

← ↻ 🏠 <https://www.rcf.fr/bien-etre-et-psychologie/en-quete-de-sens> ⋮

📍 PRÈS DE CHEZ MOI : **radio notre dame** ▼

RCF RADIO **RADIO NOTRE DAME** ☰ MENU ▶ LE DIRECT 📺 PROGRAMMES 🎧 TOP PODCASTS 🙏 PRIÈRE 🔍

Accueil • Tous les podcasts • En quête de sens



EN QUÊTE DE SENS

présentée par Marie-Ange de Montesquieu

Une heure d'enquête sur le sens des choses dans ce monde si complexe ! Et Dieu sait qu'il en faut des clés pour comprendre ce drôle de siècle qu'est le nôtre !

[SUIVRE](#) [PARTAGER](#) [S'ABONNER](#)

<https://www.rcf.fr/bien-etre-et-psychologie/en-quete-de-sens>

Accès à mes qq notes et mini-analyses :

20252026_010 [comment éviter les effets du temps qui passe dans son couple ?](#) Lundi 15 septembre 2025
202520252026_009 :

20252026_009 [et si la peur du rejet nous empêchait de vivre une histoire d'amour ?](#) V Vendredi 12 septembre 2025
2025endredi 12 septembre 2025

20252026_008 :20252026_008 [peut-on se consacrer à sa carrière sans négliger sa famille ?](#) Jeudi 11 septembre 2025
2025 Jeudi 11 septembre 2025

20252026_007 : [et si au lieu de scroller on se concentrait ?](#) Mardi 9 septembre 2025

20252020252026_006 : [pourquoi avons-nous de plus en plus de mal à bien dormir ?](#) Lundi 8 septembre 2025
2025septembre 2025

20252026_005 : [pourquoi les grands-parents s'occupent-ils de moins en moins de leurs ... ?](#) Vendredi 5 septembre 2025
2025

20252026_004 : [que se cache-t-il derrière la nostalgie des années '70 et '80 ?](#) 4 septembre 2025

20252026_003 : [faut-il vouloir rencontrer l'amour pour le trouver ?](#) Mercredi 3 septembre 2025

20252026_002 : [et si on arrêta de perdre du temps cette année ?](#) Mardi 2 septembre 2025

20252026_001 : [comment aborder cette rentrée tout en douceur ?](#) Lundi 1 septembre 2025

20252026_010 **comment éviter les effets du temps qui passe dans son couple ?** Lundi 15 septembre 2025

Thème... .. tarte à la crème, une fois de plus...

Toutes ces histoires sempiternelles sur le sacro-saint couple : berk plus que jaméééé !!!...

Ai néanmoins écouté les 52' de jus* et ai noté ces 7 points ;

1 - à 7'* : hacker son cerveau

2 - à 12'* : espace en nous qui avait été congelé par nos parents

3 - à 24'50"* : **je sais que toutes les femmes sont plus intelligentes que les hommes dans tous les tests et les mesures qui ont jamais été faites** => !!!!!!!!!!!!!..... Quel pouf, cette british de m..... !!!... Vais le faire savoir sur <https://www.rcf.fr/contact>

4 - à 28'* : les hormones de l'attachement : blabliblabla...

5 - à 31' * : il y a un refus d'obstacle, comme en cheval !...

6 - à 50'* : se demander par rapport à son conjoint : « comment je peux t'aimer, aujourd'hui ? » => LOL + mdr etc !!!

7 - à 51' * : « pourquoi on ne fait plus l'amour aujourd'hui ? » demande MADM la tête à claques

Jean-Yves, lundi soir 15 septembre 2025 pour, entre autres de chez entre autres, www.13car.net/13.htm

*<https://www.rcf.fr/bien-etre-et-psychologie/en-quete-de-sens/embed?episodeld=613109>

RETOUR AU SOMMAIRE

.

20252026_009 : **et si la peur du rejet nous empêchait de vivre une histoire d'amour ? Vendredi 12 septembre 2025**

Qu'est ce qu'elle nous parle... .. d'amour, une fois de plus, cette... .. fille-mère, avec son agaçante voix chantante (avec, toujours, sa joie forcée-berk !!!...)

