

PROGRAMME PERSONNALISÉ DE DÉCONDITIONNEMENT

SIMONE SIGNORET

Générateur · profil 6/3 · autorité Sacrale · né(e) le 1921-03-25 02:30 à Wiesbaden, Allemagne

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 Coeur/Ego ouvert : faire taire l'impoteur

Centre Plexus Solaire ouvert : faire taire l'impoteur

Centre Racine 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 6/3 : le rôle juste

Votre définition : Triple Scission

Le sens du chemin : Croix d'Angle Gauche de la Guérison

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 Simone Signoret, offerte en démonstration.

BodyGraph

DESIGN

☉ 58.3

⊕ 52.3

☾ 33.3

♊

♋

♍ 11.2

♀ 13.6

♂ 49.5

♌ 47.2

♎ 6.3

♏ 55.3

♐ 7.1

♑ 52.5

PERSONNALITÉ

☉ 25.6

⊕ 46.6

☾ 57.5

♊

♋

♍ 37.2

♀ 24.2

♂ 3.4

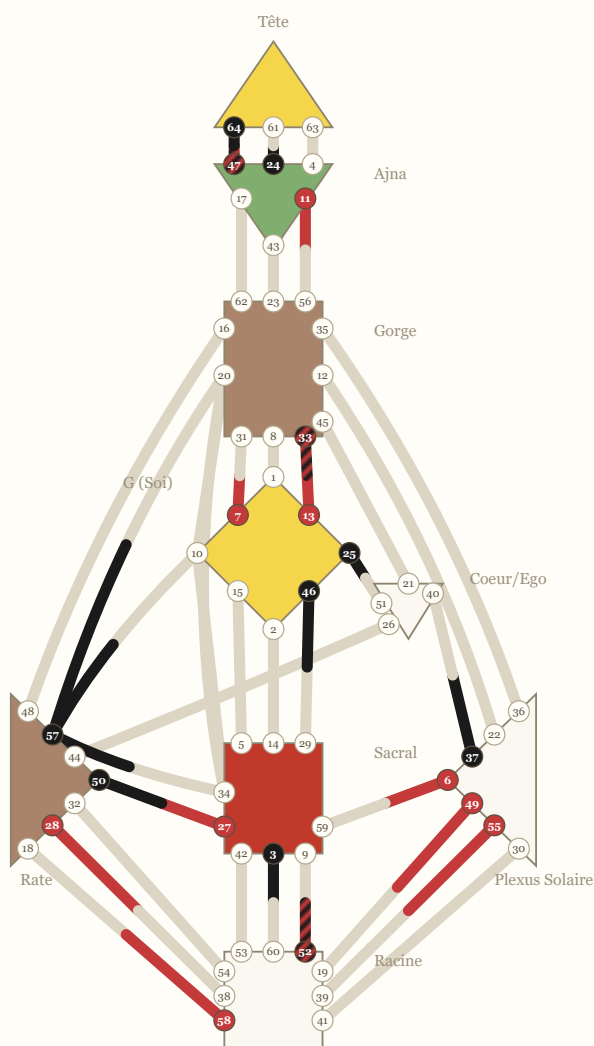
♌ 64.1

♎ 47.4

♏ 37.2

♐ 33.4

♑ 52.4



VOS CENTRES EN UN COUP D'ŒIL

Tête défini	Ajna défini	Gorge défini
G (identité) défini	Cœur ouvert	Sacral défini
Plexus solaire ouvert	Rate défini	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	6/3 – Modèle / Martyr
Définition	Triple Scission
Croix d'incarnation	Croix d'Angle Gauche de la Guérison
Canaux	13-33 Canal du Prodiges · 27-50 Canal de la Préservation · 47-64 Canal de l'Abstraction
Centres définis	Tête, Ajna, Gorge, G (Soi), Sacral, Rate
Centres ouverts	Coeur/Ego, Plexus Solaire, 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.

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.

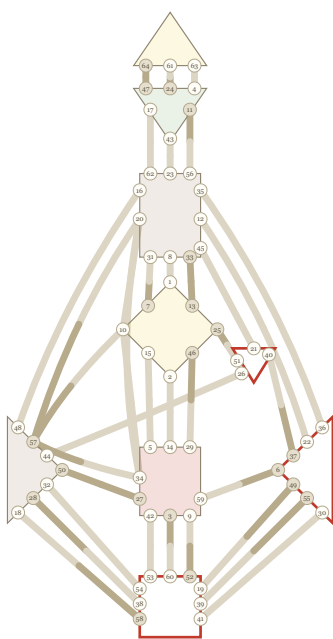
La signature de tout cela est la **satisfaction** : c'est elle, et elle seule, qui mesure vos progrès — jamais la volonté ni la liste des choses faites.

