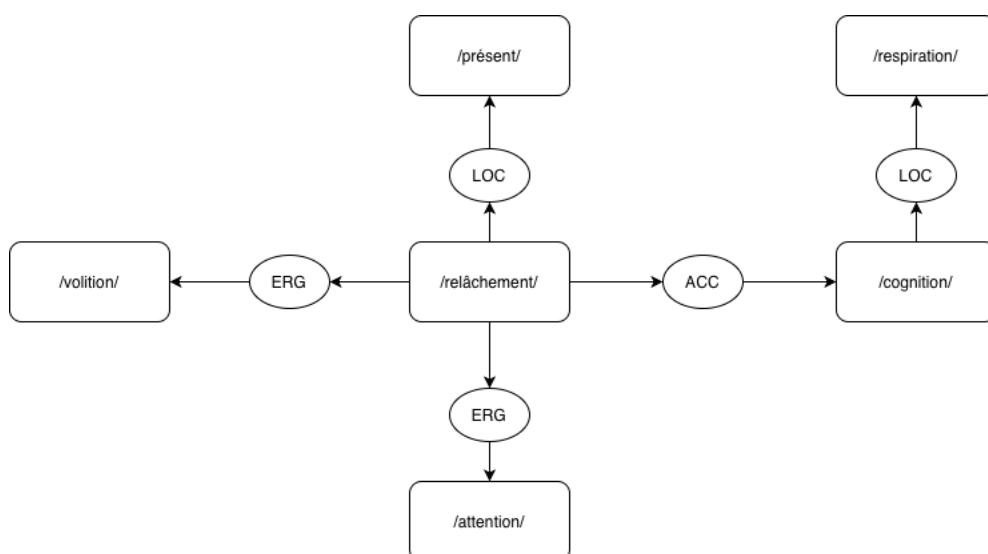
[Le balayage corporel]



[Lien entre les deux molécules]



[Molécule sémique du lâcher-prise final]



La molécule sémique de l'Acteur Méditant [/actif/, /perceptif/, /relâché/] révèle le fonctionnement psychologique paradoxal de la pleine conscience. Le sujet doit fournir un effort /actif/ pour diriger son esprit (Ergatif), mais cet effort a pour but unique de le maintenir dans un état purement /perceptif/ tout en restant /relâché/ (par inhibition de la /cognition/)

‘Méditant’ : [/actif/, /perceptif/, /relâché/]

- /actif/ : ‘rassemblez’, ‘faites descendre’, ‘déplacez’, ‘portez’, ‘amenez’, ‘maintenez’.
- /perceptif/ : ‘remarquez’, ‘observez’, ‘regardez’, ‘sentant’, ‘éprouver’, ‘pleine conscience’, ‘attention’.
- /relâché/ : ‘sans penser’, ‘détachez-vous’, ‘lâchez’, ‘laissez-vous aller’, ‘reposez’, ‘relâchez toute intention’.

Analyse séquentielle et énonciative

Afin de comprendre comment cette molécule sémique s'actualise pragmatiquement, nous croisons ces résultats avec les cadres de la linguistique textuelle (Adam) et de l'interactionnisme socio-discursif (Bronckart).

Le *Scanner du corps* est rigoureusement piloté par une dominante injonctive-instructionnelle (SSin). Son but n'est pas narratif, mais prescriptif. Il vise à guider le comportement mental du destinataire pour induire une transformation, selon un schéma canonique en trois phases :

- La Phase Initiale (T1 - État de départ) : Elle correspond à l'ancrage postural et à la fermeture sensorielle. Le praticien pose le cadre : « *Allongez-vous sur un matelas [...] Laissez vos yeux se fermer* ».
- La Phase de Transformation (Noyau - Tr) : C'est le cœur opératoire de la séquence. De multiples instructions chronologiques guident le balayage attentionnel de l'anatomie à l'aide de verbes fortement prescriptifs : « *Rassemblez votre attention et faites-la descendre* », « *Inspirez* », « *Déplacez* », « *Lâchez* ».
- La Phase Finale (T2 - État d'arrivée visé) : La séquence s'achève sur un état d'ancrage total où le corps repose. Le T1 initial est transformé en une complétude que le texte valide par : « *Reposez ainsi en pleine conscience, instant par instant* ».

L'avancée de cette séquence s'appuie sur le déictique temporel « *Maintenant* », qui ouvre presque chaque paragraphe pour relancer l'action et simuler une avancée. De plus, conformément au principe d'hétérogénéité d'Adam, le texte insère régulièrement des séquences explicatives destinées à rassurer ou instruire le méditant (« *L'intention est simplement de passer du temps...* », « *Quand cela se produit, il ne s'agit pas d'une erreur, tout est normal* »).

Du point de vue socio-discursif, la méditation d'André relève du Texte Pédagogique (type mixte interactif-théorique). Sur le versant interactif, l'énonciateur assume son rôle de guide clinique en interpellant le patient via des injonctions directes et le pronom « vous » (« *Remarquez la façon dont...* »).

Sur le versant théorique, le praticien se démarque radicalement par l'utilisation abondante du pronom indéfini « on » : « *On n'attend pas qu'il se produise quoi que ce soit [...] on se contente de suivre les instructions* ». L'usage de ce pronom relève habituellement du discours théorique selon Bronckart ; il instaure ici une véritable neutralité clinique, transformant l'action demandée en une loi générale, désincarnée et objective.

Enfin, le discours s'ancre fondamentalement dans l'Ordre de l'EXPOSER : la boucle de répétition cognitive (le balayage ininterrompu) interdit la disjonction et oblige l'esprit à s'incarner dans l'immédiateté absolue du présent.

Méditation de Fabrice Midal

Chez Fabrice Midal, l'univers sémantique se distingue radicalement de l'approche clinique de Christophe André. L'induction ne vise pas la simple observation du corps, mais une dilution progressive du sujet dans l'espace environnant.

L'univers sémantique de cette méditation est structuré par l'isotopie de la /perception sensorielle/ ('écouter', 'sentir', 'ressentir', 'toucher'). Cependant, ses cibles évoluent au fil du texte : l'attention glisse de l'/anatomie/ ('oreilles', 'corps', 'cœur') vers la /vitalité/ interne ('palpitation', 'rythme', 'mouvement'), pour s'évaser finalement vers une isotopie de la /spatialité/ ('espace', 'vaste', 'immensité', 'air'). L'isotopie de la /cognition/ analytique est bien présente, mais se trouve explicitement ciblée pour être inhibée ('sans avoir besoin de faire d'analyse, de commentaires', 'si tu pars dans des pensées'). Sur le plan des dynamiques d'action, le moteur du processus est impulsé par une /dimension injonctive/, mais celle-ci se distingue par une permissivité marquée ('je te propose', 'tu peux'). Enfin, l'aboutissement de cette pratique est englobé par un cadre global dominé par l'isotopie des /valeurs positives/ et des /émotions/ ('paix', 'tranquille', 'heureux') ainsi que par celle du /présent/ ('maintenant', 'là', 'ce moment').

La sphère interactionnelle de l'Acteur Méditant et sa molécule sémique

L'architecture actancielle de Midal repose sur un processus ininterrompu de perception qui s'élargit spatialement. C'est l'esprit du méditant (la [/cognition/] au cas Ergatif) qui accomplit ce processus de [/perception sensorielle/]. Contrairement au balayage corporel

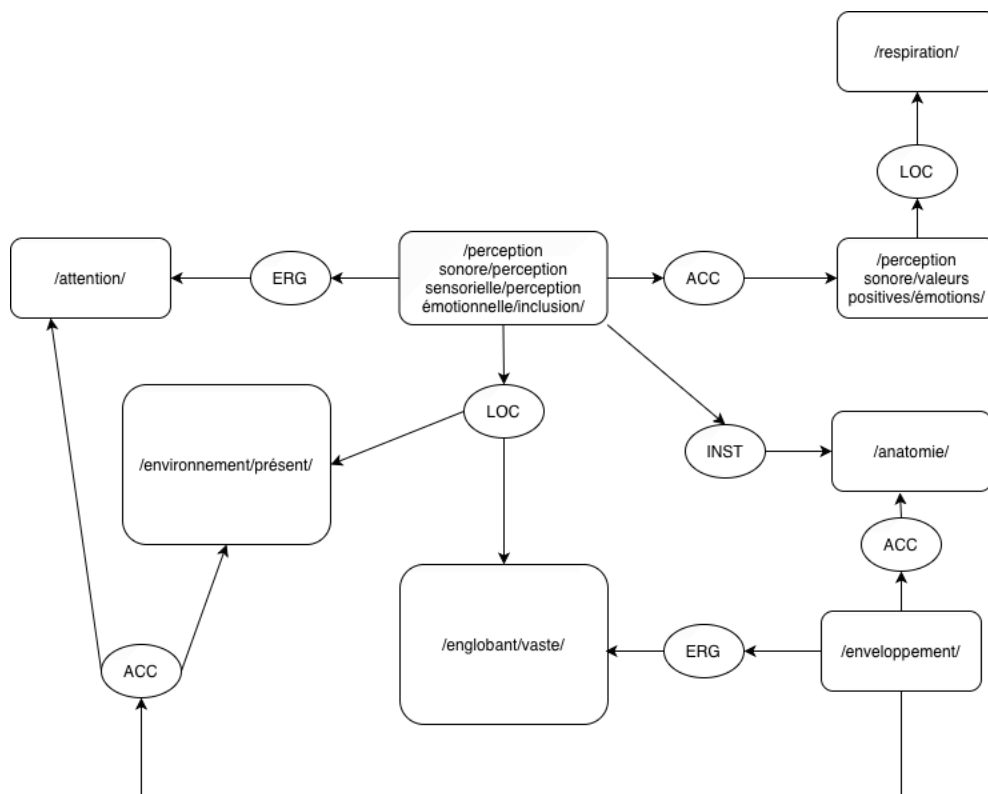
d'André (où le corps est la cible observée), l'Acteur Méditant de Midal utilise son [/anatomie/] (les oreilles, le corps, le cœur) strictement comme un outil de captation (Instrument).

L'objet de cette écoute (l'Accusatif) s'élargit au fil de la pratique. La conscience écoute d'abord le monde sonore, puis ressent la [/vitalité/] interne (les palpitations) pour finir par englober la [/spatialité/] (l'immensité). Lors de cette ultime étape, l'espace [/vaste/] devient englobant. Contrairement à une injonction volontariste qui forcerait la matière, cette pure réception a pour Résultat (RES) l'émergence naturelle de [/valeurs positives / émotions/] (paix, tranquillité) qui s'inscrivent profondément dans le [/présent/] (Locatif).

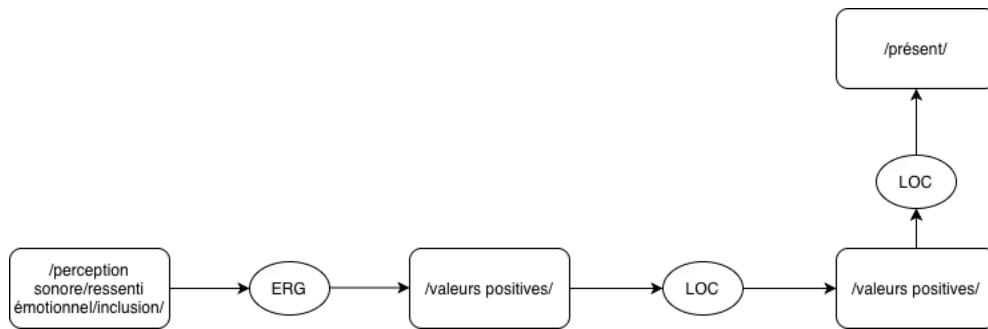
Le détail des graphes thématisés ayant permis de construire la sphère interactionnelle de cet acteur est intégralement consultable dans l'Annexe 9.

La sphère interactionnelle de l'acteur Méditant se manifeste alors de la façon suivante :

[LE PROCESSUS CENTRAL DE PERCEPTION]



[LE RÉSULTAT DU PROCESSUS]



La molécule sémique de l'Acteur Méditant [/réceptif/, /ouvert/, /apaisé/] révèle le fonctionnement psychologique singulier de la méditation spatiale de Fabrice Midal. Contrairement à l'approche de Christophe André où le sujet devait fournir un effort prescriptif /actif/, le sujet de Midal inhibe totalement la volonté et la cognition. Son seul rôle est de se maintenir dans un état purement /réceptif/ afin de s'étendre et de rester /ouvert/ à l'espace environnant, ce qui induit et aboutit naturellement à un état profondément /apaisé/.

‘Méditant’ : [/réceptif/, /ouvert/, /apaisé/]

- /réceptif/ : ‘écouter’, ‘sentir’, ‘ressentir’, ‘sensible’, ‘recevant’, ‘touches’, ‘éprouver’, ‘découvrir’.
- /ouvert/ : ‘ouvert’, ‘espace’, ‘vaste’, ‘immensité’, ‘air’, ‘autour’, ‘embrasse’.
- /apaisé/ : ‘paix’, ‘tranquillité’, ‘tranquille’, ‘heureux’, ‘calme’, ‘se laisser tranquille’.

Analyse séquentielle et énonciative

Conformément au cadre d'Adam, ce texte ne raconte pas une histoire. Il est strictement régi par une dominante injonctive-instructionnelle (SSin) guidant la transformation interne du destinataire en trois phases canoniques :

- La Phase Initiale (T1 - État de départ) : elle pose le premier niveau d'exercice, caractérisé par une écoute périphérique ordinaire. Le praticien amorce l'action : « *On va commencer par simplement écouter avec nos oreilles tous les sons autour de nous* ».
- La Phase de Transformation (Noyau) : c'est le cœur de la séquence, où la perception sensorielle s'élargit. L'attention glisse de l'extérieur vers le rythme interne (« *Sentir avec ton cœur [...] la palpitation du monde* »), pour s'ouvrir enfin à un espace plus grand (« *Essayer de sentir cette immensité* »).
- La Phase Finale (T2 - État d'arrivée visé) : elle valide l'achèvement de la transformation par un décentrement total. Le texte s'achève sur l'actualisation de cet état de paix pure : « *tu peux rester ainsi, heureux et tranquille, simplement là, pour un petit moment* ».

L'avancée de cette séquence est soutenue par une véritable progression sémantique. Cette progression est marquée par des organisateurs temporels explicites (« *Dans un deuxième temps* », « *Et maintenant* », « *Dans la dernière étape* »). La boucle n'est pas statique malgré les verbes d'action demandés qui se répètent (« *écouter* », « *sentir* »). Cette réitération soutient une progression sémantique d'intériorisation. On passe d'abord de l'*entendre* (les sons) au *sentir* (la perception corporelle), au *ressentir* (l'émotion), pour enfin aboutir à l'*inclusion* dans un espace vaste. La profondeur sémantique et spatiale se métamorphose à chaque étape.

Du point de vue de l'interactionnisme socio-discursif, la méditation de Midal relève du Texte Pédagogique (type mixte interactif-théorique), opérant sous une double contrainte :

- La contrainte de relation (Versant interactif) : l'approche de Midal se distingue radicalement par une intimité extrême et une forte permissivité. Cela se manifeste par l'utilisation exclusive du tutoiement (« *tu* », « *te* », « *ton* ») et le remplacement de l'ordre direct par la suggestion douce ou l'interrogation (« *ce que je te propose* », « *est-ce que tu peux* »). Cette permissivité linguistique a une fonction pragmatique : elle simule le respect de la liberté du sujet pour contourner ses résistances psychologiques.
- La contrainte de vérité (Versant théorique) : derrière cette douceur, le praticien conserve son statut d'expert imposant une vérité universelle sur la nature de la présence pure (« *la dimension intime de ta vie telle qu'elle se déroule* »).

Enfin, ce texte s'inscrit totalement dans l'Ordre de l'EXPOSER. La conjonction avec la réalité matérielle de l'auditeur est absolue. Le discours sature l'espace cognitif par des déictiques de l'immédiateté (« *là* », « *maintenant* », « *ce moment présent* »). L'ingénierie énonciative contraint l'esprit à annuler sa capacité de projection analytique (le "brouhaha mental") en verrouillant l'attention du méditant sur le *hic et nunc*.

Imagination Créatrice de Marie

Contrairement à la neutralité d'André ou à la dilatation spatiale de Midal, l'univers d'*Imagination Créatrice* est orienté vers la mutation de la réalité matérielle.

L'univers sémantique de cette méditation est structuré par une forte présence de la /cognition/ ('esprit', 'pensées', 'images', 'intention') et du /physique/ ('corps', 'matière', 'gènes'). Remarquablement, le lexique physique glisse vers une isotopie de la /science dure/ ('champ quantique', 'observateur quantique'). Ce dialogisme interdiscursif (qui emprunte à la physique quantique) sert à valider la démarche spirituelle et à lui conférer l'autorité presque d'une loi. Sur le plan des dynamiques d'action, contrairement aux méditations précédentes, le

/relâchement/ est marginalisé ('fermez les yeux'). Le moteur exclusif du texte est une /dimension injonctive/ plus directe ('créez', 'ordonnez', 'éliminez') visant à opérer une /transformation/ ('reconditionnez', 'modifier', 'devenir'). Enfin, l'ensemble s'inscrit dans un cadre global où l'ingénierie textuelle repose sur la tension entre le /présent/ ('dès à présent', 'instant présent') et une massive isotopie du /futur/ ('nouvelles réalités', 'nouvelle destinée', 'événement futur'). L'aboutissement visé est alors dominé par l'isotopie des /valeurs positives/ ('joie', 'gratitude', 'pouvoir', 'invincible').

La sphère interactionnelle de l'Acteur Méditant et sa molécule sémique

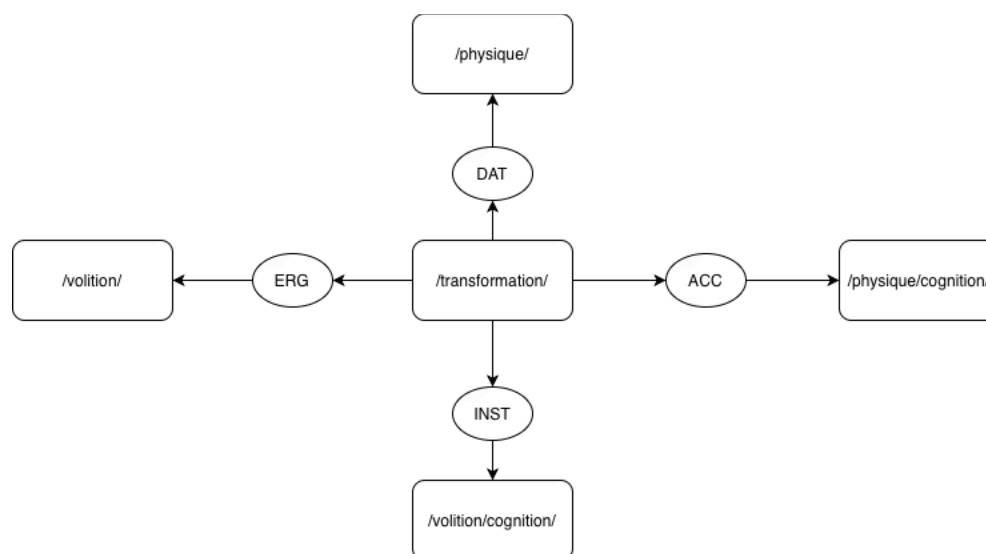
Ici, le sujet n'est pas dans l'observation ou la réception passive. C'est la volonté incitative (la [/volition/] en position d'Ergatif) qui opère le mécanisme de [/transformation/]. Pour y arriver, l'Acteur utilise l'activité de son propre esprit (la [/cognition/] au cas Instrument) comme un outil de programmation. L'action s'applique alors directement à la matière.

Enfin, le but ultime de ce processus n'est pas l'acceptation sereine du moment présent, mais le forçage d'une nouvelle réalité. La Finalité (FIN) est investie par l'anticipation du [/futur/] et des [/valeurs positives/]. L'ingénierie sémantique culmine avec un véritable forçage temporel : l'événement virtuel ([/futur/]) est linguistiquement contraint de s'actualiser dans le [/présent/] physique du méditant (cas Locatif).

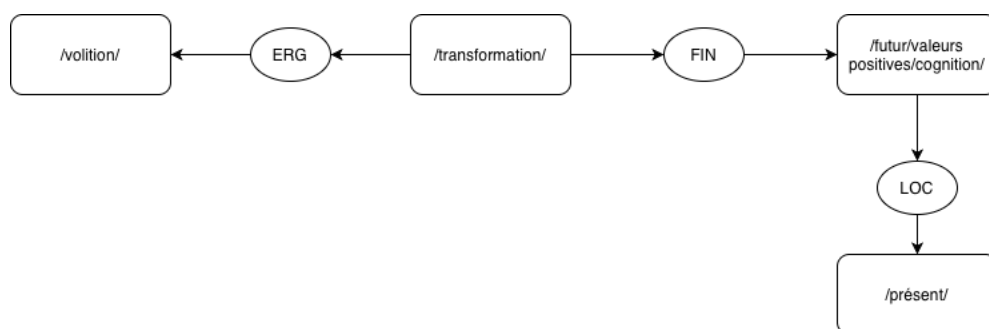
Le détail des graphes thématisés ayant permis de construire la sphère interactionnelle de cet acteur est intégralement consultable dans l'Annexe 10.

La sphère interactionnelle abstraite de l'Acteur Méditant se synthétise ainsi :

[LE PROCESSUS D'ACTION]



[LE BUT ET L'ANCRAGE TEMPOREL]



La molécule sémique de l'Acteur Méditant [/volontaire/, /mental/, /puissant/] révèle la nature performative et autoritaire de la méditation *Imagination Créatrice*. À l'opposé absolu du sujet réceptif de Fabrice Midal, l'Acteur de Marie est défini par un effort volontariste agressif. Le sujet se montre farouchement /volontaire/ (c'est lui qui ordonne et commande la matière), utilisant ses capacités /mental/es (la cognition militarisée) non pas pour s'apaiser, mais comme un outil de programmation. Cet effort a pour but unique de l'ériger en créateur /puissant/ capable de forcer la réalité physique à se conformer à ses désirs.

‘Méditant’ : [/volontaire/, /mental/, /puissant/]

- /volontaire/ : ‘commander’, ‘ordonnez’, ‘intention’, ‘efforts’, ‘volonté’, ‘choisissez’, ‘désirez’.
- /mental/ : ‘esprit’, ‘pensées’, ‘imaginer’, ‘pensez’, ‘concevez-vous’, ‘mémorisez’, ‘revoyez’, ‘recréez’.
- /puissant/ : ‘pouvoir’, ‘invincible’, ‘puissant’, ‘absolu’, ‘grandeur’, ‘créer’.

Analyse séquentielle et énonciative

Afin de comprendre comment cette molécule sémique de transformation mentale s'actualise pragmatiquement, nous croisons nos résultats avec les cadres de la linguistique textuelle (Adam) et de l'interactionnisme socio-discursif (Bronckart).

Le texte annule délibérément la distance fictionnelle pour se structurer autour d'une dominante injonctive-instructionnelle (SSin). Il dicte une série de gestes mentaux prescriptifs visant à assurer le passage chronologique d'un état initial à un état d'arrivée via un noyau transformationnel :

- La Phase Initiale (T1 - État de départ) : elle correspond à l'isolement du monde factuel.
La praticienne ordonne : « *Éliminez l'environnement et abandonnez-vous* ».

Sémantiquement, cet état de départ correspond à « *la personne que vous étiez avant* », ancrée dans les « *émotions du passé* ».

- La Phase de Transformation (Noyau - Tr) : contrairement au balayage sensoriel (André), le noyau ici est saturé de verbes à l'impératif orientés vers la sphère de la volition et de la cognition : « *Imaginez, Pensez, Concevez, Revoyez, Mémorisez* ».
- La Phase Finale (T2 - État d'arrivée visé) : l'aboutissement (T2) correspond à l'actualisation d'une nouvelle identité (« *une nouvelle personne* » dotée d'une « *nouvelle destinée* »). Ce futur appartient au monde du possible, que l'Acteur doit rendre factuel par l'effort.

L'avancée de cette séquence (de T1 vers T2) s'appuie sur deux mécanismes formels :

- La progression sémantique en spirale : Guidée par les organisateurs *Puis, Ensuite*, la pratique semble d'abord itérative (« *Revoyez, recréez et répétez ce que vous venez de faire* »). Cependant, cette itération soutient un approfondissement cognitif. Le méditant passe de la simple visualisation mentale (« *imaginez votre nouveau soi* ») à l'injonction matérielle (« *commander à la matière* »), simulant la métamorphose progressive de l'esprit en force physique.
- L'insertion de séquences argumentatives : c'est la grande singularité textuelle d'*Imagination Créatrice*. L'injonction y est massivement justifiée par des séquences argumentatives (de type causalité) destinées à convaincre l'esprit. L'ordre « *Le moment est venu de modifier votre esprit* » est immédiatement soutenu par l'argument : « *Ce faisant, vous reconditionnerez émotionnellement votre corps à un nouvel esprit en envoyant aux gènes un message différent* ».

L'ancrage énonciatif (Bronckart)

Du point de vue de l'interactionnisme socio-discursif, la méditation de Marie relève du Texte Pédagogique (mixte interactif-théorique). Sur le versant interactif, l'implication personnelle est totale. Le pronom « *vous* » sature l'espace textuel (« *vous reconditionnerez* », « *vous convaincrez* »).

Cette méditation s'inscrit pleinement dans l'Ordre de l'EXPOSER. Cependant, le texte opère une véritable torsion du temps. L'induction méditative exige normalement l'incarnation dans le *hic et nunc*, or ici l'isotopie dominante est celle du futur. Le but de l'énonciateur est donc d'imposer une conjonction artificielle. L'usage massif des déictiques de l'immédiateté (« *dès à présent* », « *dès maintenant* », « *instant présent* ») ne sert pas à observer passivement la réalité

en cours, mais constitue une arme linguistique pour forcer le futur à s'y manifester matériellement. On observe ce phénomène dans les passages « *Faites l'expérience de la réalité future dans l'instant présent* », ou encore « *vous convaincrez votre corps que l'événement futur se déroule dans le présent* ».

Êtreté de Marie

Dans *Êtreté*, l'analyse révèle une ingénierie lexicale complexe qui opère une restructuration totale de la sphère mentale du méditant et une métamorphose de son corps. La spécificité de cette méditation réside dans la séparation rigoureuse de trois dynamiques cognitives.

L'ingénierie lexicale de cette méditation opère une restructuration de la sphère mentale en ciblant d'abord l'isotopie de la /cognition ordinaire/ (la cible inhibée). Le texte ordonne explicitement la virtualisation (l'inhibition) de la pensée analytique, caractérisée par les sèmes de 'vision ordinaire', 'écoute ordinaire', ou de 'brouhaha mental'. Une fois cette cognition inhibée, l'isotopie de l'attention subtile/ (le moteur) prend le relais à travers une perception spirituelle qui se manifeste par une récurrence des sèmes de 'conscience', 'vision élargie', 'écoute subtile' ou de 'discernement'. C'est cette attention qui va voyager dans le corps propulsée par l'isotopie de la /volition/. Contrairement aux ordres strictes d'*Imagination Créatrice*, la volonté prend ici la forme d'injonctions douces ('intention', 'invitez', 'demandez'). Parallèlement à cette tripartition mentale, les dynamiques d'action (/déplacement/, /activation/, /relâchement/) s'appliquent à un corps (isotopie de l'anatomie/) qui se trouve systématiquement transmuté par de puissants univers sémantiques ésotériques et naturels : la /minéralité/ ('diamant', 'cristal'), le /végétal/ ('fleur de lotus', 'ramifications') et les /couleurs/ ('lumière jaune d'or', 'indigo').

La sphère interactionnelle de l'Acteur Méditant et sa molécule sémique

L'application de cette grille de lecture met en évidence une structure particulièrement riche. L'Acteur « Méditant » opère selon un mécanisme "à double détente" pacifique, structuré par le cas Résultatif (RES).

Dans un premier temps, l'Acteur utilise une douce [/volition/] pour forcer la [/cognition ordinaire/] au [/relâchement/] (« *vous invitez tout simplement votre vision ordinaire à s'endormir* »). Le véritable moteur de la transe devient alors l'[/attention subtile/] (la conscience). Placée au cas Ergatif, cette attention effectue un [/déplacement/] ininterrompu à

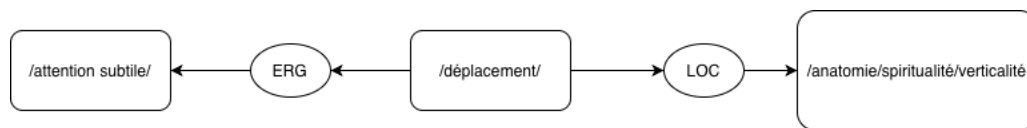
travers le corps, balisant un Locatif spatial structuré par la [/verticalité/] (« *Votre conscience descend ici dans le creux des oreilles* »).

