

INTERVIEW EXCLUSIVE

BEBOODA PRÉSENTE

Et si vos pensées étaient *votre plus grand pouvoir ?*

*La journaliste cartographie dix états intérieurs afin de
transformer chaque épreuve en nouvelle ressource*

Karine Arsène

JOURNALISTE · ANIMATRICE TV/RADIO · AUTEURE

DANS CETTE INTERVIEW

Ce que vous allez découvrir

Journaliste de télévision devenue auteure inspirante, Karine Arsène s'appuie sur une sagesse bouddhiste millénaire pour offrir une cartographie vivante de nos états intérieurs. Une boîte à outils concrète pour transformer le regard que nous portons sur nos vies.



LES 10 ÉTATS DE VIE INTÉRIEURS

Du désespoir à la plénitude, Karine revisite une cartographie du 6e siècle attribuée au maître bouddhiste Tiantai pour la rendre accessible à chacun. Ces états nous traversent tous, plusieurs fois par jour.



LE COEUR QUI S'ÉLARGIT OU SE RÉTRÉCIT

Deux cœurs face aux mêmes épreuves : l'un se dessèche, l'autre s'élargit. Karine explique pourquoi chaque difficulté est une invitation à grandir plutôt qu'à se refermer.



LA FLEUR DE LOTUS DANS LES MARÉCAGES

Comme le lotus qui ne s'épanouit que dans la boue, l'être humain atteint sa plénitude non pas malgré les difficultés, mais à travers elles. Un enseignement puissant pour traverser les tempêtes.



TRANSFORMER UNE CROYANCE HÉRITÉE SUR L'ARGENT

Comment une mémoire familiale ancienne peut installer des années de dettes sans qu'on le sache. Karine raconte sa propre transformation et ce qui l'a libérée.



LE ZANGÉ : S'EXCUSER SANS SE CULPABILISER

Une pratique bouddhiste de réconciliation en trois temps : reconnaître, tirer une leçon, avancer. Une façon de déposer les fardeaux et de repartir léger.



LA PAIX COMMENCE PAR SOI

Ne pas attendre que le voisin change, que le gouvernement agisse. Karine s'inspire de Mère Teresa : ne pas défiler contre la guerre, mais pour la paix. Une responsabilité individuelle radicale.

L'ESSENTIEL EN UN COUP D'ŒIL

Les grandes idées de l'interview

**CE N'EST PAS LA VIE QUI CHANGE,
C'EST LE REGARD**

Deux personnes face aux mêmes trois arcs-en-ciel : l'une s'émerveille, l'autre n'en a rien à faire. Notre bonheur dépend moins des événements que de l'état intérieur depuis lequel on les observe.

**LA PRESSION FAIT LE DIAMANT**

La résilience n'est pas d'éviter les épreuves mais de les utiliser. Chaque obstacle poli notre être, comme la pression transforme le carbone en diamant. La question n'est pas ce qui arrive, mais ce qu'on en fait.

**LE LOTUS S'ÉPANOUIT DANS LES
MARÉCAGES**

L'image bouddhiste du lotus : il ne pousse pas dans l'eau claire mais dans la boue. L'être humain aussi s'épanouit dans les difficultés de la vie quotidienne, pas malgré elles.

**LES CROYANCES HÉRITÉES FAÇONNENT
NOTRE RÉALITÉ**

L'argent qui disparaît, la peur de perdre transmise de génération en génération : Karine montre comment une mémoire familiale inconsciente peut programmer des décennies de blocages.

**LA COLÈRE ALCHIMISÉE DEVIENT
JUSTICE**

La colère n'est pas à éliminer. Destructrice, elle divise. Alchimisée, elle devient une force de justice qui donne le courage de ne pas être lâche au moment crucial.

**LA PAIX VIENT DU BAS, PAS DU HAUT**

Karine croit à une pyramide inversée : c'est quand chaque individu choisit d'élargir son cœur que le monde change, naturellement. On n'attend pas le gouvernement. On commence par soi.

DANS CET EBOOK

Sommaire

De journaliste TV à auteure inspirante — et du bouddhisme de Tiantai aux neurosciences, en passant par l'héritage vietnamien et le point de bascule d'une nuit noire de l'âme. Un seul fil conducteur : nos pensées créent notre réalité.

