

PROGRAMME PERSONNALISÉ DE DÉCONDITIONNEMENT

MARION COTILLARD

Générateur-Manifesteur · profil 3/5 · autorité Sacrale · né(e) le 1975-09-30 04:50 à Paris, France

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'impoteur

Centre G (Soi) ouvert : faire taire l'impoteur

Centre Coeur/Ego ouvert : faire taire l'impoteur

Centre Plexus Solaire ouvert : faire taire l'impoteur

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 3/5 : le rôle juste

Votre définition : Définition Simple

Le sens du chemin : Croix d'Angle Droit du Service

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

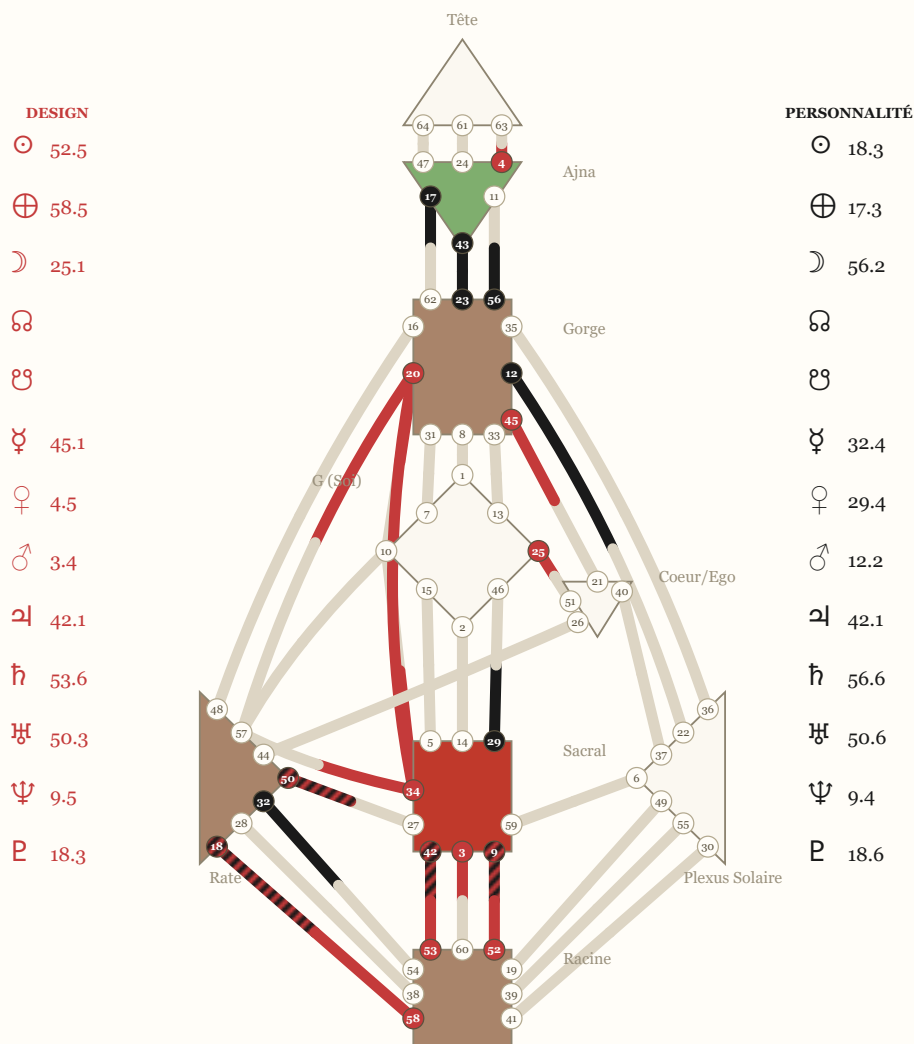
PARTIE 10 — VOTRE ORDONNANCE

Votre Ordonnance Quotidienne

.....