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

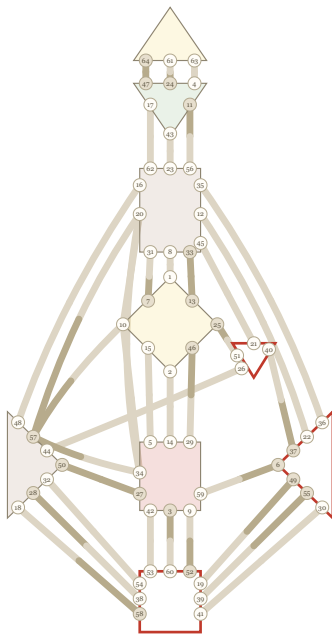
Devant une sollicitation extérieure, vous, en tant que Générateur, la percevez comme un appel à l'action. Il est essentiel de ne pas vous lancer dans des projets par appréhension de l'inactivité, mais plutôt d'attendre que des occasions se présentent à vous.

Votre protocole de décision

1. **Reconnaître une vraie sollicitation** : N'initiez jamais une action de votre propre chef. Attendez toujours une demande, une question, une proposition extérieure. Ces sollicitations peuvent prendre de nombreuses formes : une question directe, une observation ou même une invitation.
2. **Vérifier la réponse du corps** : Face à une sollicitation, prenez un instant pour écouter les sons émis par votre centre sacré. Ces sons instinctifs, comme un "uh-huh" (oui) ou un "un-un" (non), sont des indicateurs clairs de votre énergie disponible et de votre véritable envie.
3. **Accorder un délai pour la clarté** : Si la réponse n'est pas claire immédiatement, utilisez des formulations pour créer un espace de décision. Par exemple, vous pouvez dire : « Laissez-moi y réfléchir un instant » ou « Je vais sentir si cela résonne pour moi ». Cela vous permet d'éviter une décision hâtive uniquement guidée par la réflexion.
4. **S'engager ou non** : Votre autorité sacrale vous permet de décider dans l'instant, guidé par la réponse de votre ventre plutôt que par votre mental. Si la réponse est un "oui" clair, engagez-vous pleinement. Si c'est un "non", ne vous forcez pas et n'expliquez pas votre choix au-delà du nécessaire.
5. **Maintenir l'engagement** : Une fois votre centre sacré engagé, il est important de mener la tâche à son terme, aussi inadaptée qu'elle puisse paraître rétrospectivement. L'abandon n'est pas une option, car votre élan énergétique est lancé.

Erreur classique : S'engager parce que vous craignez de manquer une opportunité, ignorant ainsi les signaux de votre corps.

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.

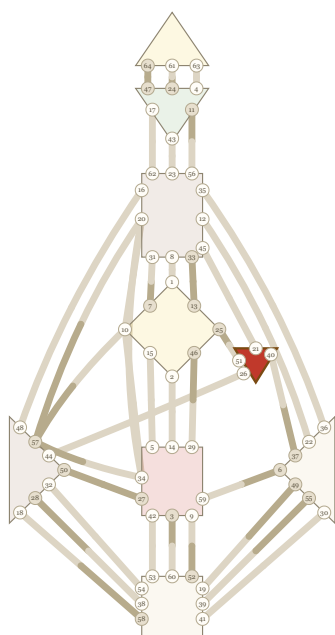
LE SIGNAL	LA QUESTION-TEST	LE GESTE IMMÉDIAT
La frustration monte	À quoi ai-je initié au lieu de laisser venir ?	Revenir à la Stratégie : attendre ce à quoi répondre
Le message « Urgent » d'un responsable	Est-ce que je me dépêche pour me libérer de la pression ?	Vous fermez l'onglet. Vous prenez 3 respirations. 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.