01	Portrait — Qui est Karine Arsène ?	5
02	Citations marquantes	6
03	Les 5 enseignements clés	7
04	Infographie — Les 10 états de vie intérieurs	8
05	Infographie — Deux coeurs face aux épreuves	9
06	Infographie — Les croyances héritées et l'abondance	10
07	Infographie — La colère alchimisée	11
08	Infographie — Le zangé : l'excuse bouddhiste	12
09	Infographie — La paix commence par soi	13
10	Interview — La nuit noire et le chemin de résilience (1/2 & 2/2)	14–15
11	Interview — Les 10 états de vie et les croyances (1/2 & 2/2)	16–17
12	Interview — L'abondance, la pratique et la paix (1/2 & 2/2)	18–19
13	Interview — Le zangé, la responsabilité et l'avenir (1/2 & 2/2)	20–21
14	Ses livres	22

01 · PORTRAIT

Qui est Karine Arsène ?

Karine Arsène

JOURNALISTE · ANIMATRICE TV/RADIO · AUTEURE · CRÉATRICE DU MAG QUI FAIT DU BIEN

Karine Arsène a passé plus de vingt ans à la télévision, créant et présentant *Le Mag qui fait du bien* sur C8, une émission dominicale dédiée à la spiritualité, au bien-être et aux rencontres lumineuses. D'origine française, vietnamienne et indienne, elle porte en elle un héritage singulier : celui d'une famille noble de Hanoï déracinée par les communistes, arrivée en France avec rien. À 25 ans, une nuit noire de l'âme devient le point de bascule d'une vie : elle choisit de vivre vraiment, et de devenir la femme la plus heureuse qui soit. Depuis trente ans, elle chemine à travers la sagesse bouddhiste de Nichiren, la prière, et une pratique quotidienne de résilience et d'émerveillement. Elle est aujourd'hui auteure de deux livres remarquables : *Se forger un cœur de diamant* et *Vous êtes ce que vous croyez*.

SON APPROCHE

Une spiritualité non dogmatique, accessible à tous, ancrée dans le quotidien. Ni gourou, ni coach : une "expérienceuse" qui ne partage que ce qu'elle a vécu.

SA CONVICTION

Nos pensées créent notre réalité. Mais nous sommes beaucoup plus vastes que nos pensées. La résilience s'apprend et se pratique, jour après jour.

SA SOURCE

Le bouddhisme de Nichiren et la cartographie des dix états de vie du maître Tiantai (6e siècle), revisités avec les mots et les outils d'aujourd'hui.

SON HÉRITAGE

Vietnamienne et française, elle porte en elle la mémoire d'une princesse de Hanoï exilée. Une histoire familiale qui a nourri ses blocages et sa transformation.

02 · CITATIONS MARQUANTES

Ses mots qui restent

"

Soit je meurs et je disparaïs, soit je vis vraiment et je deviens la femme la plus heureuse qui soit.

KARINE ARSÈNE — SON POINT DE BASCULE À 25 ANS

"

La véritable question n'est pas : "Que m'arrive-t-il ?" mais plutôt : "Depuis quel état de vie suis-je en train de regarder ce qui m'arrive ?"

KARINE ARSÈNE

"

Chaque fois que la vie me met à l'épreuve, je me pose la même question : est-ce que mon cœur va se rétrécir ou est-ce qu'il va s'élargir ?

KARINE ARSÈNE

"

Tu ne pourras rien créer si tu as un boulet accroché à ta cheville. Imagine des ailes : comment tu veux t'envoler si tu as une dette derrière toi ?

ÉLISABETH — AMIE DE LONGUE DATE DE KARINE ARSÈNE

"

La paix commence par moi.

KARINE ARSÈNE

"

La pression, c'est ce qui fait le diamant. La question n'est pas ce qui vous arrive. C'est ce que vous décidez d'en faire.

KARINE ARSÈNE

03 · LES 5 ENSEIGNEMENTS CLÉS

Ce que Karine Arsène nous enseigne

1

NOS ÉTATS INTÉRIEURS FILTRENT NOTRE RÉALITÉ

Le monde extérieur est le même pour tout le monde. Ce qui change, c'est l'état de vie depuis lequel on l'observe. La voisine et les trois arcs-en-ciel : même ciel, deux mondes intérieurs radicalement différents. Changer d'état, c'est changer de réalité.

2

LES ÉPREUVES SONT DES OUTILS D'EXPANSION

On ne subit pas les difficultés, on les utilise. Un cœur qui traverse l'épreuve et refuse de se fermer grandit. Comme la fleur de lotus qui ne s'épanouit que dans les marécages, l'être humain se révèle dans le dur.

3

LES CROYANCES HÉRITÉES LIMITENT OU LIBÈRENT

Ce que nous croyons sur l'argent, l'amour, la réussite vient souvent d'une histoire familiale inconsciente. Identifier cette croyance, c'est retrouver le pouvoir de la transformer, et avec elle, notre réalité concrète.

