

PROGRAMME PERSONNALISÉ DE DÉCONDITIONNEMENT

CARL GUSTAV JUNG

Générateur · profil 2/4 · autorité Émotionnelle - Plexus Solaire · né(e) le 1875-07-26 19:32 à Kesswil,
Suisse

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 Ajna ouvert : faire taire l'impoteur

Centre Coeur/Ego 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 2/4 : le rôle juste

Votre définition : Définition Scindée (Split)

Le sens du chemin : Croix d'Angle Droit de l'Inattendu

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 Carl Gustav Jung, offerte en démonstration.

BodyGraph

DESIGN

☉ 27.4

⊕ 28.4

☾ 10.6

♊

♋

♍ 42.1

♎ 36.5

♏ 10.4

♐ 32.6

♑ 30.1

♒ 33.4

♓ 3.5

♈ 23.4

PERSONNALITÉ

☉ 31.2

⊕ 41.2

☾ 2.3

♊

♋

♍ 39.5

♎ 53.3

♏ 26.5

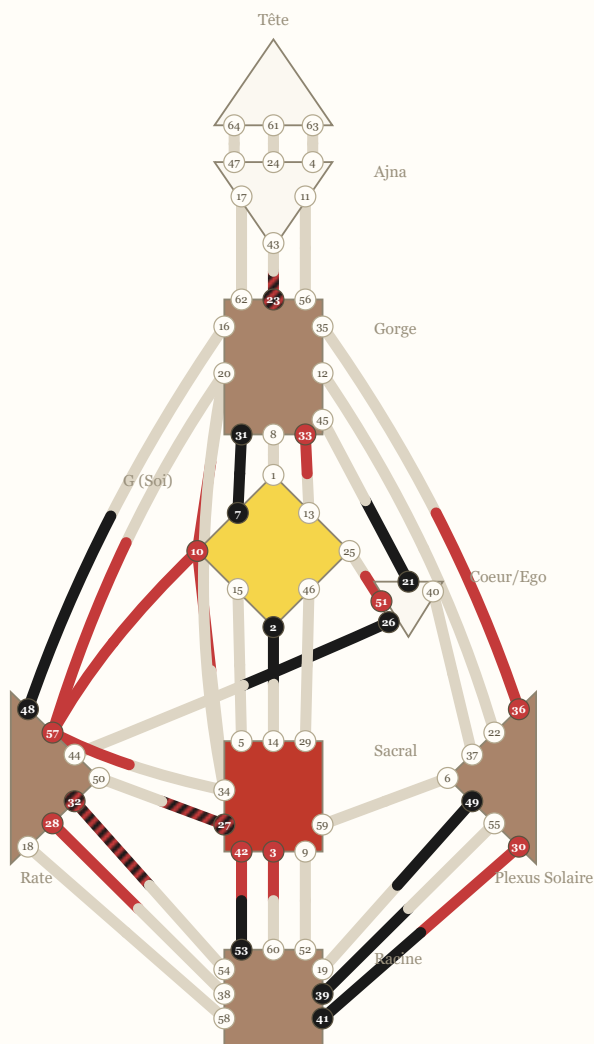
♐ 32.4

♑ 49.6

♒ 7.2

♓ 27.2

♈ 23.5



VOS CENTRES EN UN COUP D'ŒIL

Tête ouvert	Ajna ouvert	Gorge défini
G (identité) défini	Cœur ouvert	Sacral défini
Plexus solaire défini	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
Stratégie	Répondre
Signature (alignement)	Satisfaction
Thème du non-soi	Frustration
Autorité	Émotionnelle - Plexus Solaire
Profil	2/4 – Ermite / Opportuniste
Définition	Définition Scindée (Split)
Croix d'incarnation	Croix d'Angle Droit de l'Inattendu
Canaux	7-31 Canal de l'Alpha · 10-57 Canal de la Forme Parfaite · 30-41 Canal de la Reconnaissance · 42-53 Canal de la Maturation
Centres définis	Gorge, G (Soi), Sacral, Plexus Solaire, Rate, Racine
Centres ouverts	Tête, Ajna, Coeur/Ego

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.
- **Une décision importante prise sous le coup de l'émotion** – Au sommet de l'excitation vous dites oui (ou au creux de la vague, non), puis vous le regrettez une fois l'émotion retombée.

