

PROGRAMME PERSONNALISÉ DE DÉCONDITIONNEMENT

MEGHAN MARKLE

Générateur · profil 5/1 · autorité Sacrale · né(e) le 1981-08-04 04:46 à Los Angeles, Etats-Unis

SOMMAIRE

PARTIE 1 — VOTRE PORTRAIT MÉCANIQUE

Votre portrait mécanique

PARTIE 2 — LA BOUCLE : REPÉRER, NOMMER, FAIRE TAIRE, LAISSER RÉPONDRE

La boucle du déconditionnement — mode d'emploi

PARTIE 3 — DÉCIDER SANS SE TRAHIR

Votre protocole de décision

Votre radar du non-soi

PARTIE 4 — VOS CENTRES OUVERTS, UN PAR UN

Centre Tête ouvert : faire taire l'imposteur

Centre Coeur/Ego ouvert : faire taire l'imposteur

Centre Plexus Solaire ouvert : faire taire l'imposteur

Centre Rate ouvert : faire taire l'imposteur

Centre Racine ouvert : faire taire l'imposteur

PARTIE 5 — LES BLESSURES QUI PARLENT À TRAVERS VOUS

La carte de vos blessures (Lise Bourbeau)

Le protocole du pardon et le bilan du soir

PARTIE 6 — VOTRE TRAJECTOIRE PROPRE

Votre profil 5/1 : le rôle juste

Votre définition : Définition Scindée (Split)

Le sens du chemin : Croix d'Angle Gauche du Raffinement

PARTIE 7 — LE CORPS DANS LE PROGRAMME

Le corps dans le programme

PARTIE 8 — VOTRE PROGRAMME DANS LE TEMPS

Le programme dans le temps

PARTIE 9 — LA SYNTHÈSE EN UN TABLEAU

La synthèse : mécanique × blessures × outils

PARTIE 10 — VOTRE ORDONNANCE

Votre Ordonnance Quotidienne

Exemple public — vous lisez l'étude réelle et complète de Meghan Markle, offerte en démonstration.

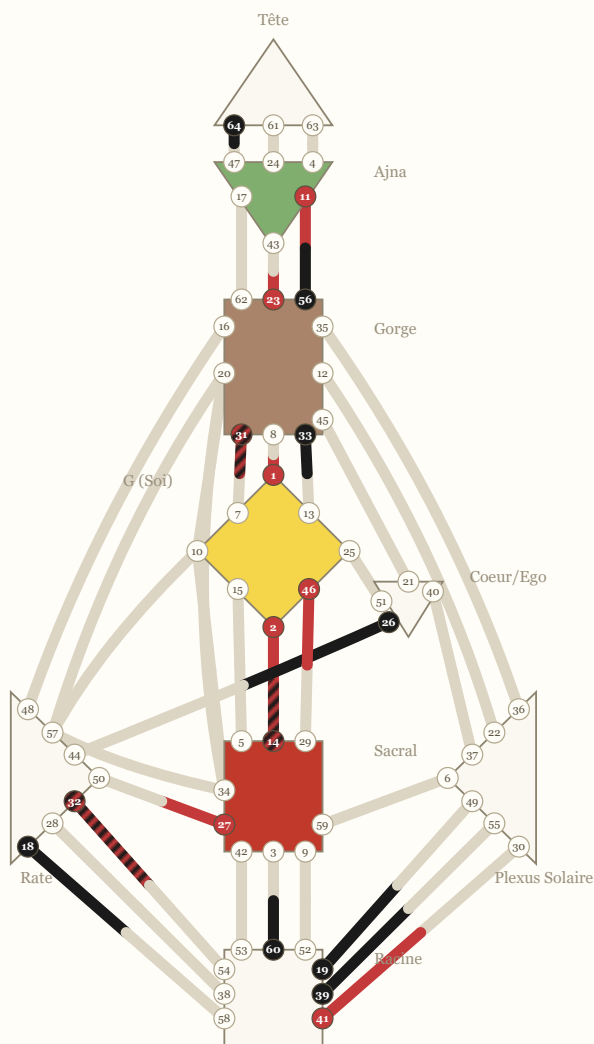
BodyGraph

DESIGN

- ☉ 2.1
- ⊕ 1.1
- ☾ 23.1
- ♊
- ♋
- ♌ 23.4
- ♍ 23.3
- ♎ 27.6
- ♏ 46.4
- ♐ 46.6
- ♑ 14.5
- ♒ 11.2
- ♓ 32.2

PERSONNALITÉ

- ☉ 33.5
- ⊕ 19.5
- ☾ 18.2
- ♊
- ♋
- ♌ 31.4
- ♍ 64.2
- ♎ 39.3
- ♏ 18.3
- ♐ 18.3
- ♑ 14.2
- ♒ 26.6
- ♓ 32.2



VOS CENTRES EN UN COUP D'ŒIL

Tête ouvert	Ajna défini	Gorge défini
G (identité) défini	Cœur ouvert	Sacral défini
Plexus solaire ouvert	Rate ouvert	Racine ouvert

■ défini (énergie fixe et fiable) · □ ouvert (zone d'absorption et de sagesse)

PARTIE 1

VOTRE PORTRAIT MÉCANIQUE

Qui vous êtes énergétiquement, le visage exact de votre non-soi – et celui, point par point, de votre alignement.