4

CHAQUE ÉMOTION A UNE POLARITÉ LUMINEUSE

La colère peut détruire ou protéger. Le doute peut paralyser ou affiner. Aucun état n'est mauvais en soi. Tout dépend de la direction qu'on lui donne. C'est l'alchimie intérieure.

5

LA TRANSFORMATION DU MONDE COMMENCE EN SOI

Karine ne défile pas contre la guerre, elle défile pour la paix. Elle ne attend pas que les autres changent. Elle est convaincue que chaque personne qui élargit son cœur contribue, de façon impalpable, à faire évoluer le monde.

04 · INFOGRAPHIE

Les 10 états de vie intérieurs

Cartographiés au 6e siècle par le maître bouddhiste Tiantai, revisités par Karine Arsène avec les mots d'aujourd'hui. Ces dix états vivent en chacun de nous et peuvent se succéder plusieurs fois dans une même journée.

1 · DÉSESPOIR

L'état le plus en souffrance. Tout semble fermé, sans issue. Peut mener à la dépression profonde.

2 · AVIDITÉ

Le manque permanent. On n'est jamais satisfait, toujours en quête de plus.

3 · ANIMALITÉ

L'instinct prime. On réagit sans recul, dominé par les peurs et les impulsions.

4 · COLÈRE

Force brute qui peut détruire ou, alchimisée, devenir courage et justice.

5 · BONHEUR TEMPORAIRE

Le plaisir furtif, ballotté par les événements. Réel mais fragile.

6 · APPRENTISSAGE

La curiosité qui ouvre. On cherche à comprendre et à grandir.

7 · ÉVEIL

La compréhension plus profonde. On voit les lois qui régissent la vie.

8 · BIENVEILLANCE

La compassion active. On agit pour le bien des autres.

9 · CALME PROFOND

La sérénité intérieure. Un ancrage qui ne dépend plus des circonstances.

10 · PLÉNITUDE

L'état de Bouddha. La liberté sans limite, qui n'est plus ballottée par l'extérieur.



Ces dix états ne sont pas réservés à certaines personnes. Ils vivent en chacun de nous. L'objectif n'est pas de les supprimer, mais de les alchimiser.

05 · INFOGRAPHIE

Deux coeurs face aux épreuves

Deux êtres traversent les mêmes difficultés, les mêmes injustices, les mêmes trahisons. L'un se rétrécit. L'autre s'élargit. C'est là que tout se joue.

😞 LE COEUR PRUNEAU

À force de déceptions et de blessures, il se replie sur lui-même. Il devient méfiant, dur. Comme un fruit oublié au soleil qui finit par se ratatiner.

Il ne souffre pas moins. Mais il laisse les circonstances décider de la taille de son coeur. Et le diable, étymologiquement "celui qui divise", a gagné.

🌸 LE COEUR LOTUS

Il traverse les mêmes épreuves, mais refuse de se refermer. Chaque difficulté devient une occasion de grandir. Non pas parce qu'il aime souffrir, mais parce qu'il a choisi la vie.

Comme la fleur de lotus qui ne s'épanouit que dans les marécages, cet être s'élargit dans le dur. C'est sa plus grande force.

LE TEST DE CHAQUE ÉPREUVE

- Face à l'obstacle : est-ce que mon coeur va se rétrécir ou s'élargir ?
- Cela ne veut pas dire tout accepter. Dire non est possible, sans que ça nous impacte intérieurement.
- Chaque épreuve polie notre être comme la pression transforme le carbone en diamant.



Quand on vit des difficultés, c'est le test : est-ce que j'élargis encore plus ? Sinon, c'est là où le démon a gagné.

KARINE ARSÈNE

06 · INFOGRAPHIE

Les croyances héritées et l'abondance

Une croyance héritée est souvent invisible. Elle agit en dessous de la ligne de flottaison de la conscience, comme la partie immergée d'un iceberg.

L'HISTOIRE DE LA FAMILLE DE KARINE

Son arrière-grand-père était mandarin à Hanoï. Sa grand-mère, une princesse, vivait dans l'opulence. Quand les communistes prirent le pouvoir, tout disparut du jour au lendemain. Sa grand-mère arriva en France avec ses six enfants, sans rien, et broda, cousit, travailla sans jamais demander d'aide.

Karine grandit avec cette histoire. Et, sans le savoir, avec la croyance profonde que l'argent est synonyme de perte.

LA CONSÉQUENCE INCONSCIENTE

Des années d'agios bancaires, de dettes accumulées, de boulet à la cheville. La programmation était là, invisible, mais bien réelle.