Par effet de cascade, ce mouvement physique génère (Résultatif) l'[/activation/] des chakras. L'idéal-type d'*Êtreté* ne voit plus le corps sous sa simple dimension anatomique : les centres énergétiques subissent l'action (Accusatif) en étant recodés par les traits de la [/minéralité/], des [/couleurs/] ou du [/végétal/] (« *le diamant de Manipura chakra s'active, baignant ici dans une lumière jaune d'or* »). Le but ultime de ce double processus n'est pas la conquête d'un futur, mais l'installation profonde de l'apaisement : le [/relâchement/] (Finalité) s'appliquant de nouveau à l'anatomie.

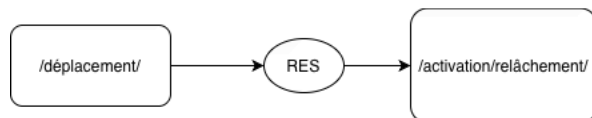
Le détail des graphes thématisés ayant permis de construire la sphère interactionnelle de cet acteur est intégralement consultable dans l'Annexe 11.

La sphère interactionnelle abstraite de l'Acteur Méditant se synthétise ainsi :

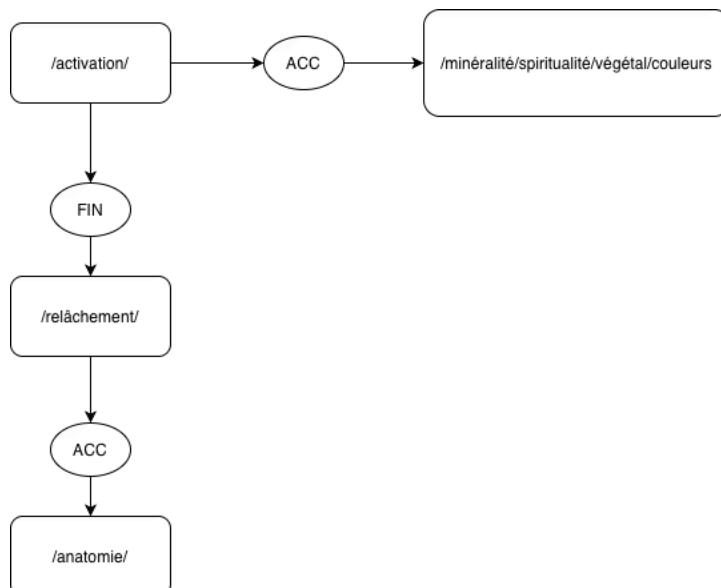
[PROCESSUS 1 : Le mouvement ininterrompu]



[LE LIEN DE CAUSALITÉ]



[PROCESSUS 2 : L'éveil consécutif]



La molécule sémique de l'Acteur Méditant [/spirituel/, /fusionnel/, /activé/] révèle la nature métaphorique et humaniste de la méditation *Êtreté*. Le sujet de Marie n'est plus le programmeur de la matière (*Imagination Créatrice*), ni le pur réceptacle clinique du présent (Christophe André). Il devient une entité profondément /spirituelle/, qui utilise une douce volition pour élever sa conscience. Cet éveil lui permet de s'enraciner et de se montrer /fusionnel/ avec les éléments naturels et cosmiques qui l'entourent. Le but ultime de ce processus n'est pas la performance, mais le maintien de ses centres énergétiques et de son corps organique dans un état intensément /activé/ tout en restant profondément apaisé.

‘Méditant’ : [/spirituel/, /fusionnel/, /activé/]

- /spirituel/ : ‘conscience’, ‘âme’, ‘divinité’, ‘subtil’ (écoute/vision), ‘énergie’, ‘chakras’, ‘prahna’.
- /fusionnel/ : ‘se connecter’, ‘en lien’, ‘se brancher’, ‘s'amarrer’, ‘conversation’ (entre tous les plans), ‘ramifications’.
- /activé/ : ‘activer’, ‘s'active’, ‘s'activer’, ‘s'ouvre’, ‘rayonnement’, ‘expansion’, ‘brille’, ‘réceptif’.

Analyse séquentielle et énonciative

La méditation *Êtreté* est strictement régie par une dominante injonctive-instructionnelle (SSin) bien qu'elle soit profondément hétérogène dans sa composition. Le texte ne raconte pas une histoire, mais vise à prescrire un comportement intime pour guider la métamorphose de l'état mental du destinataire, assurant le passage d'un état initial à un état d'arrivée.

Conformément au modèle d'Adam, ce texte articule son noyau transformationnel autour de trois phases et s'appuie sur une utilisation très spécifique des séquences et des connecteurs :

- La Phase Initiale (T1 - État de départ) : elle correspond à la mise en condition posturale et à l'ancrage matériel (« *Installez-vous confortablement [...] Laissez vos pieds se connecter au sol* »). Sémantiquement, cet état est défini comme celui de la « *vision ordinaire* » et du « *brouhaha mental* » (la cognition analytique), qu'il va falloir expressément inhiber.
- La Phase de Transformation (Noyau - Tr) : c'est le cœur de la séquence, composé de macro-propositions qui guident un itinéraire spatial descendant puis ascendant le long de l'axe vertical du corps (« *Votre conscience descend ici dans le creux des oreilles* », « *laissez remonter votre conscience* »).

- La Phase Finale (T2 - État d'arrivée visé) : la séquence s'achève sur le retour à la conscience factuelle, mais celle-ci est désormais transmutée par le processus d'éveil (« *Et toute votre conscience revient ici et maintenant* », « *Saluez votre Êtreté* »). La « *vision ordinaire* » a laissé place à la « *vision élargie* » et « *subtile* ».

La progression de cette structure repose sur deux mécanismes textuels majeurs qui singularisent cet idéal-type :

- L'hétérogénéité séquentielle (l'insertion descriptive) : Contrairement à *Imagination Créatrice* qui insère des séquences argumentatives pour justifier l'action, *Êtreté* se distingue par l'insertion massive de séquences descriptives. L'injonction ouvre une « fenêtre » où la praticienne définit et fait visualiser un objet mental. Le thème est posé puis immédiatement métamorphosé. Par exemple, l'ordre d'observer le front déclenche sa description en tant qu' « *espace de lumière intense, un diamant qui contient 108000 facettes* ».
- Le paradoxe des organisateurs (la boucle hypnotique) : Le texte utilise de façon très stratégique les organisateurs temporels (*Puis, Ensuite*) et le coordonnant *Et*. Bien que ces marqueurs simulent une progression linéaire le long de l'axe vertical du corps, ils verrouillent en réalité le méditant dans une boucle itérative. À chaque palier anatomique, le texte reproduit exactement le même sous-programme : déplacer l'attention → insérer une description → induire le relâchement.

Du point de vue de l'interactionnisme socio-discursif, *Êtreté* actualise les propriétés du Texte Pédagogique (type mixte interactif-théorique). L'émetteur-énonciateur (la praticienne) y gère une double contrainte fondamentale :

- La contrainte de relation (Versant interactif) : l'énonciateur tente de reconstituer une situation de face-à-face clinique, bien que le support soit pré-enregistré. Cela se traduit par une prédominance absolue de la deuxième personne (*vous / votre / vos*) qui sature le texte pour interpeller le méditant et maintenir le contact. On note également l'apparition très stratégique du « nous » coopératif (« *Et nous laissons notre conscience redescendre* »), instaurant une véritable alliance thérapeutique. Enfin, la forte densité de phrases impératives est adoucie et modalisée par des invitations permissives (*Laissez, Ressentez, Je vous invite*), contrastant avec les ordres d'*Imagination Créatrice*.
- La contrainte de vérité (Versant théorique) : en parallèle, la praticienne transmet un savoir présenté comme universel et indiscutable. Elle mobilise des concepts ésotériques et énergétiques pointus (*prana, apana, chakras, glande pinéale, espace de vacuité*) qui s'imposent au méditant comme des lois physiques ou spirituelles absolues.

Enfin, ce texte s'inscrit radicalement dans l'Ordre de l'EXPOSER. Contrairement au récit qui repose sur une disjonction, l'implication avec la situation d'énonciation en cours est absolue. Cela s'observe par la saturation exceptionnelle du texte par les déictiques de l'immédiateté. Le marqueur spatial « *Ici* » et le marqueur temporel « *Maintenant* » balisent l'intégralité du déplacement de la conscience : « *Conscientisez ici tout votre axe vertical* », « *Laissez ici s'activer l'écoute subtile* », « *Et toute votre conscience revient ici et maintenant* ». Cette ingénierie textuelle contraint inexorablement l'esprit à s'incarner dans la matière corporelle actuelle, rendant la métamorphose psychique irréfutable.

Discussion des résultats sémantiques

L'application croisée de la sémantique interprétative (François Rastier), de la linguistique textuelle (Jean-Michel Adam) et de l'interactionnisme socio-discursif (Jean-Paul Bronckart) à notre corpus révèle que l'induction d'un état de conscience non ordinaire ne repose pas sur une simple relaxation verbale, mais sur une ingénierie linguistique de haute précision. La comparaison de nos quatre séances (*Scanner du corps*, *La simple écoute*, *Imagination Créatrice*, *Êtreté*) permet de dégager des régularités structurelles fortes, tout en soulignant des variations stratégiques majeures selon la téléologie de la pratique.

L'apport majeur de l'analyse par graphes actanciels est d'avoir définitivement déconstruit le mythe de la passivité méditative. En surface, le corps physique du méditant est immobile et relâché. Or, l'analyse macrosémantique des molécules prouve que le sujet n'occupe jamais une position purement passive dans la structure profonde du texte. C'est systématiquement son esprit (sa sphère mentale) qui occupe la position de l'Ergatif (l'agent initiateur de l'action). Cependant, la nature de cet Ergatif et la façon dont il agit sur le corps diffèrent radicalement selon les idéaux-types modélisés :

- L'observation clinique (Christophe André) : la molécule [/actif/, /perceptif/, /relâché/] montre un esprit qui se dédouble. La Volition (Ergatif) dirige l'Attention (Accusatif) pour scanner le corps (Locatif). La Cognition analytique (les pensées ordinaires) est destituée de son statut de sujet agissant pour être reléguée à un simple objet observé ou virtualisé.
- La dilatation spatiale (Fabrice Midal) : la molécule [/réceptif/, /ouvert/, /apaisé/] illustre un sujet qui inhibe totalement sa volition et sa cognition. C'est l'Attention pure (Ergatif)

qui utilise le corps strictement comme un outil de captation (Instrument) pour s'ouvrir à l'espace vaste (Accusatif/Locatif). L'Acteur est ici privé d'effort prescriptif, mais se révèle extrêmement actif sur le plan perceptif.

- Le forçage performatif (Marie - *Imagination Créatrice*) : la molécule [/volontaire/, /mental/, /puissant/] révèle une inversion totale de l'idéal-type de la pleine conscience. L'attention détachée est évacuée du rôle moteur. C'est la Volition (Ergatif) qui emploie la Cognition (Instrument) pour ordonner et forcer la matière physique (Accusatif) à se conformer à un futur désiré. Le sujet se pose en agent autoritaire agissant sur un patient matériel.
- La métamorphose spirituelle (Marie - *Êtreté*) : la molécule [/spirituel/, /fusionnel/, /activé/] décrit une Conscience subtile (Ergatif) qui se déplace le long d'un axe vertical (Locatif) pour provoquer l'éveil énergétique du corps. Le corps physique (Accusatif) subit l'action, se trouvant métaphoriquement transmuté par des sèmes de la /minéralité/ ('diamant', 'cristal') et du /végétal/ ('ramifications').

Dans l'ensemble des idéaux-types modélisés, l'ingénierie sémantique place l'esprit humain au centre du processus. Il est le maître absolu (Ergatif) qui opère sur son propre contenant, relégué aux rôles d'Accusatif, d'Instrument ou de Locatif.

Si les contenus sémantiques et les cibles varient, l'architecture formelle obéit à une constante stricte. Aucun de ces textes ne raconte une histoire. Ils sont tous dominés par une séquence injonctive-instructionnelle (SSin). Celle-ci vise à assurer le passage d'un État Initial (T1 - le corps ancré, le mental agité) à un État Final (T2 - le corps apaisé, le mental altéré ou transmuté) via un Noyau Transformationnel.

Cependant, chaque praticien actualise cette séquence en exploitant ce que Jean-Michel Adam nomme l'hétérogénéité séquentielle :

- Christophe André insère des séquences *explicatives* pour rassurer cliniquement le sujet et objectiver la méthode.
- Fabrice Midal insère des amorces de séquences *dialogales* (ou pseudo-conversationnelles). Par le biais d'interrogations directes répétées ('Est-ce que tu sens une différence ?', 'Qu'est-ce qui se passe là ?'), il simule un échange intime et permissif pour évaluer le ressenti en temps réel et contourner les résistances du sujet.
- Marie (*Imagination Créatrice*) insère des séquences *argumentatives* (logique de cause à effet) pour persuader le mental analytique du bien-fondé de l'action demandée.

- Marie (*Êtreté*) insère massivement des séquences *descriptives* (les métamorphoses du corps en diamant, lumière ou racines) pour saturer l'espace cognitif et visuel du sujet.

L'analyse révèle par ailleurs un usage paradoxal des organisateurs textuels temporels ('Puis', 'Ensuite', 'Et maintenant'). Bien qu'ils simulent une progression linéaire pour rassurer le cerveau analytique, ils masquent en réalité une immense répétition sémantique. L'injonction contraint l'esprit à reproduire inlassablement la même boucle d'action (déplacer l'attention → observer/activer → relâcher) à chaque palier anatomique, générant ainsi un effet d'induction hypnotique fondamental pour atteindre l'état de conscience non ordinaire.

Du point de vue de l'interactionnisme socio-discursif, toutes les méditations analysées relèvent du Texte Pédagogique (type mixte interactif-théorique). Le praticien y gère en permanence une double contrainte :

- La contrainte de relation (le versant interactif) : le guide interpelle le destinataire pour maintenir le contact. Cette relation varie toutefois grandement en fonction de l'éthos du praticien : Fabrice Midal opte pour l'extrême intimité permissive du tutoiement ('tu', 'te'), Christophe André instaure une neutralité clinique en utilisant fréquemment le 'on', tandis que Marie s'impose par un 'vous' directif et pédagogique.
- La contrainte de vérité (le versant théorique) : parallèlement, le guide impose un savoir présenté comme universel et indiscutable. Qu'il s'agisse de phénoménologie spatiale, de physique quantique vulgarisée ou d'ésotérisme oriental, ces concepts s'imposent au méditant sans la moindre modalisation de doute.

Le socle de cette efficacité discursive réside dans l'ancrage du monde discursif. Contrairement au récit (l'Ordre du RACONTER) qui instaure une disjonction, la méditation s'inscrit radicalement dans l'Ordre de l'EXPOSER. La conjonction avec la réalité matérielle de l'auditeur est absolue et marquée par la saturation des déictiques de l'immédiateté ('ici', 'maintenant', 'présent'). La seule rupture à cette règle s'observe chez Marie (*Imagination Créatrice*) qui opère une torsion temporelle. Elle utilise les déictiques du présent non pas pour amener le sujet à observer la réalité en cours, mais comme une arme linguistique pour forcer un futur souhaité à s'incarner matériellement.

Conclusion

Ce mémoire s'est attaché à déconstruire la mécanique linguistique (sémantique et prosodique) de la méditation guidée afin de comprendre comment la voix et le discours participent à l'induction d'un état modifié de conscience. Dans la continuité de nos recherches de Master 1 consacrées à l'hypnose, notre objectif était d'objectiver les stratégies prosodiques et textuelles employées par différents guides (Christophe André, Fabrice Midal et Marie R.) et de vérifier si l'intention sémantique modulait la matérialité de la voix.

L'analyse croisée de la temporalité (durée des *chunks*, IPU, pauses vides et UR) et de la mélodie (hauteur f_0 et dynamique tonale) a révélé que l'élocution méditative est une performance hautement maîtrisée qui répond à des contraintes physiologiques, stylistiques et sémantiques qui manifestent à des échelles différentes. La durée de la parole ininterrompue (IPU) s'est avérée être une constante biologique propre à chaque individu, totalement imperméable à la méthode employée. De même, la hauteur moyenne de la voix (f_0) relève d'une posture situationnelle, la praticienne Marie abaissant consciemment et drastiquement sa voix pour entrer dans l'ethos méditatif par rapport à sa prise de parole naturelle.

Toutefois, notre étude justifie la nécessité de croiser les niveaux d'observation (IPU et *chunk*), chacun se révélant plus pertinent pour des marqueurs prosodiques distincts. L'échelle physiologique de l'IPU s'est révélée être la plus pertinente pour faire émerger l'identité expressive des différentes pratiques. C'est sur la longueur du souffle continu (l'IPU) que le groupe de la Pleine Conscience partage une signature tonale commune très dynamique, qui s'oppose au lissage de la méthode Spirituelle. À l'inverse, l'échelle du *chunk* s'impose comme l'unité pertinente par excellence pour objectiver le rythme. C'est à ce niveau que l'on observe l'éloignement par rapport au tempo moteur spontané (SMT) et l'imposition d'une stricte régularité macro-rythmique (isochronie). Enfin, le *chunk* s'est avéré être la seule échelle pertinente pour opérer notre Analyse Métalinguistique (l'interface sémantique-prosodie). Contrairement à l'IPU, qui est une fenêtre trop vaste pouvant englober de multiples sèmes aux intentions parfois opposées, le *chunk* permet d'isoler la variation prosodique exacte au moment précis où le mot est prononcé et traité cognitivement par le cerveau.

D'autre part, c'est sur la gestion des silences, de la syntaxe et de l'amplitude vocale que se forge l'identité de chaque école méditative. Nos résultats statistiques ont mis en évidence deux profils diamétralement opposés. La Pleine Conscience (André, Midal, MariePC) s'appuie sur une norme de groupe : un rythme de parole régulier, des silences modérés et une expressivité vocale (dynamique tonale) maintenue haute. À l'inverse, la méditation d'inspiration spirituelle (MarieMHS) sculpte un espace de transe par un étirement systématique de la temporalité (phrases très longues, silences massifs) et une dynamique tonale volontairement lissée et contenue.

Enfin, notre « Analyse Métalinguistique » a permis d'interroger l'interface entre la sémantique textuelle et la prosodie, en croisant les phases d'injonction et de relâchement avec nos données acoustiques. Loin de l'hypothèse d'un codage prosodique universel du sens, les résultats ont prouvé que la mélodie de la voix reste aveugle au texte : la dynamique tonale ne change jamais, qu'il s'agisse de prescrire ou de relaxer. Le rythme, en revanche, trahit l'approche philosophique du guide. Alors que les guides de pleine conscience conservent un rythme neutre et métronomique face au texte, la guide spirituelle (MarieMHS) incarne physiologiquement son discours en allongeant et en ralentissant significativement son temps de parole lors des phases de relâchement.

Bien que cette étude propose une modélisation innovante de l'interface syntaxe-prosodie dans le discours méditatif, elle présente plusieurs limites qu'il convient de souligner. Premièrement, la taille et la constitution de notre corpus imposent une certaine prudence quant à la généralisation de nos conclusions. L'échantillon ne repose que sur trois locuteurs et présente une forte disparité temporelle entre les registres évalués. À titre d'exemple, la session spirituelle (MarieMHS) dure plus de quarante-huit minutes, là où la session de parole spontanée (MarieSP) ne représente qu'une minute et demie d'enregistrement. Ce déséquilibre a notamment pu introduire un biais de représentativité lors de l'Analyse Méta, où l'effet d'allongement de la durée était exclusivement porté par MarieMHS. De plus, le statut même de l'enregistrement « MarieSP » peut être nuancé. Il s'agit d'une vidéo de présentation où la prise de parole obéit aux contraintes du format vidéo et s'apparente davantage à un discours semi-préparé qu'à une véritable parole conversationnelle spontanée. Une autre limite méthodologique concerne la qualité technique inégale des sources audiovisuelles constituant notre corpus. Les algorithmes de détection de la fréquence fondamentale (f_0) restent particulièrement sensibles à la parole bruitée et aux mauvaises conditions d'enregistrement. Dans notre corpus, la piste audio de la méditation de Fabrice Midal présentait une qualité dégradée, ce qui a complexifié l'extraction du *pitch* sur le logiciel Praat et qui a pu générer ponctuellement des artefacts de détection ou

des sauts d'octave. Bien que notre choix méthodologique d'utiliser la médiane plutôt que la moyenne ait justement permis de lisser et de neutraliser l'impact de ces valeurs aberrantes (Hirst & de Looze, 2021), il convient de garder à l'esprit que les statistiques liées à l'amplitude tonale de ce praticien pourraient être très marginalement influencées par ce biais acoustique initial.

Sur le plan de l'analyse rythmique, notre méthodologie s'est concentrée sur des niveaux d'observation macro-prosodiques. Dans ce mémoire, l'évaluation de la régularité temporelle a été mesurée à l'échelle du *chunk* et de l'IPU, plutôt qu'à une échelle micro-rythmique (celle des noyaux vocaliques ou des intervalles inter-accentuels stricts). Toutefois, si nous n'avons pas mesuré l'isochronie de syllabe à syllabe, nous avons bel et bien pu vérifier mathématiquement l'homogénéisation du rythme et attester d'une véritable isochronie macro-rythmique. En effet, l'application des coefficients de variation (CV) aux durées des *chunks* et des IPU a constitué un outil mathématique robuste pour objectiver cette régularité perçue. Nos résultats ont prouvé que l'induction méditative fige l'élasticité temporelle du discours et réduit drastiquement la variabilité des intervalles (avec des CV chutant entre 30 % et 35 %) par rapport à la parole spontanée (plus de 42 %). Ainsi, si la scansion ne relève pas d'une perfection métronomique au milliseconde près, elle s'articule autour de fenêtres temporelles dont la régularité a été statistiquement démontrée.

Enfin, sur le plan de la sémantique et de la linguistique textuelle, il convient de rappeler que ce volet n'a été intégré qu'au cours de cette deuxième année de master. Si la modélisation en molécules sémiques s'est avérée particulièrement fructueuse, nos annotations actuelles restent perfectibles. Elles mériteraient d'être révisées pour tenir plus rigoureusement compte des composantes thématiques et tactiques du discours. En conséquence, les graphes actanciels proposés dans cette étude pour modéliser le palier mésosémantique constituent une première proposition heuristique qui demandera à être réévaluée et affinée.

Ces limites méthodologiques ouvrent de très riches perspectives pour la suite de nos recherches. L'exploration de l'isochronie fine constituera notre axe de développement majeur. Il s'agira de descendre au niveau syllabique pour annoter précisément l'amorce des voyelles proéminentes et mesurer les intervalles inter-accentuels. Cette démarche sera la seule garante d'une isochronie objectivement quantifiable et permettra de vérifier si le praticien synchronise intentionnellement son discours autour du tempo moteur spontané de 600 millisecondes. Dans cette même dynamique d'approfondissement du signal, il serait extrêmement pertinent de prendre en compte la qualité de la voix du praticien. L'étude des caractéristiques spectrales, comme le timbre vocalique, viendrait compléter nos données sur la f_0 et la durée, afin de vérifier

si l'induction méditative s'accompagne d'une modification physiologique spécifique du spectre acoustique.

Sur le plan sémantique, le dépassement de notre grille d'analyse actuelle passera par une exploitation plus rigoureuse et exhaustive de la sémantique interprétative de François Rastier. Il sera notamment indispensable de mieux intégrer la hiérarchisation fine des isotopies (des dimensions macrogénériques jusqu'aux isotopies spécifiques) pour rendre pleinement compte de la complexité des connexions métaphoriques et symboliques à l'œuvre. Par ailleurs, notre modélisation de l'action gagnerait en profondeur en y adjoignant l'étude des fonctions de Rastier, notamment l'évaluation des registres iréniques et polémiques. L'ajout de ce nouveau niveau d'analyse permettrait de comprendre comment le discours méditatif neutralise les tensions sémantiques pour installer un espace mental pacifié.

Sur le plan de la constitution des données, il sera essentiel de bâtir un corpus plus vaste, parfaitement équilibré en termes de durée, et d'y intégrer de nouveaux praticiens issus de traditions variées pour éprouver la solidité de nos classifications actanciennes et prosodiques. Enfin, la perspective ultime consisterait également à déplacer notre point d'observation de la production (le praticien) vers la réception (le méditant). Le croisement de nos annotations linguistiques avec des mesures électroencéphalographiques (EEG) permettrait de vérifier empiriquement si les variations rythmiques observées, tel que le ralentissement lors de la méditation spirituelle, induisent effectivement une altération quantifiable des ondes cérébrales.

Bibliographie

Adam, J.-M. (1987). Types de séquences élémentaires. *Pratiques*, 56(1), 54-79.

<https://doi.org/10.3406/prati.1987.1461>

Adam, J.-M. (1996). *Éléments de linguistique textuelle : Théorie et pratique de l'analyse textuelle*. Mardaga.

Astésano, C. (2017). *Volume 1 : Mémoire Habilitation à Diriger des Recherches Le statut de l'accent initial dans la phonologie prosodique du français -Enjeux descriptifs et psycholinguistiques*.

Astésano, C. (2022). *De la supramodalité du rythme – Implications pour la description prosodique, la remédiation langagière et l'apprentissage des langues*. XXXIVe Journées d'Études sur la Parole – JEP 2022, Île de Noirmoutier, France.

Banquet, J. P. (1973). Spectral analysis of the EEG in meditation. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 35(2), 143-151. [https://doi.org/10.1016/0013-4694\(73\)90170-3](https://doi.org/10.1016/0013-4694(73)90170-3)

Bronckart, J.-P. (2022). *Activité langagière, textes et discours : Pour un interactionisme sociodiscursif*. Lambert-Lucas.

Candea, M. (2000). *Contribution à l'étude des pauses silencieuses et des phénomènes dits « d'hésitation » en français oral spontané. Etude sur un corpus de récits en classe de français*. [Phdthesis, Université de la Sorbonne nouvelle - Paris III]. <https://theses.hal.science/tel-00290143>

Cassirer, E. (1991). *Logique des sciences de la culture*. Cerf.

- Colau, A. (2023). *Analyse des rythmes dans le slam : Construction d'une pratique partagée de poésie contemporaine en Belgique francophone* [UCL - Université Catholique de Louvain]. <https://dial.uclouvain.be/pr/boreal/fr/object/boreal%3A277887>
- Dauer, R. (1983). Stress-timing and syllable-timing reanalyzed. *Journal of Phonetics*, 11, 51-62.
- Delais-Roussarie, E., & Di Cristo, A. (2021). XIX-4 L'accentuation. In Abeillé, A. Godard, & Danièle (Éds.), *La grande Grammaire du français—GGF: Volume 2* (p. 2126-2139). Actes Sud. <https://shs.hal.science/halshs-00748395>
- Di Cristo, A. (2003). De la métrique et du rythme de la parole ordinaire : L'exemple du français. *Semen*, 16. <https://doi.org/10.4000/semen.2944>
- Di Cristo, A. (2017). *La prosodie de la parole*. Solal. <https://univ-scholarvox-com.gorgone.univ-toulouse.fr/book/88841154>
- Fraisse, P. (1952). II. La perception de la durée comme organisation du successif. Mise en évidence expérimentale. *L'Année psychologique*, 52(1), 39-46. <https://doi.org/10.3406/psy.1952.8603>
- Fraisse, P. (1974). *Psychologie du rythme* (Paris : Presses universitaires de France).
- Giraud, A.-L., & Poeppel, D. (2012). Cortical oscillations and speech processing : Emerging computational principles and operations. *Nature Neuroscience*, 15(4), 511-517. <https://doi.org/10.1038/nn.3063>
- Goldsby, T. L., Goldsby, M. E., McWalters, M., & Mills, P. J. (2017). Effects of Singing Bowl Sound Meditation on Mood, Tension, and Well-being : An Observational Study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(3), 401-406. <https://doi.org/10.1177/2156587216668109>

- Hirst, D. J., & de Looze, C. (2021). Measuring Speech. Fundamental frequency and pitch. In R.-A. Knight & J. Setter (Éds.), *Cambridge Handbook of Phonetics* (p. 336-361). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108644198>
- Jun, S.-A., & Fougeron, C. (2002). Realizations of accentual phrase in French intonation. *Probus*, 14(1). <https://doi.org/10.1515/prbs.2002.002>
- Large, E. W., & Jones, M. R. (1999). The dynamics of attending : How people track time-varying events. *Psychological Review*. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.106.1.119>
- Liu, B., & Rice, V. J. (2019). A pilot study investigating preferred background sounds during mindfulness meditation : What would you like to hear? *Work*, 63(2), 155-163. <https://doi.org/10.3233/WOR-192917>
- Nash, J. D., & Newberg, A. B. (2023). An updated classification of meditation methods using principles of taxonomy and systematics. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1062535>
- Portes, C., & Bertrand, R. (2005). *DE LA VALEUR INTERACTIONNELLE DU « CONTOUR CONTINUATIF » EN FRANÇAIS*.
- Portes, C., Bertrand, R., & Espesser, R. (2007). Contribution to a grammar of intonation in French Form and function of three rising patterns. *Nouveaux Cahiers de Linguistique Française*.
- Rastier, F. (2009). *Sémantique interprétative*. Presses Universitaires de France. <https://doi.org/10.3917/puf.rast.2009.01>
- Rastier, M. F. (2006). Formes sémantiques et textualité. *Langages*, 40e année, 163.