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 COEUR/EGO OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR



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

Lorsque la fatigue monte et que votre corps s'épuise à force de s'engager au-delà de ses limites, cela peut être un signe. Avec votre Centre Cœur/Ego ouvert, vous pourriez vous sentir poussé à prouver votre valeur, cherchant constamment la reconnaissance à travers vos actions. Cela peut se manifester par un surmenage, l'acceptation de tâches supplémentaires ou l'établissement d'engagements intenable, le tout dans une tentative inconsciente de démontrer votre mérite.

Le piège

Cette tendance vous pousse à prendre des engagements que vous ne pouvez pas toujours tenir, cherchant à gagner l'estime des autres par l'effort et la performance, même lorsque votre énergie diminue. Vous pourriez vous fixer des objectifs trop ambitieux ou vous épuiser physiquement pour prouver quelque chose à vous-même ou à autrui.

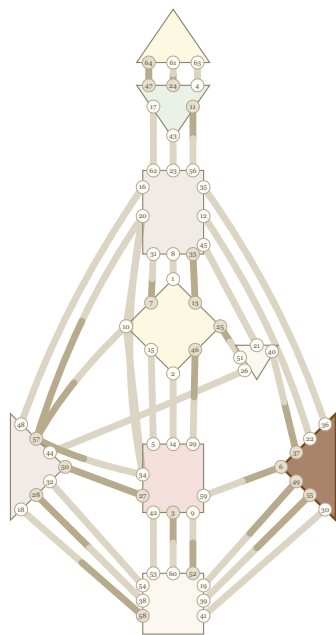
Le signal

Une pression interne vous envahit, un sentiment d'obligation d'agir pour ne pas décevoir ou pour valider votre identité. Votre estomac ou votre vésicule biliaire peuvent réagir, signalant un déséquilibre causé par cette tension constante.

3 pratiques

- **Demandez-vous** : « Ai-je réellement besoin de faire cela pour me sentir valable ? »
- **Rappelez-vous** : « Je n'ai rien à prouver à qui que ce soit. »
- **Refusez poliment en disant** : « Je dois prendre soin de mon énergie avant tout. »

CENTRE PLEXUS SOLAIRE OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR



Centre Plexus Solaire — Énergie émotionnelle, clarté dans le temps

Le piège

Votre entourage peut vous percevoir comme quelqu'un qui évite les sujets délicats, faisant semblant que tout va bien, même face à des tensions évidentes. Le non-soi du Plexus Solaire ouvert vous pousse à absorber et amplifier les émotions ambiantes, générant ainsi une tendance à fuir le conflit et à accumuler un ressentiment destructeur. Cette attitude conduit à une frustration intérieure.

Le signal

Sur le vif, vous ressentez une boule au ventre, une gêne diffuse ou une tension physique lorsque vous êtes confronté à une situation émotionnellement chargée que vous tentez d'ignorer ou de minimiser. Avant de vous engager, votre autorité sacrale vous guide à travers une réponse gutturale, un son "hmm-mm" pour "non" ou "ah-ha" pour "oui".

3 gestes

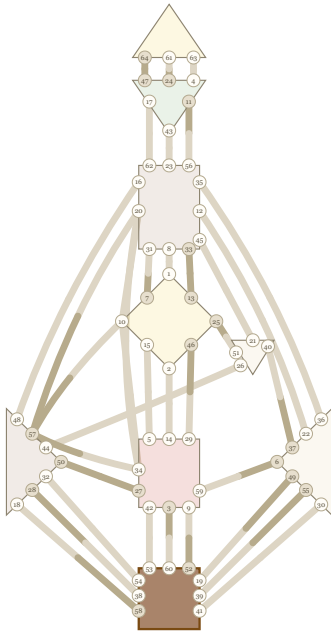
- Prenez une grande inspiration et expirez lentement, en vous répétant intérieurement : "Ce ne sont pas mes émotions."
- Éloignez-vous physiquement de la source du désaccord ou de la personne si c'est possible, même quelques instants.
- **Affirmez calmement** : "J'ai besoin d'un moment pour me retirer et percevoir clairement ma réponse sacrale."

CENTRE RACINE OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR

Une pression vous pousse à vouloir terminer les tâches commencées, y compris celles qui ne vous incombent pas directement, pour vous libérer d'une urgence ressentie. Vous pourriez vous sentir contraint de répondre à toutes les demandes immédiatement, ou de vous hâter pour accomplir des choses qui ne sont pas vraiment urgentes, simplement pour dissiper ce sentiment de stress. Ce comportement vous conduit à vous engager dans des activités qui ne vous correspondent pas.