LA LIBÉRATION

Un encouragement d'une amie bouddhiste suffit à déclencher la transformation. Karine rembourse ses dettes, et l'abondance se matérialise sous toutes ses formes.

L'ABONDANCE SELON KARINE ARSÈNE

- Avoir de bons amis, être en bonne santé.
- Rester reconnaissant malgré les difficultés.
- Respecter l'argent, et ne prendre que ce qui fait vibrer vraiment.
- Avoir un chat que l'on aime. L'abondance est partout.



C'est aussi être en bonne santé, avoir de bons amis, rester reconnaissant malgré les difficultés.

KARINE ARSÈNE — SUR L'ABONDANCE

07 · INFOGRAPHIE

La colère alchimisée

La colère est l'un des dix états de vie. Elle n'est pas à éliminer mais à transformer. Selon Karine Arsène, chaque émotion, même la plus sombre, contient une lumière insoupçonnée.

✗ LA COLÈRE DESTRUCTRICE

Elle divise. Elle crée la guerre, les ruptures, les dysfonctionnements.

Elle naît d'un ego blessé qui réagit sans recul, sans se placer dans une vision plus large.

Elle laisse les circonstances dicter notre comportement. Elle nous rend esclaves de l'extérieur.

✓ LA COLÈRE ALCHIMISÉE

Elle devient une force de justice. Elle permet de ne pas être lâche au moment crucial.

Les grands hommes et femmes de l'histoire s'en sont servis pour défendre leurs valeurs avec courage.

Elle vient du coeur, pas de l'ego. Elle est au service de quelque chose de plus grand que soi.

L'alchimie intérieure, c'est prendre n'importe quel état de vie et lui donner une direction. Non pas l'éliminer, mais le transformer en énergie au service du meilleur de soi.

”

La colère destructrice crée la guerre par extension. Mais alchimisée, elle devient une force de justice qui permet de ne pas être lâche au moment crucial.

KARINE ARSÈNE

08 · INFOGRAPHIE

Le zangé : l'excuse bouddhiste

Dans la pratique bouddhiste, le zangé est une façon de reconnaître une erreur, d'en tirer une leçon et d'avancer. Une libération qui n'a rien à voir avec la culpabilité.

L'EXCUSE ORDINAIRE

On se justifie, ou on rumine pendant des jours. Notre regard reste rivé sur le passé.

On porte le fardeau. On se punit. On rejoue la scène en boucle, sans avancer.

LE ZANGÉ EN 3 TEMPS

- 1 J'ai fait du mal, j'ai commis une erreur. Je le reconnais.
- 2 J'en tire une leçon.
- 3 Je redécide et j'avance. Je lâche le passé.

POURQUOI C'EST LIBÉRATOIRE

- On reconnaît le passé, on le lâche, et on repart en avant.
- Pas de fardeau. Pas de rumination. Pas de posture de victime.
- On peut ensuite envoyer de l'amour à l'autre, sincèrement, sans rancune.



C'est pas beau ? C'est magnifique. Et c'est libérateur. Combien de personnes se baladent avec ces fardeaux ?

KARINE ARSÈNE — SUR LE ZANGÉ

09 · INFOGRAPHIE

La paix commence par soi

Une conviction profonde de Karine Arsène : on ne change pas le monde en attendant que les autres changent. On le change en se transformant soi-même.

CE QUE KARINE NE FAIT PAS

Elle n'attend pas que son voisin change. Elle ne défile pas contre la guerre. Elle ne s'épuise pas à convaincre ceux qui n'ont pas envie d'entendre.

CE QU'ELLE FAIT À LA PLACE

Elle défile pour la paix. Elle nourrit ce qu'elle veut voir croître. Elle prie pour renforcer le coeur de chacun, et visualise l'unité de tous les êtres vivants.

LA PYRAMIDE INVERSÉE

- La paix viendra du bas, pas du haut. Pas des gouvernements, mais des individus.
- Chaque personne qui élargit son coeur contribue, de façon impalpable, à éveiller les consciences.
- Un grain de sable pour commencer une plage. Il faut un commencement.
- Les trois poisons du coeur (avidité, colère, ignorance) génèrent la guerre et les dysfonctionnements. La transformation individuelle est un acte politique.



Karine s'inspire de Mère Teresa : "Vous ne me ferez jamais défiler contre la guerre. En revanche, si vous voulez que je défile pour la paix, je suis avec vous."

10 · INTERVIEW (1/2)

La nuit noire et le chemin de résilience

Q

JULIE DESTOUCHES

Karine, tu es sans doute la plus grande lumière de la télévision française. Qu'est-ce qui a fait de toi cette personne que tu es aujourd'hui ?