- Ravignani, A., & Madison, G. (2017). The Paradox of Isochrony in the Evolution of Human Rhythm. *Frontiers in Psychology*, 8(1820).
<https://doi.org/doi:%2010.3389/fpsyg.2017.01820>
- Rossi, M. (1980). *Le Français, langue sans accent?*
<https://www.semanticscholar.org/paper/Le-Fran%C3%A7ais%2C-langue-sans-accent-Rossi/9e504884acf2de4e0973a209e08e61b71582fbdf>
- Saltzman, E., Nam, H., Krivokapic, J., & Goldstein, L. (2008). *A task-dynamic toolkit for modeling the effects of prosodic structure on articulation*. Speech Prosody 2008.
https://www.isca-archive.org/speechprosody_2008/saltzman08_speechprosody.html
- Schneuwly, B. (1985). Le texte intermédiaire : Un espace qui éclate. In J.-P. Bronckart, *Le fonctionnement des discours : Un modèle psychologique et une méthode d'analyse* (p. 101-144). Delachaux & Niestlé. <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:34297>
- Silvestre-López, A.-J. (2020). Conceptual Metaphor in Meditation Discourse : An Analysis of the Spiritual Perspective. *GEMA Online® Journal of Language Studies*, 20(1), 35-53.
<https://doi.org/10.17576/gema-2020-2001-03>
- Simon, A. C., & Grobet, A. (2005). Interprétation des scansion rythmiques en français. *Actes du colloque Interface Discours Prosodie, Aix-en-Provence*.
- Smadja, S. (2019). L'expérience de la grâce entre langage et silence intérieurs : Théologie, neurosciences et littérature (p. 621-633). *Rivista di storia e letteratura religiosa, Parole intérieure et spiritualité*, (3). <https://u-paris.hal.science/hal-03740887>
- Smadja, S., & Squarzina, A. I. (2019). *Parole intérieure et spiritualité*. Leo S. Olschki Editore.
<https://u-paris.hal.science/hal-03740778>

- Turk, A., & Shattuck-Hufnagel, S. (2013). What is speech rhythm ? : A commentary inspired by Arvanity & Rodriquez, Krivokapi, and Goswami & Leong. *Edinburgh Research Explorer*, 4(1), 93-118.
- Vydrine, V. (2010). Le pied métrique dans les langues mandé. In *Essais de typologie et de linguistique générale. Mélanges offerts à Denis Creissels* (Franck Floricic, p. 53-62). ENS Éditions.
- Weber, M. (1966). *Essai sur la théorie de la science: I.*

Annexes

1. Annexe 1 : tableaux durées chunk

Anova unidirectionnelle (non paramétrique)

Kruskal-Wallis

	χ^2	ddl	p
Duree (s)	136	4	<.001

comparaison pair-à-pair de Dwass, Steel, Critchlow et Fligner

Comparaison pair-à-pair - Duree (s)

		W	p
Andre	MariePC	-7.504	<.001
Andre	MarieMHS	6.464	<.001
Andre	MarieSP	-4.392	0.016
Andre	Midal	-4.336	0.018
MariePC	MarieMHS	13.606	<.001
MariePC	MarieSP	-0.796	0.980
MariePC	Midal	3.116	0.178
MarieMHS	MarieSP	-7.121	<.001
MarieMHS	Midal	-10.834	<.001
MarieSP	Midal	2.306	0.478

2. Annexe 2 : tableaux durées IPU

Vérifications des hypothèses

Test de normalité (Shapiro-Wilk)

	W	p
Duree (s)	0.938	<.001

Note. Une valeur p faible suggère une violation de la condition de normalité

Test d'homogénéité des variances (test de Levene)

	F	ddl1	ddl2	p
Duree (s)	13.4	4	1324	<.001

Anova unidirectionnelle (non paramétrique)

Kruskal-Wallis

	χ^2	ddl	p
Duree (s)	125	4	<.001

Comparaison pair-à-pair de Dwass, Steel, Critchlow et Fligner

Comparaison pair-à-pair - Duree (s)

		W	p
Andre	MariePC	8.3016	<.001
Andre	MarieMHS	11.2785	<.001
Andre	MarieSP	7.0231	<.001
Andre	Midal	-0.0647	1.000
MariePC	MarieMHS	-1.0913	0.939
MariePC	MarieSP	3.2732	0.140
MariePC	Midal	-8.4781	<.001
MarieMHS	MarieSP	4.1849	0.026
MarieMHS	Midal	-11.5355	<.001
MarieSP	Midal	-7.2334	<.001

3. Annexe 3 : tableaux durées pv

Anova unidirectionnelle

Vérifications des hypothèses

Test de normalité (Shapiro-Wilk)

	W	p
Duree (s)	0.665	<.001

Note. Une valeur p faible suggère une violation de la condition de normalité

Test d'homogénéité des variances (test de Levene)

	F	ddl1	ddl2	p
Duree (s)	8.15	4	1340	<.001

Anova unidirectionnelle (non paramétrique)

Kruskal-Wallis

	χ^2	ddl	p
Duree (s)	126	4	<.001

Comparaison pair-à-pair de Dwass, Steel, Critchlow et Fligner

Comparaison pair-à-pair - Duree (s)

		W	p
Andre	MariePC	1.28	0.895
Andre	MarieMHS	8.84	<.001
Andre	MarieSP	-4.91	0.005
Andre	Midal	-3.40	0.114
MariePC	MarieMHS	5.70	<.001
MariePC	MarieSP	-5.32	0.002
MariePC	Midal	-3.77	0.060
MarieMHS	MarieSP	-9.11	<.001
MarieMHS	Midal	-13.52	<.001
MarieSP	Midal	3.68	0.070

4. Annexe 4 : tableaux durées UR

Vérifications des hypothèses

Test de normalité (Shapiro-Wilk)

	W	p
Duree (s)	0.868	<.001

Note. Une valeur p faible suggère une violation de la condition de normalité

Test d'homogénéité des variances (test de Levene)

	F	ddl1	ddl2	p
Duree (s)	14.4	4	477	<.001

Anova unidirectionnelle (non paramétrique)

Kruskal-Wallis

	χ^2	ddl	p
Duree (s)	83.4	4	<.001

Comparaison pair-à-pair de Dwass, Steel, Critchlow et Fligner

Comparaison pair-à-pair - Duree (s)

		W	p
Andre	MariePC	-1.52	0.820
Andre	MarieMHS	7.98	<.001
Andre	MarieSP	-6.17	<.001
Andre	Midal	5.12	0.003
MariePC	MarieMHS	7.96	<.001
MariePC	MarieSP	-5.21	0.002
MariePC	Midal	5.73	<.001
MarieMHS	MarieSP	-9.18	<.001
MarieMHS	Midal	-1.41	0.858
MarieSP	Midal	7.85	<.001

5. Annexe 5 : tableaux f0 chunks

Anova unidirectionnelle

Vérifications des hypothèses

Test de normalité (Shapiro-Wilk)

	W	p
F0_Moy_ST	0.972	<.001
DynTon	0.969	<.001

Note. Une valeur p faible suggère une violation de la condition de normalité

Test d'homogénéité des variances (test de Levene)

	F	ddl1	ddl2	p
F0_Moy_ST	39.5	4	2873	<.001
DynTon	63.0	4	2873	<.001

Anova unidirectionnelle (non paramétrique)

Kruskal-Wallis

	χ^2	ddl	p
F0_Moy_ST	1408	4	<.001

Kruskal-Wallis

	χ^2	ddl	p
DynTon	109	4	<.001

Comparaison pair-à-pair de Dwass, Steel, Critchlow et Fligner

Comparaison pair-à-pair - F0_Moy_ST

		W	p
Andre	MarieMHS	44.09	<.001
Andre	MariePC	30.85	<.001
Andre	MarieSP	21.54	<.001
Andre	Midal	5.54	<.001
MarieMHS	MariePC	-2.22	0.516
MarieMHS	MarieSP	10.35	<.001
MarieMHS	Midal	-35.39	<.001
MariePC	MarieSP	9.09	<.001
MariePC	Midal	-24.48	<.001
MarieSP	Midal	-19.05	<.001

Comparaison pair-à-pair - DynTon

		W	p
Andre	MarieMHS	-14.381	<.001
Andre	MariePC	-11.967	<.001
Andre	MarieSP	-5.810	<.001
Andre	Midal	-6.330	<.001
MarieMHS	MariePC	-3.255	0.144
MarieMHS	MarieSP	-0.784	0.981
MarieMHS	Midal	2.518	0.385
MariePC	MarieSP	0.777	0.982
MariePC	Midal	4.537	0.012
MarieSP	Midal	2.018	0.610

6. Annexe 6 : tableaux f0 IPU

Vérifications des hypothèses

Test de normalité (Shapiro-Wilk)

	W	p
F0_Moy_ST	0.977	<.001
DynTon	0.994	<.001

Note. Une valeur p faible suggère une violation de la condition de normalité

Test d'homogénéité des variances (test de Levene)

	F	ddl1	ddl2	p
F0_Moy_ST	37.6	4	1315	<.001
DynTon	36.2	4	1315	<.001

Anova unidirectionnelle (non paramétrique)

Kruskal-Wallis

	χ^2	ddl	p
F0_Moy_ST	820.4	4	<.001
DynTon	22.0	4	<.001

Comparaison pair-à-pair de Dwass, Steel, Critchlow et Fligner

Comparaison pair-à-pair - F0_Moy_ST

		W	p
Andre	MarieMHS	33.633	<.001
Andre	MariePC	22.626	<.001
Andre	MarieSP	12.104	<.001
Andre	Midal	6.889	<.001
MarieMHS	MariePC	-0.463	0.998
MarieMHS	MarieSP	8.321	<.001
MarieMHS	Midal	-27.752	<.001
MariePC	MarieSP	7.052	<.001
MariePC	Midal	-18.434	<.001
MarieSP	Midal	-11.407	<.001

Comparaison pair-à-pair - DynTon

		W	p
Andre	MarieMHS	-5.399	0.001
Andre	MariePC	1.077	0.942
Andre	MarieSP	1.309	0.887
Andre	Midal	-0.460	0.998
MarieMHS	MariePC	4.840	0.006
MarieMHS	MarieSP	3.432	0.108
MarieMHS	Midal	2.897	0.243
MariePC	MarieSP	0.606	0.993
MariePC	Midal	-1.216	0.912
MarieSP	Midal	-1.343	0.877

7. Annexe 7 : tableaux f0 UR

Vérifications des hypothèses

Test de normalité (Shapiro-Wilk)

	W	p
F0_Moy_ST	0.941	<.001
DynTon	0.985	<.001

Note. Une valeur p faible suggère une violation de la condition de normalité

Test d'homogénéité des variances (test de Levene)

	F	ddl1	ddl2	p
F0_Moy_ST	16.9	4	475	<.001
DynTon	17.2	4	475	<.001

Anova unidirectionnelle (non paramétrique)

Kruskal-Wallis

	χ^2	ddl	p
F0_Moy_ST	344.8	4	<.001
DynTon	13.4	4	0.010

Comparaison pair-à-pair de Dwass, Steel, Critchlow et Fligner

Comparaison pair-à-pair - F0_Moy_ST

		W	p
Andre	MarieMHS	20.6042	<.001
Andre	MariePC	15.4722	<.001
Andre	MarieSP	11.7040	<.001
Andre	Midal	4.5145	0.012
MarieMHS	MariePC	0.0309	1.000
MarieMHS	MarieSP	8.8987	<.001
MarieMHS	Midal	-17.3890	<.001
MariePC	MarieSP	6.8245	<.001
MariePC	Midal	-13.6549	<.001
MarieSP	Midal	-11.0441	<.001

Comparaison pair-à-pair - DynTon

		W	p
Andre	MarieMHS	0.618	0.992
Andre	MariePC	3.466	0.102
Andre	MarieSP	-1.556	0.807
Andre	Midal	3.058	0.194
MarieMHS	MariePC	3.455	0.104
MarieMHS	MarieSP	-1.955	0.639
MarieMHS	Midal	3.297	0.135
MariePC	MarieSP	-3.165	0.166
MariePC	Midal	0.191	1.000
MarieSP	Midal	2.551	0.371

8. Annexe 8 : Ensemble détaillé des analyses sémantiques sur la méditation de Christophe André

Ceci est une méditation appelée le scanner du corps ^{/corps/}. Allongez-vous ^{/relâchement/} sur un matelas, un tapis épais ou sur un lit.

Laissez ^{/dimension injonctive/} vos yeux ^{/corps/} se fermer ^{/relâchement/}, si vous en avez envie. Les mains ^{/corps/} sont posées ^{/relâchement/} à côté du corps ^{/corps/}, les pieds ^{/corps/} non croisés, légèrement vers l'extérieur.

Remarquez /cognition//perception sensorielle//dimension injonctive/ la perception /sensations//perception sensorielle/ de votre corps /corps/ comme un tout, allongé /relâchement/. Le contact entre le corps /corps/ et ce qui vous soutient.

Vous êtes allongé /relâchement/ et vous vous rappelez /dimension injonctive/ que vous n'essayez pas d'aller /déplacement/ quelque part, ni d'atteindre un état particulier. L'intention /cognition/ est simplement de passer du temps sur chaque région de votre corps /corps/, l'une après l'autre, en cultivant la pleine conscience /cognition/ de ce qui est déjà là.

On n'attend pas qu'il se produise quoi que ce soit de spécial, on laisse les choses être telles qu'on les trouve. On laisse aller la tendance à vouloir que les choses soient comme ceci ou comme cela, ou à juger ce qu'on fait.

On se contente de suivre les instructions. Et chaque fois que l'esprit /cognition/ s'éloigne /déplacement/, suivant /déplacement/ sa tendance naturelle, on le ramène /déplacement/, sans se faire de reproche.

Et maintenant /présent/, portez /dimension injonctive//déplacement/ votre attention /cognition/ sur les sensations /sensations/ du souffle /respiration/ dans votre ventre /corps/. Remarquez /cognition//perception sensorielle//dimension injonctive/ la façon dont la paroi abdominale /corps/ s'étire /sensations/ à l'inspiration /respiration/ et se détend /sensations//relâchement/ à l'expiration /respiration/. Notez /cognition//dimension injonctive/ si vous ressentez /sensations//perception sensorielle//dimension injonctive/ ces sensations /sensations//perception sensorielle/, ou pas.

Maintenant /présent/, rassemblez /dimension injonctive/ votre attention /cognition/ et faites /dimension injonctive/ - la descendre /déplacement/ le long du corps /corps/ jusqu'à vos pieds /corps/. Quand vous y êtes, remarquez /cognition//perception sensorielle//dimension injonctive/ les sensations /sensations/ présentes dans vos deux pieds /corps/. Les sensations /sensations/ dans vos orteils /corps/, la plante des pieds /corps/, les talons /corps/, le dessus des pieds /corps/.

Que ressentez /perception sensorielle//dimension injonctive/ -vous dans vos pieds /corps/ à cet instant /présent/ ?

S'il n'y a pas de sensation /sensations/, notez /cognition//dimension injonctive/ simplement cette absence de sensation /sensations/. Ou si elles sont très ténues /relâchement/, remarquez /cognition//perception sensorielle//dimension injonctive/ -le. Ceci est votre expérience personnelle de l'instant présent /présent/. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise expérience, pas de bonne ni de mauvaise sensation /sensations/. Laissez /dimension injonctive/ juste votre attention /cognition/ demeurer là /présent/.

Maintenant /présent/, inspirez /dimension injonctive/ profondément /relâchement/. Et à l'expiration /respiration/, lâchez /dimension injonctive//relâchement/ vos chevilles /corps/ pour déplacer /déplacement/ votre attention /cognition/ sur le bas des jambes /corps/, sur vos mollets /corps/. Restez /dimension injonctive/ -y un moment.

Remarquez /cognition//dimension injonctive/ toute sensation /sensations/ de contact /sensations/ avec la surface sur laquelle vous êtes allongé /relâchement/. En restant pleinement présent à toutes les sensations /sensations/, quelles qu'elles soient, que vous pouvez éprouver /sensations//dimension injonctive/ à la surface de la peau /corps/, à l'intérieur des jambes /corps/.

Maintenant /présent/, inspirez /dimension injonctive/ profondément /relâchement/. Et à l'expiration /respiration/, déplacez /dimension injonctive//déplacement/ votre attention /cognition/ du bas des jambes /corps/ vers les genoux /corps/. Laissez /dimension injonctive/ -la s'y poser un moment. Sans penser à vos genoux /corps/, mais en sentant /sensations/, en direct, ce qui s'y passe maintenant /présent/. Remarquez /sensations//cognition//perception sensorielle//dimension injonctive/ les sensations qui changent et celles qui restent stables. Observez /sensations//dimension injonctive/ ce qui est vrai pour vous, ici et maintenant /présent/.

Maintenant /présent/, prenez /dimension injonctive/ une profonde inspiration /respiration//relâchement/. Et à l'expiration /respiration/, laissez /dimension injonctive//relâchement/ vos genoux /corps/ pour porter votre attention /cognition/ sur les cuisses /corps/. Que remarquez /cognition//perception sensorielle/ -vous dans cette région ? Peut-être les sensations /sensations/ liées au contact /sensations/ du tissu sur la peau /corps/, des sensations /sensations/ de lourdeur /sensations/ ou de légèreté /sensations/, de palpitation /sensations/, de vibration /sensations/, ou tout autre sensation /sensations/.

Maintenant /présent/, quand vous vous sentez prêt, sur une inspiration /respiration/, vous pouvez imaginer /dimension injonctive//cognition/ que le souffle /respiration/ entre /déplacement/ dans votre corps /corps/, descend /déplacement/ jusque dans vos jambes /corps/, jusque dans vos pieds /corps/, puis remonte /déplacement/ à l'expiration /respiration/ et ressort /déplacement/ du corps /corps/. De sorte que vous imaginez /dimension injonctive/, ou que vous percevez /perception sensorielle//dimension injonctive/ la sensation /sensations/ éprouvée, si vos jambes /corps/ pouvaient s'emplir de votre souffle /respiration/ quand vous inspirez et se vider quand vous expirez /respiration/. Si vous le souhaitez, observez /sensations//dimension injonctive/ cette sensation /sensations/ pendant quelques respirations /respiration/.

Maintenant /présent/, inspirez /dimension injonctive/ profondément /relâchement/. Et à l'expiration /respiration/, détachez /dimension injonctive/ votre attention /cognition/ des jambes /corps/, laissez /dimension injonctive/ -les se dissoudre dans la conscience /relâchement/. Et portez /dimension injonctive//déplacement/ votre attention /cognition/ sur les hanches /corps/ et le bassin /corps/. La hanche /corps/ droite, la hanche /corps/ gauche, et tout le bassin /corps/ et les organes /corps/ de cette région. Vous pouvez essayer /dimension injonctive/ d'imaginer que le souffle /respiration/ entre /déplacement/ dans cette région à l'inspiration /respiration/ et qu'il en ressort /déplacement/ à l'expiration /respiration/.

Maintenant /présent/, inspirez /dimension injonctive/ profondément /relâchement/. Et à l'expiration, détachez /dimension injonctive//relâchement/ -vous des hanches /corps/ et du bassin /corps/, et portez /déplacement/ le faisceau de votre attention /cognition/ sur votre dos /corps/. En commençant par le bas du dos /corps/. Puis, englobez /déplacement//dimension injonctive/ le haut du dos /corps/, sans oublier les omoplates /corps/, jusqu'à tenir l'ensemble de votre dos /corps/ en pleine conscience /cognition/. Respirez /respiration//dimension injonctive/ avec le dos.

Amenez /dimension injonctive//déplacement/ maintenant /présent/ une profonde inspiration /respiration/ /relâchement/ dans votre dos /corps/. Et en expirant /respiration/, lâchez /dimension injonctive/ /relâchement/ le dos à son tour pour déplacer /déplacement/ votre attention /cognition/ sur le devant du corps /corps/, le bas du ventre /corps/. Regardez /sensations//dimension injonctive/ quelles sensations /sensations/ vous y attendent, tandis que votre attention /cognition/ se promène /déplacement/ dans cette région. Remarquez /cognition//perception sensorielle//dimension injonctive/ les sensations /sensations/ qui changent avec votre respiration /respiration/.

De temps en temps, vous découvrirez peut-être que vous vous êtes laissé distraire par des pensées /cognition/, des rêveries /cognition/, des soucis /cognition/. Ou que vous êtes habité par l'envie d'accélérer, d'avancer /déplacement/. Vous pouvez éprouver /sensations//dimension injonctive/ de l'ennui /cognition/ ou de l'agitation /cognition/, susceptible de détourner votre attention /cognition/. Quand cela se produit, il ne s'agit pas d'une erreur, tout est normal. Profitez /dimension injonctive/-en simplement pour remarquer /perception sensorielle/ ces sentiments et ces distractions /cognition/. Reconnaissez /dimension injonctive/ -les. Éventuellement, observez /sensations//dimension injonctive/ leurs effets sur votre corps /corps/.

Puis, sans vous juger d'aucune manière, ramenez /dimension injonctive/ /déplacement/ votre attention /cognition/ là où vous voulez qu'elle soit. Par exemple, dans votre ventre /corps/. Respirez /respiration//dimension injonctive/.

Quand vous le souhaitez, inspirez /dimension injonctive/ profondément. Et à l'expiration /respiration/, lâchez /dimension injonctive/ le ventre /corps/ et portez /dimension injonctive//déplacement/ votre attention /cognition/ vers la poitrine /corps/. Quelles sont vos sensations /sensations/ dans cette région, instant après instant /présent/, pendant que vous percevez /perception sensorielle//dimension injonctive/ cette partie de votre corps /corps/ en pleine conscience /cognition/.

Maintenant /présent/, inspirez /dimension injonctive/ profondément /relâchement/, délibérément. Et à l'expiration /respiration/, laissez /dimension injonctive/ votre poitrine /corps/ et portez /dimension

injonctive//déplacement/ votre attention /cognition/ sur les bras /corps/ et les mains /corps/. Maintenez /dimension injonctive/ -les au centre de votre conscience.

Prenez /dimension injonctive/ maintenant /présent/ une profonde inspiration /respiration//relâchement/. Et à l'expiration /respiration/, laissez /dimension injonctive//relâchement/ les bras /corps/ et les mains /corps/, et portez /dimension injonctive//déplacement/ votre attention /cognition/ sur les épaules /corps/ et le cou /corps/. Quelles sensations /sensations/ y trouvez /dimension injonctive/ -vous ? Soyez /dimension injonctive/ attentif, présent pour elles, quelles qu'elles soient. Respirez /respiration//dimension injonctive/ avec elles.

Prenez /dimension injonctive/ maintenant une profonde inspiration /respiration//relâchement/. Et à l'expiration /respiration/, lâchez /dimension injonctive//relâchement/ les épaules et le cou, et déplacez /dimension injonctive//déplacement/ votre attention /cognition/ sur la tête /corps/ et le visage /corps/. Commencez /dimension injonctive/ par la mâchoire /corps/ inférieure et le menton /corps/. La bouche /corps/ et les lèvres /corps/. Les narines /corps/, la surface du nez /corps/. Les joues /corps/, les côtés du visage /corps/, et les oreilles /corps/. Les yeux /corps/, les paupières /corps/, les sourcils /corps/, l'espace entre les sourcils /corps/. Le front /corps/, les tempes /corps/, et le cuir chevelu /corps/.

Imaginez /dimension injonctive/ maintenant /présent/ que votre souffle /respiration/ peut remplir toute votre tête /corps/. Et que vous pouvez /dimension injonctive/ le sentir à l'intérieur de votre visage /corps/. Quand il y entre, vous rafraîchit /relâchement/ et vous renouvelle à chaque inspiration /respiration/.

Maintenant /présent/, imaginez /dimension injonctive/ que le souffle /respiration/ peut remplir tout votre corps /corps/, allongé, ici. Faites /dimension injonctive/ entrer le souffle /respiration/ dans tout votre corps /corps/, puis faites /dimension injonctive/ -le ressortir, entièrement.

Et maintenant /présent/, relâchez /dimension injonctive//relâchement/ toute intention /cognition/ liée à votre respiration /respiration/ et laissez /dimension injonctive/ -vous aller /relâchement/. Laissez /dimension injonctive/ votre corps /corps/ être juste ce qu'il est. Accueillez la sensation /sensations//perception sensorielle//dimension injonctive/ de revenir habiter votre corps. Laissez /dimension injonctive/ -vous être juste ce que vous êtes, complet, entier. Reposez /dimension injonctive//relâchement/ ainsi en pleine conscience /cognition/, instant par instant /présent/.

Relevé des isotopies

/corps/	/perception sensorielle/	/attention/
'pieds'	'perception'	'intention'

'orteils'	'contact'	'pleine conscience'
'plante des pieds'	'sensations'	'esprit'
'talons'	'ressentez'	'attention'
'dessus des pieds'	'sentant'	'remarquez'
'chevilles'	'éprouver'	'notez'
'jambes'	'observez'	/cognition/
'mollets'	'regardez'	'pensées'
'genoux'	'lourdeur'	'rêveries'
'cuisses'	'légèreté'	'soucis'
'hanches'	'palpitation'	'distractions'
'bassin'	'vibration'	'ennui'
'organes'	's'étire'	'agitation'
'dos'	'se détend'	/déplacement/
'bas du dos'	'accueillez la sensation'	'descendre'
'haut du dos'	'percevez'	'déplacer'
'omoplates'	'ressentez ces sensations'	'remonte'
'ventre'	'remarquez la perception'	'ressort'
'paroi abdominale'		'ramenez'
'poitrine'	/présent/	
'bras'	'à cet instant'	/relâchement/
'mains'	'ici et maintenant'	'allongé'
'épaules'	'instant présent'	'se fermer'
'cou'	'maintenant'	'posées'
'tête'		'se détend'
'visage'	'/dimension injonctive/	'lâchez'
'mâchoire'	'Allongez-vous'	'se dissoudre'
'menton'	'Laissez'	'reposez'
'bouche'	'Remarquez'	

'lèvres'	'Notez'	
'narines'	'rassemblez'	/respiration/
'nez'	'observez'	'souffle'
'joues'	'détachez-vous'	'inspiration'
'oreilles'	'portez'	'expiration'
'yeux'	'Accueillez'	'respirations'
'paupières'	'Reposez'	'respirez'
'sourcils'	'/volition/	
'front'	'intention'	
'tempes'	'envie'	
'cuir chevelu'	'souhaitez'	
'corps'	'essayer'	

Construction de la sphère interactionnelle du méditant dans *Scanner du corps*

Il est pertinent d'observer comment la sphère interactionnelle du méditant se construit à travers les complexes sémiques tout le long du texte. La dynamique de cette méditation repose sur un mouvement continu de l'attention à travers l'anatomie.