Le piège

Un sentiment d'empressement vous saisit, vous incitant à vous précipiter pour régler "tout, tout de suite", quitte à vous lancer dans des actions non alignées avec votre énergie sacrale,



Centre Racine — Pression adrénale,
élan

simplement pour échapper à cette pression. Vous vous retrouvez alors à démarrer de nombreuses choses sans en achever beaucoup, ou à suivre le rythme des autres, alternant entre précipitation et retard.

Le signal

Une confusion momentanée peut vous envahir, accompagnée d'un sentiment d'être "en ébullition". Votre corps réagit en cherchant à se débarrasser de cette montée d'adrénaline qui n'est pas la vôtre, entraînant un stress que votre système a du mal à gérer, car votre centre sacré est défini et ne peut pas ignorer cette énergie pressante.

3 actions d'alignement

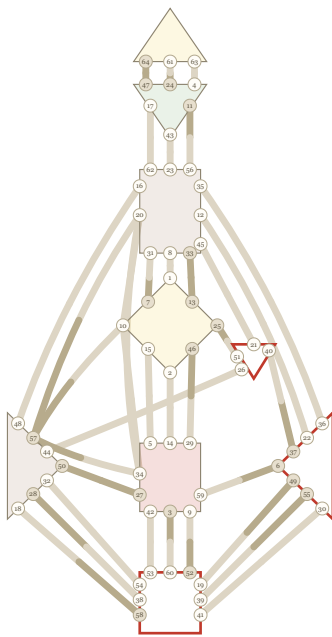
- Prenez une grande inspiration et expirez lentement, en vous répétant : « Cette pression ne m'appartient pas, je la laisse passer. »
- **Faites une pause et demandez-vous** : « Est-ce une urgence réelle ou la pression de finir ? »
- **Dites à voix haute** : « Je ne suis pas pressé et je fais les choses à mon propre rythme, en attendant une réponse de mon sacré. »

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)

Lorsque les attentes de vos centres ouverts dictent votre conduite, la frustration peut surgir. En revanche, en vous fiant à votre autorité sacrée, la satisfaction s'installe. Votre autorité sacrée, en tant que Générateur, vous permet de répondre aux invitations de la vie par un "oui" ou un "non" viscéral, qui vous guide vers ce qui est juste pour vous. Ce "oui" ou "non" se manifeste comme une sensation physique, une impulsion ou une absence d'impulsion, et il est crucial d'attendre cette réponse avant d'agir. Ne vous précipitez pas à initier, mais attendez que la vie vous offre des opportunités auxquelles vous pourrez répondre.

Cœur/Ego - Gêne

En cherchant à prouver votre valeur, à trop promettre ou à vous comparer, la gêne peut se manifester à travers une conduite qui vous pousse à vous rendre utile et à prendre sur vous, souvent au-delà de vos limites, pour ne pas vous sentir rabaissé.

- **Exercice :** Accordez-vous une journée sans répondre aux sollicitations d'autrui, juste pour vous-même, afin de réhabituer votre être à ses propres besoins.

Cœur/Ego - Méfiance

La méfiance, activée par le fait de trop promettre et de se comparer, se manifeste par une conduite de contrôle. Cela vous amène à être vigilant et à faire des efforts pour ne pas altérer votre réputation, même en oubliant vos propres besoins.

- **Exercice :** Réfléchissez à une situation où vous avez trop promis, puis pratiquez de dire "non" à une petite demande pour laquelle vous auriez l'habitude de vous engager.

Plexus Solaire - Vulnérabilité

Lorsque vous évitez les désaccords et absorbez les émotions d'autrui, une sensation de vulnérabilité s'exprime à travers une conduite de dépendance. Cela vous pousse à chercher l'attention et le soutien, vous faisant faire des efforts pour éviter d'être laissé seul.

- **Exercice :** Identifiez une situation où vous avez absorbé les émotions d'autrui et exprimez clairement, en privé, que vous ne pouvez pas assumer cette charge.

Plexus Solaire - Gêne

En payant la paix de votre personne pour éviter les désaccords et les vérités inconfortables, une conduite masochiste liée à la gêne vous conduit à oublier vos besoins pour ceux des autres, craignant la honte ou le rabaissement.

- **Exercice :** Prenez une décision pour votre seul bien-être, sans consulter personne ni considérer l'impact sur autrui.