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

BodyGraph



VOS CENTRES EN UN COUP D'ŒIL

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

■ 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-Manifesteur
Stratégie	Répondre
Signature (alignement)	Satisfaction
Thème du non-soi	Frustration
Autorité	Sacrale
Profil	3/5 – Martyr / Hérétique
Définition	Définition Simple
Croix d'incarnation	Croix d'Angle Droit du Service
Canaux	9-52 Canal de la Concentration · 18-58 Canal du Jugement · 20-34 Canal du Charisme · 23-43 Canal de la Structuration · 42-53 Canal de la Maturation
Centres définis	Ajna, Gorge, Sacral, Rate, Racine
Centres ouverts	Tête, G (Soi), Coeur/Ego, Plexus Solaire

Le visage de votre non-soi

- **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).
- **On vous demande qui vous êtes / ce que vous voulez vraiment** — Vous vous adaptez au groupe (caméléon) et vous perdez votre cap (G ouvert).

Le visage de votre alignement, point par point

- **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.
- **On vous demande qui vous êtes / ce que vous voulez vraiment** — Vous choisissez d'abord le bon ENVIRONNEMENT et les bonnes personnes ; votre direction se clarifie au bon endroit, pas par la volonté.

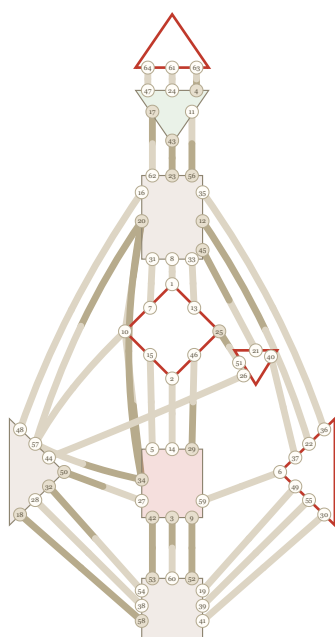
La signature de tout cela est la **satisfaction** : c'est elle, et elle seule, qui mesure vos progrès — jamais la volonté ni la liste des choses faites.

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

Les personnes de votre entourage vous perçoivent comme quelqu'un de réactif et d'énergique, capable de passer à l'action rapidement. Vous possédez une force vitale qui s'exprime par une réponse instinctive à votre environnement.

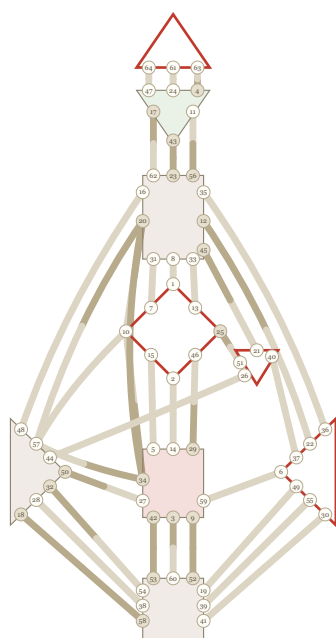
Votre protocole de décision

Voici votre protocole de décision :

1. **Identifier la sollicitation externe.** Toute décision commence par une sollicitation de votre environnement. Votre stratégie est de "Répondre". Cela signifie que vous ne devriez pas initier d'actions, mais plutôt attendre que la vie vous présente des opportunités auxquelles réagir.
2. **Observer la réaction de votre corps.** Une fois sollicité, écoutez attentivement les sons émis par votre centre sacré. Ces sons instinctifs peuvent être un "uh-huh" pour un oui ou un "un-un" pour un non. Pour clarifier, vous pouvez demander : « Pouvez-vous reformuler la question en 'oui' ou 'non' ? »
3. **Laisser l'énergie sacrée s'exprimer.** La réponse sacrée est immédiate et se produit sans que vous ayez besoin d'y réfléchir. Si la réponse n'est pas claire, vous pouvez dire : « Laissez-moi un instant, je dois sentir la réponse. »
4. **Agir et informer.** Une fois que votre sacré a donné un oui clair, vous pouvez vous engager pleinement. En tant que Générateur-Manifesteur, vous avez un accès direct à l'action. Il est préférable d'informer brièvement votre entourage de votre décision avant de vous lancer, pour éviter les incompréhensions.
5. **Maintenir l'engagement.** Une fois que votre sacré s'est engagé, il est important de mener la tâche à son terme, car il est essentiel de suivre l'élan énergétique une fois qu'il est lancé.