1. Le mouvement de l'attention

« Maintenant /présent/, rassemblez /dimension injonctive/ votre attention /attention/ et faites /dimension injonctive/ -la descendre /déplacement/ le long du corps /corps/ jusqu'à vos pieds /corps/. »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

[Ø] ← (ERG) ← ['rassemblez / faites descendre'] → (ACC) → ['votre attention / la']
 ['votre attention / la'] ← (ERG) ← [Ø (perception)] → (ACC) → ['le long du corps / jusqu'à vos pieds']

Niveau macrosémantique (Molécule locale) :

[/volition/] ← (ERG) ← [/déplacement/] → (ACC) → [/attention/]
 [/attention/] ← (ERG) ← [/perception sensorielle/] → (ACC/LOC) → [/corps/]

2. L'utilisation du souffle comme moteur du déplacement

« Maintenant /présent/, inspirez /dimension injonctive/ profondément /relâchement/. Et à l'expiration /respiration/, lâchez /dimension injonctive/relâchement/ vos chevilles /corps/ pour déplacer /déplacement/ votre attention /attention/ sur le bas des jambes /corps/, sur vos mollets /corps/. »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

[Ø] ← (ERG) ← ['déplacer'] → (ACC) → ['votre attention']

['à l'expiration'] ← (INST/LOC) ← ['déplacer']

['votre attention'] ← (ERG) ← [Ø (perception)] → (ACC/LOC) → ['sur le bas des jambes / vos mollets']

Niveau macrosémantique (Molécule locale) :

[/volition/] ← (ERG) ← [/déplacement/] → (ACC) → [/attention/]

[/respiration/] ← (INST/LOC) ← [/déplacement/]

[/attention/] ← (ERG) ← [/perception sensorielle/] → (ACC) → [/corps/]

3. L'aboutissement vers la perception sensorielle

« Quand vous le souhaitez, inspirez^{/dimension injonctive/} profondément. Et à l'expiration^{/respiration/}, lâchez^{/dimension injonctive/} le ventre^{/corps/} et portez^{/dimension injonctive//déplacement/} votre attention^{/attention/} vers la poitrine^{/corps/}. Quelles sont vos sensations^{/sensations/} dans cette région »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

[Ø] ← (ERG) ← ['portez'] → (ACC) → ['votre attention']

['à l'expiration'] ← (INST/LOC) ← ['portez']

['votre attention / vos'] ← (ERG) ← ['sensations'] → (ACC/LOC) → ['vers la poitrine / cette région']

Niveau macrosémantique (Molécule locale) :

[/volition/] ← (ERG) ← [/déplacement/] → (ACC) → [/attention/]

[/respiration/] ← (INST/LOC) ← [/déplacement/]

[/attention/] ← (ERG) ← [/perception sensorielle/] → (ACC/LOC) → [/corps/]

4. L'aboutissement de la séquence et le relâchement globale

« Et maintenant^{/présent/}, relâchez^{/dimension injonctive//relâchement/} toute intention^{/cognition/} liée à votre respiration^{/respiration/} et laissez^{/dimension injonctive/} -vous aller^{/relâchement/}. [...] Reposez^{/dimension injonctive//relâchement/} ainsi en pleine conscience^{/attention/}, instant par instant^{/présent/}. »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

[Ø] ← (ERG) ← ['relâchez / laissez-vous aller'] → (ACC) → ['toute intention']

['toute intention'] → (LOC) → ['votre respiration']

['en pleine conscience'] ← (ERG) ← ['Reposez'] → (LOC) → ['instant par instant']

Niveau macrosémantique (Molécule locale) :

[/volition/] ← (ERG) ← [/relâchement/] → (ACC) → [/cognition/]

[/cognition/] → (LOC) → [/respiration/]

[/attention/] ← (ERG) ← [/relâchement/] → (LOC) → [/présent/]

9. Annexe 9 : Ensemble détaillé des analyses sémantiques sur la méditation de Fabrice Midal

J'ai créé cette nouvelle chaîne dédiée à la pratique de la méditation. Je posterai à peu près euh toutes les semaines, tous les 10 jours, une nouvelle pratique. Si tu ne veux pas euh les manquer, abonne-toi ^{/dimension injonctive/} et tu seras comme ça euh informé de toutes les nouvelles pratiques. Pour ce troisième euh moment, je te ⁰⁶ propose la pratique de la simple écoute ^{/perception sensorielle/}. C'est une pratique toute simple ^{/simplicité/} mais extrêmement profonde qui permet vraiment euh de trouver une forme de paix ^{/valeurs positives/}, de paix ^{/valeurs positives/} euh vivante et simple ^{/simplicité/}. Et si tu suis mon travail, tu as dû remarquer que j'oppose souvent le calme ^{/valeurs positives/}, qui est une manière de vouloir qu'on ne ressente plus rien, qui est quelque chose au fond d'assez euh qui est plus aucun mouvement ^{/vitalité/}, que tout soit euh plat, de la paix ^{/valeurs positives/} qui est une manière d'être avec ce qui se passe, d'être en mouvement ^{/vitalité/}, d'être ouvert, et de trouver une forme de profonde tranquillité ^{/valeurs positives/}. Et c'est à sentir ^{/perception sensorielle/} cette tranquillité ^{/valeurs positives/} que je t'invite maintenant ^{/présent/}. Bonne pratique.

Ce que je te propose ^{/dimension injonctive/} dans cette pratique, c'est vraiment euh tout simplement ^{/simplicité/} de écouter ^{/perception sensorielle/}. Et d'abord ^{/présent/} on va commencer par simplement ^{/simplicité/} écouter ^{/perception sensorielle/} avec nos oreilles ^{/anatomie/} tous les sons ^{/perception sensorielle/} autour ^{/spatialité/} de nous. Tous les bruits. Est-ce que tu peux ^{/dimension injonctive/} simplement ^{/simplicité/}, là ^{/présent/}, exactement comme tu es, écouter ^{/perception sensorielle/} l'ensemble de tout ce qui se manifeste dans ton propre espace ^{/spatialité/} sonore. En essayant euh d'être le plus simple ^{/simplicité/} possible. C'est-à-dire euh sans avoir besoin euh de faire d'analyse, de commentaires. Voilà, juste purement, tu deviens pure écoute ^{/perception sensorielle/}. Et peut-être, tu peux voir que tu peux être attentif aux moindres sons ^{/perception sensorielle/} qui émergent. Des sons ^{/perception sensorielle/} très légers, des s ^{/perception sensorielle/} plus souterrains, plus continus. Juste tu es simplement à l'écoute ^{/perception sensorielle/}. Et si jamais ton esprit ^{/cognition/} part, vagabonde, ça n'a aucune importance. Quand tu t'en rends compte, tu reviens ^{/dimension injonctive/} simplement au fait d'être pure écoute ^{/perception sensorielle/}.

Et maintenant ^{/présent/}, dans un deuxième temps, ce que je te propose ^{/dimension injonctive/}, c'est d'essayer d'écouter ^{/perception sensorielle/} avec tout ton corps ^{/anatomie/}. En utilisant tous tes sens ^{/perception sensorielle/}. On pourrait dire que c'est plus vraiment écouter ^{/perception sensorielle/}, c'est vraiment juste sentir ^{/perception sensorielle/}, sentir ^{/perception sensorielle/}, ressentir ^{/perception sensorielle/}, mais avec la même attitude que tu avais en écoutant ^{/perception sensorielle/}. Tu es ainsi euh ouvert à tous les ^{/perception}

sensorielle/ qui se manifestent dans l'espace /spatialité/ autour /spatialité/ de toi, mais aussi euh à la lumière /atmosphère/ de la pièce /spatialité/ ou du lieu /spatialité/ dans lequel tu te trouves, à la luminosité /atmosphère/, à tout ce que tu sens /perception sensorielle/ en termes de présence, de euh qualités de présence. Comme si tout ton corps /anatomie/ était euh à même d'écouter /perception sensorielle/ tout ce qui se passe autour /spatialité/ de lui, dans l'environnement /spatialité/ où tu es. Car notre corps /anatomie/ est en relation avec tout ce qui se passe autour /spatialité/ de lui. Même le moment particulier de cette journée /présent/, le moment particulier de cette semaine /présent/, de ce moment de l'année /présent/, tu peux le sentir /perception sensorielle/. Tu peux vraiment le ressentir /perception sensorielle/. Voilà. Tu restes simplement /simplicité/ ouvert, sensible /perception sensorielle/, recevant /perception sensorielle/ tout ce que tu peux entendre /perception sensorielle/ à ce moment-là /présent/. Et est-ce que tu peux /dimension injonctive/ sentir /perception sensorielle/ une différence entre simplement /simplicité/ **perception** sensorielle/er avec les oreilles /anatomie/, comme nous l'avons fait d'abord /présent/, et écouter /perception sensorielle/ avec tout son corps /dimension affective/ ?

Dans un troisième temps /présent/, je te propose /dimension injonctive/ de continuer à écouter /perception sensorielle/ et à sentir /perception sensorielle/, mais maintenant avec ton cœur /anatomie/. Qu'est-ce qui se passe là /présent/, que tu peux /dimension injonctive/ sentir /perception sensorielle/ avec ton cœur /anatomie/ ? C'est à la fois euh, tu peux /dimension injonctive/ peut-être sentir /perception sensorielle/ ton état émotionnel /valeurs positives/, mais aussi l'état émotionnel /valeurs positives/ de ce moment, là /présent/, de ton présent. Et peut-être plus qu'émotionnel /valeurs positives/, on pourrait dire, est-ce que tu peux /dimension injonctive/ sentir /perception sensorielle/ la dimension intime de ta vie /vitalité/ telle qu'elle se déroule /vitalité/, là /présent/, maintenant /présent/. Est-ce que tu peux /dimension injonctive/ sentir /perception sensorielle/ le mouvement /vitalité/ même de la vie. Fais /dimension injonctive/ cette expérience de prendre simplement le temps de sentir /perception sensorielle/ avec ton cœur /anatomie/ tout ce qui se passe là /présent/ maintenant /présent/, toute la palpitation /vitalité/ du monde. Toute la palpitation /vitalité/ de euh, cette journée /présent/. La palpitation /vitalité/ de tes émotions. Et là /présent/ aussi, tu ne cherches pas à comprendre /cognition/, à analyser /cognition/, mais simplement /simplicité/, tu te laisses toucher /perception sensorielle/ par ce qui est là /présent/. Est-ce que tu sens /perception sensorielle/ une différence, ou est-ce que c'est pareil d'écouter /perception sensorielle/ avec son cœur /anatomie/, d'écouter /perception sensorielle/ avec ses oreilles /anatomie/, de sentir /perception sensorielle/ avec son corps /anatomie/ tout entier ? Et là /présent/ aussi, si jamais euh tu pars dans des pensées /cognition/, et que tu t'en rends compte, et bien reviens /dimension injonctive/ simplement à l'expérience de sentir /perception sensorielle/ avec tout ton cœur /anatomie/ ce qui se passe là /présent/ maintenant /présent/ pour toi. Voilà, tu es en train d'explorer la qualité émotionnelle /valeurs positives/ de la présence. Et peut-être que tu touches /perception sensorielle/, tu découvres /cognition/, tu éprouves /perception sensorielle/ des aspects très connus /cognition/, des aspects que tu connais /cognition/ bien, et

d'autres peut-être plus imprécis, peut-être même presque inconnus /cognition/, qui colorent /atmosphère/ ta qualité de présence, ta manière d'être, et que tu peux /dimension injonctive/ peut-être un peu mieux sentir /perception sensorielle/ maintenant /présent/. Autrement dit, avec ton cœur /anatomie/, tu es ouvert, à des choses que tu peux /dimension injonctive/ très vite repérer comme connues, et d'autres peut-être plus... moins familières /cognition/. Que tu sens /perception sensorielle/ néanmoins. Que tu t'autorises à simplement ou vraiment, éprouver /perception sensorielle/. Et c'est ça, dans la pratique, on embrasse des espaces /spatialité/ habituels de nos vies, mais aussi des espaces /spatialité/ plus inaperçus, des sensations /perception sensorielle/ plus fines /valeurs positives/.

Dans la dernière euh étape de cette pratique, est-ce que tu peux /dimension injonctive/ essayer d'écouter /perception sensorielle/, de sentir /perception sensorielle/, en approchant peut-être un peu plus ce qui est inconnu /cognition/, ce qu'il y a de singulier, d'un peu moins familier /cognition/. Est-ce que tu peux /dimension injonctive/ découvrir /cognition/ l'inconnu /cognition/ dans le connu de ce moment /présent/ ? Là /présent/ tu te tiens au bord /spatialité/ de l'expérience habituelle. Tu peux /dimension injonctive/ encore écouter /perception sensorielle/ cet espace /spatialité/ de présence et t'ouvrir à un espace /spatialité/ de présence peut-être un peu plus vaste /spatialité/, en sentant par exemple tout simplement l'immensité /spatialité/ qui est là /présent/ dans ce moment présent /présent/, immensité /spatialité/ avec laquelle on se relie peu d'habitude. Est-ce que tu peux /dimension injonctive/ essayer de sentir /perception sensorielle/ cette immensité /spatialité/ toujours présente qui imprègne et entoure ton esprit /cognition/, cette immensité /spatialité/ qui imprègne et entoure ton cœur /anatomie/, ta maison /spatialité/, là /présent/ où tu te trouves, comme l'air /spatialité/ qui enveloppe tout. Comme l'air /spatialité/ qui enveloppe tout. Il y a cet espace /spatialité/ vaste /spatialité/ que tu peux /dimension injonctive/ simplement reconnaître /cognition/ et laisser être. Et ce que je te propose /dimension injonctive/ c'est de simplement te laisser tranquille, te laisser être dans cet espace /spatialité/ vaste /spatialité/. Prends /dimension injonctive/ le temps que tu as besoin pour te confier aussi à cet espace /spatialité/ un peu plus ouvert, un peu moins commun qui est là /présent/, comme l'air /spatialité/ autour /spatialité/ de toi. Tu peux /dimension injonctive/ laisser ton esprit /cognition/ se confier, ton cœur /anatomie/ se confier, à cet espace /spatialité/. À cet espace /spatialité/ vaste /spatialité/. À cet espace /spatialité/ vaste /spatialité/, où tu peux /dimension injonctive/ simplement rester tranquillement. Tout simplement. Simplement écouter /perception sensorielle/, sentir /perception sensorielle/ l'espace /spatialité/, l'air, la dimension moins familière /cognition/ de la présence.

Peut-être on peut reprendre très rapidement, en tout cas un peu plus rapidement ces quatre étapes. D'abord tu écoutes /perception sensorielle/ simplement avec tes oreilles /anatomie/, tous les /perception sensorielle/. Puis avec tout ton corps /anatomie/ tu sens /perception sensorielle/ tout ce qui se passe, la température /atmosphère/, la luminosité /atmosphère/, l'atmosphère /atmosphère/. Et puis avec ton cœur /anatomie/, tout ce que tu peux /dimension injonctive/perception sensorielle/. D'émotions, de palpitations /vitalité/.

de rythme ^{/vitalité/}, de vibrations ^{/vitalité/}, et qui constituent le mouvement ^{/vitalité/} de la vie ^{/vitalité/}. Et enfin, écouter ^{/perception sensorielle/} quelque chose de plus ouvert, un espace ^{/spatialité/} vaste ^{/spatialité/} dans lequel on peut juste se confier, se laisser tranquille. Rester simplement heureux et tranquille. Et tu peux ^{/dimension injonctive/} rester ainsi, heureux ^{/valeurs positives/} et tranquille ^{/valeurs positives/}, simplement là ^{/présent/}, pour un petit moment ^{/présent/}.

Relevé des isotopies

/présent/	/valeurs positives/	/atmosphère/	/cognition/
'troisième temps'	'état émotionnel'	'colorent'	'comprendre'
'là'	'émotionnel'	'température'	'analyser'
'ce moment'	'qualité émotionnelle'	'luminosité'	'pensées'
'présent'	'sensations plus fines'	'atmosphère'	'esprit'
'maintenant'	'heureux'	/spatialité/	'connus'
'cette journée'	'tranquille'	'espaces'	'inconnus'
'ce moment présent'	/anatomie/	'bord'	'familières'
'petit moment'	'cœur'	'espace'	'connais'
/perception sensorielle/	'oreilles'	'vaste'	'moins familière'
'sentir'	'corps'	'immensité'	'singulier'
'toucher'	/vitalité/	'maison'	
'touches'	'vie'	'air'	/attention/
'éprouves'	'se déroule'	'autour'	'remarquer'
'éprouver'	'mouvement'	/dimension injonctive/	'présence'
'sensations'	'palpitation'	'peux'	'explorer'
'sens'	'palpitations'	'Fais'	'découvrir'
/perception sonore/	'rythme'	'reviens'	'découvres'
'sons'	'vibrations'	'Prends'	'reconnaître'
'entendre'			'rends compte'
'oreilles'			
'écouter'			
'écoutes'			

Hierarchisation

1. Isotopies Macrogénériques

Isotopie /valeurs positives / émotions/

Isotopie /présent

Isotopie /atmosphère/

2. Isotopies Mésogénériques

Isotopie /perception sensorielle/

Isotopie /spatialité/

Isotopie /anatomie/

Isotopie /cognition/

3. Isotopies Microgénériques

Isotopie /dimension injonctive/

Isotopie /vitalité/

Construction molécule sémique de l'acteur méditant

1. L'écoute auriculaire périphérique

« on va commencer par simplement écouter^{/perception sensorielle/} avec nos oreilles^{/anatomie/} tous les sons^{/perception sensorielle/} autour^{/spatialité/} de nous. »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

['on / nous'] ← (ERG) ← ['écouter'] → (ACC) → ['tous les sons']

['nos oreilles'] ← (INST) ← ['écouter']

['tous les sons'] → (LOC) → ['autour de nous']

Niveau macrosémantique :

[/attention/] ← (ERG) ← [/perception sonore/] → (ACC) → [/perception sonore/]

[/anatomie/] ← (INST) ← [/perception sonore/]

[/perception sonore/] → (LOC) → [/environnement/]

2. L'écoute corporelle globale

« dans un deuxième temps, ce que je te propose^{/dimension injonctive/}, c'est d'essayer d'écouter^{/perception sensorielle/} avec tout ton corps^{/anatomie/}. En utilisant tous tes sens^{/perception sensorielle/}. »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

['tu / ton / tes'] ← (ERG) ← ['écouter / en utilisant']

['tout ton corps / tous tes sens'] ← (INST) ← ['écouter / en utilisant']

Niveau macrosémantique :

[/attention/] ← (ERG) ← [/perception sensorielle/]

[/anatomie/perception sensorielle/] ← (INST) ← [/perception sensorielle/]

3. Le ressenti de la vitalité interne

« sentir /perception sensorielle/ avec ton cœur /anatomie/ tout ce qui se passe là /présent/ maintenant /présent/,
toute la palpitation /vitalité/ du monde. [...] la dimension intime de ta vie /vitalité/ »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

['tu/ta'] ← (ERG) ← ['sentir/te laisses toucher'] → (ACC) → ['ton état émotionnel/tes
émotions']

['ton cœur'] ← (INST) ← ['sentir / te laisses toucher']

['sentir'] → (LOC) → ['là maintenant']

Niveau macrosémantique :

[/attention/] ← (ERG) ← [/ressenti émotionnel/] → (ACC) → [/valeurs positives/émotions/]

[/anatomie/] ← (INST) ← [/ressenti émotionnel/]

[/ressenti émotionnel/] → (LOC) → [/présent/]

4. L'ouverture à l'espace vaste qui enveloppe

« essayer de sentir /perception sensorielle/ cette immensité /spatialité/ toujours présente qui imprègne et
entoure ton esprit /cognition/, cette immensité /spatialité/ qui imprègne et entoure ton cœur /anatomie/,
ta maison /spatialité/, là /présent/ où tu te trouves, comme l'air /spatialité/ »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

['tu' (implicite)] ← (ERG) ← ['sentir'] → (LOC) → ['cette immensité / l'air']

['cette immensité / l'air'] ← (ERG) ← ['imprègne et entoure'] → (ACC) → ['ton esprit / ton
cœur / ta maison']

Niveau macrosémantique :

[/attention/] ← (ERG) ← [/inclusion/] → (LOC) → [/vaste/]

[/vaste/] ← (ERG) ← [/enveloppement/] → (ACC) → [/attention/anatomie/environnement/]

5. L'aboutissement

« écouter /perception sensorielle/ quelque chose de plus ouvert [...] Et tu peux /dimension injonctive/ rester
ainsi, heureux /valeurs positives/ et tranquille /valeurs positives/, simplement là /présent/, pour un petit
moment /présent/. »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

['tu'] ← (ERG) ← ['écouter / rester'] → (RES) → ['heureux et tranquille']

['heureux et tranquille'] → (LOC) → ['là / un petit moment'] → [/présent/]

Niveau macrosémantique :

[/attention/] ← (ERG) ← [/perception sensorielle/] → (RES) → [/valeurs positives/]
 [/valeurs positives/] → (LOC) → [/présent/]

10. Annexe 10 : Ensemble détaillé des analyses sémantiques sur la méditation de MariePC

Et salut à tous, bienvenue pour cette nouvelle pratique. Une méditation issue de l'enseignement du docteur Joe Dispenza. Cette pratique est comme un guide, un outil précieux. Elle va nous aider à imaginer /cognition/ et créer /dimension injonctive/ de nouvelles réalités /futur//transformation/ chaque jour. Une réalité /dimension injonctive/ qui est vraiment à la hauteur de qui nous sommes réellement. Je vous invite ici à vous installer /physique/ comme vous le souhaitez. En posture assise ou bien allongée.

Et dès à présent /présent/, fermez /dimension injonctive//relâchement/ les yeux /physique/. Éliminez /dimension injonctive/ l'environnement et abandonnez /relâchement/-vous/ méditant/ en créant /dimension injonctive/ la vie /futur/ que vous désirez connaître. Il s'agit d'entrer dans un nouvel état d'être /futur//transformation/. Le moment est venu de modifier /transformation/ votre esprit /cognition/ et d'entretenir des pensées /cognition/ différentes /transformation/. Ce faisant, vous reconditionnerez /transformation/ émotionnellement votre corps /physique/ à un nouvel esprit /futur//cognition//transformation/ en envoyant aux gènes /physique/ un message différent /transformation/. Faites /dimension injonctive/ en sorte que vos pensées deviennent l'expérience /dimension injonctive/ souhaitée. Et vivez /dimension injonctive/ dès maintenant /présent/ dans cette nouvelle réalité /futur//transformation/.

Ouvrez /dimension injonctive/ votre cœur /valeurs positives/ et soyez tellement reconnaissant /valeurs positives/ en avance sur l'expérience /dimension injonctive/ réelle que vous convaincrez votre corps /physique/ que l'événement futur /futur/ se déroule dans le présent /présent/. Dès à présent /présent/, choisissez une potentialité dans le champ quantique /physique/ et vivez /dimension injonctive/-la complètement. Il est temps de cesser de vivre dans les émotions du passé /présent/ pour vivre dans celles du futur /futur/. Après cette méditation, vous ne pourrez plus être la personne que vous étiez avant /présent//transformation/. Pensez /cognition/ à ce que vous serez devenu /futur//transformation/ lorsque vous ouvrirez les yeux /physique/. Planifiez /dimension injonctive/ vos actions /dimension injonctive/ en fonction de ce que vous serez dans votre nouvelle réalité /futur//transformation/.

Imaginez /dimension injonctive/ votre nouveau soi /futur//transformation/. Ce que vous direz aux autres et à vous-même et pensez /cognition//dimension injonctive/ à ce que vous ressentirez /valeurs positives/ dans votre nouvelle personnalité /futur//transformation/. Concevez-vous /cognition//dimension injonctive/ comme une nouvelle personne /futur//transformation/ faisant certaines choses, entretenant certaines pensées

/cognition/ et éprouvant de la joie /valeurs positives/, de l'inspiration /valeurs positives/, de l'amour /valeurs positives/, de l'autonomie /valeurs positives/. Jusqu'à ressentir de la gratitude /valeurs positives/ et du pouvoir /valeurs positives/. Entretenez /dimension injonctive/ tellement intensément votre intention /cognition/ que vos pensées /cognition/ d'un nouvel idéal /futur//transformation//valeurs positives/ deviendront l'expérience /dimension injonctive/ et que vous passerez de la pensée /cognition/ à l'être en éprouvant l'émotion /valeurs positives/ liée à cette expérience /dimension injonctive/. Rappelez /dimension injonctive/-vous ce que vous êtes réellement dans votre nouveau futur /futur//transformation/.

Détendez /dimension injonctive//relâchement/-vous maintenant /présent/ pendant quelques secondes. Revoyez /cognition//dimension injonctive/, recréez /cognition//dimension injonctive/ et répétez /dimension injonctive/ ce que vous venez de faire. Faites-le de nouveau. Projetez /dimension injonctive/-vous dans le champ quantique /physique/. Voyons /dimension injonctive/ si vous pouvez le faire plusieurs fois et régulièrement. Revoyez /cognition//dimension injonctive/, recréez /cognition//dimension injonctive/, répétez /cognition//dimension injonctive/ ce que vous venez de faire. Pouvez /dimension injonctive/-vous devenir ce nouvel idéal /futur//transformation/ que la fois précédente, pouvez-vous le faire exister une fois de plus ? Vous devriez /dimension injonctive/ naturellement pouvoir /valeurs positives/ vous rappeler qui vous devenez afin de le susciter à volonté. Vos efforts répétés vous permettront de le faire tellement de fois que vous saurez comment. Et quand vous serez dans ce nouvel état, mémorisez /cognition//dimension injonctive/ ce sentiment /valeurs positives/. C'est un état merveilleux /valeurs positives/.

Venons /dimension injonctive/-en à la création /dimension injonctive/ de votre nouvelle destinée /futur/. C'est maintenant /présent/ le temps de commander /dimension injonctive/ à la matière /physique/. De cet état élevé de l'esprit /cognition/ et du corps /physique/, que désirez-vous dans votre vie future /futur/ ? En développant votre nouvelle personnalité /futur//transformation/, entrez dans cet état d'esprit et de corps /physique/ où vous êtes invincible /valeurs positives/, puissant /valeurs positives/, absolu /valeurs positives/, inspiré /valeurs positives/ et débordant de joie /valeurs positives/. Laissez apparaître les images /cognition/. Voyez /dimension injonctive/-les avec certitude. Avec une connaissance /cognition/ qui vous unifie avec ces événements. Liez /dimension injonctive/-vous à votre futur /futur/ comme s'il existait déjà sans aucune autre préoccupation que l'attente et la célébration.

Maintenez /dimension injonctive/ clairement dans votre esprit /cognition/ pendant quelques secondes l'image d'une manifestation /dimension injonctive/ précise. Puis libérez /dimension injonctive/-la dans le champ quantique /physique/ pour qu'elle soit réalisée par l'esprit /cognition/ supérieur. Passez ensuite à la suivante. Continuez /dimension injonctive/. C'est là votre nouvelle destinée /futur/. Faites l'expérience /dimension injonctive/ de la réalité future /futur/ dans l'instant présent /présent/ jusqu'à ce que votre corps /physique/ soit convaincu émotionnellement que l'événement se déroule dans le

présent. Ouvrez votre cœur /valeurs positives/ et vivez la joie /valeurs positives/ de votre nouvelle vie /futur//transformation/ avant qu'elle se manifeste /dimension injonctive/ réellement.

Sachez /dimension injonctive/ que vous placez /dimension injonctive/ votre énergie /physique/ où vous dirigez votre attention /cognition/. L'énergie /physique/ que vous avez libérée du corps /physique/ antérieurement est devenue la matière /physique/ brute pour la création /dimension injonctive/ d'un nouveau futur /futur//transformation/. Dans un état de divinité /valeurs positives/, de véritable grandeur /valeurs positives/ et de gratitude /valeurs positives/, créez en investissant votre énergie /physique/ dans votre vie. Et soyez l'observateur quantique /physique/ de votre futur /futur/. d-vous à votre nouvelle réalité /futur//transformation/. En voyant les images /cognition/ des expériences /dimension injonctive/ que vous voulez vivre dans l'énergie de cette nouvelle personnalité /futur//transformation/, sachez qu'elles deviendront les plans de votre destinée. Vous ordonnez /dimension injonctive/ à la matière /physique/ de se conformer à vos intentions /cognition/.

Quand vous aurez terminé, abandonnez /dimension injonctive//relâchement/-vous en sachant que votre futur /futur/ se déroulera de la meilleure façon possible /valeurs positives/.