A part ça, ai retenu ces 11 points :

1 - à 11'* : si je suis aimé-e, combien ça va me coûter ? Ambivalence entre désir d'aimer + d'être aimé-e et... .. la peur d'aimer + d'être aimé-e...

2 - à 12'* : l'amour inconditionnel dans le couple : Disney, c'est sympa...

3 - à 14'* : une relation amoureuse, c'est un risque. Un gros risque...

4 -à 16'40" : des mecs qui, en couple, sont dans la servilité absolue...

5 - à 19'25" : nous sommes venus sur Terre pour apprendre à aimer (oukcébôôô => Stan Rougier l'a dit encore

mieux : « **NOUS SOMMES ICI-BAS EN STAGE D'AMOUR** »...

6 – à 30' * : on rencontre toujours la bonne personne pour franchir des paliers (...) Des peurs qui viennent s'enclencher...

7- à 33'* : risque d'auto-sabotage de soi et de son couple...

8 – à 34'* : qu'est-ce que vous dites à qq'1 qui va se marier ? Sincères condoléances !!!.... (Extrait : www.13car.net/madmCONDOLEANCES13.mp4a)

9 - à 37'* : mon prochain métier, ce sera décourageuse de couple, plaisante la MADM-tête à baffes...

10 – à 39'* : surréagir... Cela réveille nos failles, nos zones dites... atomisées, sla appuie sur le bouton rouge...

11 – à 40'* : l'arrivée de l'enfant prend de la bande passante sur le couple...

Jean-Yves, vendredi soir 12 septembre 2025 pour, entre autres de chez entre autres, www.13car.net/13.htm

* <https://www.rcf.fr/bien-etre-et-psychologie/en-quete-de-sens/embed?episodeld=612713>

RETOUR AU SOMMAIRE

20252026_008 : **peut-on se consacrer à sa carrière sans négliger sa famille ? Jeudi 11 septembre 2025**

Les gosses, les gosses, les gosses...

Et si les gens réfléchissaient un peu plus et un peu mieux ou bien... ...si les gens réfléchissaient un tout petit peu avant de véroler, copuler et... ... de se reproduire...

Ai aimé ces 11 points :

1 - à 9' : c'est moi qui dois choisir de me libérer de ces injonctions morales extérieures et avoir au maxi une vie connectée à qui on est, alignée à notre essence et à ce qui nous épanouit vraiment

2 - à 11' : déculpabiliser, faire un gros travail de priorisation (...) organiser mieux son tps avec super tableau avec ma to do list, mon grand pied dans la vie, l'instrument de mon bonheur

3 - à 22" : ce qui est finalement... ... pétrifiant !...

4 - à 23' : ce tjs plus => burn-out => ce hamster dans la roue => en sortir !!!...

5 - à 30' : jalousie de la liberté de l'autre

6 - à 35' : le prix à payer est d'apprendre à décevoir les attentes des autres (...)

7 - sortir d'un référentiel extérieur à un référentiel intérieur et faire en sorte que le regard sur nous-même soit plus fort que le regard des autres

8 - à 44' : l'entrepreneuriat => attention GROS warning

9 - à 45' : l'APEC => gratuit et y en a partout

10 - à 50'45" : « la chamane Montesquieu » (comme le dit d'elle-même cette pouf)

11- à 52' : le secret => faire des négociations avec soi-même

Jean-Yves, vendredi soir 12 septembre 2025 pour, entre autres de chez entre autres, www.13car.net/13.htm

* <https://www.rcf.fr/bien-etre-et-psychologie/en-quete-de-sens/embed?episodeld=612230>

RETOUR AU SOMMAIRE

20252026_007 : **et si au lieu de scroller on se concentrait ? Mardi 9 septembre 2025**

Ai noté :