Racine - Impatience

Se dépêcher pour se libérer de la pression et vivre dans l'urgence révèle une impatience, dont une conduite rigide vous rend exigeant envers vous-même, perfectionniste, et vous pousse à vous contrôler.

- **Exercice :** Pratiquez la pleine conscience pendant une tâche habituelle, en vous concentrant sur chaque étape sans vous presser.

Racine - Méfiance

Le besoin de tout prévoir et de faire pour être aimé, dans l'urgence, active la méfiance et une conduite de contrôle. Cela vous rend intolérant à vos propres attentes et vous fait projeter une façade de personne forte.

- **Exercice :** Laissez-vous surprendre par l'imprévu en vous abstenant de planifier une petite activité de votre journée.

LE PROTOCOLE DU PARDON ET LE BILAN DU SOIR

La journée se termine et votre corps peut ressentir une légère fatigue ou un apaisement. Prenez un instant pour respirer profondément et écouter ce qui se passe en vous.

Bilan du soir

Chaque soir, avant de vous endormir, prenez un moment pour parcourir les étapes suivantes :

1. **Reconnaître l'attitude adoptée** : Demandez-vous quelle attitude vous avez pu adopter durant la journée.
2. **Identifier la blessure active** : Quelle blessure a été réactivée par une situation ou une interaction ?
3. **Vous pardonner** : Accordez-vous le droit d'avoir réagi avec cette attitude et cette blessure.
4. **Observer sans jugement** : Remarquez simplement ce qui s'est passé, sans vous critiquer.

Étapes du pardon véritable (pardon de soi)

Le processus de pardon, surtout envers soi-même, est un cheminement qui demande de la patience, en particulier avec votre autorité Sacrée. La clarté vient en répondant aux situations au fur et à mesure qu'elles se présentent, non dans l'anticipation. Votre autorité sacrée vous guide à travers une réponse immédiate et instinctive, manifestée par des sons ou des sensations corporelles, qui peut évoluer avec le temps. Il est primordial d'accueillir chaque étape avec bienveillance, sans précipitation, pour cheminer vers votre satisfaction.

- Identifier vos émotions et vos accusations envers autrui et/ou vous-même.
- Prendre votre responsabilité en reconnaissant vos attentes et vos peurs.
- Vous réconcilier avec autrui en acceptant qu'il soit votre miroir.
- Vous pardonner d'avoir pu ressentir du ressentiment envers autrui à cause de vos peurs et de vos faiblesses.
- Désirer exprimer ce pardon et vérifier si vous ressentez joie et libération.
- Exprimer votre expérience à la personne concernée, sans attendre de pardon en retour.
- Faire le lien avec une figure d'autorité de votre passé ayant suscité une expérience similaire.

PARTIE 6

VOTRE TRAJECTOIRE PROPRE

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

VOTRE PROFIL 6/3 : LE RÔLE JUSTE

Le piège

La quête de la perfection est une illusion que l'entourage perçoit comme une distance, voire une forme de supériorité inaccessible. Vous risquez alors de vous conformer aux attentes extérieures, tentant de paraître parfait pour les autres, ce qui vous éloigne de votre propre vérité et vous enferme dans un rôle qui n'est pas le vôtre. Ce piège vous pousse à masquer vos "erreurs", ce qui vous prive de la richesse de l'apprentissage par l'expérimentation, une composante essentielle de votre profil 6/3.

Le signal

Une frustration envahissante et tenace vous indique que vous êtes en train de rejouer ce schéma. Ce sentiment est le signe que vous ne répondez pas à votre propre rythme, que vous vous sentez bloquée ou insatisfaite par les situations et les résultats.

3 gestes

- Célébrez chaque "erreur" comme une étape cruciale de votre apprentissage, en reconnaissant la valeur de l'expérience et du discernement acquis.
- Acceptez de ne pas toujours être un modèle immédiatement, et laissez-vous le temps d'expérimenter et de vivre pleinement chaque phase de votre parcours.
- **Demandez-vous** : "Est-ce que j'attends la perfection de moi-même, ou est-ce que j'expérimente pleinement ?"

VOTRE DÉFINITION : TRIPLE SCISSION

Une tension interne se fait sentir, comme une incapacité à rassembler toutes vos pensées ou émotions. Cette triple scission vous donne plusieurs voix intérieures, et un fonctionnement par facettes qui peut dérouter votre entourage.