Analyse des isotopies

/valeurs positives/	/cognition/	/futur/	/dimension injonctive/
'cœur'	'esprit'	'nouvelles réalités'	'créer'
'reconnaissant'	'pensées'	'la vie'	'réalité'
'ressentirez'	'nouvel esprit'	'nouvel état d'être'	'fermez'
'joie'	'pensez / Pensez'	'nouvel esprit'	'Éliminez'
'inspiration'		'événement futur'	'créant'
'amour'	/attention/	'nouvelle réalité'	'Faites'
'autonomie'	'attention'	'futur'	'expérience / l'expérience'
'gratitude'	'imaginer'	'devenu'	'vivez / vivez-la'
'pouvoir'	'images'	'nouveau soi'	'Ouvrez'
'sentiment'	'revoyez'	'nouvelle personnalité'	'Planifiez'

'merveilleux'	'connaissance'	'nouvelle personne'	'actions'
'invincible'		'nouvel idéal'	'Imaginez'
'puissant'		'nouveau futur'	'pensez'
'absolu'	/volition/	'nouvelle destinée'	'Concevez-vous'
'inspiré'	'intention'	'vie future'	'Entretenez'
'divinité'	'ordonnez'	'réalité future'	'Rappelez-vous'
'grandeur'	'convaincrez'	'nouvelle vie'	'Détendez-vous'
'meilleure façon possible'	'choisissez'		'Revoyez'
	'volonté'		'recréez'
	'Concevez-vous'		'répétez'
	'Recréez'		'Projetez-vous'
	'Répétez'		'Voyons'
			'Pouvez / pouvez-vous'
			'devriez'
			'mémorisez'
			'Venons-en'
			'création'
			'commander'
			'Voyez-les'
			'Liez-vous'
			'Maintenez'
			'manifestation'
			'libérez-la'
			'Continuez'
			'manifeste'
			'Sachez'
			'placez'
			'expériences'
			'ordonnez'
			'abandonnez-vous'

/physique/	/transformation/	/présent/	/relâchement/
'corps'	'nouvelles réalités'	'dès à présent'	'fermez'
'gènes'	'nouvel état d'être'	'dès maintenant'	'abandonnez(-vous)'
'champ quantique'	'modifier'	'présent'	'Détendez-vous'
'matière'	'différentes'	'passé'	
'énergie'	'nouvel esprit'	'avant'	
'observateur quantique'	'nouvelle réalité'	'maintenant'	
	'avant'	'instant présent'	
	'devenu'		
	'nouveau soi'		
	'nouvelle personnalité'		
	'nouvelle personne'		
	'nouvel idéal'		
	'nouveau futur'		
	'nouvelle vie'		

Construction de la sphère interactionnelle du méditant

La molécule est construite à partir du passage suivant qui mobilise la plupart des isotopies du texte et qui résume efficacement le but de la méditation manifesté par plusieurs complexes sémiques, c'est-à-dire communiquer avec l'esprit supérieur pour manifester un futur différent dans le présent de notre corps.

1. Le reconditionnement

« Ce faisant, vous reconditionnerez ^{/transformation/} émotionnellement votre corps ^{/physique/} à un nouvel esprit ^{/futur//cognition//transformation/} en envoyant aux gènes ^{/physique/} un message différent ^{/transformation/}. »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

['vous'] ← (ERG) ← ['reconditionnerez'] → (ACC) → ['votre corps']

['reconditionnerez'] → (FIN) → ['à un nouvel esprit']

['en envoyant un message'] ← (INST) ← ['reconditionnerez']

['aux gènes'] ← (DAT) ← ['en envoyant un message différent']

Niveau macrosémantique :

[/volition/] ← (ERG) ← [/transformation/] → (ACC) → [/physique/]

[/transformation/] → (FIN) → [/futur/ / /cognition/]

[/cognition/] ← (INST) ← [/transformation/]

[/physique/] ← (DAT) ← [/transformation/]

2. Visualiser l'intention

« Entretenez ^{/dimension injonctive/} tellement intensément votre intention ^{/cognition/} que vos pensées ^{/cognition/} d'un nouvel idéal ^{/futur//transformation//valeurs positives/} deviendront l'expérience ^{/dimension injonctive/} »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

['(vous)'] ← (ERG) ← ['Entretenez ... que ... deviendront']

['votre intention'] ← (INST) ← ['Entretenez ... que ... deviendront']

['Entretenez ... que ... deviendront'] → (ACC) → ['vos pensées']

['Entretenez ... que ... deviendront'] → (FIN) → ['expérience / nouvel idéal']

Niveau macrosémantique :

[/volition/] ← (ERG) ← [/transformation/]

[/volition/] ← (INST) ← [/transformation/]

[/transformation/] → (ACC) → [/cognition/]

[/transformation/] → (FIN) → [/futur/ / /valeurs positives/]

3. Conformer la matière

« Vous ordonnez ^{/dimension injonctive/} à la matière ^{/physique/} de se conformer ^{/transformation/} à vos intentions ^{/cognition/} . »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

['Vous'] ← (ERG) ← ['ordonnez de se conformer'] → (ACC) → ['à la matière']

['à vos intentions'] ← (INST) ← ['ordonnez de se conformer']

Niveau macrosémantique :

[/volition/] ← (ERG) ← [/transformation/] → (ACC) → [/physique/]

[/volition/] ← (INST) ← [/transformation/]

4. Matérialiser le nouveau futur

« L'énergie ^{/physique/} que vous avez libérée du corps ^{/physique/} antérieurement est devenue la matière ^{/physique/} brute pour la création ^{/dimension injonctive/} d'un nouveau futur ^{/futur//transformation/} »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

['vous'] ← (ERG) ← ['création / est devenue'] → (ACC) → ['énergie / corps / matière']

['création / est devenue'] → (FIN) → ['nouveau futur']

Niveau macrosémantique :

[/volition/] ← (ERG) ← [/transformation/] → (ACC) → [/physique/]

[/transformation/] → (FIN) → [/futur/]

5. Persuader le corps

« [...] vous convaincrez^{/dimension injonctive/} votre corps^{/physique/} que l'événement futur^{/futur/} se déroule dans le présent^{/présent/}. »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

['vous'] ← (ERG) ← ['convaincrez'] → (ACC) → ['votre corps']

['convaincrez'] → (FIN) → ['l'événement futur']

['l'événement futur'] → (LOC) → ['présent']

Niveau macrosémantique :

[/volition/] ← (ERG) ← [/transformation/] → (ACC) → [/physique/]

[/transformation/] → (FIN) → [/futur/]

[/futur/] → (LOC) → [/présent/]

11. Annexe 11 : Ensemble détaillé des analyses sémantiques sur la méditation de MarieMHS

Bonjour et bienvenue dans cet espace de méditation^{/spiritualité//relâchement/} guidée. Installez^{/dimension injonctive/} -vous confortablement^{/relâchement/} dans la posture qui vous convient. Assis en méditation^{/spiritualité/} sur le sol, ou bien installé sur une chaise, un fauteuil^{/relâchement/}. Laissez^{/dimension injonctive//relâchement/} vos pieds^{/anatomie/} se connecter au sol si tel est le cas. Conscientisez^{/dimension injonctive/} ici^{/présent/} tout votre axe vertical, votre colonne vertébrale^{/anatomie/}, et invitez^{/dimension injonctive/} celle-ci à se redresser^{/verticalité/} par du micro^{/relâchement/}-mouvement, en laissant^{/relâchement/} le bas du dos^{/anatomie/} se redresser^{/verticalité/}. Et ressentez^{/dimension injonctive/} toute la colonne vertébrale^{/anatomie/} qui s'érige lentement^{/relâchement/} entre terre et ciel^{/verticalité/}. Les épaules^{/anatomie/} se relâchent^{/relâchement/}. La mâchoire^{/anatomie/} inférieure se décroche^{/relâchement/}.

Et la pression de vos yeux^{/anatomie/} disparaît^{/relâchement/} peu à peu. Vous laissez^{/dimension injonctive//relâchement/} ici vos nerfs optiques^{/anatomie/} se détendre^{/relâchement/}, se relâcher^{/relâchement/}, ainsi que la pression des yeux^{/anatomie/} physiques, le pourtour des yeux^{/anatomie/}, les paupières^{/anatomie/}, les arcades. Et vous invitez^{/dimension injonctive/} tout simplement votre vision ordinaire à s'endormir^{/relâchement/} pour laisser place^{/transformation/} à une vision élargie^{/spiritualité/}.

Vous laissez^{/dimension injonctive/} apparaître^{/dimension injonctive/} au cœur de chaque iris la présence d'un diamant^{/minéralité/} qui contient 108000 facettes^{/minéralité/}. Insistez^{/dimension injonctive/} sur le fait de bien relâcher^{/relâchement/} la vision ordinaire et activer^{/activation/} cette vision élargie^{/spiritualité/}, une vision

multidimensionnelle. Observez /dimension injonctive/ que plus votre vision ordinaire s'endort /relâchement/, plus la vision élargie /spiritualité/ est activée /activation/. Plus le centre de votre front /anatomie/ s'installe dans une lumière intense /minéralité/ et Ajna chakra /spiritualité/ s'active /activation/. Le centre du front /anatomie/ devient /transformation/ un espace de lumière intense /minéralité/, un diamant /minéralité/ qui contient 108000 facettes /minéralité/ et qui baigne dans une énergie /spiritualité/ indigo /couleurs/, intense et profonde. Observez /dimension injonctive/ le rayonnement /minéralité/ du diamant /minéralité/ d'Ajna chakra /spiritualité/. Ce diamant /minéralité/ tourne tout doucement. Et votre vision ordinaire est totalement endormie /relâchement/, elle laisse place /transformation/ à la vision subtile /spiritualité/.

Votre conscience descend /verticalité//déplacement/ ici /présent/ dans le creux des oreilles /anatomie/. Et je vous invite à relâcher ici /présent/ la pression des oreilles /anatomie/, des conduits auditifs /anatomie/ et laissez s'endormir /relâchement/ à nouveau l'écoute ordinaire, le brouhaha mental, les bruits extérieurs. Posez /dimension injonctive/ tout simplement l'intention de relâcher /relâchement/, de relaxer /relâchement/, de laisser s'endormir /relâchement/ l'écoute ordinaire. Laissez /dimension injonctive/ ici /présent/ s'activer /activation/ l'écoute subtile /spiritualité/ et élargie. Ressentez une douce chaleur /relâchement/ se propager /verticalité/ dans les oreilles /anatomie/ physiques. Les conduits auditifs /anatomie/ s'apaisent /relâchement/ et se relâchent /relâchement/. Entraînant ici /présent/ beaucoup de relaxation au niveau du visage, du crâne.

La mâchoire /anatomie/ inférieure est toujours relâchée /relâchement/, relaxée /relâchement/. Et vous entrez /déplacement/ à l'intérieur de votre bouche /anatomie/. La conscience se promène /verticalité//déplacement/ à l'intérieur de la bouche /anatomie/ pour aller détendre, relâcher et relaxer /relâchement/ au maximum vos gencives /anatomie/, vos dents /anatomie/, l'intérieur de vos dents /anatomie/, les nerfs /anatomie/, les racines /anatomie//végétal/. Tout se relâche /relâchement/. À l'intérieur de chaque dent apparaît une goutte de nectar précieux /minéralité//transformation/, doré /couleurs/. Laissez /dimension injonctive/ alors se propager /verticalité/ ce nectar précieux /minéralité/ dans les racines /anatomie//végétal/, dans les nerfs /anatomie/ de vos dents /anatomie/. Au niveau des particules de diamant /minéralité/ adamantine sur vos dents /anatomie/, l'émail /anatomie/.

Et ressentez que ce nectar précieux /minéralité/ ici crée et génère une cartographie végétale /végétal//transformation/ dorée /couleurs/ au niveau de la bouche /anatomie/, du visage /anatomie/, puis se répand /déplacement/ au niveau du cou /anatomie/, du corps /anatomie/ tout entier. Activant /activation/ ici /présent/ un réseau végétal /végétal/ subtil, mettant en lien avec les espaces du subtil /spiritualité/. Votre langue /anatomie/ est totalement relâchée /relâchement/, déposée dans sa loge. L'intérieur de vos joues s'est

apaisé /relâchement/. Votre palais /anatomie/ devient /transformation/ le palais /anatomie/ de cristal /minéralité/, permettant de voir à travers et d'observer ici le puissant cerveau /anatomie/.

Ressentez /dimension injonctive/ que votre cerveau /anatomie/ respire et se calme /relâchement/. Vous allez déposer /déplacement/ alors une goutte de nectar précieux /minéralité/ très concentrée dans l'hémisphère droit /anatomie/. Ressentez /dimension injonctive/ ce nectar qui se répand /déplacement/, se propage /déplacement/ à tout l'hémisphère droit /anatomie/ de votre cerveau /anatomie/. L'hémisphère droit /anatomie/ se détend /déplacement//relâchement/ et rentre en expansion /déplacement//transformation/. Tout ce qui était figé, cristallisé /minéralité/ ici se détend /relâchement/ /déplacement/, se relâche /relâchement/ et se relaxe /relâchement/. Ressentez l'expansion /déplacement//transformation/ de votre hémisphère droit /anatomie/ et surtout ressentez ici /présent/ l'ossature du crâne /anatomie/ qui respire, les os /anatomie/ de votre boîte crânienne /anatomie/ qui s'assouplissent /relâchement/.

Pendant que votre conscience bascule /déplacement/ dans l'hémisphère gauche /anatomie/ de votre cerveau /anatomie/, où vous déposez /déplacement/ ici /présent/ une goutte de nectar précieux /minéralité/. Le nectar doré /couleurs/ se répand /déplacement/ dans tout l'hémisphère gauche /anatomie/, générant ici /présent/ une grande relaxation /relâchement/, une grande détente /relâchement/. Toute la pression accumulée, les cristallisations /minéralité/, les fatigues se dispersent /déplacement/, se dissolvent /relâchement/. Et ressentez /dimension injonctive/ de plus en plus votre hémisphère gauche /anatomie/ qui respire et qui rentre en expansion /déplacement//transformation/. Soyez /dimension injonctive/ dans le senti, le ressenti que votre cerveau /anatomie/ respire lentement. Il est en expansion /déplacement//transformation/ et permet une grande détente /relâchement/.

Les os /anatomie/ de la boîte crânienne /anatomie/ s'assouplissent /relâchement/ et s'adaptent à l'expansion /déplacement//transformation/ de votre cerveau /anatomie/. La peau du cuir chevelu /anatomie/ est totalement assouplie /relâchement/ ainsi que les cheveux /anatomie/, les racines /anatomie//végétal/, jusqu'aux pointes. Ressentez /dimension injonctive/ une légère aération au niveau du cuir chevelu /anatomie/ et des racines /anatomie//végétal/ des cheveux /anatomie/, comme si ceux-ci s'assouplissaient /relâchement/, s'aéraient. Un grand massage /relâchement/ s'installe au niveau du cuir chevelu /anatomie/ jusque dans la nuque /anatomie/.

Et le septième chakra /spiritualité/ s'active /activation/ au sommet de votre crâne /anatomie/. Le chakra /spiritualité/ couronne nommé Sahasrara /spiritualité/ est pleinement ouvert /activation/, réceptif. La fleur de lotus /végétal/ aux mille pétales /végétal/ du septième chakra /spiritualité/ s'active /activation/ par l'attention de votre conscience. Chaque pétale /végétal/ respire et se déplace /déplacement/ au rythme

de votre respiration. Ce merveilleux lotus ^{/végétal/} est baigné dans la lumière violette améthyste ^{/couleurs/}. Le centre de ce lotus ^{/végétal/} est habité par un puissant diamant ^{/minéralité/}.

Observez ^{/dimension injonctive/} que toute votre tête ^{/anatomie/}, votre visage ^{/anatomie/}, l'intérieur de la bouche ^{/anatomie/}, du nez ^{/anatomie/}, des yeux ^{/anatomie/}, des oreilles ^{/anatomie/} est complètement détendu ^{/relâchement/}. Votre tête ^{/anatomie/}, votre cerveau ^{/anatomie/}, tout est totalement apaisé ^{/relâchement/}, relâché ^{/relâchement/}. Et pourtant votre vision non ordinaire de conscience s'active ^{/activation/}. Ajna chakra ^{/spiritualité/} est activé ^{/activation/}. Au centre de vos deux hémisphères ^{/anatomie/}, la glande pinéale ^{/anatomie/} est en plein fonctionnement, baignant dans l'indigo ^{/couleurs/}. L'équilibre et l'harmonie s'installent. Une claire vision. Ressentez ^{/dimension injonctive/} la clarté de votre esprit, le discernement. Et ressentez ^{/dimension injonctive/} une fraîcheur ^{/relâchement/} intense au centre du front ^{/anatomie/}. Un frais ^{/relâchement/} très puissant et très ciblé, une sensation très précise qui se localise au centre de votre front ^{/anatomie/}.

Puis votre conscience redescend ^{/verticalité//déplacement/} tout doucement au centre de votre gorge ^{/anatomie/} pour activer ^{/activation/} ici ^{/présent/} le précieux Vishuddha chakra ^{/spiritualité/}, à l'endroit même de la glande thyroïde ^{/anatomie/}. L'activation ^{/activation/} du diamant ^{/minéralité/} aux 108000 facettes ^{/minéralité/} qui baigne dans le bleu azur ^{/couleurs/}, un bleu azur ^{/couleurs/} sans nuages, clair et pur ^{/minéralité/}, où vous décidez ici ^{/présent/} d'activer ^{/activation/} uniquement le nectar ^{/minéralité/} précieux de la parole, de la pensée. Vous laissez respirer Vishuddha ^{/spiritualité/}. Et vous pouvez ^{/dimension injonctive/} alors tout à fait demander à activer ^{/activation/} en vous-même la parole juste ^{/valeurs positives/}. La parole qui est liée à celle de votre cœur ^{/anatomie/}. Afin d'exprimer totalement votre véritable nature. Afin d'activer ^{/activation/} les qualités ici ^{/présent/} fondamentales de votre cœur ^{/anatomie/}.

Puis descendons ^{/verticalité//déplacement//dimension injonctive/} un tout petit peu plus bas ^{/verticalité/}, dans le puissant et lumineux ^{/minéralité/} Anahata chakra ^{/spiritualité/}. Le chakra ^{/spiritualité/} du cœur ^{/anatomie/} qui se situe exactement dans la glande du thymus ^{/anatomie/}. Ressentez ^{/dimension injonctive/} alors le diamant ^{/minéralité/} aux 108000 facettes ^{/minéralité/} qui baigne ici ^{/présent/} dans la couleur émeraude ^{/couleurs/}. Cette couleur de guérison qui emplit toute votre poitrine ^{/anatomie/}, votre thorax ^{/anatomie/}, vos épaules ^{/anatomie/}, vos bras ^{/anatomie/}, jusqu'au bout de vos mains ^{/anatomie/}, jusqu'au bout de vos doigts ^{/anatomie/}. Le chakra ^{/spiritualité/} de vos mains ^{/anatomie/}, les deux chakras ^{/spiritualité/} à l'intérieur de chaque main ^{/anatomie/} s'activent ^{/activation/}, générant ici ^{/présent/} tout l'amour ^{/valeurs positives/} qui provient des qualités précieuses de votre cœur. Vous laissez ^{/dimension injonctive/} apparaître ici ^{/présent/} les facultés et les qualités d'un amour ^{/valeurs positives/} au-delà des sentiments humains. Un

amour /valeurs positives/ bien plus vaste, sans limite. Un amour /valeurs positives/ de la vie et de tout ce qui est.

Plongez /verticalité//déplacement/ /dimension injonctive/ dans ces espaces de gratitude /valeurs positives/ d'être là /présent/, tout simplement, dans ce corps physique /anatomie/. Votre cœur /anatomie/ respire, Anahata /spiritualité/ rayonne et irradie dans toutes les directions de l'espace, créant un kaléidoscope de couleurs /couleurs/. Et laissez émerger /déplacement//dimension injonctive/ ici /présent/ les plus belles qualités /valeurs positives/ de l'espace du cœur /anatomie/. Cette joie sereine /valeurs positives/. La gratitude /valeurs positives/. L'empathie /valeurs positives/. La compassion /valeurs positives/. Une confiance en la vie /valeurs positives/. Et où nous considérons la vie ici /présent/ comme parfaite /valeurs positives/, quelles que soient les expériences, les étapes traversées. Nous accueillons ici /présent/ le fait que la vie sait mieux que nous ce qui est bon pour nous. Nous accueillons ce flot de vie en nous, au lieu de toujours vouloir contrôler, diriger. Nous rendons alors Anahata /spiritualité/ perméable à l'élan de la vie, au souffle /respiration/.

Puis ressentez /dimension injonctive/ dans votre thorax /anatomie/ ces organes /anatomie/ précieux, comme le cœur physique /anatomie/, ce métronome naturel qui rythme les pulsations non-stop de la vie. Puis notre conscience continue à descendre /verticalité//déplacement/ dans la zone du plexus solaire /anatomie/, dans l'espace de digestion, d'assimilation. Et le diamant /minéralité/ de Manipura chakra /spiritualité/ s'active /activation/, baignant ici /présent/ dans une lumière jaune d'or /couleurs/, solaire. Et le feu de Manipura /spiritualité/ est parfaitement encadré, maîtrisé. Ici /présent/ je suis maître de mes émotions. Je règle mon feu sur un curseur équilibré afin de préserver une belle et grande vitalité /valeurs positives/, une assimilation de toutes les nourritures dans tous les plans, et de générer une parfaite confiance /valeurs positives/ en moi. Ressentez /dimension injonctive/ cet espace de feu, ce feu tranquille et doux qui permet ici /présent/ de chauffer /relâchement/, de réchauffer /relâchement/ tout votre être, qui est actuellement /présent/ dans l'immobilité /relâchement/ complète.

Et nous laissons notre conscience redescendre /verticalité//déplacement/ encore plus bas /verticalité/, vers le précieux Swadhisthana /spiritualité/, le chakra /spiritualité/ sacré. Observez /dimension injonctive/ le diamant /minéralité/ de Swadhisthana /spiritualité/ qui baigne dans la couleur orangée /couleurs/. Un orange /couleurs/ très doux, comme de la cornaline /couleurs/. Votre respiration /respiration/ est complètement calée dans cet espace maintenant, lente /relâchement/ et profonde /relâchement/. Cet espace qui génère l'estime de soi /valeurs positives/ et la joie, la créativité /valeurs positives/. Respire /respiration/ lentement. Tout l'abdomen /anatomie/ se détend /relâchement//transformation/, se relâche /relâchement/, pendant que la colonne vertébrale /anatomie/ est toujours parfaitement verticale /verticalité/, le bas du

dos /anatomie/ est aligné /verticalité/. Tous les organes du bas-ventre /anatomie/ se détendent /relâchement/, se relâchent /relâchement/.

Puis nous laissons redescendre /verticalité//déplacement/ à la base de notre colonne /anatomie/, dans la puissance de Muladhara chakra /spiritualité/. Le chakra /spiritualité/ racine dont le diamant /minéralité/ baigne dans la puissance de la couleur rouge /couleurs/. Votre petit bassin /anatomie/, la base de votre colonne /anatomie/, vos jambes /anatomie/, vos pieds /anatomie/, baignent dans cette puissante couleur rouge /couleurs/. Depuis le coccyx /anatomie/, depuis les pieds /anatomie/, ressentez /dimension injonctive/ des ramifications /végétal/, des racines /anatomie//végétal/ qui s'enfoncent profondément /déplacement/ à travers les couches de la terre. Suivez /dimension injonctive/ l'énergie /spiritualité/ qui traverse /déplacement/ les strates de la terre /géologie/. Des strates de couches géologiques, de matière, de roches /géologie/, de minéralité, de terre et d'eau /géologie/.

Demandez /dimension injonctive/ alors tout simplement à ce que vos racines /anatomie//végétal/ aillent s'ancrer profondément dans votre chakra /spiritualité/ d'étoile de terre /spiritualité/. Un chakra /spiritualité/ qui est proche du cœur de Gaïa /géologie/. Ayez /dimension injonctive/ toute confiance /valeurs positives/ en votre énergie /spiritualité/, votre propre énergie /spiritualité/, le souffle /respiration/ qui circule dans vos racines /anatomie//végétal/, ces ramifications /végétal/ qui s'enfoncent profondément /verticalité/ jusque dans votre chakra /spiritualité/ d'étoile de terre /spiritualité/. Un puissant ancrage, un espace de sécurité /valeurs positives/ se met en place. Une connexion à la terre, à la matière s'active /activation/. Ressentez /dimension injonctive/ de plus en plus le confort, la stabilité et la sécurité /valeurs positives/ de votre assise. Vous êtes en pleine conscience de votre matière /géologie/, de votre corps physique.

Puis laissez /dimension injonctive/ vos ramifications /végétal/ se connecter, se brancher, pendant que votre conscience, elle, remonte /verticalité//déplacement/ à travers ses racines /anatomie//végétal/ en direction /déplacement/ du premier chakra /spiritualité/, à la base de votre coccyx /anatomie/, puis dans les pieds /anatomie/, dans les jambes /anatomie/. Cette énergie /spiritualité/ se retrouve au coccyx /anatomie/. Ce petit os qui génère ici une grande puissance énergétique, d'ancrage, de stabilité, de sécurité /valeurs positives/. Puis laissez /dimension injonctive/ remonter /verticalité//déplacement/ votre conscience à travers chaque chakra /spiritualité/ majeur, le long de l'axe vertical /verticalité//déplacement/. Vous remontez /verticalité/ lentement votre dos /anatomie/, naturellement, et par des mouvements /déplacement/ spontanés très subtils, se redresse. Chaque vertèbre /anatomie/ ici /présent/ respire /respiration/, ainsi que chaque espace intervertébral /anatomie/.

Ressentez /dimension injonctive/ l'arrière de votre tête /anatomie/ qui s'ouvre /transformation/. Et de puissantes ramifications /végétal/ s'érigent vers le ciel /verticalité//déplacement/ maintenant /présent/. Ressentez /dimension

injonctive/ à partir du sommet de votre crâne /anatomie/ des ramifications /végétal/ qui montent, qui s'érigent vers le ciel /verticalité//déplacement/, en direction de votre chakra /spiritualité/ d'étoile de l'âme /spiritualité/. Toujours /présent/ dans cet état d'esprit de confiance /valeurs positives/ infinie en votre propre énergie /spiritualité/, qui connaît parfaitement le chemin. Laissez /dimension injonctive/-la conduire vos racines /anatomie//végétal/ du ciel, vos ramifications /végétal/, vers votre chakra /spiritualité/ d'étoile de l'âme /spiritualité/. Ressentez /dimension injonctive/ leur cheminement /déplacement/, leur évolution, leur expansion vers ce grand espace au-dessus de nous, tout autour de nous . Et observez /dimension injonctive/ votre étoile de l'âme /spiritualité/ qui brille intensément. Comme un phare /minéralité/. Un espace scintillant /minéralité/ dans lequel vos ramifications /végétal/ ciel vont s'amarrer, s'ancrer.

Puis à partir de cet espace, à partir de l'étoile de l'âme /spiritualité/ qui est la vôtre , dans votre propre énergie /spiritualité/, dans votre autonomie, demandez /dimension injonctive/ alors, si vous le souhaitez, à recevoir /déplacement/ ici /présent/ des inspirations /relâchement/, des éclairages, des informations, ou bien des enseignements qui proviennent /déplacement/ uniquement de votre âme /spiritualité/. En activant /activation/ simplement ce questionnement, vous activez /activation//dimension injonctive/ ici /présent/ une conversation entre tous les plans de votre être. Et vous vous adressez /dimension injonctive/ au plan le plus sage /spiritualité/, le plus complet. Vous préservez /dimension injonctive/ alors votre pouvoir et vous comprenez /dimension injonctive/ profondément que tout est inscrit en vous-même . Tous les outils, les savoirs sont à l'intérieur de vous . Vous activez /activation//dimension injonctive/ la divinité /spiritualité/ qui est en vous . Divinement humain /spiritualité/. Humainement divin /spiritualité/. Vous prenez /dimension injonctive/ conscience de cette puissance éclairée /spiritualité/ qui est en vous .

Et vous laissez /dimension injonctive/ redescendre /verticalité//déplacement/ l'inspiration /respiration/, des éclairages, des enseignements qui proviennent /déplacement/ ici /présent/ de votre plan le plus subtil, le plus sage. Ressentez /dimension injonctive/ les particules adamantines /minéralité/, ces particules de diamant /minéralité/ qui redescendent /verticalité//déplacement/ à travers vos ramifications /végétal/, tout du long de ces ramifications /végétal/. À travers les plans subtils de votre être, à travers la multidimensionnalité de votre être, jusque dans votre corps physique. Ces fines particules de diamant /minéralité/ qui se déplacent /déplacement/ dans la grâce, dans la légèreté, jusque dans les plans les plus matière de votre être, dans chaque composante de votre corps physique. Ressentez /dimension injonctive/ le centre de votre cerveau /anatomie/ qui s'éclaire intensément. Ici /présent/ vous voyez /dimension injonctive/ avec clarté, avec discernement /valeurs positives/. Vous avez /dimension injonctive/ conscience de tout ce qui est à l'intérieur de vous et de tout ce qui est autour de vous . Et peut-

être au-delà de l'espace dans lequel vous êtes actuellement installé. Il se peut que vous ressentiez l'espace de vacuité tout en étant dans la matière.