- 1- plus on est distrait, moins on est heureux
- 2 – à 8'* : on va chercher plein d'infos et on... .. s'en débarrasse très vite...
- 3 – à 10'* : la feuille blanche n'envoie pas de notification => thème de la concentration sur du temps long...
Flemme montale qu'on a tous...
- 4 – à 16'* : quand on scrolle, qu'est-ce qu'on cherche finalement à fuir ?!?...
- 5 – à 18'* : la tyrannie de la distraction
- 6 - à 23'* : la plasticité neuronale, notre capacité à apprendre...4
- 7 – à 25'* : basculer de la pensée neuronale vers la pensée neuro-cardiaque
- 8 – à 27'* : dans nos vies, on n'a pas de grandeur intérieure (démésure de Dubaï...)
- 9 – à 38' * : cerveau neuro-cardiaque => il y a un petit cerveau dans notre coeur => créer un état d'être qui développe... ..l'intelligence du coeur
- 10 – à 41 '* : chanson LES ECRANS + + + +
- 11 – à 50'* : le piratage neuronal...
- 12 - à 53'* : il faut arriver à s'aimer assez pour s'aimer...

Jean-Yves, mardi aprème 9 septembre 2025 pour, entre autres de chez entre autres, www.13car.net/13.htm

* <https://www.rcf.fr/bien-etre-et-psychologie/en-quete-de-sens/embed?episodeld=611216>

RETOUR AU SOMMAIRE

20252026_006 : **pourquoi avons-nous de plus en plus de mal à bien dormir ? Lundi 8 septembre 2025**

Quand la MADM joue maintenant à la doctoresse, à brasser du vent + enfoncer des portes ouvertes...

Notamment avec :

- 1 – à 3'* : on a perdu 1,5 heure de sommeil (je suppose par nuit) en 50 ans...
- 2 – à 10'45" : le FOMO (Fear Of Missing Out = https://www.lemonde.fr/idees/article/2021/11/03/fomo-ou-la-peur-de-rater-quelque-chose_6100722_3232.html#:~:text=Acronyme%20de%20%C2%AB%20Fear%20of%20missing,risquer%20de%20manquer%20un%20%C3%A9v%C3%A9nement.)

3 – à 25' : le sommeil, une histoire de... ...lâcher-prise...

Jean-Yves, lundi soir 8 septembre 2025 pour, entre autres de chez entre autres, www.13car.net/13.htm

* <https://www.rcf.fr/bien-etre-et-psychologie/en-quete-de-sens/embed?episodId=610842>

RETOUR AU SOMMAIRE

•

20252026_005 : pourquoi les grands-parents s'occupent-ils de moins en moins de leurs ... ? Vendredi 5 septembre 2025

Ai aimé ces 9 points :

1 – à 5'* : soit les grands-parents sont intrusifs/impliqués, soit ils sont complètement absents

2 – à 10'40" : ma grand-mère m'a pris par la main et m'a amené... ... son enfance...

3 – à 11 20" : soyez curieux de vos parents et de vos grands-parents, allez les questionner sur leurs goûts, les métiers qu'ils auraient aimé faire, leur-s couleur-s préférée-s, leurs amis d'enfance, leurs faits d'armes dont ils sont fiers, ce dont ils ont peur, ce qu'ils auraient rêvé de faire, et en racontant, ils se mettent en vie...

4 – à 15'40" : nous transmettons ce que nous sommes...

5 – à 16'30" : les questions que nous n'avons pas posées à nos parents et à nos grands-parents (nous n'avons pas osé etc puis... ...ils sont... ...morts...)

6- à 18' : chacun dans sa coquille, dans sa petite vie etc...

7 – à 47'* : les deux populations les plus en souffrances = les vieux et les jeunes (la personne âgée invitée sur le plateau

8 – à 50'* : ne laissez pas les contentieux s'enkyster...

9 – à 51'* : « les grands-mères, c'est doux, c'est frais et c'est fragile comme du mimosas » (Marcel Pagnol)

Jean-Yves, vendredi aprême 5 septembre 2025 pour, entre autres de chez entre autres, www.13car.net/13.htm

* <https://www.rcf.fr/bien-etre-et-psychologie/en-quete-de-sens/embed?episodId=610395>

RETOUR AU SOMMAIRE

20252026_004 : que se cache-t-il derrière la nostalgie des années '70 et '80 ? Jeudi 4 septembre 2025

Tjs à minauder, l'animatrice mais... ... « on » ne se refait pas, lol + mdr etc.