VOTRE PORTRAIT MÉCANIQUE

ÉLÉMENT	VALEUR
Type	Générateur
Stratégie	Répondre
Signature (alignement)	Satisfaction
Thème du non-soi	Frustration
Autorité	Sacrale
Profil	5/1 – Hérétique / Investigateur
Définition	Définition Scindée (Split)
Croix d'incarnation	Croix d'Angle Gauche du Raffinement
Canaux	2-14 Canal du Battement · 11-56 Canal de la Curiosité
Centres définis	Ajna, Gorge, G (Soi), Sacral
Centres ouverts	Tête, Cœur/Ego, Plexus Solaire, Rate, Racine

Le visage de votre non-soi

- **Le message « Urgent » d'un responsable** — Vous y répondez dans la minute en stressant (Racine ouverte : besoin de se débarrasser de la pression au plus vite).
- **On vous propose une charge supplémentaire pour « aider »** — Vous acceptez pour prouver votre valeur (Cœur ouvert) : heures sup non payées, sur-engagement, épuisement.
- **Le choix du restaurant, de la sortie ou des vacances** — Vous dites « comme tu veux » pour éviter le conflit (Plexus ouvert) et vous absorbez l'émotion de l'autre, puis vous accumulez du ressentiment.

- **L'insomnie du soir** — Vous scrollez sur le téléphone en cherchant des réponses à vos angoisses (Tête/Rate ouvertes).
- **Une relation ou un emploi « sécurisant » mais qui vous abîme** — Vous vous y accrochez par peur de l'insécurité (Rate ouverte), en ignorant les signaux du corps.

Le visage de votre alignement, point par point

- **Le message « Urgent » d'un responsable** — Vous fermez l'onglet. Vous prenez 3 respirations. Vous attendez d'avoir la clarté (émotionnelle ou sacrale) avant de répondre de manière factuelle.
- **On vous propose une charge supplémentaire pour « aider »** — Vous rappelez que vous n'avez rien à prouver. Vous ne vous engagez que sur ce que vous avez vraiment l'élan et la capacité de tenir.
- **Le choix du restaurant, de la sortie ou des vacances** — Vous n'avez pas à porter l'émotion des autres : exprimez votre vrai ressenti et tranchez selon VOTRE autorité, au lieu de céder pour apaiser.
- **L'insomnie du soir** — Vous posez le téléphone à 21h30. Vous lisez un livre de fiction neutre. Vous acceptez que l'angoisse est une fréquence absorbée de votre journée.
- **Une relation ou un emploi « sécurisant » mais qui vous abîme** — Vous reconnaissez la peur comme un conditionnement absorbé, pas une vérité. Vous osez lâcher progressivement ce qui n'est plus bon.

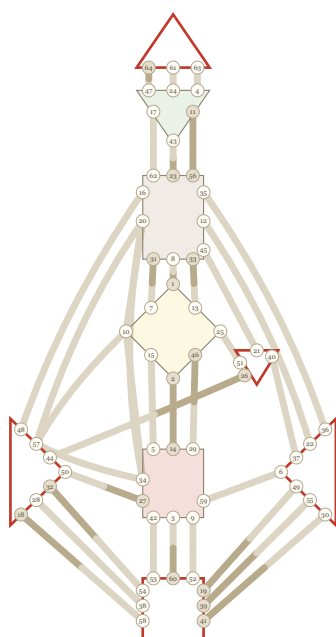
La signature de tout cela est la **satisfaction** : c'est elle, et elle seule, qui mesure vos progrès — jamais la volonté ni la liste des choses faites.

PARTIE 2

LA BOUCLE : REPÉRER, NOMMER, FAIRE TAIRE, LAISSER RÉPONDRE

Le mode d'emploi du programme entier, puis votre radar personnel : les signaux précis qui trahissent le non-soi, et le geste immédiat pour chacun.

LA BOUCLE DU DÉCONDITIONNEMENT — MODE D'EMPLOI



Vos centres ouverts (temples de sagesse)

Tout ce programme tient dans une seule boucle, à rejouer autant de fois que nécessaire — d'abord des heures après coup, puis de plus en plus vite, jusqu'à la prendre sur le vif :

1. Repérer

Le non-soi a une signature émotionnelle : chez vous, la **frustration**. Quand elle monte, ce n'est pas un problème à résoudre — c'est un **signal** : quelque part, vous venez d'obéir à ce qui n'est pas vous. Le « Radar » ci-dessous vous donne les déclencheurs précis de votre chart.

2. Nommer

À voix basse ou par écrit, une phrase suffit : « **Ceci n'est pas moi.** C'est mon centre ouvert qui amplifie. » Nommer sépare : vous n'êtes plus dedans, vous le regardez.

3. Faire taire

Ne PAS obéir : ne pas répondre dans la minute, ne pas combler le silence, ne pas dire oui pour plaire. Le non-soi se nourrit d'obéissance — chaque fois que vous ne lui obéissez pas, il parle moins fort. Trois respirations suffisent souvent à le débrancher.

4. Laisser répondre le design

La place libérée, votre vraie mécanique parle : **Répondre**, puis votre Autorité (**Sacrale**). Vous n'avez rien à construire — juste à laisser faire ce qui est déjà câblé. La preuve que la boucle a tourné : la **satisfaction** en fin de journée.

Les quatre piliers du chemin — Acceptation (cesser de vouloir être un autre modèle), Exploration (éprouver Stratégie et Autorité), Éveil (transmuter les schémas en sagesse), Authenticité (vivre aligné) — se traversent dans cet ordre, une boucle à la fois.

PARTIE 3

DÉCIDER SANS SE TRAHIR

Votre protocole de décision complet, étape par étape, avec les phrases toutes faites pour acheter du temps.

VOTRE PROTOCOLE DE DÉCISION

L'entourage perçoit chez vous une force tranquille et réactive. On observe que vous excellez à répondre aux sollicitations plutôt qu'à les initier. Votre protocole de décision repose sur une écoute interne précise.