Puis, vous observez /dimension injonctive/ au centre d'Anahata chakra /spiritualité/, le chakra /spiritualité/ du cœur, où s'active /activation/ ici /présent/ une spirale d'un vert intense /couleurs/. Ce vert émeraude /couleurs/ est empli de particules de diamant /minéralité/. Et le mouvement de la spirale se dirige /déplacement/ vers l'intérieur de votre cœur /anatomie/. Vous respirez /respiration/ maintenant /présent/ dans l'espace d'Anahata chakra /spiritualité/. Vous inspirez /respiration//dimension injonctive/ par le cœur et vous expirez /respiration//dimension injonctive/ par chakra /spiritualité/ du cœur. Vous prenez /dimension injonctive/ conscience de la beauté de la vie qui est en vous et tout autour de vous. Vous laissez /dimension injonctive/ alors des sentiments puissants d'amour /valeurs positives/, de gratitude /valeurs positives/. Bien au-delà des sentiments d'amour /valeurs positives/ que les humains peuvent ressentir. Laissez-vous emplir des qualités de l'amour /valeurs positives/ de tout cet espace en soi, autour de soi, au-delà des limitations, au-delà de toute forme de croyance. Baignez /dimension injonctive/ quelques secondes, quelques heures, ou toute votre vie, dans cet espace. Espace qui est à l'intérieur du corps et qui peut ici /présent/ se manifester de manière naturelle dans le quotidien de votre vie, dans chaque pensée, chaque parole, chaque action. Décidez /dimension injonctive/ d'être qui vous êtes et d'offrir ainsi au monde vos qualités, vos talents. Ressentez /dimension injonctive/ votre être tout entier, parfaitement connecté entre terre et ciel /verticalité/, ciel et terre. Avec ces deux respirations /respiration/, prahna /spiritualité/ et apanha /spiritualité/, qui se retrouvent ici dans votre corps. Puis, prenez /dimension injonctive/ maintenant trois grandes respirations /respiration/ d'intégration, un inspire /respiration/ long /relâchement/ et profond /relâchement/. Une rétention pour mon plan. Puis, un expire /respiration/ très long /relâchement/, très profond /relâchement/, suivi d'une rétention les poumons /respiration/ vident. Tout se fait dans la douceur la fluidité. Vous intégrez /dimension injonctive/ les qualités de votre cœur /anatomie/ nourri par votre âme /spiritualité/. Laissez /dimension injonctive/ s'empreigner et laissez jair de plus en plus dans cette joie sereine. L'amour /valeurs positives/ pour tout ce qui est, tout ce qui vous constitue. Décidez /dimension injonctive/ d'être qui vous êtes et d'offrir ainsi au monde, vos qualités, vos talents, ce pour quoi vous êtes venus expérimenter l'incarnation.

Et toute votre conscience revient ici /présent/ et maintenant /présent/. Votre respiration /respiration/ est toujours présente et de plus en plus naturelle. Et vous laissez /dimension injonctive/ tout doucement /relâchement/ votre corps bouger /déplacement/ par les doigts /anatomie/, les orteils /anatomie/. Vous laissez /dimension injonctive/ tout le corps s'étirer très doucement. Laissez /dimension injonctive/ venir des bâillements /relâchement/, salivez /dimension injonctive/, étirez /relâchement//dimension injonctive/-vous. Et

remerciez /dimension injonctive/ profondément tout ce qui vous constitue, dans tous les plans, dans tous les corps de votre être. Saluez /dimension injonctive/ votre Êtreté /spiritualité/. Avec une gratitude /valeurs positives/ infinie pour la vie. Réouvrez /dimension injonctive/ les yeux /anatomie/ et observez /dimension injonctive/ votre environnement immédiat. Observez /dimension injonctive/-le avec ce tout nouveau regard. Que la conscience de l'amour /valeurs positives/ soit votre seule guide.

Namaste.

Analyse des isotopies

/anatomie/	/géologie/	/minéralité/
'pieds'	'strates de la terre'	'diamant'
'colonne vertébrale'	'roches'	'108000 facettes'
'bas du dos'	'terre et d'eau'	'lumière intense'
'dos'	'Gaïa'	'rayonnement'
'épaules'	'matière'	'nectar précieux'
'mâchoire (inférieure)'		'cristal'
'yeux'	/végétal/	'cristallisé'
'pourtour des yeux'	'racines'	'cristallisations'
'nerfs optiques'	'cartographie végétale'	'clair et pur'
'paupières'	'réseau végétal'	'particules adamantines'
'front'	'fleur de lotus'	'particules de diamant'
'oreilles'	'mille pétales'	'phare'
'creux des oreilles'	'pétale'	'scintillant'
'conduits auditifs'	'ramifications'	
'bouche'		/valeurs positives/
'gencives'	/couleurs/	'parole juste'
'dents'	'indigo'	'amour'
'nerfs'	'doré'	'gratitude'
'racines'	'dorée'	'joie sereine'
'émail'	'violet améthyste'	'empathie'
'visage'	'bleu azur'	'compassion'
'cou'	'émeraude'	'confiance en la vie'
'corps'	'kaléidoscope de couleurs'	'parfaite'

'corps physique'	'jaune d'or'	'belle et grande vitalité'
'langue'	'orangée'	'confiance'
'joues'	'orange'	'estime de soi'
'palais'	'cornaline'	'créativité'
'cerveau'	'rouge'	'sécurité'
'deux hémisphères'	'vert intense'	'discernement'
'hémisphère droit'		
'hémisphère gauche'	/respiration/	/transformation/
'ossature du crâne'	'souffle'	'laisser place'
'os'	'respiration'	'devient'
'boîte crânienne'	'respire'	'nectar précieux'
'crâne'	'inspirez'	'cartographie végétale'
'tête'	'expirez'	'expansion'
'nez'	'prahna'	's'ouvre'
'glande pinéale'	'apanha'	'se détend'
'glande thyroïde'	'inspiration'	
'gorge'	'poumons'	/activation/
'cœur'	'inspire'	'activer'
'cœur physique'	'expire'	'activée'
'poitrine'		's'active'
'thorax'	/verticalité/	's'activer'
'bras'	'se redresser'	'Activant'
'mains'	's'érige'	'ouvert'
'doigts'	'entre terre et ciel'	'L'activation'
'organes'	'descend'	'activez'
'organes du bas-ventre'	'redescend'	
'plexus solaire'	'se propager'	
'abdomen'	'descendons'	/'présent/'
'petit bassin'	'plus bas'	'ici'
'jambes'	's'enfoncent profondément'	'maintenant'
'coccyx'	'remonte'	'Toujours'
'vertèbre'	'remonter'	'actuellement'
'espace intervertébral'	'axe vertical'	'là'

'arrière de votre tête'	'remontez'	
	's'érigent vers le ciel'	

/spiritualité/	/relâchement/	/déplacement/	/dimension injonctive/
'méditation'	'confortablement'	'descend'	'Installez'
'vision élargie'	'fauteuil'	'redescend'	'Laissez'
'vision subtile'	'micro (- mouvement)'	'entrez'	'Conscientisez'
'écoute subtile'	'en laissant'	'se promène'	'invitez'
'espaces du subtil'	'lentement'	'se répand'	'ressentez'
'Ajna chakra'	'se relâchent'	'se propage'	'apparaître'
'Ajna'	'se décroche'	'déposer'	'Insistez'
'septième chakra'	'disparaît'	'déposez'	'Observez'
'chakra couronne'	'se détendre'	'se détend'	'Posez'
'Sahasrara'	'se relâcher'	'expansion'	'Soyez'
'Vishuddha chakra'	's'endormir'	'bascule'	'descendons'
'Vishuddha'	'bien relâcher'	'se dispersent'	'Plongez'
'Anahata chakra'	's'endort'	'se déplace'	'émerger'
'Anahata'	'endormie'	'déplacent'	'Demandez'
'chakra'	'relaxer'	'Plongez'	'Ayez'
'chakras'	'douce chaleur'	'émerger'	'activez'
'Manipura chakra'	's'apaisent'	'continue à descendre'	'adressez'
'Manipura'	'relâchée'	's'enfoncent profondément'	'préservez'
'Swadhisthana'	'relaxée'	'traverse'	'comprenez'
'Muladhara chakra'	'Tout se relâche'	'remonte'	'voyez'
'étoile de terre'	'déposée'	'remonter'	'avez'
'étoile de l'âme'	's'est apaisé'	'axe vertical'	'Baignez'
'âme'	'se calme'	'mouvements'	'Décidez'
'divinité'	'se relaxe'	's'érigent vers le ciel'	'prenez'
'Divinement humain'	's'assouplissent'	'recevoir'	'intégrez'
'Humainement divin'	'relaxation'	'proviennent'	'salivez'

'puissance éclairée'	'détente'	'redescendent'	'étirez'
'prahna'	'se dissolvent'	'dirige'	'remerciez'
'apanha'	'détendu'	'bouger'	'Saluez'
'Êtreté'	'apaisé'		'Réouvrez'
'sage'	'relâché'	'volition/	'attention/
'cognition/	'fraîcheur'	'Intention'	'Conscience'
'Vision ordinaire'	'frais'	'Décidez'	'Vision élargie'
'Écoute ordinaire'	'chauffer'	'Demandez'	'Écoute élargie'
'Brouhaha mental'	'réchauffer'	'invitez'	'Clarté'
'pensée'	'immobilité'		'Discernement'
	'lente'		
	'profonde'		
	'se détendent'		
	'inspirations'		
	'long'		
	'profond'		
	'tout doucement'		
	'bâillements'		
	'étirez'		

Hiérarchisation

1. Isotopies Macrogénériques

Isotopie /valeurs positives/

Isotopie /couleurs/

Isotopie /présent/

2. Isotopies Mésogénériques

Isotopie /anatomie/

Isotopie /spiritualité/

Isotopie /géologie/

Isotopie /végétal/

Isotopie /minéralité/

3. Isotopies Spécifiques

Isotopie /dimension injonctive/

Isotopie /verticalité/

Isotopie /déplacement/

Isotopie /activation/

Isotopie /relâchement/

Isotopie /transformation/

Isotopie /respiration/

Construction de la molécule sémique du méditant dans *Êtreté*

Pour dégager la molécule sémique globale de l'Acteur Méditant dans la pratique *Êtreté*, il est nécessaire d'observer la récurrence de ses dynamiques d'action à travers le texte. La spécificité de cette méditation repose sur un processus en double détente : la conscience opère un mouvement spatial qui déclenche systématiquement, en cascade (par un lien Résultatif [RES]), l'activation de centres énergétiques ou cristallins dans le but d'atteindre le relâchement.

1. La descente initiale vers les oreilles

« Votre conscience descend /verticalité//déplacement/ ici /présent/ dans le creux des oreilles /anatomie/. [...] Laissez /dimension injonctive/ ici /présent/ s'activer /activation/ l'écoute subtile /spiritualité/ et élargie. [...] Les conduits auditifs /anatomie/ s'apaisent /relâchement/ et se relâchent /relâchement/. »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

['Votre conscience'] ← (ERG) ← ['descend'] → (LOC) → ['dans le creux des oreilles']

['descend'] → (RES) → ['s'activer'] → (ACC) → ['l'écoute subtile']

['s'activer'] → (FIN) → ['s'apaisent'] → (ACC) → ['Les conduits auditifs']

Niveau macrosémantique :

[/attention/] ← (ERG) ← [/déplacement/] → (LOC) → [/anatomie/]

[/déplacement/] → (RES) → [/activation/] → (ACC) → [/attention subtile/]

[/activation/] → (FIN) → [/relâchement/] → (ACC) → [/anatomie/]

2. Le basculement dans les hémisphères cérébraux

« Pendant que votre conscience bascule /déplacement/ dans l'hémisphère gauche /anatomie/ de votre cerveau /anatomie/ [...] générant ici /présent/ une grande relaxation /relâchement/, une grande détente /relâchement/. »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

['votre conscience'] ← (ERG) ← ['bascule']
 ['bascule'] → (LOC) → ['dans l'hémisphère gauche de votre cerveau']
 ['bascule'] → (RES) → ['une grande relaxation, une grande détente']

Niveau macrosémantique (Molécule sémique) :

[/attention/] ← (ERG) ← [/déplacement/] → (LOC) → [/anatomie/]
 [/déplacement/] → (RES) → [/relâchement/]

3. L'activation directe par la focalisation (Chakra couronne)

« La fleur de lotus ^{/végétal/} aux mille pétales ^{/végétal/} du septième chakra ^{/spiritualité/} s'active ^{/activation/}
 par l'attention de votre conscience. »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

['l'attention de votre conscience'] ← (ERG) ← ['s'active']
 ['s'active'] → (ACC) → ['La fleur de lotus [...] du septième chakra']

Niveau macrosémantique (Molécule sémique) :

[/attention/] ← (ERG) ← [/activation/]
 [/activation/] → (ACC) → [/végétal/ / /spiritualité/]

4. La redescente vers la gorge

« Puis votre conscience redescend ^{/verticalité//déplacement/} tout doucement au centre de votre gorge ^{/anatomie/}
 pour activer ^{/activation/} ici ^{/présent/} le précieux Vishuddha chakra ^{/spiritualité/} [...] »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

['votre conscience'] ← (ERG) ← ['redescend']
 ['redescend'] → (LOC) → ['au centre de votre gorge']
 ['redescend'] → (RES) → ['pour activer']
 ['pour activer'] → (ACC) → ['le précieux Vishuddha chakra']

Niveau macrosémantique (Molécule sémique) :

[/attention/] ← (ERG) ← [/déplacement/]
 [/déplacement/] → (LOC) → [/anatomie/]
 [/déplacement/] → (RES) → [/activation/]
 [/activation/] → (ACC) → [/spiritualité/]

5. L'ancrage au plexus solaire

« Puis notre conscience continue à descendre ^{/verticalité//déplacement/} dans la zone du plexus solaire ^{/anatomie/} [...] Et le diamant ^{/minéralité/} de Manipura chakra ^{/spiritualité/} s'active ^{/activation/}, baignant ici ^{/présent/}
 dans une lumière jaune d'or ^{/couleurs/} [...] qui permet ici ^{/présent/} de chauffer ^{/relâchement/}, de
 réchauffer ^{/relâchement/} tout votre être [...] »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

['notre conscience'] ← (ERG) ← ['continue à descendre']
 ['continue à descendre'] → (LOC) → ['dans la zone du plexus solaire']
 ['continue à descendre'] → (RES) → ['s'active']
 ['s'active'] → (ACC) → ['le diamant de Manipura chakra / lumière jaune d'or']
 ['s'active'] → (FIN) → ['de chauffer, de réchauffer']
 ['de chauffer, de réchauffer'] → (ACC) → ['tout votre être']

Niveau macrosémantique (Molécule sémique) :

[/attention subtile/] ← (ERG) ← [/déplacement/]
 [/déplacement/] → (LOC) → [/anatomie/]
 [/déplacement/] → (RES) → [/activation/]
 [/activation/] → (ACC) → [/minéralité/ / /spiritualité/ / /couleurs/]
 [/activation/] → (FIN) → [/relâchement/]
 [/relâchement/] → (ACC) → [/anatomie/]

6. L'ascension finale

« Puis laissez ^{/dimension injonctive/} remonter ^{/verticalité//déplacement/} votre conscience à travers chaque chakra ^{/spiritualité/} majeur, le long de l'axe vertical ^{/verticalité//déplacement/} . »

Niveau actanciel (Graphe thématisé) :

['votre conscience'] ← (ERG) ← ['remonter']
 ['remonter'] → (LOC) → ['à travers chaque chakra majeur / le long de l'axe vertical']

Niveau macrosémantique (Molécule sémique) :

[/attention subtile/] ← (ERG) ← [/déplacement/]
 [/déplacement/] → (LOC) → [/spiritualité/ / /verticalité/]

12. Annexe 12 : Annotation des *Unités de rection* et des temps de pause

Andre

[Ceci est une méditation appelée le scanner du corps.]_{urv+ap} (1.16 s)
 [Allongez-vous sur un matelas, (0.45 s) un tapis épais (0.41 s) ou sur un lit.]_{urv} (1.57 s)

[Laissez vos yeux se fermer, (0.29 s) si vous en avez envie.]urv+md (1.86 s)

[Les mains sont posées à côté du corps,]urv (0.46 s)

[les pieds non croisés, (0.64 s) légèrement vers l'extérieur.]ura (2.24 s)

[Remarquez la perception de votre corps (0.53 s) comme un tout, (1.06 s) allongé.]urv+ap (1.43 s)

[Le contact (0.47 s) entre le corps (0.30 s) et ce qui vous soutient.]ure (6.18 s)

[Vous êtes allongé]urv (0.77 s)

[et vous vous rappelez que vous n'essayez pas d'aller quelque part, (0.29 s) ni d'atteindre un état particulier.]urv+md (1.90 s)

[L'intention (1.23 s) est simplement de passer du temps (0.66 s) sur chaque région de votre corps, (0.93 s) l'une après l'autre, (0.89 s) en cultivant la pleine conscience (0.21 s) de ce qui est déjà là.]urv+as (1.58 s)

[On n'attend pas qu'il se produise quoi que ce soit de spécial,]urv (0.90 s)

[on laisse les choses être (0.31 s) telles qu'on les trouve.]urv (2.38 s)

[On laisse aller la tendance (0.23 s) à vouloir que les choses (0.22 s) soient comme ceci (0.36 s) ou comme cela,]urv (0.97 s)

[ou à juger (0.44 s) ce qu'on fait.]ure+md (2.61 s)

[On se contente de suivre les instructions.]urv (2.49 s)

[Et chaque fois que l'esprit s'éloigne, (0.42 s) suivant sa tendance naturelle, (0.62 s) on le ramène, (0.37 s) sans se faire de reproche.]urv+md+as (4.92 s)

[Et maintenant, (0.78 s) portez votre attention sur les sensations du souffle dans votre ventre.]urv+md (1.08 s)

[Remarquez la façon (0.27 s) dont la paroi abdominale (0.31 s) s'étire à l'inspiration (0.61 s) et se détend (0.35 s) à l'expiration.]urv (1.43 s)

[Notez (0.28 s) si vous ressentez ces sensations, (0.92 s) ou pas.]urv (10.32 s)

[Maintenant, (0.91 s) rassemblez votre attention]urv+md (0.42 s)

[et faites-la descendre le long du corps (0.51 s) jusqu'à vos pieds.]urv+md (3.70 s)

[Quand vous y êtes, (0.94 s) remarquez les sensations présentes (0.21 s) dans vos deux pieds.]urv+md (3.14 s)

[Les sensations dans vos orteils, (1.60 s) la plante des pieds, (2.04 s) les talons, (2.28 s) le dessus des pieds.]ure (2.57 s)

[Que ressentez-vous (0.35 s) dans vos pieds à cet instant ?]urv (8.07 s)

[S'il n'y a pas de sensation, (0.39 s) notez simplement cette absence de sensation.]urv+md (2.06 s)

[Ou (0.40 s) si elles sont très ténues, (0.73 s) remarquez-le.]urv+md (2.74 s)

[Ceci est votre expérience personnelle de l'instant présent.]urv (0.42 s)

[Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise expérience, (0.59 s) pas de bonne ni de mauvaise sensation.]urv (2.55 s)

[Laissez juste votre attention (0.54 s) demeurer là.]urv (7.53 s)

[Maintenant, (0.63 s) inspirez profondément.]urv+md (4.45 s)

[Et à l'expiration, (0.75 s) lâchez vos chevilles (0.21 s) pour déplacer votre attention sur le bas des jambes, (0.44 s) sur vos mollets.]urv+md+as (4.82 s)

[Restez-y un moment.]urv (4.88 s)

[Remarquez toute sensation de contact avec la surface sur laquelle vous êtes allongé.]urv (3.33 s)

[En restant (0.35 s) pleinement présent (0.45 s) à toutes les sensations, (0.51 s) quelles qu'elles soient, (0.53 s) que vous pouvez éprouver à la surface de la peau, (1.05 s) à l'intérieur des jambes.]ure+as (8.27 s)

[Maintenant, (0.63 s) inspirez profondément.]urv+md (4.45 s)

[Et à l'expiration, (0.54 s) déplacez votre attention du bas des jambes vers les genoux.]urv+md (3.78 s)

[Laissez-la s'y poser un moment.]urv (2.42 s)

[Sans penser (0.75 s) à vos genoux, (0.97 s) mais en sentant, (0.49 s) en direct, (0.27 s) ce qui s'y passe maintenant.]ure+md+as (2.51 s)

[Remarquez les sensations qui changent (0.28 s) et celles qui restent stables.]urv (3.70 s)

[Observez ce qui est vrai pour vous, (0.53 s) ici (0.66 s) et maintenant.]urv (8.56 s)

[Maintenant, (1.13 s) prenez une profonde inspiration.]urv+md (3.66 s)

[Et à l'expiration, (2.54 s) laissez vos genoux (0.65 s) pour porter votre attention sur les cuisses.]urv+md+as (4.97 s)

[Que remarquez-vous dans cette région ?]urv (4.93 s)

[Peut-être (0.29 s) les sensations (0.50 s) liées au contact du tissu (0.35 s) sur la peau, (2.49 s) des sensations (0.28 s) de lourdeur (0.46 s) ou de légèreté, (2.52 s) de palpitation, de vibration, (1.35 s) ou tout autre (0.32 s) sensation.]ura (8.13 s)

[Maintenant, (0.64 s) quand vous vous sentez prêt, (1.04 s) sur une inspiration, (1.35 s) vous pouvez imaginer (0.23 s) que le souffle (0.26 s) entre dans votre corps, (1.43 s) descend (0.51 s) jusque dans vos jambes, (0.84 s) jusque dans vos pieds, (1.47 s) puis remonte (0.29 s) à l'expiration (0.59 s) et ressort du corps.]urv+md+as (3.39 s)

[De sorte que vous imaginez, (0.55 s) ou que vous percevez la sensation éprouvée, (0.78 s) si vos jambes pouvaient s'emplir de votre souffle quand vous inspirez (1.32 s) et se vider (0.72 s) quand vous expirez.]urv+md (3.47 s)

[Si vous le souhaitez, (0.57 s) observez cette sensation (1.25 s) pendant quelques respirations.]urv+md (15.45 s)

[Maintenant, (0.71 s) inspirez profondément.]urv+md (3.30 s)

[Et à l'expiration, (1.07 s) détachez votre attention des jambes,]urv+md (1.34 s)

[laissez-les se dissoudre (0.51 s) dans la conscience.]urv (2.26 s)

[Et portez votre attention sur les hanches (0.60 s) et le bassin.]urv+md (2.71 s)

[La hanche droite, (5.41 s) la hanche gauche, (5.33 s) et tout le bassin (0.82 s) et les organes de cette région.]ura (3.72 s)

[Vous pouvez essayer d'imaginer (0.35 s) que le souffle (0.34 s) entre dans cette région à l'inspiration (1.27 s) et qu'il en ressort (0.54 s) à l'expiration.]urv (8.43 s)

[Maintenant, (0.70 s) inspirez profondément.]urv+md (4.31 s)

[Et à l'expiration, (1.71 s) détachez-vous des hanches (0.23 s) et du bassin,]urv+md (1.11 s)

[et portez le faisceau de votre attention (0.42 s) sur votre dos.]urv (2.18 s)

[En commençant par le bas du dos.]urv (7.41 s)

[Puis, (0.61 s) englobez le haut du dos, (0.85 s) sans oublier les omoplates, (0.79 s) jusqu'à tenir l'ensemble de votre dos en pleine conscience.]urv+md (4.29 s)

[Respirez avec le dos.]urv (7.09 s)

[Amenez maintenant (0.25 s) une profonde inspiration dans votre dos.]urv+md (3.30 s)

[Et en expirant, (1.41 s) lâchez le dos à son tour pour déplacer votre attention sur le devant du corps,]urv+md (1.89 s)

[le bas du ventre.]ure (3.06 s)

[Regardez quelles sensations (0.92 s) vous y attendent, (1.84 s) tandis que votre attention se promène dans cette région.]urv (2.14 s)

[Remarquez les sensations qui changent (0.53 s) avec votre respiration.]urv (9.28 s)

[De temps en temps, (1.07 s) vous découvrirez peut-être que vous vous êtes laissé distraire (1.41 s) par des pensées, (0.69 s) des rêveries, (0.67 s) des soucis.]urv+md (2.02 s)

[Ou que vous êtes habité par l'envie d'accélérer, (0.85 s) d'avancer.]ure+md (3.18 s)

[Vous pouvez éprouver de l'ennui (0.81 s) ou de l'agitation, (1.02 s) susceptible de détourner votre attention.]urv+ap (3.61 s)

[Quand cela se produit, (0.56 s) il ne s'agit pas d'une erreur,]urv+md (0.40 s)
 [tout est normal.]urv (1.95 s)
 [Profitez-en simplement (0.51 s) pour remarquer ces sentiments (0.56 s) et ces distractions.]urv+as (2.07 s)
 [Reconnaissez-les.]urv (1.84 s)
 [Éventuellement, (0.92 s) observez leurs effets sur votre corps.]urv+md (5.67 s)

[Puis, (0.74 s) sans vous juger (0.31 s) d'aucune manière, (0.92 s) ramenez votre attention (0.47 s) là où vous voulez qu'elle soit.]urv+md+as (1.92 s)
 [Par exemple, (0.73 s) dans votre ventre.]ure (4.56 s)
 [Respirez.]urv (8.21 s)
 [Quand vous le souhaitez, (0.80 s) inspirez profondément.]urv+md (3.83 s)
 [Et à l'expiration, (1.38 s) lâchez le ventre]urv+md (0.34 s)
 [et portez votre attention (0.67 s) vers la poitrine.]urv+md (3.04 s)
 [Quelles sont vos sensations dans cette région, (1.36 s) instant après instant, (1.12 s) pendant que vous percevez cette partie de votre corps (0.34 s) en pleine conscience.]urv+md+as (12.88 s)
 [Maintenant, (0.83 s) inspirez profondément, (0.83 s) délibérément.]urv+md+ap (3.96 s)
 [Et à l'expiration, (1.51 s) laissez votre poitrine]urv+md (0.61 s)
 [et portez votre attention (0.55 s) sur les bras (1.08 s) et les mains.]urv+md (4.77 s)
 [Maintenez-les (0.32 s) au centre (0.31 s) de votre conscience.]urv (10.78 s)
 [Prenez maintenant (0.28 s) une profonde inspiration.]urv+md (3.15 s)
 [Et à l'expiration, (0.63 s) laissez les bras (0.29 s) et les mains,]urv+md (1.17 s)
 [et portez votre attention (0.55 s) sur les épaules (0.17 s) et le cou.]urv+md (4.67 s)
 [Quelles sensations (0.36 s) y trouvez-vous ?]urv (3.94 s)
 [Soyez attentif, (0.72 s) présent pour elles, (0.39 s) quelles qu'elles soient.]urv+as (2.54 s)
 [Respirez avec elles.]urv (9.60 s)
 [Prenez maintenant (0.28 s) une profonde inspiration.]urv+md (3.15 s)
 [Et à l'expiration, (0.57 s) lâchez les épaules et le cou,]urv+md (1.28 s)
 [et déplacez votre attention (0.94 s) sur la tête (0.37 s) et le visage.]urv+md (1.92 s)
 [Commencez (0.39 s) par la mâchoire inférieure (0.72 s) et le menton.]urv (5.36 s)
 [La bouche (0.59 s) et les lèvres.]ura (4.96 s)
 [Les narines, (1.77 s) la surface du nez.]ura (5.83 s)
 [Les joues, (4.04 s) les côtés du visage, (5.74 s) et les oreilles.]ura (4.87 s)
 [Les yeux, (2.10 s) les paupières, (2.39 s) les sourcils, (2.86 s) l'espace (0.31 s) entre les sourcils.]ura (3.86 s)
 [Le front, (3.41 s) les tempes, (2.30 s) et le cuir chevelu.]ura (4.62 s)
 [Imaginez maintenant que votre souffle peut remplir toute votre tête.]urv+md (1.94 s)
 [Et que vous pouvez le sentir à l'intérieur de votre visage.]ure+md (0.98 s)
 [Quand il y entre, (1.05 s) vous rafraîchit (1.27 s) et vous renouvelle (0.59 s) à chaque inspiration.]urv+md (10.24 s)
 [Maintenant, (1.41 s) imaginez que le souffle (0.38 s) peut remplir (0.42 s) tout votre corps, (0.87 s) allongé, (0.92 s) ici.]urv+md+ap (5.26 s)
 [Faites entrer le souffle (0.30 s) dans tout votre corps,]urv (1.73 s)
 [puis faites-le ressortir, (0.51 s) entièrement.]urv+md (7.21 s)
 [Et maintenant, (1.41 s) relâchez toute intention (0.33 s) liée à votre respiration]urv+md (1.74 s)
 [et laissez-vous aller.]urv+md (4.13 s)
 [Laissez votre corps (0.27 s) être juste (0.32 s) ce qu'il est.]urv (4.00 s)
 [Accueillez la sensation de revenir habiter votre corps.]urv (4.18 s)