MINAUDER + MINAUDER + MINAUDER : elle ne sait faire que ça, on le sait !!!...

Beaucoup de blabla, comme dabe, la MADM qui s'écoute parler, ainsi que ses invité-e-s un peu à la con...

Son Facebook a roupillé tout juillet et tout août (quel professionnalisme !!!!... La chatonne a du avoir besoin de couper, ptite nature !!!!... Comme si elle était à la seule en France alors qu'elle végète dans même pas un mi-temps) et dès qu'on y publie un commentaire du genre positif, la classieuse fille-mère le supprime (alors que personne ne réagit, parmi, sacrée catho-tête à claques, va !...)

Mon dernier post = mercredi soir 3 septembre qu'elle s'est empressé, cette pouf, de supprimer dans la nuit, il était pourtant ultrapositif, non ?!?... => LOOK : www.13car.net/madmlatruiequisupprimemondernierpost.jpg

La MADM avec, toujours, ses rires forcés et sa joie forcée...

Etc etc etc ...

à 10'* : « **il y a toujours « la séquence MARIE-ANGE raconte sa vie** » ose dire le petit-fils de Fernandel (vraiment pas intéressant ce que qu'il raconte !!!!...) mais il a... ... tellement raison... Quand elle ne nous parle pas de sa vie en général, c'est de sa fille, sa

filles et sa fille à chaque émission dont elle nous abreuve, au secours !!!..

à 19* : « le claquettes-chaussettes et le contre-pouvoir » => tout contents de cette expression, les deux gars, pourtant elle est... .. débile !...

Tout aussi débile que son si modeste et légèrement narcissique « Viens vite nous rejoindre! Abonne toi et suis-moi! » dans sa page Facebook plus que somnolente à longueur d'années = www.13car.net/madmsuismoi.jpg

à 23'55" : «mon idole Marie Kondo » (https://fr.wikipedia.org/wiki/Marie_Kond%C5%8D) dixit la tête à baffes d'animatrice (si elle était une grande journaliste, elle ne serait pas allée se sous-vendre au SMIC dans une telle radio, bref, c'est son pbm, l'un de ses problèmes...

Ai aimé comment l'un des invités, le nanti de petit-fils de Fernandel qui se fout de la gueule de son hôte et, je cite, « son timbre de voix DJette »... C'est au tout début, à 1'30"*...

Désormais, comme cette truie flingue systématiquement mes posts sur son FB, je vais être un peu plus... .. critique (à son encontre) sur mes différentes plateformes-web...

Elle veut jouer : on va jouer...

Elle pensait se débarrasser de moi... La... ..pôôôvre !!!... A suivre...

Jean-Yves, jeudi soir 4 septembre 2025 pour, entre autres de chez entre autres, www.13car.net/13.htm

* <https://www.rcf.fr/bien-etre-et-psychologie/en-quete-de-sens/embed?episodeId=609797>

RETOUR AU SOMMAIRE

20252026_003 : faut-il vouloir rencontrer l'amour pour le trouver ? Mercredi 3 septembre 2025

Ai aimé ces 13 points :

1 - à 4* : des gens qui ne font pas la place à l'autre (...) Nécessité d'une ouverture à l'autre...

2 – à 7* : LE juste milieu, ouverture du cœur, se mettre dans la disponibilité (intérieure) pour faire, peut-être, La rencontre (*perso, je préfère ne pas me prononcer, mes proches connaissent par cœur ma « position »...*)

3 – à 11* : l'un des blocages = la... .. fermeture du cœur...

4 - à 14* : la « geekisation » des hommes (ils se protégeraient derrière leur appli, c'est un peu névrotique)...