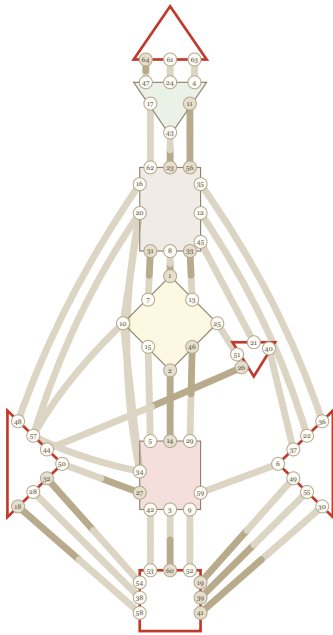
Votre protocole de décision

1. **Reconnaître l'appel à répondre** : Votre énergie sacrale puissante est conçue pour répondre à ce qui se présente à vous. Attendez qu'une sollicitation arrive, qu'il s'agisse d'une question, d'une opportunité, ou même d'un événement inattendu.
2. **Tester votre ressenti corporel** : Face à une sollicitation, posez-vous une question fermée pour entendre votre corps. Par exemple, si l'on vous propose un projet, dites à haute voix : « Devrais-je faire ce projet ? » et écoutez le son de votre ventre.
3. **Décoder les sons sacraux** : Votre autorité sacrale s'exprime par des sons gutturaux instantanés. Un « Uh-huh » clair signifie "oui", tandis qu'un « Un-un » signifie "non". Il s'agit d'une réponse viscérale, et non mentale.
4. **Observer l'élan ou l'absence d'élan** : Un « Uh-huh » indique un élan énergétique immédiat pour l'action. Un « Un-un » ou l'absence de réponse est un signal de non-engagement.
5. **S'engager ou s'abstenir** : Engagez-vous uniquement lorsque la réponse sacrale est un "oui" clair. Si votre sacral ne répond pas, ou dit "non", abstenez-vous d'agir. Ne vous laissez pas influencer par la persuasion mentale.

Erreur classique : S'engager sans réponse sacrale claire, entraînant frustration et épuisement.

VOTRE RADAR DU NON-SOI

Gardez cette page sous la main : c'est elle qui transforme la théorie en réflexe. Colonne 1 : ce que vous sentez. Colonne 2 : la question à vous poser. Colonne 3 : le geste, tout de suite.



Vos centres ouverts (temples de
sagesse)

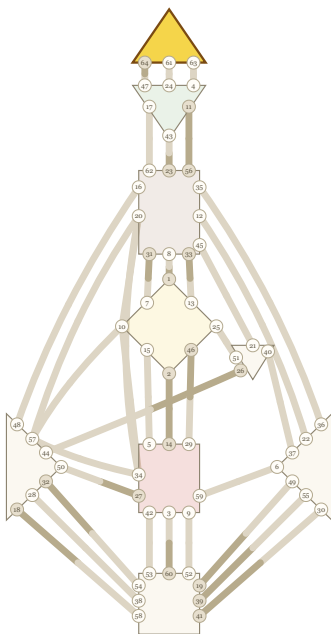
LE SIGNAL	LA QUESTION-TEST	LE GESTE IMMÉDIAT
La frustration monte	À quoi ai-je initié au lieu de laisser venir ?	Revenir à la Stratégie : attendre ce à quoi répondre
Le message « Urgent » d'un responsable	Est-ce que je me dépêche pour me libérer de la pression ?	Vous fermez l'onglet. Vous prenez 3 respirations. Vous attendez d'avoir la clarté (émotionnelle ou sacrale) avant de répondre de manière factuelle.
On vous propose une charge supplémentaire pour « aider »	Qu'est-ce que j'essaie de prouver ?	Vous rappelez que vous n'avez rien à prouver. Vous ne vous engagez que sur ce que vous avez vraiment l'élan et la capacité de tenir.
Le choix du restaurant, de la sortie ou des vacances	Est-ce que j'évite la vérité et la confrontation pour ne pas faire de vagues ?	Vous n'avez pas à porter l'émotion des autres : exprimez votre vrai ressenti et tranchez selon VOTRE autorité, au lieu de céder pour apaiser.
L'insomnie du soir	Est-ce que je m'épuise à chercher des réponses aux questions des autres ?	Vous posez le téléphone à 21h30. Vous lisez un livre de fiction neutre. Vous acceptez que l'angoisse est une fréquence absorbée de votre journée.
Une relation ou un emploi « sécurisant » mais qui vous abîme	Est-ce que je m'accroche à des choses, des gens ou des croyances plus longtemps que ce qui est bon pour moi ?	Vous reconnaissez la peur comme un conditionnement absorbé, pas une vérité. Vous osez lâcher progressivement ce qui n'est plus bon.

PARTIE 4

VOS CENTRES OUVERTS, UN PAR UN

Pour chaque centre ouvert : le piège, le signal qui le trahit, trois gestes pour le faire taire.

CENTRE TÊTE OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR



Centre Tête — Inspiration, idées, pression mentale

Une brise légère soulève les feuilles, apportant des pensées de toutes parts.

Le piège

Avec un centre Tête ouvert, vous pouvez vous sentir sous pression pour apporter des réponses aux questions d'autrui, même celles qui ne vous concernent pas directement. Cela peut vous amener à trop réfléchir ou à consommer une quantité excessive d'informations, dans l'espoir de trouver des solutions ou de paraître certain lors d'échanges collectifs. Cette tendance peut se manifester par un "scrolling" infini, cherchant à résoudre les questions des autres et vous épuisant à vouloir être perçu comme quelqu'un qui sait.