[Laissez-vous (0.36 s) être juste ce que vous êtes, (1.23 s) complet, (1.45 s) entier.]urv+ap (4.16 s)
[Reposez ainsi en pleine conscience, instant par instant.]urv+as

Midal

[J'ai créé cette nouvelle chaîne (0.33 s) dédiée à la pratique de la méditation.]urv (1.02 s)
[Je posterai à peu près (0.22 s) toutes les semaines tous les dix jours (0.21 s) une nouvelle pratique.]urv+ap
[Si tu ne veux pas-euh les manquer (0.58 s) abonne-toi.]urv+md (0.43 s)
[Et tu seras comme ça (0.59 s) informé (0.30 s) de toutes les nouvelles pratiques.]urv+md (0.62 s)
[Pour ce (0.22 s) troisième moment (0.30 s) je te propose (0.39 s) la pratique de (0.35 s) la (0.22 s) simple écoute.]urv (0.51 s)
[C'est une pratique (0.23 s) toute simple mais extrêmement profonde (0.27 s) qui permet vraiment (1.12 s) de trouver (0.57 s) une forme de paix (0.93 s) de paix (0.27 s) vivante et simple.]urv (0.48 s)
[Et si tu suis mon travail a dû remarquer que j'oppose (0.25 s) souvent (0.39 s) le calme (0.61 s) qui est une manière de vouloir qu'on ne ressent plus rien (0.21 s) quelque chose de- au fond d'assez (0.41 s) qui est plus haut qu'un mouvement (0.64 s) que tout soit plat (0.76 s) de la paix (0.38 s) qui est une manière d'être avec ce qui se passe d'être en mouvement (0.61 s) d'être ouvert (0.40 s) et de trouver une forme de (0.39 s) profonde tranquillité.]urv+md (0.29 s)
[Et c'est (0.48 s) à sentir cette tranquillité que je t'invite (0.58 s) maintenant.]urv+md (0.98 s)
[Bonne pratique.]ura (1.67 s)
[Ce que je te propose dans cette pratique c'est vraiment (0.88 s) tout simplement (0.20 s) de (1.94 s) écouter.]urv (3.70 s)
[Et d'abord on va commencer par simplement écouter avec nos oreilles (0.59 s) tous les sons (0.88 s) autour (0.94 s) de nous.]urv+md (1.96 s)
[Tous les bruits.]ura (5.87 s)
[Est-ce que tu peux simplement (0.46 s) là (1.56 s) exactement comme tu est (1.63 s) écouter l'ensemble de (0.20 s) tout ce qui se manifeste dans ton (0.20 s) propre espace sonore.]urv (5.26 s)
[En essayant (0.78 s) d'être le plus simple possible.]ure (3.50 s)
[C'est-à-dire sans avoir besoin (0.59 s) de faire d'analyses de commentaires.]ure+md (0.59 s)
[Voilà juste purement (1.02 s) tu deviens (0.51 s) pur (0.38 s) écoute.]urv+md (10.05 s)
[Et peut-être (0.60 s) tu peux voir (2.39 s) que tu peux être attentif (1.83 s) au moindre son (0.43 s) qui émerge.]urv+md (3.10 s)
[Des sons très légers et des sons (0.65 s) plus souterrain plus continus.]ura (1.02 s)
[Juste tu es (0.53 s) simplement (0.73 s) à l'écoute.]urv+md (4.60 s)
[Et si jamais (1.18 s) ton esprit (0.44 s) part vagabonde (0.63 s) ça n'a aucune importance.]urv+md (0.50 s)
[Quand tu te rends compte (0.84 s) tu reviens simplement (2.04 s) au fait d'être (0.66 s) pure (0.23 s) écoute.]urv+md (15.74 s)
[Et maintenant (0.50 s) dans un deuxième temps (2.16 s) ce que je te propose (0.35 s) c'est d'essayer d'écouter (0.35 s) tout ton corps.]urv+md (0.79 s)
[En utilisant tous tes sens.]ure (1.09 s)

[On pourrait dire que c'est plus vraiment écouter c'est vraiment juste (0.74 s) sentir (0.30 s) sentir (0.98 s) ressentir (0.54 s) mais avec la même attitude (0.35 s) que tu avais (0.39 s) en écoutant.]urv (9.22 s)

[Tu es ainsi (1.54 s) ouvert à tous les sons qui se manifestent dans l'espace autour de toi (0.75 s) mais aussi (1.34 s) à la lumière de la pièce (1.02 s) ou du lieu dans lequel tu te trouves (1.48 s) la luminosité (6.23 s) à tout ce que tu sens en terme de présence (0.73 s) de euh (0.58 s) qualité de présence.]urv+md (6.38 s)

[Comme si tout ton corps t'es (2.25 s) à même d'écouter tout ce qui se passe (0.54 s) autour de lui dans l'environnement où tu es.]urv+md (8.58 s)

[Car notre corps (1.20 s) est en relation (0.63 s) avec tout ce qui se passe (0.73 s) autour (0.23 s) de lui.]urv+md (2.79 s)

[Même le moment particulier de cette journée (0.42 s) le moment particulier de cette semaine (0.39 s) de ce moment de l'année (0.94 s) tu peux le sentir.]urv+as (1.42 s)

[Tu peux vraiment le (0.46 s) le ressentir.]urv (1.00 s)

[Voilà (0.35 s) tu restes simplement ouvert (0.90 s) sensible (1.22 s) recevant tout ce que tu peux entendre (1.36 s) à ce moment-là.]urv+md (3.85 s)

[Et est-ce que tu peux sentir une différence entre simplement (0.84 s) écouter avec les oreilles (0.68 s) comme nous l'avons fait d'abord (0.76 s) et écoutez avec tout son corps.]urv+md (24.31 s)

[Dans un troisième temps (0.73 s) je te propose de (0.26 s) continuez (1.06 s) à écouter et à sentir (0.42 s) et maintenant (0.57 s) avec ton coeur.]urv (4.13 s)

[Qu'est-ce qu'il se passe là (0.72 s) que tu peux sentir avec ton coeur.]urv (1.85 s)

[C'est à la fois euh tu peux peut-être sentir (0.50 s) ton état émotionnel (séparer?) (1.25 s) mais aussi (0.38 s) l'état émotionnel (0.45 s) de ce moment (0.42 s) là (0.70 s) de ton présent.]urv+md (1.81 s)

[Et peut-être (0.80 s) plus qu'émotionnel on pourrait dire (0.59 s) est-ce que tu peux (0.67 s) sentir (3.49 s) la dimension intime de ta vie (0.22 s) telle qu'elle se déroule (1.03 s) là maintenant.]urv+md (1.14 s)

[Est-ce que tu peux sentir (0.78 s) le mouvement même (0.38 s) de la vie.]urv (14.91 s)

[Fais cette expérience (1.93 s) de prendre simplement le temps (0.86 s) de sentir avec ton coeur (0.95 s) tout ce qui se passe là maintenant (0.84 s) toute la palpitation du monde.]urv (6.31 s)

[Toute la palpitation de (0.71 s) cette journée.]ura (2.43 s)

[La palpitation de tes émotions.]ura (3.87 s)

[Et là aussi (0.36 s) tu ne cherches pas à comprendre (0.21 s) analyser (2.73 s) mais simplement (1.26 s) tu te laisses (0.25 s) toucher (0.69 s) par ce qui est là.]urv+md (10.27 s)

[Est-ce que tu (0.60 s) sens une différence (0.97 s) ou est-ce que c'est pareil (1.72 s) d'écouter avec son coeur (1.04 s) écouter avec ses oreilles (1.01 s) de sentir avec son corps tout entier.]urv+md (11.79 s)

[Et là aussi si jamais (1.17 s) tu pars dans tes pensées.]urv+md (6.49 s)

[Et tu te rend compte (0.81 s) et bien revient simplement à l'expérience de sentir avec (0.26 s) tout ton coeur (0.55 s) ce qui se passe là (0.36 s) maintenant (0.49 s) pour toi.]urv+md (12.15 s)

[Voilà tu es en train (0.80 s) d'explorer la qualité émotionnelle de la présence.]urv+md (2.46 s)

[Et peut-être que tu touches tu découvres tu éprouves des aspects très connus (0.77 s) des aspects que tu connais bien (1.31 s) et d'autres peut-être plus imprécis (0.27 s) peut-être même (?) presque inconnus (0.71 s) qui colorent (0.40 s) ta qualité de présence (0.35 s) ta manière d'être (1.81 s) et que tu peux peut-être un peu mieux sentir maintenant.]urv+md (2.16 s)

[Autrement dit (1.83 s) avec ton coeur t'es ouvert (1.75 s) à des choses que tu peux (0.45 s) très vite (0.22 s) repérer comme connues et d'autres peut-être plus (3.26 s) moins familières.]urv+md (3.75 s)

[Que tu sens néanmoins.]Jure (2.69 s)

[Que tu t'au- t'autorises (0.72 s) à simplement (à très long) ou vraiment éprouver.]Jure (4.00 s)

[Et c'est ça dans la pratique (1.35 s) on embrasse des espaces (0.41 s) habituels de nos vies mais aussi des espaces (0.69 s) plus inaperçus (1.47 s) des sensations plus fines.]Jurv+md (8.75 s)

[Dans la dernière (0.29 s) étape de cette pratique (0.91 s) est-ce que tu peux essayez d'écouter (0.28 s) de sentir (0.67 s) en approchant peut-être un peu plus (0.24 s) ce qui est inconnu (0.70 s) ce qu'il y a de singulier d'un peu moins (0.40 s) familier.]Jurv (0.79 s)

[Est-ce que tu peux découvrir l'inconnu (0.46 s) dans le connu (0.28 s) de ce moment.]Jurv (12.30 s)

[Là tu te tiens au bord de l'expérience habituelle.]Jurv (0.65 s)

[Tu peux encore écouter cet espace de présence.]Jurv (1.63 s)

[Et t'ouvrir à un espace de présence peut-être un peu plus vaste (0.66 s) en sentant par exemple tout simplement (0.53 s) l'immensité qu'elle a dans ce moment présent (0.62 s) immensité avec lequel (0.93 s) on se relie (0.20 s) peu (0.37 s) d'habitude.]Jurv+ap (1.58 s)

[Est-ce que tu peux essayer de sentir cette immensité toujours présente (1.37 s) qui imprègne et entoure ton esprit (1.78 s) cette immensité (1.01 s) qui imprègne et entoure ton coeur (5.87 s) ta maison (1.52 s) là où tu te trouves (0.25 s) comme l'air qui enveloppe tout.]Jurv+ap (1.42 s)

[Comme l'air qui enveloppe tout.]Jura

[Y a cet espace vaste (1.36 s) tu peux simplement (0.86 s) reconnaître et laisser être.]Jurv (4.24 s)

[Et ce que je te propose est de (0.67 s) simplement (0.36 s) te laisser tranquille te laisser être dans cet espace (0.55 s) vaste.]Jurv+md (10.40 s)

[Prends le temps que tu as besoin pour te confier (0.72 s) aussi à cet espace un peu (1.15 s) plus ouvert un peu moins (0.93 s) commun (0.37 s) qui est là (0.67 s) comme l'air autour de toi.]Jurv (5.62 s)

[Tu peux laisser ton esprit (0.47 s) se confier ton coeur se confier (0.60 s) à cet espace.]Jurv (0.98 s)

[À cet espace vaste.]Jura (1.77 s)

[À cet espace vaste (1.36 s) où tu peux simplement (0.48 s) rester (0.89 s) tranquillement.]Jura (7.19 s)

[Tout simplement.]Jura (2.13 s)

[Simplement écouter sentir (1.08 s) l'espace (2.11 s) l'air (2.34 s) la dimension moins (0.95 s) familière de la présence.]Jure (5.12 s)

[Peut-être on peut reprendre (1.02 s) très rapidement (2.29 s) en tout cas (0.21 s) un peu plus rapidement (1.40 s) ces quatres étapes.]Jurv (9.97 s)

[D'abord tu écoutes simplement (1.05 s) avec tes oreilles tous les sons.]Jurv+md (5.56 s)

[Puis (1.58 s) avec tout ton corps tu sens (0.52 s) tout ce qui se passe.]Jurv+md (1.79 s)

[La température (0.46 s) la luminosité (0.64 s) l'atmosphère.]Jura (6.80 s)

[Et puis (0.85 s) avec ton coeur (4.47 s) tout ce que tu peux sentir.]Jurv+md (2.39 s)

[D'émotions de (0.29 s) palpitations (1.21 s) de rythme (0.50 s) de vibrations.]Jura (3.27 s)

[Et qui constituent le mouvement de la vie.]Jurv+md (5.79 s)

[Et enfin (1.29 s) écouter quelque chose de plus ouvert.]Jure+md (6.32 s)

[Un espace vaste (0.38 s) dans lequel on peut juste se confier (0.98 s) se laisser tranquille.]Jure+ap (1.25 s)

[Rester simplement (0.59 s) heureux et tranquille.]Jure (12.29 s)

[Et tu peux rester ainsi (0.90 s) heureux et tranquille (0.95 s) simplement là (1.13 s) pour un petit moment.]Jurv+md (18.03 s)

[Et salut à tous.]jura+md (0.57 s)
 [bienvenue pour cette nouvelle pratique.]jura (1.38 s)
 [Une méditation (0.15 s) issue de l'enseignement du docteur Joe Dispenza.]jura (3.70 s)
 [Cette pratique est comme un guide, (0.27 s) un outil précieux.]jurv+ap (1.03 s)
 [Elle va nous aider à imaginer et (0.40 s) créer de nouvelles réalités (0.89 s) chaque jour.]jurv (0.98 s)
 [Une réalité qui est vraiment à la hauteur (0.45 s) de qui nous sommes (0.14 s) réellement.]jure (2.42 s)
 [Je vous invite ici à vous installer comme vous le souhaitez.]jurv (1.27 s)
 [En posture assise (0.22 s) ou bien allongée.]jure (4.51 s)
 [Et dès à présent, fermez les yeux.]jurv+md (6.31 s)
 [Éliminez l'environnement]jurv
 [et (0.59 s) abandonnez-vous (0.81 s) en créant la vie que vous désirez connaître.]jurv+md (5.70 s)
 [Il s'agit d'entrer dans un nouvel état d'être.]jurv (4.58 s)
 [Le moment est venu de modifier votre esprit]jurv (1.01 s)
 [et d'entretenir des pensées différentes.]jure+md (3.71 s)
 [Ce faisant, (0.77 s) vous reconditionnerez émotionnellement votre corps à un nouvel esprit (0.89 s) en envoyant aux gènes (0.38 s) un message différent.]jurv+md (4.87 s)
 [Faites en sorte que vos pensées deviennent l'expérience souhaitée.]jurv (1.89 s)
 [Et vivez dès maintenant dans cette nouvelle (0.17 s) réalité.]jurv+md (10.80 s)
 [Ouvrez votre cœur]jurv (0.11 s)
 [et soyez tellement reconnaissant en avance sur l'expérience réelle (0.97 s) que vous convaincrez votre corps (0.75 s) que l'événement futur se déroule (0.44 s) dans le présent.]jurv+md (6.01 s)
 [Dès à présent, (0.71 s) choisissez une potentialité (0.38 s) dans le champ quantique]jurv+md (1.09 s)
 [et vivez-la complètement.]jurv+md (10.77 s)
 [Il est temps de cesser de vivre dans les émotions du passé (0.78 s) pour vivre dans celles du futur.]jurv (2.40 s)
 [Après cette méditation, vous ne pourrez plus être la personne que vous étiez avant.]jurv+md (2.07 s)
 [Pensez (0.49 s) à ce que vous serez devenu lorsque vous ouvrirez les yeux.]jurv (3.21 s)
 [Planifiez vos actions (0.74 s) en fonction de ce que vous serez dans votre nouvelle réalité.]jurv (10.94 s)
 [Imaginez votre nouveau soi.]jurv (2.73 s)
 [Ce que vous direz aux autres et à vous-même]jure (1.06 s)
 [et pensez à ce que vous ressentirez dans votre nouvelle (0.26 s) personnalité.]jurv+md (6.06 s)
 [Concevez-vous comme (0.28 s) une nouvelle personne faisant certaines choses, (0.78 s) entretenant certaines pensées (0.83 s) et (0.38 s) éprouvant de la joie, (0.70 s) de l'inspiration, de l'amour, (0.50 s) de l'autonomie.]jurv+ap (1.77 s)
 [Jusqu'à (0.82 s) ressentir de la gratitude (0.66 s) et du pouvoir.]jure (2.54 s)
 [Entretenez tellement intensément votre intention (0.85 s) que vos pensées d'un nouvel idéal (0.33 s) deviendront l'expérience]jurv (0.64 s)
 [et que vous passerez de la pensée à l'être (0.35 s) en éprouvant l'émotion (0.13 s) liée (0.46 s) à cette expérience.]jure+md (2.88 s)
 [Rappelez-vous (0.48 s) ce que vous êtes réellement dans votre nouveau futur.]jurv (13.89 s)
 [Détendez-vous maintenant pendant quelques secondes.]jurv+md (7.69 s)

[Revoyez, (0.73 s) recréez et répétez ce que vous venez de faire.]urv (1.82 s)
 [Faites-le de nouveau.]urv (3.08 s)
 [Projetez-vous (0.51 s) dans le champ quantique.]urv (7.45 s)
 [Voyons (0.56 s) si vous pouvez le faire plusieurs fois (0.56 s) et régulièrement.]urv (7.63 s)
 [Revoyez, recréez, (0.87 s) répétez ce que vous venez de faire.]urv (19.53 s)
 [Pouvez-vous devenir ce nouvel idéal que la fois précédente,]urv (0.78 s)
 [pouvez-vous le faire exister (0.18 s) une fois de plus ?]urv (2.94 s)
 [Vous devriez naturellement pouvoir (0.50 s) vous rappeler qui vous devenez (0.63 s) afin de le susciter (0.22 s) à volonté.]urv+md (2.86 s)
 [Vos efforts répétés (0.69 s) vous permettront de le faire tellement de fois (0.69 s) que vous saurez comment.]urv (4.02 s)
 [Et quand vous serez dans ce nouvel état, (1.02 s) mémorisez ce sentiment.]urv+md (1.03 s)
 [C'est un état merveilleux.]urv (10.96 s)
 [Venons-en à la création de votre nouvelle destinée.]urv (2.54 s)
 [C'est maintenant le temps de commander (0.19 s) à la matière.]urv+md (2.09 s)
 [De cet état élevé de l'esprit et du corps, (0.69 s) que désirez-vous (0.10 s) dans votre vie future ?]urv+md (14.34 s)
 [En développant votre nouvelle personnalité, (0.65 s) entrez dans cet état d'esprit et de corps (0.45 s) où vous êtes invincible, (0.66 s) puissant, (0.70 s) absolu, (0.90 s) inspiré (0.53 s) et débordant de joie.]urv+md (4.41 s)
 [Laissez apparaître les images.]urv (0.99 s)
 [Voyez-les avec certitude.]urv (1.20 s)
 [Avec une connaissance qui vous unifie (0.43 s) avec ces événements.]ure (4.52 s)
 [Lieez-vous à votre futur comme s'il existait déjà (0.69 s) sans aucune autre préoccupation que l'attente (0.63 s) et la célébration.]urv+md (6.46 s)
 [Maintenez clairement dans votre esprit pendant quelques secondes (0.55 s) l'image d'une manifestation précise.]urv (2.86 s)
 [Puis (1.09 s) libérez-la dans le champ quantique (0.69 s) pour qu'elle soit réalisée par l'esprit (0.32 s) supérieur.]urv+md (11.92 s)
 [Passez ensuite à la suivante.]urv+md (1.11 s)
 [Continuez.]urv (1.37 s)
 [C'est là votre nouvelle destinée.]urv (10.58 s)
 [Faites l'expérience de la réalité future dans l'instant présent (0.78 s) jusqu'à ce que votre corps soit convaincu émotionnellement (0.70 s) que l'événement se déroule dans le présent.]urv+md (4.03 s)
 [Ouvrez votre cœur]urv (0.23 s)
 [et vivez la joie de votre nouvelle vie (0.91 s) avant qu'elle se manifeste réellement.]urv+md (6.27 s)
 [Sachez que vous placez votre énergie où vous dirigez votre attention.]urv (4.72 s)
 [L'énergie que vous avez libérée du corps antérieurement (0.60 s) est devenue la matière brute pour la création (0.43 s) d'un nouveau futur.]urv (4.54 s)
 [Dans un état de divinité, de véritable grandeur et de gratitude, (0.67 s) créez en investissant votre énergie dans votre vie.]urv+md (1.10 s)
 [Et soyez (0.43 s) l'observateur quantique de votre futur.]urv+md (2.25 s)
 [Enchevêtrez-vous à votre nouvelle réalité.]urv (3.83 s)
 [En voyant les images des expériences que vous voulez vivre dans l'énergie de cette (0.31 s) nouvelle personnalité, (1.15 s) sachez qu'elles deviendront les plans (0.30 s) de votre destinée.]urv+md (3.76 s)
 [Vous ordonnez à la matière de se conformer (0.78 s) à vos intentions.]urv (5.01 s)

[Quand vous aurez terminé, (0.77 s) abandonnez-vous en sachant que votre futur (0.50 s) se déroulera de la meilleure façon possible.]urv+md

MarieMHS

[Bonjour et bienvenue dans cet espace de méditation guidée.]ura (4.47 s)
[Installez-vous confortablement dans la posture qui vous convient.]urv (1.59 s)
[Assis en méditation sur le sol, (1.84 s) ou bien installé (0.63 s) sur une chaise, un fauteuil.]ura+md (1.69 s)
[Laissez vos pieds se connecter au sol (0.37 s) si tel est le cas.]urv (5.86 s)
[Conscientisez ici tout votre axe vertical, (1.31 s) votre colonne vertébrale,]urv+ap (3.67 s)
[et invitez celle-ci à se redresser (1.00 s) par du micro-mouvement, (1.15 s) en laissant le bas du dos (1.03 s) se redresser.]urv+md (2.18 s)
[Et ressentez toute la colonne vertébrale qui s'érige (1.05 s) lentement entre terre et ciel.]urv+md (5.23 s)
[Les épaules se relâchent.]urv (5.38 s)
[La mâchoire inférieure se décroche.]urv (5.39 s)
[Et la pression de vos yeux disparaît peu à peu.]urv+md (3.26 s)
[Vous laissez ici vos nerfs optiques se détendre, se relâcher, (1.58 s) ainsi que (0.54 s) la pression des yeux physiques, (3.54 s) le pourtour des yeux, les paupières, (1.33 s) les arcades.]urv (3.56 s)
[Et vous invitez tout simplement (0.84 s) votre vision ordinaire à s'endormir (1.95 s) pour laisser place à une vision élargie.]urv+md (9.00 s)
[Vous laissez apparaître au cœur de chaque iris (0.94 s) la présence d'un diamant (1.28 s) qui contient 108 000 facettes.]urv (8.98 s)
[Insistez sur le fait de bien relâcher (1.36 s) la vision ordinaire et activer cette vision élargie, (3.20 s) une vision multidimensionnelle.]urv+ap (9.81 s)
[Observez que plus votre vision ordinaire s'endort, (2.10 s) plus la vision élargie (0.99 s) est activée, (2.43 s) plus le centre de votre front s'installe dans une lumière intense (0.21 s) et Ajna chakra s'active.]urv (4.05 s)
[Le centre du front devient un espace de lumière intense, (0.90 s) un diamant qui contient 108 000 facettes (0.91 s) et qui baigne dans une énergie (1.94 s) indigo, (1.10 s) intense et profonde.]urv+ap (5.01 s)
[Observez le rayonnement du diamant d'Ajna chakra.]urv (6.10 s)
[Ce diamant tourne tout doucement.]urv (1.82 s)
[Et votre vision ordinaire est totalement endormie,]urv+md (8.76 s)
[elle laisse place à la vision subtile.]urv (0.42 s)
[Votre conscience descend ici (5.11 s) dans le creux des oreilles.]urv (1.25 s)
[Et je vous invite à relâcher ici (1.25 s) la pression des oreilles, (24.12 s) des conduits auditifs et laissez s'endormir à nouveau (0.76 s) l'écoute (4.83 s) ordinaire, le brouhaha mental, (0.61 s) les bruits extérieurs.]urv+md (1.31 s)
[Posez tout simplement l'intention de relâcher, (0.99 s) de relaxer, de laisser s'endormir (0.49 s) l'écoute (0.76 s) ordinaire.]urv (4.83 s)
[Laissez ici (0.61 s) s'activer (1.31 s) l'écoute (1.31 s) subtile (1.31 s) et élargie.]urv (6.20 s)
[Resentez une douce chaleur se propager (0.85 s) dans les oreilles physiques.]urv (1.65 s)
[Les conduits auditifs s'apaisent et se relâchent.]urv (4.19 s)

[Entraînant ici beaucoup (0.97 s) de relaxation au niveau (0.44 s) du visage, (1.57 s) du crâne.]urv (11.00 s)

[La mâchoire inférieure est toujours (0.69 s) relâchée, (0.70 s) relaxée.]urv (3.69 s)

[Et vous entrez à l'intérieur de votre bouche.]urv+md (2.07 s)

[La conscience se promène (0.36 s) à l'intérieur de la bouche pour aller (1.73 s) détendre, (1.34 s) relâcher et relaxer au maximum (0.51 s) vos gencives, (0.71 s) vos dents, (0.47 s) l'intérieur de vos dents, (0.68 s) les nerfs, (0.53 s) les racines.]urv (2.82 s)

[Tout se relâche.]urv (16.20 s)

[À l'intérieur de chaque dent (1.33 s) apparaît une goutte de nectar précieux, (0.51 s) doré.]urv (5.20 s)

[Laissez alors se propager ce nectar précieux (0.85 s) dans les racines, (0.23 s) dans les nerfs de vos dents.]urv (6.04 s)

[Au niveau (1.08 s) des particules de diamant adamantine sur vos dents, (3.48 s) l'email.]ura+ap (0.46 s)

[Et ressentez (1.32 s) que ce nectar précieux ici crée (0.86 s) et génère (0.85 s) une cartographie végétale (0.23 s) dorée au niveau de la bouche, (1.08 s) du visage, puis (1.57 s) se répand au niveau du cou, (0.35 s) du corps tout entier.]urv+md (3.20 s)

[Activant ici un réseau végétal subtil, (3.48 s) mettant en lien avec (0.46 s) les espaces (1.32 s) du subtil.]urv (9.61 s)

[Votre langue est totalement relâchée, déposée dans sa loge.]urv (3.38 s)

[L'intérieur de vos joues s'est apaisé.]urv (1.61 s)

[Votre palais (2.09 s) devient le palais de cristal, (3.14 s) permettant de voir à travers (2.36 s) et d'observer ici (2.76 s) le puissant cerveau.]urv (10.47 s)

[Ressez que votre cerveau respire (1.24 s) et se calme.]urv (10.27 s)

[Vous allez déposer alors (0.95 s) une goutte de nectar précieux (0.43 s) très concentrée (1.26 s) dans l'hémisphère droit.]urv (4.46 s)

[Ressez ce nectar qui se répand, se propage (0.91 s) à tout l'hémisphère droit de votre cerveau.]urv (11.41 s)

[L'hémisphère droit (0.87 s) se détend et rentre en expansion.]urv (5.26 s)

[Tout ce qui était figé, cristallisé ici se détend, (0.90 s) se relâche et se relaxe.]urv (6.18 s)

[Ressez l'expansion de votre hémisphère droit et surtout ressentez ici (3.02 s) l'ossature du crâne (1.12 s) qui respire, les os de votre boîte crânienne (3.14 s) qui s'assouplissent.]urv (6.67 s)

[Pendant que votre conscience bascule (0.32 s) dans l'hémisphère gauche de votre cerveau, (2.28 s) où vous déposez ici (0.65 s) une goutte de nectar précieux.]urv (6.18 s)

[Le nectar doré se répand dans tout l'hémisphère gauche, (2.16 s) générant ici une grande relaxation, une grande détente.]urv (3.02 s)

[Toute la pression accumulée, (1.12 s) les cristallisations, les fatigues (3.14 s) se dispersent, (0.22 s) se dissolvent.]urv (6.67 s)

[Et ressentez de plus en plus votre hémisphère gauche qui respire (1.59 s) et qui rentre en expansion.]urv+md (11.85 s)

[Soyez dans le senti, le ressenti (1.01 s) que votre cerveau (0.40 s) respire lentement.]urv (1.91 s)

[Il est en expansion et permet (1.64 s) une grande détente.]urv (3.84 s)