R

KARINE ARSÈNE

J'ai étudié la mort avant de bien vivre. Je suis très transparente dans mon premier livre : j'ai fait une tentative de suicide à l'âge de 25 ans. Ça a été un point de bascule. Là, je me suis dit : soit je meurs et je disparaïs, soit je vis vraiment et je deviens la femme la plus heureuse qui soit. Et je décide tous les jours de grignoter, d'élargir encore plus, parce que j'ai étudié la mort.

Q

JULIE DESTOUCHES

Et cette résilience, comment elle s'est construite sur trente ans ?

R

KARINE ARSÈNE

Je suis persuadée que d'une vertu cachée apparaît toujours des bienfaits visibles. Quand tu chemines vers ce que j'appelle la voie dorée, c'est-à-dire la résilience, te renouveler chaque jour, continuer à élargir ta vie au lieu de la rétrécir, tu gagnes en ancrage. Il y a deux coeurs dans la vie : le coeur pruneau séché, qui après beaucoup d'obstacles se serre, et celui qui fait ce chemin de résilience pour élargir encore. C'est comme des tests : élargir son coeur. Sinon, c'est là où le démon a gagné.

Q

JULIE DESTOUCHES

Et le bouddhisme dans tout ça ?

R

KARINE ARSÈNE

Pour moi, c'est la religion de la sagesse, la plus cartésienne qui soit, basée sur la loi de causalité. Il n'y a rien d'extérieur à soi dans le sens où on n'attend pas d'une divinité. C'est vraiment transformer notre coeur, se dépolluer de ces mémoires profondes pour revenir à notre véritable nature. Ce qu'on appelle l'état de Bouddha, ou ce que je nomme dans mon dernier livre l'état de plénitude. Un état de liberté sans limite qui n'est plus ballotté par les événements extérieurs. Cet endroit-là est sûr parce qu'il est durable.



L'enfer et le paradis n'existent que dans notre propre coeur. La mort et la vie n'existent que dans mon propre coeur.

KARINE ARSÈNE

(SUITE)

Q

JULIE DESTOUCHES

Et la fermeture du Mag qui fait du bien sur C8, comment tu l'as traversée ?

R

KARINE ARSÈNE

Ça m'a impactée de voir tous les copains pleurer. Ça, c'était dur pour moi. Et en même temps, ça a été l'occasion que je puisse vraiment les soutenir. On a recréé des liens encore plus forts. Moi, je gardais foi pour eux et pour moi aussi, parce que je suis persuadée que d'une vertu cachée apparaît toujours des bienfaits visibles. Et lorsque tu chemines sur cette voie, tu sais déjà qu'à chaque fois qu'une porte se ferme, quelque chose d'encore plus grand t'attend.

Q

JULIE DESTOUCHES

Et la fleur de lotus dans les marécages, c'est exactement ça ?

R

KARINE ARSÈNE

Exactement. Je me rends compte que j'ai longtemps vécu dans une bulle dorée, entourée de gens bien en conscience. Et là, en sortant mon livre, en faisant la radio, je rencontre le monde tel qu'il est vraiment. Et je comprends que c'est pour ça qu'il m'a fallu tout cet entraînement : pour arriver dans les marécages. La fleur de lotus ne s'épanouit que là. C'est l'extension de l'être humain, qui s'épanouit dans la vie quotidienne, dans le dur.

Q

JULIE DESTOUCHES

Et quand on est dans un état de vie difficile, comment on sort de là ?

R

KARINE ARSÈNE

En comprenant d'abord dans quel état on se trouve. Je commence chaque chapitre de mon livre par une description de cet état, ce qui permet de dézoomer et de se dire : "Ah, peut-être que c'est moi." Déjà reconnaître, c'est énorme. Ensuite, le but n'est pas de retirer l'état, mais de l'alchimiser. La colère peut être destructrice, mais elle peut aussi devenir une force de justice. C'est comment utiliser tout ce qu'on vit pour le transformer en élixir, en lumière, en joie.

”

Je suis persuadée que d'une vertu cachée apparaît toujours des bienfaits visibles.

KARINE ARSÈNE

11 · INTERVIEW (1/2)

Les 10 états de vie et les croyances

Q

JULIE DESTOUCHES

D'où viennent ces dix états de vie que tu explores dans ton livre ?