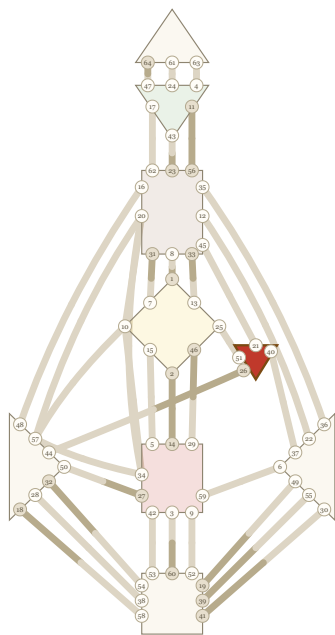
Le signal

Une anxiété ou une peur peut monter lorsque vous vous sentez obligé de penser ou de répondre, vous déconnectant de votre propre intellect. Vous pouvez ressentir un état de blocage total, incapable de discerner ce qui est véritablement inspirant ou intéressant pour vous.

3 gestes

- Observez la pression mentale sans vous y identifier, reconnaissez-la comme une énergie extérieure.
- Laissez les questions ouvertes, qu'elles soient les vôtres ou celles des autres, sans ressentir le besoin d'y répondre immédiatement.
- **Demandez-vous** : "Cette question est-elle réellement la mienne ou est-ce une inspiration que j'amplifie de l'extérieur ?"

CENTRE COEUR/EGO OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR



Centre Cœur/Ego — Volonté, valeur personnelle, monde matériel

Vos épaules se tendent, le souffle se fait court lorsque la pression de prouver votre valeur monte. Vous pourriez vous retrouver à accepter des tâches supplémentaires non sollicitées, à vous fixer des objectifs irréalistes ou à vous épuiser physiquement, le tout dans une tentative inconsciente de démontrer votre mérite. Ce mécanisme du non-soi se manifeste par le besoin de vous surmener pour prouver quelque chose à vous-même ou aux autres, conduisant à la frustration.

Le piège

La manifestation principale de ce non-soi est la compulsion à vouloir prouver votre valeur. En tant que Générateur, vous vous engagez dans des actions qui ne sont pas en alignement avec votre autorité sacrée, souvent par peur de ne pas être reconnu ou d'être jugé insuffisant. Ce désir de validation externe vous pousse à dépasser vos limites.

Le signal

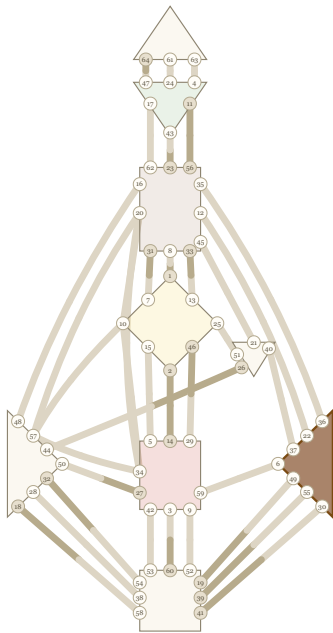
Une fatigue persistante et une sensation d'épuisement sont des indicateurs clairs. Votre corps pourrait manifester des signes de stress, comme des tensions musculaires ou une agitation interne, traduisant le surmenage et le décalage avec vos véritables besoins.

3 pratiques

- **Observez-vous** : « Est-ce que j'essaie de prouver quelque chose en ce moment ? »
- **Prenez une pause** : « Je prends un moment pour respirer et me reconnecter à ma réponse sacrée. »
- **Lâchez prise** : « Je n'ai rien à prouver. »

CENTRE PLEXUS SOLAIRE OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR

Un malaise vous saisit, une anxiété sourde ou une sensation d'inconfort vous étreint lorsque vous êtes confronté(e) à des émotions intenses ou à des situations conflictuelles. Ces émotions, amplifiées par votre centre du Plexus Solaire ouvert, peuvent vous submerger, rendant floue la perception de vos propres ressentis.



Centre Plexus Solaire — Énergie émotionnelle, clarté dans le temps

Le piège

Votre entourage peut vous percevoir comme quelqu'un qui évite les sujets délicats, préférant maintenir une apparence où "tout va bien". Vous avez tendance à fuir le conflit en faisant semblant que tout est harmonieux, même lorsque des tensions intérieures s'accumulent. Cette propension à éviter la confrontation peut conduire à un ressentiment qui, à la longue, devient destructeur.

Le signal

En tant que Générateur, votre autorité de décision est sacrée. Vos décisions sont des réponses automatiques à votre environnement. Pour faire les bons choix, il est essentiel d'apprendre à écouter votre centre sacré, situé dans le ventre. Vous pouvez éprouver une nervosité, une anxiété latente ou une sensation d'inconfort émotionnel lorsque vous êtes exposé(e) à des émotions intenses

ou à des situations conflictuelles. Votre autorité sacrée vous demande de prendre le temps d'attendre que votre réponse instinctive se manifeste.

3 pratiques

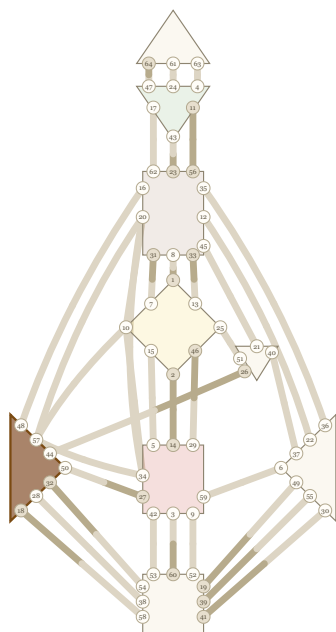
- "J'ai besoin d'un moment pour me retirer et ressentir ce qui se passe réellement en moi."
- Éloignez-vous physiquement de la source de l'émotion intense pour retrouver votre propre clarté.
- "Je ne réagis pas tout de suite, je laisse ma réponse sacrée se manifester."