- **L'insomnie du soir** — Vous scrollez sur le téléphone en cherchant des réponses à vos angoisses (Tête/Rate ouvertes).

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.
- **Une décision importante prise sous le coup de l'émotion** — Vous attendez de traverser votre vague émotionnelle : « laisse-moi la nuit, je te dirai demain ». Pour vous, la clarté n'arrive jamais dans l'instant.
- **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.

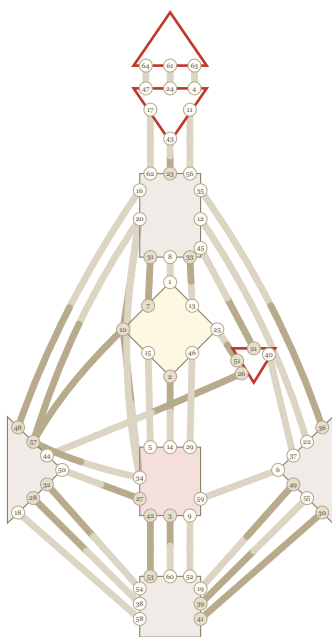
La signature de tout cela est la **satisfaction** : c'est elle, et elle seule, qui mesure vos progrès — jamais la volonté ni la liste des choses faites.

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 (**Émotionnelle - Plexus Solaire**). 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

Votre entourage remarque que vos décisions ne sont jamais impulsives. On sait qu'il faut vous accorder le temps nécessaire pour parvenir à une réponse sereine.

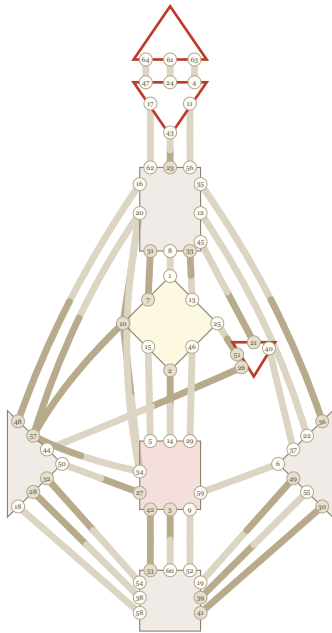
Votre protocole de décision

1. Accueillez la sollicitation sans vous engager immédiatement. Face à une demande, une opportunité ou une proposition, abstenez-vous de donner une réponse hâtive.
2. Prenez du recul en exprimant votre besoin de temps. Dites des phrases telles que : « Laissez-moi y réfléchir et je vous donne ma réponse demain. » ou « J'ai besoin de ressentir ce qui est juste pour moi, je reviens vers vous. »
3. Laissez la vague émotionnelle se déployer et se dissiper. Ne prenez pas de décision tant que vos émotions ne sont pas apaisées et que vous n'avez pas atteint la clarté.
4. Écoutez votre vérité émotionnelle une fois la vague passée. Une fois la clarté installée, votre corps vous indiquera clairement si la sollicitation vous procure une réelle satisfaction ou une frustration.
5. Répondez uniquement lorsque la clarté émotionnelle est là. Si c'est un « oui » profond et clair, engagez-vous. Si c'est un « non » ou s'il y a le moindre doute, abstenez-vous.

Erreur classique : S'engager immédiatement par excitation ou par culpabilité, sans attendre la clarté émotionnelle.

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.

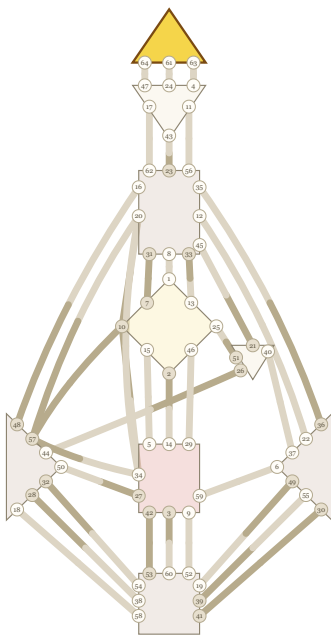


Vos centres ouverts (temples de sagesse)

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
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.
Une décision importante prise sous le coup de l'émotion	Suis-je au sommet ou au creux de la vague ?	Vous attendez de traverser votre vague émotionnelle : « laisse-moi la nuit, je te dirai demain ». Pour vous, la clarté n'arrive jamais dans l'instant.
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'anxiété est une fréquence absorbée de votre journée.