Une erreur courante est de trop analyser la décision et d'ignorer la réponse instinctive du sacré.

VOTRE RADAR DU NON-SOI



Vos centres ouverts (temples de sagesse)

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.

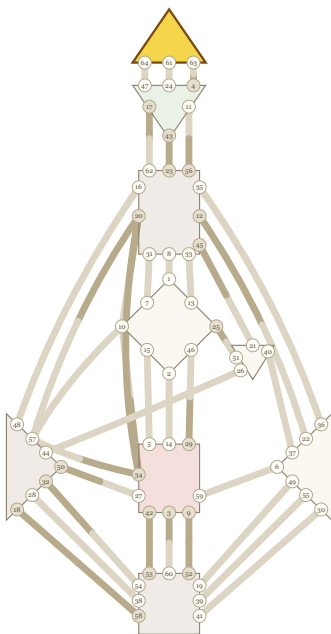
LE SIGNAL	LA QUESTION-TEST	LE GESTE IMMÉDIAT
La frustration monte	À quoi ai-je initié au lieu de laisser venir ?	Revenir à la Stratégie : attendre ce à quoi répondre
On vous propose une charge supplémentaire pour « aider »	Qu'est-ce que j'essaie de prouver ?	Vous rappelez que vous n'avez rien à prouver. 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.
On vous demande qui vous êtes / ce que vous voulez vraiment	Est-ce que j'adopte la personnalité et la direction de ceux qui m'entourent ?	Vous choisissez d'abord le bon ENVIRONNEMENT et les bonnes personnes ; votre direction se clarifie au bon endroit, pas par la volonté.

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

Tel un vent tourbillonnant, l'esprit peut s'emballer en quête de réponses.

Le piège

Le piège du centre Tête ouvert se manifeste par une pression incessante à résoudre les questions et les doutes des autres, ainsi qu'à vouloir paraître certain de tout lors des échanges. Cette tendance pousse à chercher constamment des réponses, même lorsque ce n'est pas nécessaire, et à se sentir épuisé à force de vouloir être définitif dans ses propos.

Le signal

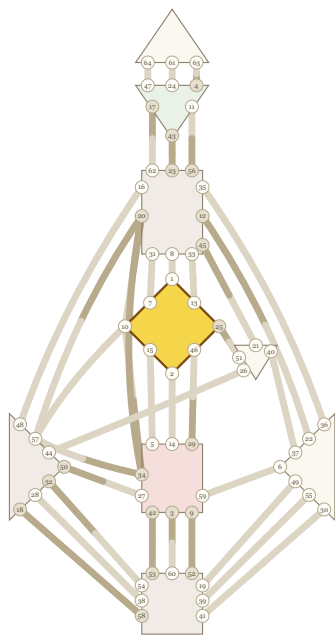
Une sensation de frustration monte, comme si l'énergie stagnait et que rien n'avancait malgré les efforts. Vous pouvez vous sentir bloqué, ou même irrité, car l'esprit tente de forcer des réponses là

où il n'y a pas lieu d'en trouver.

3 gestes

- **Laissez les questions en suspens** : "Je n'ai pas la réponse à cela pour l'instant, je vais laisser cette question ouverte."
- **Détournez votre attention** : changez d'activité ou de sujet de conversation pour relâcher la pression mentale.
- **Reconnaissez la limite** : "Ce n'est pas à moi de trouver la solution à cette question, elle peut rester sans réponse."

CENTRE G (SOI) OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR



Centre G (Soi) — Identité, direction de vie, amour

Votre centre du Soi (centre G) n'est pas défini, ce qui signifie que votre identité et votre direction ne sont pas fixes. Vous pouvez avoir l'impression de ne pas savoir "qui vous êtes" ou "où vous allez" à certains moments de votre vie, cherchant un sens ou un but. Cette ouverture vous rend également sensible aux identités des personnes qui vous entourent et aux environnements dans lesquels vous évoluez.

L'écueil

L'absence de définition du centre G peut vous amener à adopter les identités et les directions des autres. Vous pourriez changer votre style, votre vocabulaire et vos opinions pour correspondre au groupe, agissant tel un caméléon afin de trouver un sentiment d'appartenance ou de validation. Ce comportement peut créer une frustration, votre thème du non-soi, car vous ne parvenez pas

à vivre votre propre vérité, même en tant que Générateur-Manifesteur.