CENTRE RATE OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR

Votre souffle se coupe lorsque vous vous accrochez à ce qui n'est pas sain. Un centre de la Rate ouvert peut vous amener à vous cramponner à des situations ou des relations par peur de l'insécurité, même si elles sont destructrices. Il s'agit d'une tentative de compenser un sentiment d'instabilité, ce qui génère une frustration constante face à des engagements inappropriés.

Le piège

Le piège se manifeste par une persistance dans des relations toxiques ou des activités sécurisantes mais destructrices. Vous restez par crainte du vide, de l'incertitude matérielle ou affective, même lorsque votre être tout entier aspire à s'en libérer.



Centre Rate — Instinct, survie, santé,
le moment présent

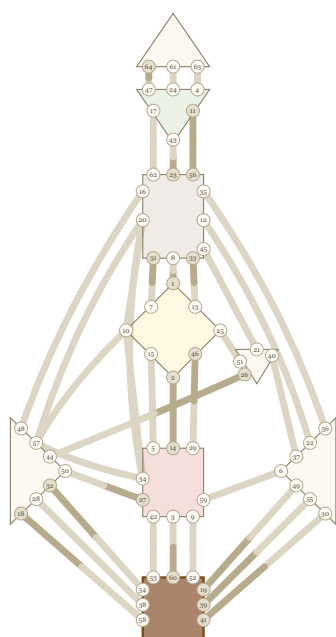
Le signal

Une lourdeur diffuse dans le corps, une sensation de mal-être lancinante, une fatigue inexplicable ou une anxiété sourde vous avertissent que vous êtes en train d'ignorer votre réponse sacrale et de vous accrocher à ce qui n'est pas juste. Vous empruntez ces peurs qui ne sont pas les vôtres.

3 gestes

- Prenez un temps d'arrêt et posez-vous la question : « Est-ce que cela est bon pour moi ? » Attendez la réponse de votre autorité sacrale.
- Éloignez-vous physiquement de la situation ou de la personne pour prendre de la distance et reconnaître que les peurs ressenties ne vous appartiennent pas.
- **Prononcez intérieurement** : « Je choisis la satisfaction plutôt que la frustration en me libérant de ce qui ne me sert plus. »

CENTRE RACINE OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR



Centre Racine — Pression adrénale,
élan

Votre corps vous signale une pression diffuse, vous poussant à vouloir tout accomplir immédiatement et à réagir sans délai aux sollicitations, même celles qui ne revêtent aucune urgence. Cette précipitation peut conduire à l'épuisement, car votre constitution n'est pas faite pour soutenir un rythme de vie effréné.

La mécanique du conditionnement

Le non-soi de votre centre Racine ouvert se manifeste par une obsession de s'acquitter des tâches le plus rapidement possible afin de se libérer de la pression. Vous avez tendance à croire que la pression est permanente et qu'il est impératif d'en finir vite pour s'en défaire, ce qui vous amène à répondre à toutes les sollicitations. Cette attitude peut mener à la frustration, votre indicateur de non-soi, et à un épuisement de votre énergie vitale.

Les ressentis

Une accélération du rythme cardiaque ou une sensation de serrement au niveau du corps sont des indicateurs que vous êtes sous l'emprise de cette pression. Vous pourriez ressentir une urgence non justifiée, une sensation de devoir vous dépêcher sans raison claire.

3 pratiques d'alignement

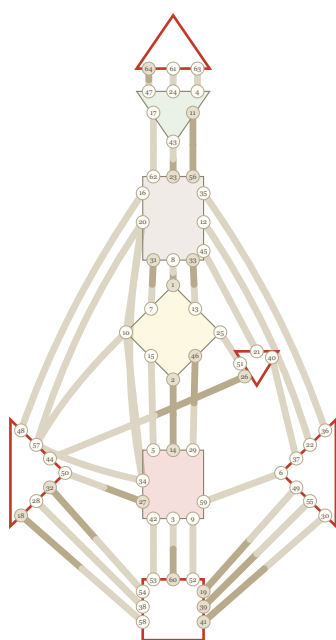
- Prenez une grande inspiration et expirez lentement trois fois en vous répétant : « Ce n'est pas une urgence réelle, je ne suis pas obligé de tout faire immédiatement. »
- **Demandez-vous** : « Est-ce que mon Sacral réagit à cette demande ? » Attendez la réponse de votre corps.
- **Dites à voix haute ou mentalement** : « Je laisse la pression se dissiper, je réponds à mon rythme, selon mon autorité. »

PARTIE 5

LES BLESSURES QUI PARLENT À TRAVERS VOUS

Le regard de Lise Bourbeau : quelle blessure se cache derrière chaque comportement de non-soi, et le protocole du pardon pour la guérir.

LA CARTE DE VOS BLESSURES (LISE BOURBEAU)



Vos centres ouverts (temples de sagesse)

Quand votre mental s'empare des commandes, la vie vous accable. En revanche, lorsque vous honorez votre mécanisme de réponse sacrée, une sérénité nouvelle s'installe.

Tête - Rejet (masque du fuyant)

Votre tête est un centre ouvert. Cela signifie que les pensées incessantes et les préoccupations peuvent vous submerger si vous ne les laissez pas simplement passer, sans vous y identifier. La blessure de rejet vous pousse à fuir les situations ou les personnes par peur de paniquer et de vous sentir impuissant. En pensant pour tout le monde, vous vous rendez invisible et vous retirez à l'intérieur de vous-même pour ne pas être rejeté. Pour transcender ce mécanisme, prenez le temps de vous demander ce que vous désirez réellement et faites-le, même si vous craignez la réaction des autres.