VOS CENTRES OUVERTS, UN PAR UN

CENTRE TÊTE OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR



Comme une cascade qui dévale une pente sans fin, une tête ouverte peut chercher à résoudre toutes les questions qui se présentent, même celles qui ne vous appartiennent pas. Cet élan à vouloir absolument trouver des réponses vous pousse à vous épuiser en tentant de paraître certain de vous lors d'échanges collectifs, comme si vous deviez dissiper le doute pour autrui.

Avec un centre de la Tête ouvert, vous pouvez vous sentir poussé à tenter de résoudre les questions des autres, comme si le simple fait qu'une question soit posée exigeait une réponse de votre part. Cela se manifeste par un défilement infini d'informations pour trouver des solutions qui ne vous concernent pas, ou par l'épuisement à vouloir afficher une certitude lors de discussions de groupe, même lorsque vous n'avez pas de réponse claire. Votre

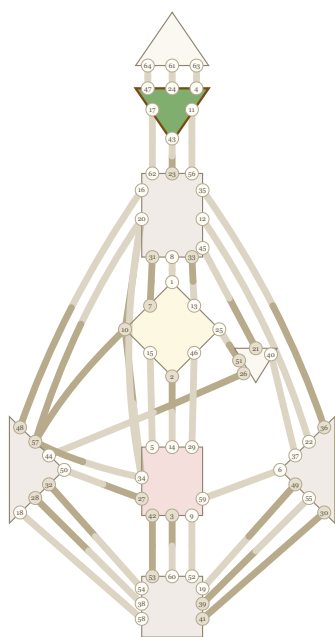
Le signal

3 ajustements

- **Laissez les questions en suspens** : "Je n'ai pas la réponse à cela pour le moment."
- **Acceptez l'incertitude** : "Il est normal de ne pas tout savoir."

- **Dites non aux questions d'autrui :** "Ce n'est pas ma question."

CENTRE AJNA OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR



Centre Ajna — Pensée concrète, analyse, certitude, croyances

Lorsque le souffle se fait court et que l'esprit s'agite, cherchant désespérément à combler un vide intellectuel, c'est que le centre Ajna ouvert est à l'œuvre. Vous pourriez vous sentir contraint de prouver votre intelligence ou de paraître certain, en dépit de votre incertitude réelle. Cela se manifeste par un besoin de s'accrocher aux opinions et certitudes des autres, afin de ne pas paraître ignorant ou indécis.

Le piège

Le piège se manifeste par l'habitude de reproduire la certitude des autres, de répéter leurs idées comme si elles étaient les vôtres, ou d'exprimer une opinion tranchée alors que vous n'avez pas encore toute la clarté. Vous craignez de ne pas être suffisamment intelligent ou compétent, et cette peur vous pousse à chercher la validation extérieure, en adoptant des points de vue qui ne sont pas

intrinsèquement les vôtres.

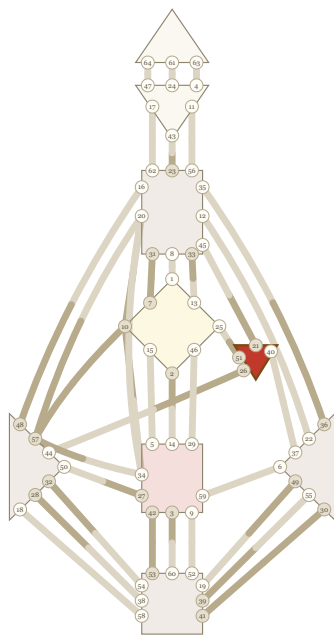
Le signal

Le signal corporel est une tension dans la tête, une agitation mentale, comme si votre cerveau tournait à vide, cherchant désespérément une réponse. Vous ressentez un besoin pressant de trouver une conclusion ou de donner une explication, même si les faits ne sont pas encore clairs pour vous.