L'indice

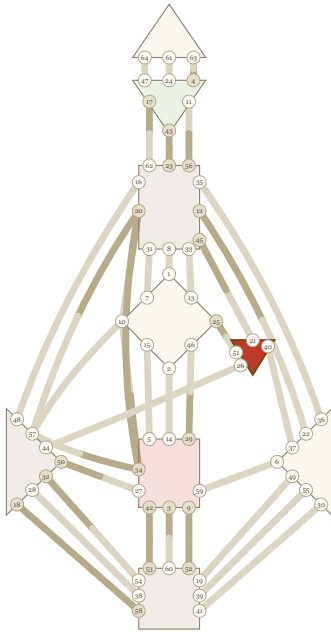
Une sensation de vide intérieur, d'instabilité ou de confusion quant à votre direction personnelle peut se manifester. Vous pourriez ressentir une déconnexion entre vos paroles ou vos actions et ce qui vous semble authentique au plus profond de vous.

3 pratiques

- **Prenez du recul et observez** : "Est-ce que cette identité ou cette direction vient vraiment de moi, ou est-ce que je l'adopte par influence ?"
- **Changez d'environnement** : Si l'identité que vous projetez ne vous satisfait pas, changez de lieu physique pour vous éloigner des influences actuelles.
- **Demandez-vous simplement** : "Est-ce que cela me donne de l'énergie ?" (en répondant à cette question par un son ou une sensation sacrale).

CENTRE COEUR/EGO OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR

Quand le corps s'épuise, que les épaules s'alourdissent et que le souffle se fait court, il est possible que le centre du Cœur/Ego, ouvert chez vous, soit en sur-fonctionnement.



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

Le piège

Rien à prouver, pourtant ce centre ouvert peut vous inciter à vouloir démontrer votre valeur aux autres, parfois en vous engageant dans des défis intenable ou des efforts excessifs. Vous pourriez accepter des engagements supplémentaires non rémunérés ou vous fixer des objectifs démesurés, vous menant ainsi à l'auto-exploitation.

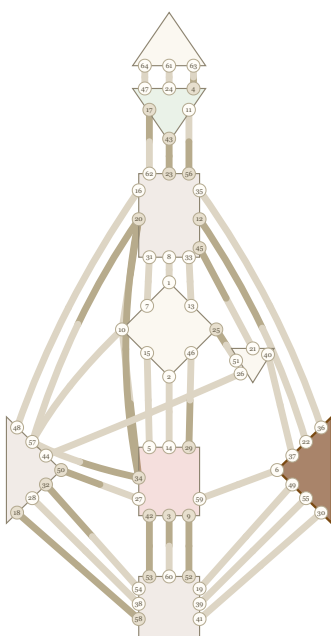
Le signal

Une fatigue persistante, une sensation d'être constamment sous pression ou un sentiment de dévalorisation malgré vos efforts sont des indicateurs que la thématique du non-soi du Cœur/Ego est à l'œuvre.

3 ajustements

- Prenez une grande inspiration et expirez en vous disant : « Je n'ai rien à prouver à personne. »
- **Reconnaissez vos limites** : « Je reconnais que je fais de mon mieux et c'est suffisant. »
- **Avant de vous engager dans une action** : « Est-ce que je fais cela pour moi ou pour prouver quelque chose à quelqu'un ? »

CENTRE PLEXUS SOLAIRE OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR



Centre Plexus Solaire — Énergie
émotionnelle, clarté dans le temps

Vous êtes un Générateur-Manifesteur avec une autorité Sacrée définie. Votre Sacral est une source d'énergie vitale infinie, et il est conçu pour réagir aux stimuli de l'extérieur. Lorsque vous ne suivez pas cette réponse Sacrée, vous pouvez vous sentir bloqué ou destructif.

Le piège

Le piège du non-soi se manifeste par une tendance à entreprendre des actions ou des engagements qui ne sont pas alignés avec votre énergie Sacrée. Cela conduit à un sentiment de frustration, d'épuisement ou de ressentiment, motivé par le fait d'ignorer votre réponse profonde à ce qui est juste pour vous. Votre stratégie consiste à attendre de pouvoir réagir, puis de foncer.