Le piège

Le comportement de non-soi se manifeste par un sentiment de dépendance excessif envers une seule personne pour vous "compléter", vous laissant potentiellement suffoquer et piégée. Une impatience peut également surgir, vous poussant à agir prématurément sans avoir toutes les informations.

Le signal

Une agitation intérieure, une irritation, ou le sentiment d'être "plusieurs personnes en une" vous indique que vous êtes en train de vous conditionner à travers une seule influence.

3 gestes

- Fréquentez des espaces partagés, des lieux où plusieurs auras circulent (une place, un marché, un lieu de passage).
- **Observez vos interactions et dites-vous** : « Je n'ai pas besoin d'une seule personne pour me sentir complète. »
- Prenez du temps avant toute décision importante, même si votre patience est mise à l'épreuve.

LE SENS DU CHEMIN : CROIX D'ANGLE GAUCHE DE LA GUERISON

Au détour d'un chemin de campagne, l'odeur de la terre après la pluie vous rappelle que la vie est une succession d'expériences. En vous libérant des influences extérieures, vous accédez à votre capacité à naviguer à travers les défis en vous appuyant sur des alliances et des connexions, conscient que rien ne s'accomplit véritablement seul et que les plus grandes réalisations sont le fruit d'interactions. Il s'agit de vivre la guérison non pas comme une quête solitaire, mais comme un processus partagé, où chaque échange enrichit votre parcours et celui des autres.

- ### Porte 25 — L'Esprit du Soi :

Lorsque vous interagissez avec autrui, offrez un amour inconditionnel, reconnaissant la valeur intrinsèque de chacun sans jugement.

- ### Porte 46 — La Détermination du Soi :

Appréciez chaque sensation de votre corps, savourant la simple joie d'être présent, ici et maintenant, dans votre chair.

- ### Porte 52 — L'Immobilité :

Avant de répondre à l'élan d'agir, prenez un instant de recueillement, permettant à votre énergie de se concentrer pleinement.

- ### Porte 58 — La Vitalité :

Abordez les obstacles avec enthousiasme, y voyant des opportunités d'améliorer et de parfaire ce qui existe déjà.

PARTIE 7

LE CORPS DANS LE PROGRAMME

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

LE CORPS DANS LE PROGRAMME

Comment éviter que le corps ne s'épuise ?

La tentation est grande de prolonger l'effort lorsque vous ressentez une "seconde énergie", manquant ainsi les signes que votre corps a besoin de se reposer et de se régénérer, ou de céder à la fausse urgence. Un Générateur peut être amené à croire qu'il doit s'épuiser complètement pour être valable, ou à se surmener sous l'impulsion d'une pression externe.

Qu'est-ce que le corps indique dans ces moments-là ?

Vous pourriez ressentir une difficulté à vous endormir, ou un sommeil de mauvaise qualité malgré la fatigue, signes que l'énergie sacrale n'a pas été pleinement déchargée. Une tension corporelle persistante, même au repos, peut également indiquer un surmenage.

3 gestes

- **Votre Détermination — Appétit (Primitif / Simplicité) :** Alternez des ingrédients simples au cours d'un même repas.
- Avant le coucher, assurez-vous d'avoir dépensé votre énergie vitale par une activité physique suffisante pour "vider" votre Sacral.
- Pour un sommeil de meilleure qualité, dormez seul(e) dans votre propre aura, afin de ne pas absorber l'énergie d'autrui durant la nuit.

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

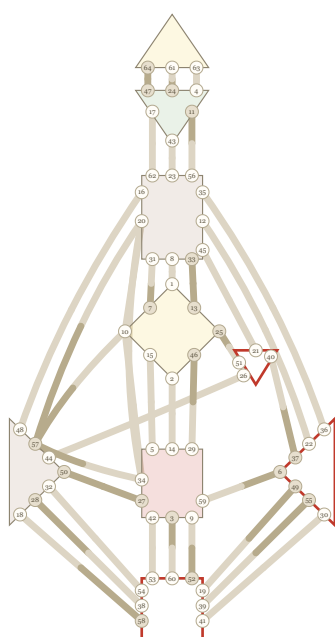
- **Jalon final** : vivre de la satisfaction comme état de base — et reconnaître instantanément le retour du conditionnement quand il se présente.

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
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
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.