Cœur/Ego - Humiliation (masque du masochiste) et Trahison (masque du contrôlant)

Votre cœur/ego est un centre ouvert. Cela signifie que vous n'êtes pas fait pour prouver votre valeur ou tenir des promesses sous pression. La blessure d'humiliation vous conduit à oublier vos besoins pour servir ceux des autres, à l'image de la personne qui se rend disponible pour ne pas se sentir rabaissée. La trahison, elle, active un mécanisme de contrôle, qui pousse à la méfiance et à promettre au-delà de ses capacités pour prouver sa force. Pour commencer à vous libérer, pratiquez une activité qui nourrit votre plaisir sans aucune obligation de performance.

Plexus Solaire - Ne pas absorber la pression émotionnelle

Votre Plexus Solaire est un centre ouvert. Cela signifie que vous êtes capable de ressentir profondément les émotions des autres sans qu'elles vous appartiennent. Vous avez l'opportunité

de vous libérer de la pression émotionnelle d'autrui en reconnaissant que ces ressentis ne sont pas les vôtres. Une étape vers la maîtrise de cette ouverture est d'exprimer vos émotions profondes à une personne de confiance, en vous autorisant à ressentir sans vous juger et sans vous identifier aux vagues émotionnelles ambiantes.

Rate - Ne pas vous accrocher à ce qui n'est pas sain

Votre Rate est un centre ouvert. Cela signifie que vous n'êtes pas fait pour vous accrocher aux choses, aux personnes ou aux situations qui ne vous servent plus. Vous avez l'opportunité de développer une sagesse sur ce qui est sain ou non pour vous. Pour vous affranchir d'attachements conditionnés, identifiez une peur et faites une petite action concrète pour la confronter, même minime, en vous fiant à la résonance de votre réponse sacrale.

Racine - Ne pas agir sous la pression

Votre Racine est un centre ouvert. Cela signifie que vous n'êtes pas fait pour subir la pression ou vous précipiter. Vous avez l'opportunité d'agir avec discernement, en laissant la pression vous traverser sans vous y soumettre. Un exercice bénéfique serait de vous accorder une journée entière sans aucune planification ni contrainte de temps, en accueillant ce qui vient en réponse à ce qui se présente.

LE PROTOCOLE DU PARDON ET LE BILAN DU SOIR

Alors que la journée touche à sa fin et que la fatigue se fait sentir, prenez un instant pour écouter les mouvements de votre énergie sacrale. Cet espace en vous, entre le pubis et le nombril, est le siège de votre pouvoir de création et de votre capacité à générer votre vie comme vous le désirez. En tant que Générateur, vous n'êtes pas ici pour initier, mais pour répondre aux invitations et aux opportunités qui résonnent avec votre ventre, votre centre sacré. Votre autorité sacrale vous guide à travers ces réponses, un "oui" ou un "non" qui jaillit du corps, clair et immédiat.

Cet exercice, à pratiquer dès la première semaine de votre programme, est un pas important vers la satisfaction durable que vous recherchez, en vous reliant à votre énergie vitale.

Bilan du soir

1. **Reconnaître l'émotion et l'accusation** : Identifiez ce que vous avez ressenti et de quoi vous avez accusé autrui au cours de la journée.
2. **Repérer le masque** : Observez quel masque (fuyant, dépendant, masochiste, contrôlant, rigide) vous avez porté pour éviter de ressentir la blessure activée.

3. **Prendre votre responsabilité** : Admettez que vos émotions proviennent de vos attentes non comblées et de vos propres peurs.
4. **Vous pardonner** : Acceptez d'avoir porté ce masque, de vous être accusé, et reconnaissez que vous n'aviez pas l'intention de vous faire du mal.

Étapes du pardon véritable (pardon de soi)

1. Identifier ce que vous ressentez (accusations et émotions).
2. Prendre votre responsabilité (attentes non comblées, peurs).
3. Vous réconcilier avec l'autre (lâcher prise et accepter l'autre comme votre miroir).
4. Vous pardonner (vous donner le droit d'avoir eu des torts et d'avoir blessé).
5. Désirer exprimer ce pardon (visualiser le partage avec la personne concernée).
6. Voir la personne concernée pour vous exprimer (sans attendre son pardon ni la juger).
7. Faire le lien avec le passé (retrouver une situation similaire avec une figure d'autorité).

PARTIE 6

VOTRE TRAJECTOIRE PROPRE

*Profil, définition, croix d'incarnation et portes suspendues : la manière singulière dont
VOTRE chemin se vit.*

VOTRE PROFIL 5/1 : LE RÔLE JUSTE

Il est fréquent qu'une personne avec un profil 5/1 soit identifiée comme un "sauveur", dont on attend des solutions concrètes et des résolutions de problèmes. Cette perception externe l'incite à adopter naturellement une position de professeur, de conseiller ou de guide, intégrant les préoccupations d'autrui dans l'intention de les résoudre collectivement. Toutefois, cette dynamique peut engendrer une dépendance mutuelle, où autrui s'appuie excessivement sur elle, et où elle-même développe un sentiment d'irremplaçabilité.

Le signal

Lorsque les fondations intérieures manquent de solidité, même si cette fragilité demeure souvent inaperçue, une tension peut survenir. Cela peut se traduire par une agitation profonde, une aspiration à démontrer sa valeur, ou une quête incessante de repères stables, qui ne se concrétise jamais pleinement.