[Les os de la boîte crânienne (1.85 s) s'assouplissent (1.88 s) et s'adaptent (1.09 s) à l'expansion de votre cerveau.]urv (6.38 s)

[La peau du cuir chevelu est totalement assouplie,]urv (1.82 s)

[ainsi que les cheveux, les racines, jusqu'aux pointes.]ura (6.38 s)

[Ressez une légère aération au niveau du cuir chevelu et des racines des cheveux,]urv (3.03 s)

[comme si ceci s'assouplissait, s'aérait.]urv (5.37 s)

[Un grand massage s'installe au niveau du cuir chevelu jusque dans la nuque.]urv (3.48 s)

[Et le septième chackra s'active au sommet de votre crâne.]urv (0.69 s)

[Le chackra couronne nommé Sahasrara est pleinement ouvert, réceptif.]urv (4.64 s)

[La fleur de lotus aux mille pétales (0.27 s) du septième chackra (3.25 s) s'active par l'attention de votre conscience.]urv (1.59 s)

[Chaque pétale (2.05 s) respire (0.59 s) et se déplace (0.60 s) au rythme (0.27 s) de votre respiration.]urv (8.80 s)

[Ce merveilleux lotus (0.53 s) est baigné dans la lumière violette (0.51 s) améthyste.]urv (7.42 s)

[Le centre (0.35 s) de ce lotus (1.09 s) est habité par un puissant diamant.]urv (17.03 s)

[Observez (1.17 s) que toute votre tête, votre visage, (0.70 s) l'intérieur de la bouche, (0.52 s) du nez, (0.61 s) des yeux, des oreilles (3.95 s) est complètement détendu.]urv (2.63 s)

[Votre tête, (1.88 s) votre cerveau, (5.32 s) tout est totalement apaisé, (3.97 s) relâché.]urv (2.99 s)

[Et pourtant, (1.63 s) votre vision non ordinaire de conscience s'active.]urv+md (2.16 s)

[Ajna chackra (2.57 s) est activé (4.42 s) au centre de vos deux hémisphères.]urv (1.84 s)

[La glande pinéale (2.52 s) est en plein fonctionnement,]urv (2.33 s)

[baignant dans l'indigo.]urv (2.19 s)

[L'équilibre et l'harmonie s'installent.]urv (5.79 s)

[Une claire vision.]ura (5.76 s)

[Ressez la clarté de votre esprit, le discernement.]urv (6.52 s)

[Et ressentez une fraîcheur intense au centre du front.]urv (2.03 s)

[Un frais (0.95 s) très puissant et très ciblé,]ura (2.10 s)

[une sensation (1.28 s) très précise (1.06 s) qui se localise (0.78 s) au centre de votre front.]ura (28.94 s)

[Puis votre conscience redescend tout doucement (2.09 s) au centre de votre gorge (1.10 s) pour activer ici (0.86 s) le précieux Vishuddha chackra, (3.47 s) à l'endroit même de la glande thyroïde.]urv+md (2.53 s)

[L'activation du diamant aux cent huit mille facettes (3.89 s) qui baigne dans le bleu azur, (0.87 s) un bleu azur sans nuages, (1.91 s) clair et pur,]ura (2.60 s)

[où vous décidez ici d'activer uniquement le nectar précieux (1.04 s) de la parole, (1.31 s) de la pensée.]urv (4.79 s)

[Vous laissez respirer Vishuddha.]urv (9.88 s)

[Et vous pouvez alors tout à fait demander à activer en vous-mêmes (1.30 s) la parole juste.]urv+md (2.42 s)

[La parole qui est liée (0.31 s) à celle de votre cœur.]ura (7.77 s)

[Afin d'exprimer totalement (3.18 s) votre véritable nature,]urv (2.69 s)

[afin d'activer les qualités ici fondamentales de votre cœur.]urv (5.40 s)

[Puis, descendons un tout petit peu plus bas dans (0.85 s) le puissant et lumineux Anahata chackra.]urv+md (1.70 s)

[Le chackra du cœur (1.64 s) qui se situe exactement dans la glande (0.38 s) du thymus.]ura (7.33 s)

[Ressez alors le diamant aux cent huit mille facettes (0.62 s) qui baigne ici dans la couleur émeraude.]urv (3.03 s)

[Cette couleur de guérison qui emplit toute votre poitrine, votre thorax, (1.41 s) vos épaules, (0.47 s) vos bras, (1.30 s) jusqu'au bout de vos mains, (2.16 s) jusqu'au bout de vos doigts.]ura (7.73 s)

[Le chackra de vos mains, les deux chackras à l'intérieur de chaque main (0.70 s) s'activent, (3.44 s) générant ici tout l'amour (0.59 s) qui provient (0.54 s) des qualités précieuses de votre cœur.]urv+ap (8.73 s)

[Vous laissez apparaître ici les facultés et les qualités d'un amour (0.97 s) au-delà des sentiments humains.]urv (1.96 s)

[Un amour bien plus vaste, (1.08 s) sans limites.]ura (5.03 s)

[Un amour de la vie et de tout ce qui est.]ura (6.39 s)

[Plongez dans ces espaces de gratitude d'être là, (0.91 s) tout simplement, (1.44 s) dans ce corps physique.]urv (14.24 s)

[Votre cœur respire,]urv

[Anahata (1,49 s) rayonne et irradie (0.82 s) dans toutes les directions de l'espace, (2.32 s) créant un kaléidoscope de couleurs.]urv (15.43 s)

[Et laissez émerger ici les plus belles qualités (0.51 s) de l'espace du cœur.]urv+md (3.96 s)

[Cette joie sereine.]ura (5.89 s)

[La gratitude.]ura (2.58 s)

[L'empathie.]ura (4.87 s)

[La compassion.]ura (5.39 s)

[Une confiance en la vie.]ura (3.82 s)

[Et où nous considérons la vie ici comme parfaite, (1.08 s) quelles que soient les expériences, les étapes traversées.]urv+md (3.81 s)

[Nous accueillons ici le fait (1.58 s) que la vie sait mieux que nous (0.39 s) ce qui est bon pour nous.]urv (3.70 s)

[Nous accueillons ce flot de vie en nous, (2.51 s) au lieu de toujours vouloir contrôler, diriger.]urv (3.97 s)

[Nous rendons alors Anahata perméable (1.29 s) à l'élan de la vie, (1.90 s) au souffle.]urv (11.25 s)

[Puis ressentez dans votre thorax ces organes précieux, (1.63 s) comme le cœur physique, (1.76 s) ce métronome naturel qui rythme les pulsations non stop de la vie.]urv+md+ap (10.95 s)

[Puis notre conscience continue à descendre (1.36 s) dans la zone du plexus solaire, (2.58 s) dans l'espace de digestion, d'assimilation.]urv+md (3.53 s)

[Et le diamant de Manipura chackra s'active, (1.75 s) baignant ici dans une lumière jaune d'or, solaire.]urv+md (1.11 s)

[Et le feu de Manipura est parfaitement encadré, maîtrisé.]urv+md (4.14 s)

[Ici je suis maître de mes émotions.]urv (5.45 s)

[Je règle mon feu sur un curseur équilibré, (1.92 s) afin de préserver une belle et grande vitalité, (2.19 s) une assimilation de toutes les nourritures dans tous les plans, (4.29 s) et de générer une parfaite confiance en moi.]urv (13.02 s)

[Ressez cet espace de feu, ce feu tranquille et doux (1.66 s) qui permet ici de chauffer, de réchauffer tout votre être, (1.92 s) qui est actuellement dans l'immobilité complète.]urv+ap (12.83 s)

[Et nous laissons notre conscience redescendre encore plus bas, (2.87 s) vers le précieux Swadhisthana] (1,14 s)

[le chackra sacré.]urv+md+ap (0.97 s)

[Observez le diamant de Swadhisthana (1.11 s) qui baigne (8.65 s) dans la couleur orangée.]urv (0.89 s)

[Un orange très doux, (1.21 s) comme de la cornaline.]ura (5.98 s)

[Votre respiration est (0.80 s) complètement calée dans cet espace maintenant, (3.21 s) lente et profonde.]urv (4.28 s)

[Cet espace qui génère l'estime de soi, la joie, la créativité.]ure (4.08 s)

[Respire lentement.]urv (5.61 s)

[Tout l'abdomen se détend, se relâche, (3.06 s) pendant que la colonne vertébrale est toujours parfaitement verticale, (1.77 s) le bas du dos est aligné.]urv (3.53 s)

[Tous les organes du bas ventre se détendent, se relâchent.]urv (19.72 s)

[Puis nous laissons redescendre à la base de notre colonne, (1.46 s) dans la puissance de Muladhara chakra.]urv+md (3.13 s)

[Le chakra racine]ura (3.17 s)

[dont le diamant baigne (0.81 s) dans la puissance de la couleur rouge.]ure (8.38 s)

[Votre petit bassin, (0.99 s) la base de votre colonne, (0.82 s) vos jambes, (0.46 s) vos pieds (0.72 s) baignent dans cette puissante couleur rouge.]urv (15.10 s)

[Depuis le coccyx, depuis les pieds, (0.76 s) ressentez (2.37 s) des ramifications, des racines (1.54 s) qui s'enfoncent profondément (1.61 s) à travers les couches de la terre.]urv (3.87 s)

[Suivez l'énergie qui (0.45 s) traverse les strates de la terre, (2.99 s) des strates, (1.88 s) de couches géologiques, (0.80 s) de matière, (0.98 s) de roches, (0.64 s) de minéralité, (1.32 s) de terre, (1.31 s) et d'eau.]urv (2.50 s)

[Demandez alors tout simplement (0.86 s) à ce que vos racines (0.41 s) aillent (0.52 s) s'ancrer profondément (1.24 s) dans votre chakra d'étoile de terre.]urv+md (1.45 s)

[Un chakra qui est proche du cœur de Gaia.]ura (7.95 s)

[Ayez toute confiance en votre énergie, (1.38 s) votre propre énergie, (2.43 s) le souffle (0.67 s) qui circule (2.45 s) dans vos racines, (1.53 s) ces ramifications qui s'enfoncent profondément (1.54 s) jusque dans votre chakra d'étoile de terre.]urv+ap (5.34 s)

[Un puissant ancrage, un espace (1.08 s) de sécurité se met en place.]urv+ap (2.97 s)

[Une connexion à la terre, (2.03 s) à la matière s'active.]urv+ap (14.41 s)

[Resentez de plus en plus le confort, (0.85 s) la stabilité (2.95 s) et la sécurité de votre assise.]urv (4.72 s)

[Vous êtes en pleine conscience (0.95 s) de votre matière, (1.36 s) de votre corps physique.]urv (5.52 s)

[Puis laissez (0.84 s) vos ramifications (1.68 s) se connecter, se brancher, (5.59 s) pendant que votre conscience, elle, (0.52 s) remonte (0.79 s) à travers ses racines (0.63 s) en direction du premier chakra, (0.72 s) à la base de votre coccyx, (0.51 s) puis dans les pieds, (0.93 s) dans les jambes.]urv+md+as (1.50 s)

[Cette énergie se retrouve (1.12 s) au coccyx.]urv (2.85 s)

[Ce petit os (1.04 s) qui génère ici une grande puissance énergétique (1.05 s) d'ancrage, (0.35 s) de stabilité, (1.23 s) de sécurité.]ure (4.16 s)

[Puis laissez remonter votre conscience à travers (0.72 s) chaque chakra majeur, (0.98 s) le long de l'axe vertical.]urv+md (2.85 s)

[Vous remontez lentement (3.45 s) votre dos, (0.68 s) naturellement, et par (1.18 s) des mouvements spontanés (0.94 s) très subtils, (0.87 s) se redresse.]urv (2.02 s)

[Chaque vertèbre ici respire, (1.00 s) ainsi que (0.49 s) chaque espace intervertébraux.]urv (8.17 s)

[Resentez l'arrière de votre tête (0.77 s) qui s'ouvre.]urv (4.51 s)

[Et des puissantes ramifications (0.87 s) s'érigent vers le ciel maintenant.]urv+md (4.62 s)

[Resentez à partir du sommet de votre crâne (1.79 s) des ramifications (0.10 s) qui montent, (0.53 s) qui s'érigent vers le ciel, (1.51 s) en direction de votre chakra (0.68 s) d'étoile de l'âme.]urv (3.59 s)

[Toujours dans cet état d'esprit, de confiance infinie en votre propre énergie, (1.33 s) qui connaît (0.47 s) parfaitement le chemin.]ura (5.10 s)

[Laissez-la conduire vos racines de ciel, (0.32 s) vos ramifications, (1.48 s) vers votre chakra d'étoile de l'âme.]urv+ap (15.98 s)

[Ressentez leur cheminement, (0.43 s) leur évolution, (1.20 s) leur expansion vers (1.47 s) ce grand espace au-dessus de nous, (0.80 s) tout autour de nous.]urv (4.41 s)

[Et observez (1.70 s) votre étoile de l'âme qui brille (0.13 s) intensément, (2.38 s) comme un phare.]urv+md (2.62 s)

[Un espace scintillant dans lequel (0.61 s) vos ramifications ciel vont s'amarrer, (0.71 s) s'ancrer.]jura (24.91 s)

[Puis, à partir de cet espace, (2.03 s) à partir de l'étoile de l'âme qui est la vôtre, (0.89 s) dans votre propre énergie, (1.13 s) dans votre autonomie, (2.03 s) demandez alors, si vous le souhaitez, (1.24 s) à recevoir ici (1.74 s) des inspirations, (1.55 s) des éclairages, (3.40 s) des informations, (2.14 s) ou bien des enseignements (1.51 s) qui proviennent uniquement (2.52 s) de votre âme.]urv+md+ins (7.73 s)

[En activant simplement ce questionnement, (1.70 s) vous activez ici (1.64 s) une conversation (5.92 s) entre tous les plans de votre être.]urv (1.24 s)

[Et vous vous adressez au plan le plus sage, (2.75 s) le plus complet.]urv+md (4.06 s)

[Vous préservez alors votre pouvoir.]urv (2.90 s)

[Et vous comprenez profondément (2.87 s) que tout est inscrit (0.34 s) en vous-mêmes.]urv+md (1.09 s)

[Tous les outils, les savoirs (2.32 s) sont à l'intérieur de vous.]urv (7.89 s)

[Vous activez la divinité (0.38 s) qui est en vous.]urv (9.42 s)

[Divinement humain.]jura (3.90 s)

[Humainement divin.]jura (4.76 s)

[Vous prenez conscience de cette puissance (0.94 s) éclairée qui est en vous.]urv (3.36 s)

[Et vous laissez redescendre (1.20 s) l'inspiration, (2.44 s) des éclairages, (0.85 s) des enseignements qui proviennent ici (1.91 s) de votre plan le plus subtil, (0.43 s) le plus sage.]urv+md (4.82 s)

[Ressentez (2.38 s) les particules adamantine, (1.59 s) ces particules de diamant (2.22 s) qui redescendent à travers vos ramifications, (3.04 s) tout du long de ces ramifications.]urv+ap (1.46 s)

[À travers les plans subtils de votre être, (2.00 s) à travers la multidimensionalité de votre être, (1.27 s) jusque dans votre corps physique.]jura (3.67 s)

[Ces fines particules de diamant (4.80 s) qui se déplacent (1.85 s) dans la grâce, (1.51 s) dans la légèreté, (2.21 s) jusque dans les plans les plus matière de votre être, (2.48 s) dans chaque composante de votre corps physique.]jura (7.33 s)

[Ressentez le centre de votre cerveau qui s'éclaire intensément.]urv (2.77 s)

[Ici vous voyez (0.79 s) avec clarté, (2.26 s) avec discernement.]urv (1.25 s)

[Vous avez conscience de tout ce qui est à l'intérieur de vous (1.30 s) et de tout ce qui est autour de vous.]urv (0.78 s)

[Et peut-être (0.73 s) au-delà de l'espace dans lequel (0.58 s) vous êtes actuellement installés.]jura+md (3.70 s)

[Il se peut que vous ressentiez l'espace de vacuité (2.02 s) tout en étant dans la matière.]urv (12.60 s)

[Puis, vous observez (0.36 s) au centre d'Anahata chackra, (0.74 s) le chackra du cœur, (2.26 s) où s'active ici une spirale d'un vert intense.]urv+md+ap (5.88 s)

[Ce vert émeraude est rempli de particules de diamant.]urv (5.35 s)

[et le mouvement de la spirale se dirige vers l'intérieur de votre cœur.]urv+md (16.73 s)

[Vous respirez maintenant (2.81 s) dans l'espace d'Anahata chackra.]urv (2.12 s)

[Vous inspirez par le cœur (3.01 s) et vous expirez par chackra du cœur.]urv (10.43 s)

[Vous prenez conscience de la beauté de la vie qui est en vous (1.15 s) et tout autour de vous.]urv (19.73 s)

[Vous laissez alors (0.83 s) des sentiments puissants d'amour, (2.79 s) de gratitude, (4.99 s) bien au-delà des sentiments d'amour que les humains peuvent ressentir.]urv-i (2.07 s)

[Laissez-vous emplir (2.77 s) des qualités de l'amour de tout cet espace (0.69 s) en soi, (0.45 s) autour de soi, (1.57 s) au-delà des limitations, (1.99 s) au-delà de toute forme de croyance.]urv (6.41 s)

[Baignez quelques secondes, quelques minutes, (0.44 s) quelques heures, (0.42 s) ou toute votre vie, (1.85 s) dans cet espace.]urv (3.67 s)

[Espace qui est à l'intérieur du corps (3.40 s) et qui peut ici se manifester de manière naturelle (1.85 s) dans le quotidien de votre vie, (1.30 s) dans chaque pensée, (1.94 s) chaque parole, (1.35 s) chaque action.]ure (18.76 s)

[Resentez votre être tout entier, (1.37 s) parfaitement connecté entre terre et ciel, (0.76 s) ciel et terre.]urv (3.74 s)

[Avec ces deux respirations, (1.19 s) prana (1.13 s) et apana, (1.75 s) qui se retrouvent ici (1.79 s) dans votre corps.]ura+ap (19.60 s)

[Puis, (2.69 s) prenez maintenant trois grandes respirations d'intégration, (3.17 s) un inspire long et profond.]urv+md+ap (2.39 s)

[Une rétention poumons pleins.]ure (3.36 s)

[puis, (1.61 s) un expire très long, très profond, (2.22 s) suivi d'une rétention les poumons vides.]ura+md (1.83 s)

[Tout se fait dans la douceur, (1.30 s) la fluidité.]urv (3.45 s)

[Vous intégrez les qualités de votre cœur (2.30 s) nourri par votre âme.]urv (4.39 s)

[Laissez s'imprégner, (3.15 s) et laissez jaillir (1.42 s) de plus en plus (2.08 s) dans cette joie sereine.]urv-i (4.55 s)

[L'amour pour tout ce qui est, (3.15 s) tout ce qui vous constitue.]ure (8.61 s)

[Décidez d'être qui vous êtes, (3.44 s) et d'offrir ainsi au monde vos qualités, (1.10 s) vos talents, (1.16 s) ce pour quoi vous êtes venus expérimenter l'incarnation.]urv (6.25 s)

[Et toute votre conscience revient ici et maintenant.]urv+md (11.72 s)

[Votre respiration est toujours présente, de plus en plus naturelle.]urv (6.57 s)

[Et vous laissez tout doucement votre corps bouger par les doigts, (2.70 s) les orteils.]urv+md (5.16 s)

[Vous laissez tout le corps s'étirer très doucement.]urv (5.01 s)

[Laissez venir des bâillements, salivez, (0.44 s) étirez-vous.]urv (4.41 s)

[Et remerciez profondément tout ce qui vous constitue, (2.06 s) dans tous les plans, (0.94 s) dans tous les corps de votre être.]urv+md (2.01 s)

[Saluez votre être.]urv (4.94 s)

[Avec une gratitude infinie pour la vie.]ura (9.69 s)

[Réouvrez les yeux et observez votre environnement immédiat.]urv (8.05 s)

[observez-le avec ce tout nouveau regard.]urv (16.46 s)

[Que la conscience de l'amour soit votre seule guide.]urv (8.17 s)

[Namasté.]ura

MarieSP

[Bien bonjour à tous]ura+md (1.40 s)

[et bienvenus sur cet espace de méditation guidée]ura+md (3.35 s)

[je m'appelle Marie]urv (1.02 s)

[et j'enseigne une forme de yoga de l'énergie depuis des nombreuses années]urv+md (3.72 s)

[j'anime également des soirées de méditation spécifique en canaïsation]urv (4.80 s)

[et j'aimerais depuis quelques temps ouvrir ces espaces au plus grand nombre]urv+md (4.84 s)
[d'où la naissance d'un de cet espace de méditation (0.46 s) sur l'espace de l'être adamantin]ura+md (6.74 s)
[voilà donc j'aurai le plaisir de (0.31 s) d'animer des méditations le plus souvent possible]urv+md (5.34 s)
[euh je le souhaite]urv (0.80 s)
[je l'espère]urv (0.97 s)
[et je vous remercie de m'accueillir (0.36 s) au creux de vos oreilles]urv+md (3.83 s)
[au creux de votre coeur]ure (1.09 s)
[merci de m'encourager]ura (1.24 s)
[si cela vous plaît]urv+md (1.75 s)
[si cela vous permet d'évoluer sur certains plans]urv+md (3.04 s)
[et merci de vos retours]ura+md (1.79 s)
[de votre écoute]ure (1.10 s)
[et à très bientôt]ura+md (0.89 s)
[n'oubliez pas de vous abonner]urv (1.88 s)
[de cliquer sur la cloche au dessous de la vidéo]ure (2.32 s)
[afin de pouvoir recevoir (0.58 s) euh chaque méditation qui seront postées en temps réel]ure+md (6.50 s)
[merci à vous]ura (0.97 s)
[merci également de votre clémence]ura (2.40 s)
[car je ne suis pas habitué à me (0.64 s) de me filmer]urv+md (3.46 s)
[à m'enregistrer]ure (0.80 s)
[et c'est un exercice euh (0.46 s) somme toute intéressant]urv+md (3.90 s)
[grand merci à vous]urv (0.97 s)
[à très très bientôt]ura (1.21 s)
[et (0.94 s) bonne journée]ura+md (2.20 s)

13. Annexe 13 : Modèles de régression linéaire

Régression linéaire Dynamique Tonale

Mesures de l'ajustement du modèle

Modèle	R ²	Test de modèle général			
		F	ddl1	ddl2	p
1	0.00307	0.953	1	309	0.330

Note. Models estimated using sample size of N=311

Coefficients du modèle - DynTon (ST)

Prédicteur	Estimation	Erreur standard	t	p
Ordonnée à l'origine ^a	1.8643	0.0474	39.357	<.001
Isotopie:				
/relachement/ – /injonction/	-0.0803	0.0823	-0.976	0.330

^a Représente le niveau de référence

Régression linéaire Durée

Mesures de l'ajustement du modèle

Modèle	R	R ²
1	0.275	0.0755

Note. Models estimated using sample size of N=311

Coefficients du modèle - Durée (s)

Prédicteur	Estimation	Erreur standard	t	p
Ordonnée à l'origine ^a	0.722	0.0159	45.45	<.001
Isotopie:				
/relachement/ – /injonction/	0.139	0.0276	5.02	<.001

^a Représente le niveau de référence

Table des tableaux

Tableau 1. distribution et réalisation des différents types d'accents du français (Delais-Roussarie & Di Cristo, 2021, p. 21).....	29
Tableau 2. Relation entre type de pause et nature des contraintes qui président à leur actualisation (Di Cristo, 2017, p. 16).	33
Tableau 3. Statistiques descriptives globales de la durée des <i>chunks</i> et graphe de densité	93
Tableau 4. Statistiques descriptives de la durée des <i>chunks</i> selon le locuteur avec graphes de distribution.	95
Tableau 5. Statistiques descriptives globales de la durée des <i>IPU</i> et graphe de densité.....	97
Tableau 6. Statistiques descriptives de la durée des <i>IPU</i> selon le locuteur avec graphes de distribution.	99
Tableau 7. Statistiques descriptives globales de la durée des <i>pv</i> et graphe de densité.....	101
Tableau 8. Statistiques descriptives de la durée des <i>pv</i> selon le locuteur avec graphes de distribution.	103
Tableau 9. Statistiques descriptives globales de la durée des <i>UR</i> et graphe de densité	105
Tableau 10. Statistiques descriptives de la durée des <i>chunks</i> selon le locuteur avec graphes de distribution.	107
Tableau 11. Comparaison graphique des mesures de F0 moyenne en Hz et Demitons pour le niveau des <i>IPU</i>	109
Tableau 12. Statistiques descriptives globales de la durée des <i>chunks</i> et graphes de densité	110
Tableau 13. Statistiques descriptives de la F0 moyenne (ST) et de la Dynamique Tonale (ST) des <i>chunks</i> selon le locuteur avec graphes de distribution.	113
Tableau 14. Statistiques descriptives globales de la F0 moyenne (ST) et de la Dynamique Tonale (ST) des <i>IPU</i> et graphes de densité	115
Tableau 15. Statistiques descriptives de la F0 moyenne (ST) et de la Dynamique Tonale (ST) des <i>IPU</i> selon le locuteur avec graphes de distribution.	117
Tableau 16. Statistiques descriptives globales de la F0 moyenne (ST) et de la Dynamique Tonale (ST) des <i>UR</i> et graphes de densité	120
Tableau 17. Statistiques descriptives de la F0 moyenne (ST) et de la Dynamique Tonale (ST) des <i>UR</i> selon le locuteur avec graphes de distribution.	122
Tableau 18. Estimation des moyennes marginales de la dynamique tonale en fonction du locuteur avec graphes de distribution selon l'isotopie.	126
Tableau 19. Distribution graphique des durées selon l'isotopie	127
Tableau 20. Estimation des moyennes marginales de la dynamique tonale en fonction du locuteur et représentation graphique.	128

Mémoire de Master 1, Sciences du langage, LiCoCo

Quand la voix modifie l'état de conscience: analyses rythmiques et sémantiques du discours dans les méditations guidées

Gianmaria Pochettino

Résumé

Ce mémoire explore comment la matérialité de la voix et l'architecture sémantique induisent un état de conscience non ordinaire dans la méditation guidée. À travers un corpus audiovisuel de méditations (Pleine Conscience et Spirituelle) animées par C. André, F. Midal et Marie R., ainsi qu'une ligne de base de parole spontanée, l'étude croise deux axes d'analyse. L'axe prosodique, fondé sur la segmentation temporelle (chunks, IPU, unités de rection, pauses) et la mélodie (f0, dynamique tonale), démontre que le discours méditatif renverse le mécanisme naturel de l'élocution. Il fragmente la syntaxe par de profonds silences (dislocation) et ralentit le tempo moteur spontané, tout en abaissant le registre vocal. L'axe textuel, mobilisant la sémantique de Rastier et la linguistique textuelle d'Adam et Bronckart, déconstruit la passivité supposée du méditant. Le sujet occupe systématiquement la position d'Ergatif au sein d'une séquence injonctive-instructionnelle ancrée dans l'Ordre de l'EXPOSER. Enfin, l'Analyse Métalinguistique révèle que la dynamique vocale reste indépendante de l'intention sémantique (injonction vs relâchement), prouvant que l'induction méditative repose sur des signatures rythmiques et sémantiques hautement maîtrisées et spécifiques à chaque pratique.

Mots-clés : Méditation guidée, État de conscience non ordinaire, Prosodie, Sémantique interprétative, Linguistique textuelle

Abstract

This thesis investigates how vocal materiality and semantic architecture induce non-ordinary states of consciousness in guided meditation. Based on an audiovisual corpus of Mindfulness and Spiritual meditations led by C. André, F. Midal, and Marie R., alongside a spontaneous speech baseline, the study combines two analytical approaches. The prosodic axis, utilizing temporal segmentation (chunks, IPU, syntactic units, pauses) and melody (f0, tonal dynamics), demonstrates that meditative discourse subverts natural speech mechanisms. It deliberately fragments syntax with profound silences (dislocation), slows down the spontaneous motor tempo, and lowers the vocal pitch. The textual axis, drawing on Rastier's interpretative semantics and the textual linguistics of Adam and Bronckart, deconstructs the assumed

passivity of the meditator. Actantial modeling shows the subject consistently occupies the Ergative position within an injunctive-instructional sequence rooted in the present. Finally, the Meta-Analysis reveals that vocal dynamics remain independent of semantic content (injunction vs. relaxation), yet proves that meditative induction relies on highly controlled rhythmic and semantic signatures specific to each practice.

Keywords : Guided meditation, Non-ordinary state of consciousness, Prosody, Interpretative semantics, Textual linguistics