Pas que de la part des... .. hommes, d'ailleurs... ;)

5 - à 15'30"* : sur l'application Heaven (<https://heavn.app/>) , c'est du slow-dating = environ que 3 profils par jour...

6 - à 15'55"* : Dieu, appli ou pas, va passer par qq part, il passe par tous les moyens qui existent...

7 - à 22* : de l'art de se laisser surprendre

8 - à 31* : on est inconsciemment attiré par qq1 qui ressemble à l'image qu'on s'est constituée inconsciemment de notre mère, principalement, de notre père qui sont des figures d'attachement, avec qui on a grandi et qui ont été nos premiers liens d'amour...

9 – à 31'30" *: la théorie, c'est qu'on va chercher qq1 qui va nous permettre de réparer des blessures en les... .. redéclenchant (!!!...)

10 – à 33* : coupé de ses émotions, surtout pour les garçons (on l'interdit aux garçons qui se retrouvent emmurés...)

11 – à 36* : les hommes qui sont épicuriens, « l'union des joyeux jouisseurs »...

12 – à 38'30' : on a plein d'âmes-soeur (...) il faut « juste » en choisir une... (facile... .. à dire...)

13 – à 47* ; les influentes (trop !!!...) loyautés familiales et les traumatismes...

Jean-Yves, mercredi soir 3 septembre 2025, pour, aussi, deux autres de mes « nourritures » 5 jours par semaine, mes autres« doudous » radiophoniques = sur France-Inter (émission philo + une autre de « vie pratique ») avec mes mini- « analyses » et notes diverses correspondantes = www.13car.net/slsdp13.pdf + www.13car.net/gbv13.pdf

* <https://www.rcf.fr/bien-etre-et-psychologie/en-quete-de-sens/embed?episodeld=609363>

RETOUR AU SOMMAIRE

20252026_002 : et si on arrêta de perdre du temps cette année ? Mardi 2 septembre 2025

Ai aimé ces 7 points :

1 - à 9'24" : les anglo-saxons disent «**think differently to invent the world of tomorrow**» = pensez différemment pour inventer le monde de demain

2 - à 12'50" : le phénomène de l'errance du clic

3 - à 16'55" : les pauses-toilettes => pour scroller, pleurer, dormir (sieste) etc...

4 - à 26' : très souvent, des personnes qui ont eu un très grand grave accident préfèrent leur vie d'après plutôt que celle d'avant => trouvent un nouveau sens à leur vie, parfois une mission de vie etc

5 - à 36' : j'échange bien volontiers les gens qui me font perdre mon temps avec les gens qui me font perdre la notion du temps

6 - à 37' : les enfants, de 0 à 6 ans, sourient 400 fois par jour... Et... nous ?

7 - à 49' : la comparaison est voleuse de joies (les réseaux sociaux etc...)

Jean-Yves, mardi soir 2 septembre 2025, pour, aussi, deux autres de mes « nourritures » 5 jours par semaine, mes autres« doudous » radiophoniques = sur France-Inter (émission philo + une autre de « vie pratique ») avec mes mini- « analyses » et notes diverses correspondantes = www.13car.net/slsdp13.pdf + www.13car.net/gbv13.pdf

*<https://www.rcf.fr/bien-etre-et-psychologie/en-quete-de-sens/embed?episodeld=608963>

RETOUR AU SOMMAIRE

20252026_001 : comment aborder cette rentrée tout en douceur ? Lundi 1 septembre 2025

Ai aimé ces 7 points :

1 - à 6' : la douceur, c'est d'être au ras des choses, au ras de la vie, (...) je suis dans ce que je fais, au moment où je le fais, au lieu d'être écartelé dans toutes ces informations qui ne me concernent pas...

2 - à 8'25" : cette reconnexion progressive, cette réaccélération progressive...

3 - à 16'25" : to do list => changer son état émotionnel => au lieu de regarder ce qu'on n'a pas fait au terme d'une journée => noter et valoriser ce qu'on a fait => changer son mode de pensée

4 - à 28' : aller dans le monde de l'entreprise (qui est matérialiste) AVEC sa spiritualité (rester entier, ne pas se couper d'une partie de soi)

5 - à 31' : est-ce que dans mon travail, je suis aligné avec mes valeurs ?