R

KARINE ARSÈNE

Je me suis inspirée du grand sage bouddhiste Tiantai, qui au 6e siècle a cartographié notre monde intérieur en dix états. Du plus en souffrance, que j'ai renommé l'état de désespoir, en passant par l'avidité, l'animalité, la colère, le bonheur temporaire, jusqu'à l'état de plénitude. Ce que j'aime, c'est que ces états ne sont réservés à personne. Ils vivent en chacun de nous. Et la clé, c'est de voir depuis quel état de vie on regarde ce qui nous arrive.

Q

JULIE DESTOUCHES

Et comment les croyances viennent nourrir ces états ?

R

KARINE ARSÈNE

Chaque état intérieur est nourri par une croyance, souvent héritée, souvent invisible. C'est là que les choses deviennent concrètes. On sous-estime le grand pouvoir de l'esprit, qui est pour moi une énergie, une entité vibratoire. Selon ce que vous nourrissez dans votre esprit, il en découle des paroles, des actions, et donc un environnement. L'environnement, c'est comme notre silhouette et son ombre. C'est le miroir de notre vie intérieure.

Q

JULIE DESTOUCHES

Et pour les sceptiques qui diraient que c'est de la pensée magique ?

R

KARINE ARSÈNE

Je suis juste en train de dire que vos pensées créent votre réalité tout entière. Mais vous êtes beaucoup plus vastes que ça. C'est ce que je dis dans le livre. Et pour ceux qui ont besoin de science, j'en parle aussi : les exercices pratiques de mon livre sont validés par les neurosciences. Le tonton cartésien est nourri, et le plus jeune aussi, avec des petits contes et des cas pratiques. Ce n'est pas de la poudre aux yeux.

”

Vos pensées créent votre réalité tout entière. Mais vous êtes beaucoup plus vaste que ça.

KARINE ARSÈNE

(SUITE)

Q JULIE DESTOUCHES

Et toi, Karine, tu t'es toi-même retrouvée bloquée par une croyance héritée ?

R KARINE ARSÈNE

Absolument. Mon arrière-grand-père était mandarin à Hanoï. Ma grand-mère était une princesse. Quand les communistes sont arrivés, tout a disparu du jour au lendemain. Ils sont arrivés en France avec rien, six enfants, et ma grand-mère, orgueilleuse, n'a pas demandé un sou à la France. Elle a brodé, cousu, travaillé jour et nuit. Et moi, je suis née avec cette histoire et la croyance inconsciente que l'argent peut être synonyme de perte. Ce qui a créé des années d'agios, de dettes, de boulet à la cheville.

Q JULIE DESTOUCHES

Et qu'est-ce qui a changé ?

R KARINE ARSÈNE

Mon amie Élisabeth, bouddhiste de longue date, m'a dit : "Tu ne pourras rien créer si tu as un boulet accroché à ta cheville. Imagine des ailes : comment tu veux t'envoler si tu as une dette derrière toi ? Ça doit être ta priorité." Ça a été un déclic. J'ai décidé que non, ce n'était pas incurable. Et quand j'ai commencé à reprogrammer cet aspect de mon esprit, les choses ont changé de façon que je raconterai dans mon livre, parce que l'histoire est trop belle pour que je la résume ici.

Q JULIE DESTOUCHES

Cette transformation t'a aussi amenée vers une pratique spirituelle plus profonde ?

R KARINE ARSÈNE

Oui. Je me décris comme une "expérienceuse". J'ai prié pendant 40 jours, jusqu'à sept heures par jour. C'est à ce moment que j'ai ressenti une unité avec le vivant, comme si chaque être, chaque plante, chaque animal faisait partie du même tout. J'ai alors arrêté de manger de la viande. J'ai presque entendu le bruissement de la nature autour de moi. C'était extraordinaire.

”

Nos croyances limitantes, c'est la partie immergée de l'iceberg. Tout se joue en dessous de la ligne de flottaison.

JULIE DESTOUCHES

12 · INTERVIEW (1/2)

L'abondance, la pratique et la paix

Q

JULIE DESTOUCHES

Comment tu définis l'abondance ?

R

KARINE ARSÈNE

L'abondance, ce n'est pas seulement un porte-monnaie bien rempli. C'est avoir des bons amis, être heureux malgré les difficultés, avoir un chat qu'on aime. Elle est partout. Moi, j'aime l'abondance mesurée : je respecte l'argent aujourd'hui. Avant, je prenais ce qui me plaisait sans réfléchir. Maintenant, si quelque chose ne me fait pas vibrer complètement, je ne le prends pas. C'est aussi respecter les relations humaines, le temps, l'énergie. L'abondance, c'est d'abord une posture intérieure.

Q

JULIE DESTOUCHES

Et la pratique de la prière, elle fait partie de cette abondance ?