Le signal

Le signal de non-soi se manifeste par un sentiment de frustration ou d'épuisement, indiquant que vous n'avez pas suivi votre réponse Sacrale à un son ou à une sensation corporelle. Votre énergie Sacrale est conçue pour générer de la vie et de la satisfaction, et lorsque vous ne la suivez pas, elle peut se sentir stagnante.

3 pratiques

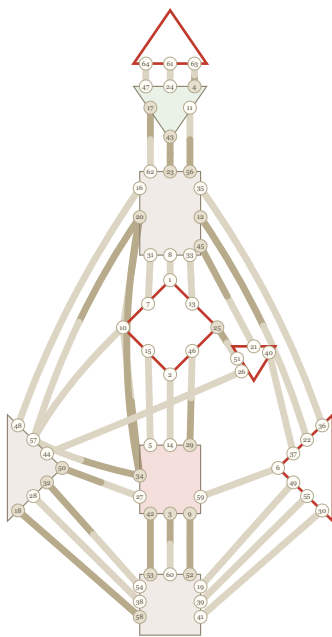
- Prenez un moment pour vous centrer et écouter les sons et sensations de votre corps. C'est ainsi que votre autorité Sacrale se manifeste, par une réponse instantanée.
- **Questionnez-vous** : « Est-ce que cette initiative me procure un sentiment d'expansion et de satisfaction quand j'y réagis ? »
- Reconnaissez que votre énergie Sacrale est une boussole puissante qui vous guide vers ce qui vous nourrit. Faites confiance à votre réponse profonde et agissez en conséquence, sans vous soucier des attentes extérieures.

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)

Vous épuiser à penser pour autrui et à porter les questions des autres obscurcit votre clarté, menant à la frustration plutôt qu'à la satisfaction intrinsèque de votre être Générateur-Manifesteur. Revenir à vous permet de canaliser votre énergie de manière constructive, en répondant à ce qui est vraiment pour vous.

Tête ouvert - Rejet

En pensant pour tout le monde, vous endossez le masque du fuyant, cherchant à vous rendre invisible ou à éviter une situation par peur d'être rejeté. La peur du rejet vous pousse à vous retirer mentalement, craignant de ne pas être assez important pour occuper votre propre espace et prendre votre place.

- **Exercice :** Chaque fois que vous vous surprenez à formuler une opinion ou une solution pour quelqu'un qui ne l'a pas sollicitée, prenez une profonde inspiration. Demandez-vous si cette pensée vous concerne directement ou si elle est une tentative d'évitement.

G (Soi) ouvert - Abandon

L'habitude de vous adapter pour plaire et de perdre votre cap révèle le masque du dépendant. La blessure d'abandon s'exprime en vous poussant à chercher l'attention et le soutien extérieur, par la soumission ou en vous plaignant, car vous croyez ne pas pouvoir y arriver seul.

- **Exercice :** Lorsque vous vous sentez incertain de votre direction, asseyez-vous et réfléchissez aux activités qui vous donnent un sentiment de joie ou de bien-être sans nécessiter l'approbation d'autrui. Permettez à votre Sacral de répondre à ces désirs.

Coeur/Ego ouvert - Humiliation

Le besoin de prouver votre valeur, de trop promettre et de vous comparer aux autres correspond au masque du masochiste. La blessure d'humiliation se manifeste lorsque vous en faites trop pour autrui, oubliant vos propres besoins et limites pour éviter de vous sentir rabaissé.

- **Exercice :** Avant de prendre un engagement, évaluez-le à l'aune de vos capacités réelles et de vos désirs. Si cela ne vient pas d'une réponse sacrée claire, déclinez gentiment en vous rappelant que vous n'avez rien à prouver.

Plexus Solaire ouvert - Peur de la vérité

Éviter les conflits et la vérité en portant les émotions des autres est une manifestation de la fuite de la vérité. Cette tendance vous conduit à prendre sur vous les responsabilités et les charges émotionnelles d'autrui, cherchant à maintenir une paix artificielle plutôt que d'affronter la réalité émotionnelle.