6 - à 50' : je ne suis pas du matin, pour moi la vie ne commence pas avant 9h du matin...

7 - à 53'18" : j'ai bien noté l'adresse E-mail qui existe désormais et sur laquelle on peut écrire au sujet de cette émission = eqds@radionotredame.com

Jean-Yves, mardi soir 2 septembre 2025, pour, aussi, deux autres de mes « nourritures » 5 jours par semaine, mes autres« doudous » radiophoniques = sur France-Inter (émission philo + une autre de « vie pratique ») avec mes mini- « analyses » et notes diverses correspondantes = www.13car.net/slsdp13.pdf + www.13car.net/gbv13.pdf

* <https://www.rcf.fr/bien-etre-et-psychologie/en-quete-de-sens/embed?episodeId=608494>

RETOUR AU SOMMAIRE

JYL MADM SYNTHÈSE 2024 2025 liste EMISSIONS à partir du 17032025 postVENGEANCE.ods - OpenOffice Calc

Fichier Édition Affichage Insertion Format Outils Données Fenêtre Aide

Arial 10

Rechercher

Mon sommaire de la précédente année scolaire = 2024-2025

	D	E	F	G
38	ns de radio de ma journaliste préférée (à tous les niveaux etc), c'est à dire Marie-Ange de Montesquieu			
39	dire « enquête de sens » (l'une des meilleures émissions du PAF) chaque jour en semaine sur RND, en différé de 17h à 18h avec rediffusion à 23h			
40	o faite dans la nuit vendredi 25 au samedi 26 octobre 2024, remise à jour plusieurs fois par semaine depuis, jusqu'au mardi 10/06/2025 à 2h du m			
41				
42				
43				
44	11/06/2024	=> Je (re)mettrai à jour dans la nuit du mardi 10 au mercredi 11 juin 2025 (= après la next émission, donc...)	REPLAY	PODCAST
45	10/06/2024	Et si chanter en chœur boostait notre sens du collectif ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	jeanyves0013@gmail.com
46	09/06/2024	Faut-il se confesser pour progresser dans sa foi ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	
47	06/06/2024	Et si les parfums avaient une influence sur nos humeurs ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	
48	05/06/2024	Est-ce possible de s'aimer toute la vie ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	
49	04/06/2024	Comment cesser d'envier les autres ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	
50	03/06/2024	Pourquoi les aventuriers de la mer nous fascinent-ils ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	
51	02/06/2024	Faut-il influencer les choix parcouresup de nos enfants ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	
52	30/05/2024	Comment éviter les conflits entre les baby-boomers et la génération Tik-tok ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	
53	28/05/2024	Croire en Dieu suffit-il pour donner un sens à sa vie ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	
54	27/05/2024	Et si le conflit nous permettait de renforcer nos relations	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	
55	26/05/2024	Faut-il répondre aux besoins de son conjoint ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	
56	23/05/2024	L'expérience de mort imminente peut-elle nous réconcilier avec la mort ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	
57	22/05/2024	Quelle image de l'homme faut-il transmettre à nos fils ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	
58	21/05/2024	Faut-il donner de l'argent de poche à ses enfants ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	
59	20/05/2024	Peut-on coucher avant le mariage ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	
60	19/05/2024	Peut-on se débarrasser de la culpabilité ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	
61	15/05/2024	Comment refaire confiance quand on a été trahi ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	
62	14/05/2024	Est-il vraiment possible de rencontrer le grand amour sur les sites ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	
63	13/05/2024	Comment se construire sans peur de décevoir ses parents ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	
64	12/05/2024	À quel moment peut-on parler de masculinité toxique ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	
65	09/05/2024	Comment sortir de la logique du plat préparé ?	REPLAY pas encore dispo donc cf. le podcast	

Feuille 1 / 3

Par défaut

STD

Somme=0

105 %

Taper ici pour rechercher

17°C Ciel couvert 22:21 02/09/2025