R

KARINE ARSÈNE

La prière pour moi, c'est le meilleur téléphone. C'est un magnifique moment d'introspection. Même sans intention particulière, ça recentre, ça nettoie. J'appelle ça la lessive spirituelle. Et aujourd'hui, les gens ont moins de scrupules à allumer la télé ou faire du shopping plutôt que de s'asseoir et se demander comment ils vont. Quand on pense à tout le pouvoir de l'esprit, c'est un peu fou comme monde, en fait.

Q

JULIE DESTOUCHES

Et cette idée de paix qui commence par soi, comment tu la vis au quotidien ?

R

KARINE ARSÈNE

Je n'attends pas que le voisin change, que le gouvernement bouge. Je suis convaincue que chaque personne qui choisit d'élargir son cœur contribue à faire évoluer le monde. La paix viendra du bas, pas du haut, comme une pyramide inversée. Plus le peuple s'élève, plus ça va naturellement découler sur des générations qui pourront changer la société. Je commence par moi. Ça ne sert à rien de regarder le voisin.

”

Plus je deviens heureuse, plus je sens que mon intuition se développe. Il n'y a pas meilleure lueur que moi-même.

KARINE ARSÈNE

(SUITE)

Q JULIE DESTOUCHES

Et l'intuition, ça se cultive ?

R KARINE ARSÈNE

Oui, et pour que ça soit juste, il faut d'abord dépoussiérer sa vie. La nettoyer. Parce que les facultés extrasensorielles, ça peut aller dans le sombre aussi. Pour que ça soit vraiment lumineux, il faut que notre coeur soit propre. Et pour toucher cet endroit-là, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon : la prière, la méditation, une vraie introspection. Et on gagne en pouvoir sur soi, en recul, en qualité de vie, dans tous les sens du terme.

Q JULIE DESTOUCHES

Et dans un monde où les discours de division sont partout, comment on garde foi ?

R KARINE ARSÈNE

Je prie pour renforcer le coeur de chacun. Je visualise des filaments dorés partout autour de moi, connectés à chaque être humain, à chaque animal, à la végétation. On forme un grand tout. Et quand j'entends des discours de guerre, je sais que c'est peine perdue de vouloir convaincre. Alors je préfère nourrir et encourager ceux qui ont envie d'avancer. Un microcosme de belles âmes : ce sont eux qui vont faire basculer les autres vers un meilleur état de vie. Pas l'inverse.

Q JULIE DESTOUCHES

Et Mère Teresa dans tout ça ?

R KARINE ARSÈNE

Elle disait : "Vous ne me ferez jamais défiler contre la guerre. En revanche, si vous voulez que je défile pour la paix, je suis avec vous." Ce n'est pas du tout la même dynamique. Ce n'est pas être pour ou contre. C'est choisir ce qu'on nourrit. Et moi je n'ai pas le temps d'être pessimiste. Je n'ai pas le temps de penser à la guerre. Je pense que c'est même inconscient de le faire, parce que quelque part, c'est nourrir un égrégore de guerre. Moi, je veux dire de belles choses.

”

Je ne suis pas contre la guerre, je suis pour la paix. Ce n'est pas du tout la même dynamique.

KARINE ARSÈNE

13 · INTERVIEW (1/2)

Le zangé, la responsabilité et l'avenir

Q

JULIE DESTOUCHES

Dans ton livre, tu parles du zangé. Qu'est-ce que c'est ?

R

KARINE ARSÈNE

C'est la pratique bouddhiste de l'excuse. Mais ça n'a rien à voir avec l'excuse qu'on nous a inculquée. Dans le zangé : tu as fait une erreur, tu as fait de la peine à quelqu'un. Ok. Tu le reconnais vraiment. Ça te servira de leçon. Et tu redécides, tu vas vers l'avant. On reconnaît le passé, on le lâche, et on repart. Pas de rumination pendant des jours, pas de fardeau. Et après, on peut lui envoyer de l'amour sincèrement.

Q

JULIE DESTOUCHES

Est-ce que ça t'est arrivé récemment de le pratiquer ?

R

KARINE ARSÈNE

Ce matin, justement. Quelqu'un avec qui je collaborais a mal réagi à un feedback que je lui ai donné. Il a fait sa tête de cochon. Avant, ça m'aurait mis en colère. Mais aujourd'hui, ça ne touche plus ma colère. J'ai pris cinq minutes, j'ai ouvert mon autel bouddhique, j'ai pratiqué. Et je lui ai envoyé un message : "Si je t'ai froissé, mille excuses, tu peux m'appeler quand tu veux." Tout de suite, il s'est senti accueilli. Il m'a répondu : "Non, mais t'as raison, j'étais à cran." Parce que j'ai vu que c'était peut-être le petit garçon blessé qui m'avait répondu, pas l'adulte.