- **Exercice :** Quand une situation inconfortable se présente, notez les émotions qui surgissent en vous. Distinguez ce qui vous appartient de ce qui appartient aux autres. Permettez-vous de ressentir vos propres émotions sans vouloir les faire disparaître ou gérer celles d'autrui.

LE PROTOCOLE DU PARDON ET LE BILAN DU SOIR

Sentir l'appel de l'action depuis votre centre sacré exige de la clarté. Cette démarche vous invite à écouter l'élan de vie de votre centre sacré. Dès le début, une exploration de vos ressentis est suggérée pour faciliter cette reconnexion.

Réflexion en fin de journée

Chaque soir, avant de vous endormir, prenez un moment pour observer votre journée.

1. Repérez les situations où vous avez pu masquer votre nature véritable.
2. Prenez conscience de la sensation ressentie derrière ce masque.
3. Pardonnez-vous sincèrement d'avoir agi de cette manière.
4. Acceptez que ces réactions sont des mécanismes de protection.

Chemin vers le pardon

Le pardon est un processus de libération qui vous permet de transformer les frustrations en satisfaction.

1. Identifier les attentes non satisfaites.
2. Accueillir les émotions liées à la blessure.
3. Reconnaître l'ego à l'œuvre dans la souffrance.

4. Comprendre les raisons du comportement de l'autre.
5. Libérer le désir de vengeance ou de punition.
6. Pardonner à l'autre personne.
7. Pardonner à vous-même d'avoir attiré l'expérience.
8. S'engager à ne plus vous juger.

PARTIE 6

VOTRE TRAJECTOIRE PROPRE

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

VOTRE PROFIL 3/5 : LE RÔLE JUSTE

Les personnes de votre entourage peuvent vous percevoir comme une présence charismatique et persuasive, vous entraînant dans des projets ou des relations, tout en étant parfois jugé réservé et peu enclin à vous engager sur le long terme si vos intérêts ne sont pas durables. Elles peuvent attendre de vous que vous soyez le sauveur ou le guide, projetant sur vous des attentes irréalistes.

Le piège

Le piège pour un profil 3/5 est de s'épuiser à vouloir répondre aux projections des autres, cherchant désespérément à prouver sa valeur ou à se conformer à l'image du "sauveur" qu'on lui attribue. Cette tentative de validation externe vous conduit à vous engager dans des situations qui ne servent pas vos propres intérêts profonds, souvent au détriment de votre énergie et de votre intégrité.

Le signal

Le signal que vous êtes pris au piège se manifeste par un sentiment de frustration persistante face aux efforts déployés, suivi d'une envie d'abandonner, comme si vos tentatives échouaient malgré tout. Une lassitude intense et le désir d'une vie plus rangée peuvent également survenir, indiquant un éloignement de votre nature expérimentatrice.

Trois invitations à l'action

- **Acceptez l'échec comme une étape nécessaire** : "Cela n'a pas marché, qu'est-ce que j'apprends de cette expérience ?"
- **Fixez des limites claires dès le départ** : "Je ne peux pas m'engager au-delà de ce cadre précis."
- **Autorisez-vous à rire de vos propres déboires** : "C'est une anecdote de plus à raconter, et une leçon apprise."

VOTRE DÉFINITION : DÉFINITION SIMPLE

Votre corps s'active de manière autonome, avec un flux continu d'énergie, ne ressentant pas le besoin intrinsèque d'une assistance extérieure pour se sentir complet. Cette énergie autosuffisante peut conduire à une grande rapidité d'assimilation et de traitement des informations, ainsi qu'à une prise de décision prompte.

Le piège

La frustration peut émerger lorsque vous vous heurtez à un rythme plus lent chez les autres, ce qui peut vous pousser à l'isolement en pensant que vous êtes le seul à pouvoir agir efficacement. L'impatience risque de s'installer, transformant votre autonomie en une norme rigide à laquelle vous attendez inconsciemment que votre entourage se conforme, ignorant leurs propres besoins de temps et de processus.

Le signal

Une tension se fait sentir dans votre ventre, accompagnée d'un souffle court, dès que le tempo des interactions avec autrui ne correspond pas à votre propre cadence interne.