3 pratiques

- Établissez des frontières définies dès le début de toute interaction, en précisant clairement vos capacités et vos limites.
- **Interrogez les attentes d'autrui :** "Que sollicitez-vous précisément de ma part dans ce contexte ?"
- Affirmez votre propre besoin de stabilité interne avant de vous laisser influencer par les projections externes.

VOTRE DÉFINITION : DÉFINITION SCINDÉE (SPLIT)

Le corps expérimente parfois deux dynamiques distinctes, comme deux fils énergétiques qui peinent à se rejoindre, générant une impression de dialogue intérieur fragmenté. L'attraction vers autrui pour combler cette scission est un besoin réel, mais il peut masquer un piège.

Le piège

Vous pourriez vous retrouver à dépendre de la présence de certaines personnes ou de certains environnements, dits "portes-ponts", pour accéder à une clarté et une complétude perçues. Cette complétude, bien que puissante, est empruntée et non intrinsèque, vous laissant en quête constante d'un facteur extérieur pour obtenir des éclaircissements.

Le signal

Une impression de flottement ou de confusion survient, comme si deux voix intérieures s'exprimaient sans se relier, ou un sentiment d'incompréhension vous gagne face à une décision à prendre, malgré l'énergie de votre Sacral défini de Générateur. Votre autorité sacrale ne fonctionne pas de manière émotionnelle ou cognitive. Il ne s'agit pas d'un ressenti immédiat ou d'une réflexion mentale, mais plutôt d'une réponse spontanée et automatique à votre environnement.

3 pratiques pour l'alignement

- Accordez-vous le temps d'attendre une réponse instinctive de votre centre Sacral, sans vous laisser influencer par la pression extérieure à prendre des initiatives.
- Observez les personnes ou environnements qui semblent stimuler des réponses claires en vous.
- **Énoncez-vous clairement** : « Ce n'est pas encore clair, je patiente. » Une réponse sacrale est mesurée, patiente et détendue.

LE SENS DU CHEMIN : CROIX D'ANGLE GAUCHE DU RAFFINEMENT

Sens du chemin

Lorsque vous partagez le fruit de vos réflexions, vos récits ou vos créations avec d'autres personnes, par exemple lors d'un rassemblement, une sensation de justesse et de reconnaissance profonde se dégage. Votre chemin de vie se libère dans ces interactions où votre expression unique est accueillie et où vous pouvez vous connecter aux besoins de votre entourage, transformant ainsi vos expériences en mémoires partagées. En tant que Générateur, cette satisfaction est votre signature, le signe que vous êtes sur la bonne voie, celle où les choses s'accomplissent à travers la synergie des alliances et des connexions.

- **Porte 1 — L'Auto-Expression** : Laissez votre créativité s'exprimer librement, que ce soit en dessinant, en écrivant ou en concevant quelque chose d'inattendu, simplement pour le plaisir de créer.
- **Porte 19 — Le Besoin** : Observez attentivement les personnes autour de vous pour percevoir leurs besoins implicites et leur offrir votre soutien de manière authentique, sans

qu'elles aient besoin de le demander explicitement.

- **Porte 33 — Le Retrait :** Après une journée riche en événements, prenez un moment de solitude pour écrire dans un carnet ou méditer, afin de transformer vos expériences vécues en histoires à raconter ou en leçons à intégrer.

PARTIE 7

LE CORPS DANS LE PROGRAMME

Alimentation selon votre Détermination exacte, sommeil, pression : le véhicule du déconditionnement.

LE CORPS DANS LE PROGRAMME

Quel est le rôle de votre corps dans le processus de déconditionnement ?**Le piège**

Vous avez tendance à chercher constamment à combler un vide ou à échapper à une agitation intérieure par des stimulations externes, comme le bruit, une alimentation inappropriée ou un rythme de vie effréné. Cette fuite en avant empêche votre organisme de trouver son équilibre naturel et de se ressourcer.

Le signal

Vous ressentez de la frustration ou un sentiment d'agitation qui persiste, signe que votre corps ne trouve pas le repos nécessaire et que des pressions extérieures vous influencent.

3 gestes

- **Votre Détermination — Son (Densité acoustique ambiante) : Silence :** Recherchez activement des environnements acoustiquement calmes pour vous nourrir.
- Avant de vous coucher, veillez à avoir dépensé votre énergie vitale à travers le mouvement ou l'effort physique.
- Dormez dans votre propre espace, seul(e), afin de préserver la qualité de votre repos nocturne.

PARTIE 8

VOTRE PROGRAMME DANS LE TEMPS

Des semaines d'observation au cycle complet de sept ans : phases, rituels, jalons observables.

LE PROGRAMME DANS LE TEMPS

Le corps se renouvelle en profondeur sur environ **sept ans** : c'est l'horizon du processus complet. Il se vit par phases, avec des jalons observables — jamais en forçant.

Semaines 1 à 4 — Observation (ne rien changer, tout noter)

- **Bilan écrit chaque soir** (10 minutes) : où le non-soi a-t-il pris le dessus aujourd'hui (Tête, Coeur/Ego, Plexus Solaire, Rate, Racine) ? Quel masque était aux commandes ? Notez, puis **pardonnez-vous** — sur le coup, c'était la seule protection connue.
- Relisez votre Ordonnance chaque matin.
- **Jalon** : savoir nommer vos trois situations de non-soi les plus fréquentes, sans jugement.

Mois 2 à 6 — Expérimentation (Stratégie et Autorité)

- Appliquez votre Stratégie (**Répondre**) et votre Autorité (**Sacrale**) à toutes les décisions non triviales ; prévenez votre entourage de votre tempo de décision.
- Une plage de **solitude hebdomadaire** protégée, hors de toute aura.
- **Jalon** : les premières décisions alignées dont vous ne revenez pas, et des fins de journée où la satisfaction est nette.