Q

JULIE DESTOUCHES

Et la responsabilité individuelle dans tout ça, elle est énorme ?

R

KARINE ARSÈNE

Oui, et j'irais même plus loin. Quand on est dans un esprit qu'on ne maîtrise pas, l'esprit devient notre maître. Ce sont les trois poisons du cœur : l'avidité, la colère et l'ignorance. Par extension, ils amènent la guerre, les dysfonctionnements écologiques, les épidémies. Notre seule responsabilité, c'est de nous transformer. J'aime cette phrase du Bouddha : "Ma seule venue en ce monde est de montrer le meilleur comportement humain." Il ne cherchait pas à convaincre. Il savait que sa transformation parlait d'elle-même.

”

Ce livre, c'est une épaule amie. Quand tu vis une tempête émotionnelle, tu vas au chapitre sur l'état concerné. Je déculpabilise beaucoup. Je ne juge pas.

KARINE ARSÈNE

(SUITE)

Q JULIE DESTOUCHES

Et pour ceux qui ont peur de la posture de victime, de ne pas réussir à changer ?

R KARINE ARSÈNE

Il y a ceux qui disent "j'ai le TDAH" ou "c'est Mercure rétrograde" et qui finalement arrêtent de se réformer. Moi, je ne veux pas d'excuses. Je suis en pré-ménopause, j'ai 51 ans, j'oublie des choses, j'ai pris des kilos. Mais je n'ai pas envie de laisser ça mourir dans mon esprit. Je prends du magnésium, je passe à l'action. Toujours rebondir pour faire quelque chose de bien, pas rester dans la posture de la plainte. On peut tous faire quelque chose. Ce n'est pas une question de culpabilité.

Q JULIE DESTOUCHES

Et tes projets pour la suite ?

R KARINE ARSÈNE

La tournée dans les Fnac de France, la radio sur Europe 1 pour des remplacements, et d'autres projets dont je parlerai au bon moment. Je sais pourquoi les gens disent qu'il ne faut pas trop parler tant que c'est pas fait. Mais ce que je peux te dire, c'est que je vais avoir une vie de plus en plus belle parce que je l'ai décidé. Plus heureuse. Et j'ai envie de tout accomplir pour montrer à chacun que si moi je l'ai fait, tout le monde peut le faire.

Q JULIE DESTOUCHES

Un dernier message pour ceux qui nous écoutent ?

R KARINE ARSÈNE

Cette vie, elle passe trop vite. Il est vraiment temps que chacun décide. On arrête de compter sur quelqu'un d'autre, on commence par soi. Et si moi je l'ai fait, tout le monde peut le faire. Parce que je suis convaincue que le vrai combat, ce n'est pas un combat contre soi ni contre les autres. C'est un combat dans l'esprit. Qu'est-ce que vous nourrissez ? Est-ce que vous vous laissez happer par ce monde, ou est-ce que vous décidez de faire votre part ?



Il faut un grain de sable pour commencer une plage. La paix viendra du bas. Et ça commence par moi.

KARINE ARSÈNE — MESSAGE FINAL

14 · BIBLIOGRAPHIE

Ses livres

Disponibles en librairie et sur Amazon

Vous êtes ce que vous croyez ! Les clés de vos 10 états de vie
Éditions Fayard, 2026

La cartographie des dix états de vie intérieurs revisitée avec les outils d'aujourd'hui. Des contes inspirants, des exercices pratiques validés par les neurosciences, et une invitation à transformer chaque état de vie en ressource.

Se forger un coeur de diamant La quête d'un bonheur inaltérable
Éditions Guy Trédaniel, 2023 · Préface de Frédéric Lenoir et Lara Fabian

Le premier livre de Karine Arsène, dans lequel elle raconte avec une transparence totale son parcours de résilience, son point de bascule à 25 ans, et les outils qui lui ont permis de construire un bonheur durable et inaltérable.

RETROUVER KARINE ARSÈNE



[@karine_arsene](https://www.instagram.com/karine_arsene) — Instagram

BEBODA · INTERVIEWS INSPIRANTES

Merci d'avoir lu cet ebook

Retrouvez toutes nos interviews et rencontres
exclusives sur BeBooda.

► Découvrir tous les épisodes

INTERVIEW RÉALISÉE PAR

Julie Destouches

nostradomus.fr

RETROUVER BEBODA



bebooda.fr — site officiel



[Plateforme TV BeBooda](#) — toutes les interviews

BE►BODA