3 réflexes d'ajustement

- « Chacun son rythme et sa propre autonomie. »
- « Je reconnais que ma rapidité n'est pas une vérité universelle. »
- « Ma réponse sacrée garde le dernier mot. »

LE SENS DU CHEMIN : CROIX D'ANGLE DROIT DU SERVICE

Sens du chemin

Attablé à votre café préféré, un livre ouvert sur la table, vous écoutez distraitement une conversation voisine. Une phrase fuse, une opinion est énoncée, et soudain, une clarté s'impose : vous venez de percevoir un angle de vue, une connexion, qui transforme complètement votre compréhension d'une situation. La Croix d'Angle Droit du Service vous invite à un voyage personnel où la compréhension profonde et l'expression d'opinions avisées se révèlent être votre chemin de vie. En vous libérant du besoin de prouver vos idées, vous permettez aux autres de bénéficier de votre perspicacité naturelle et de votre capacité à discerner l'essentiel pour servir un dessein plus grand.

- **Porte 17 — Les Opinions :** En présentant votre point de vue avec flexibilité et en encourageant un débat honnête, vous favorisez la coopération et la compréhension mutuelle, même face à des désaccords.

PARTIE 7

LE CORPS DANS LE PROGRAMME

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

LE CORPS DANS LE PROGRAMME

Au cœur du corps : alimentation, sommeil et pression

Comment naviguer les exigences du quotidien sans épuiser votre corps ?

Le piège

La pression extérieure vous pousse à agir précipitamment, souvent par peur de manquer une occasion ou par l'urgence de soulager une tension interne. Vous pouvez alors ignorer les signaux de votre corps en mangeant sans faim, en vous couchant épuisé ou en repoussant constamment vos limites, ce qui mène à un surmenage chronique.

Le signal

Une fatigue persistante, des difficultés à trouver le sommeil même lorsque vous êtes vidé, ou la sensation d'être constamment sous tension même en l'absence de réelle urgence, sont des indicateurs d'un désalignement.

3 pratiques

- **Votre Détermination — Silence (côté droit) :** Privilégiez des environnements calmes pour manger, loin des bruits intenses et des distractions, afin de laisser votre système digestif opérer sans interférence sonore.
- Avant de vous coucher, assurez-vous que votre corps est physiquement vidé de son énergie, par le mouvement ou l'effort, pour un sommeil profond et réparateur.
- Dormez seul dans votre aura, sans absorber l'énergie d'autres personnes, afin de préserver la qualité de votre repos et éviter de vous réveiller sous tension.

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, G (Soi), Coeur/Ego, Plexus Solaire) ? 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, G (Soi), Coeur/Ego, Plexus Solaire) passent du statut de pièges à celui d'**écoles de sagesse**.

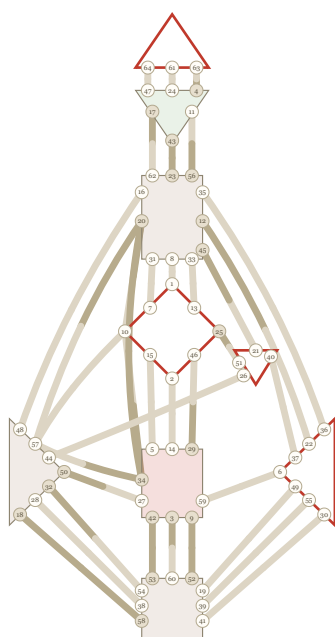
- **Jalon final** : vivre de la satisfaction comme état de base — et reconnaître instantanément le retour du conditionnement quand il se présente.

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
G (Soi)	Caméléon : s'adapter pour plaire, perdre son cap	Abandon (dépendant), Rejet (fuyant), Humiliation (masochiste) — se fondre pour être aimé	« Qu'est-ce que je veux vraiment ? » avant chaque oui ; choisir d'abord lieux et personnes
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

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
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.
On vous demande qui vous êtes / ce que vous voulez vraiment	Vous vous adaptez au groupe (caméléon) et vous perdez votre cap (G ouvert).	Vous choisissez d'abord le bon ENVIRONNEMENT et les bonnes personnes ; votre direction se clarifie au bon endroit, pas par la volonté.