Mois 7 à 12 — Ancrage (environnement et pardon)

- **Audit des lieux et des liens** : pour chaque endroit et chaque cercle fréquenté, vérifiez avec votre Autorité si vous y êtes à votre place ; ajustez ce qui peut l'être.
- Engagez les **étapes du pardon** sur la blessure la plus active repérée au bilan du soir.
- **Jalon** : un environnement assaini ou quitté ; la frustration devenue **signal utile** et non plus état de fond.

Années 2 à 7 — Le cycle complet

- La Stratégie et l'Autorité deviennent réflexes ; les centres ouverts (Tête, Coeur/Ego, Plexus Solaire, Rate, Racine) passent du statut de pièges à celui d'**écoles de sagesse**.

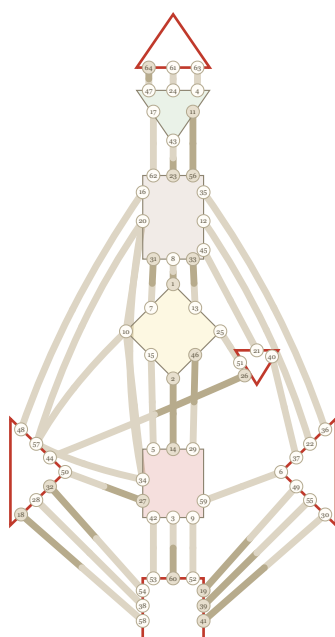
- **Jalon final** : vivre de la satisfaction comme état de base — et reconnaître instantanément le retour du conditionnement quand il se présente.

PARTIE 9

LA SYNTHÈSE EN UN TABLEAU

Toute la traversée en une page : centre par centre, le non-soi, la blessure et l'outil.

LA SYNTHÈSE : MÉCANIQUE × BLESSURES × OUTILS



Toute la traversée en un tableau : pour chaque centre ouvert, le comportement de non-soi, la blessure qui parle à travers lui selon Lise Bourbeau, et l'outil qui le fait taire.

Vos centres ouverts (temples de sagesse)

CENTRE OUVERT	NON-SOI	BLESSURE / MASQUE (BOURBEAU)	OUTIL PRATIQUE
Tête	Penser pour tout le monde, s'épuiser sur les questions des autres	Rejet (fuyant) — fuir dans le mental pour ne pas être là	Rendre la question : « quelle serait votre première étape ? » ; silence mental le soir
Coeur/Ego	Prouver sa valeur, trop promettre, se comparer	Humiliation (masochiste) et Trahison (contrôlant) — se rendre corvéable et trop promettre pour mériter l'amour	Rien à prouver : ne s'engager que sur l'élan calme du ventre
Plexus Solaire	Éviter les conflits et la vérité, porter les émotions des autres	Abandon (dépendant) et Humiliation (masochiste) — payer la paix de sa personne	Rendre les émotions absorbées (un pas dehors) ; dire sa vérité calmement, sans drame
Rate	S'accrocher à ce qui n'est pas bon par peur et insécurité	Abandon (dépendant) et Humiliation (masochiste) — la soumission par peur du manque	Nommer la peur : « fréquence absorbée, pas la mienne » ; lâcher progressivement, pas d'un coup
Racine	Se dépêcher pour se libérer de la pression, vivre dans l'urgence	Injustice (rigide) et Trahison (contrôlant) — faire pour être aimé, tout prévoir	Trois respirations ; « quel est le pire si je ne le fais pas tout de suite ? » ; la liste n'est jamais finie

PARTIE 10

VOTRE ORDONNANCE

Le tableau de bord à garder sous la main : situation, réflexe de non-soi, geste juste.

VOTRE ORDONNANCE QUOTIDIENNE

À afficher (frigo, miroir, fond d'écran) et à relire chaque matin le premier mois : situation par situation, le réflexe à repérer et le geste juste.

SITUATION	RÉFLEXE DE NON-SOI	GESTE JUSTE
Le message « Urgent » d'un responsable	Vous y répondez dans la minute en stressant (Racine ouverte : besoin de se débarrasser de la pression au plus vite).	Vous fermez l'onglet. Vous prenez 3 respirations. Vous attendez d'avoir la clarté (émotionnelle ou sacrale) avant de répondre de manière factuelle.
On vous propose une charge supplémentaire pour « aider »	Vous acceptez pour prouver votre valeur (Cœur ouvert) : heures sup non payées, sur-engagement, épuisement.	Vous rappelez que vous n'avez rien à prouver. Vous ne vous engagez que sur ce que vous avez vraiment l'élan et la capacité de tenir.
Le choix du restaurant, de la sortie ou des vacances	Vous dites « comme tu veux » pour éviter le conflit (Plexus ouvert) et vous absorbez l'émotion de l'autre, puis vous accumulez du ressentiment.	Vous n'avez pas à porter l'émotion des autres : exprimez votre vrai ressenti et tranchez selon VOTRE autorité, au lieu de céder pour apaiser.
L'insomnie du soir	Vous scrollez sur le téléphone en cherchant des réponses à vos angoisses (Tête/Rate ouvertes).	Vous posez le téléphone à 21h30. Vous lisez un livre de fiction neutre. Vous acceptez que l'angoisse est une fréquence absorbée de votre journée.
Une relation ou un emploi « sécurisant » mais qui vous abîme	Vous vous y accrochez par peur de l'insécurité (Rate ouverte), en ignorant les signaux du corps.	Vous reconnaissez la peur comme un conditionnement absorbé, pas une vérité. Vous osez lâcher progressivement ce qui n'est plus bon.

humandesign.shaman.today · Étude générée le 20/07/2026.