3 pratiques

- Prenez une grande inspiration et expirez lentement, en vous disant : « Je n'ai pas besoin d'avoir la réponse tout de suite. Le temps m'apportera la clarté. »
- Laissez l'autre personne continuer à s'exprimer et concentrez-vous sur l'écoute, en vous répétant : « Je n'ai pas à prouver ma certitude. »
- Faites une pause, même brève, et formulez mentalement : « Ma vérité émerge au fil de ma vague émotionnelle. »

CENTRE COEUR/EGO OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR



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

Une tension au niveau du ventre se manifeste, un sentiment de devoir agir pour prouver sa valeur ou ses capacités. Cette énergie pousse à s'engager dans des activités pour démontrer son importance aux autres, même lorsque l'épuisement menace.

Le piège

Le non-soi se traduit par un besoin constant de faire ses preuves, ce qui peut mener à accepter des heures supplémentaires non payées ou à s'imposer des objectifs intenses, comme un sport extrême. Le piège consiste à croire qu'il faut se surpasser pour être estimé, alors qu'il n'y a rien à prouver.

Le signal

Une fatigue sournoise vous envahit, accompagnée d'un sentiment d'obligation. Vous vous sentez poussé à dire "oui" alors que votre corps entier réclame du repos ou une autre direction.

3 gestes

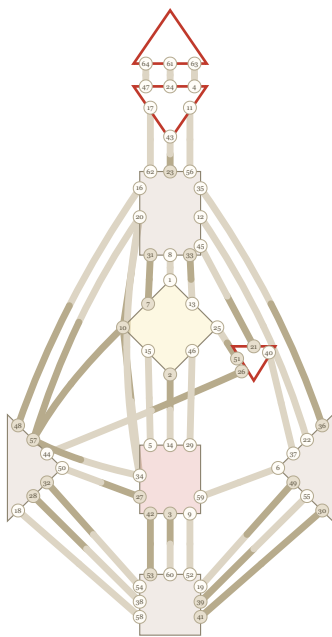
- **Prenez un temps d'arrêt et répétez :** "Je n'ai rien à prouver".
- Mettez vos mains sur votre poitrine et inspirez profondément en disant : "Ma valeur n'est pas négociable".
- **Faites une pause et demandez-vous :** "Est-ce que j'ai réellement envie de faire cela, ou est-ce pour impressionner ?"

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)

S'épuiser à réfléchir pour autrui et se perdre dans les questions des autres n'apporte que de la confusion, alors que respecter vos propres interrogations ouvre à la clarté.

Tête ouvert - Rejet (fuyant)

La blessure de rejet vous amène à endosser le masque du fuyant. Ce masque vous pousse à vous retirer dans le mental pour éviter le contact avec la peur de ne pas être à la hauteur ou d'être mis de côté, ce qui se manifeste par une tendance à résoudre les problèmes d'autrui ou à s'épuiser dans leurs questionnements.

- **Exercice** : Chaque fois que vous vous surprenez à penser aux problèmes des autres, visualisez une bulle de protection autour de vous et affirmez silencieusement : « Je ne suis pas responsable de cela. »

S'accrocher à des opinions pour se rassurer et vouloir paraître certain ne génère que rigidité, alors que l'accueil de l'incertitude libère la sagesse intérieure.

Ajna ouvert - Injustice (rigide)

Avec la blessure d'injustice, vous revêtez le masque du rigide. Ce masque vous incite à rechercher une perfection intellectuelle et à vous accrocher fermement à vos idées, même face au doute, pour éviter de ressentir une injustice ou de paraître imparfait.

- **Exercice** : Avant de prendre une position ferme, accordez-vous un moment de silence pour observer les sensations physiques dans votre corps, sans jugement, afin de vous reconnecter à votre ressenti et à la vague émotionnelle qui vous traverse.

Prouver constamment votre valeur, trop promettre et se comparer aux autres mène à la frustration, alors que l'acceptation de soi révèle une satisfaction profonde.

Coeur/Ego ouvert - Humiliation (masochiste) et Trahison (contrôlant)

La blessure d'humiliation active le masque du masochiste, vous poussant à vous rendre disponible et à vous oublier pour les autres, par peur d'être rabaissé. La blessure de trahison, quant à elle, fait émerger le masque du contrôlant, vous amenant à trop promettre et à vous comparer pour mériter l'attention et la reconnaissance.

- **Exercice :** Notez quotidiennement trois actions que vous avez entreprises par plaisir personnel, sans attente de reconnaissance ou de récompense.

LE PROTOCOLE DU PARDON ET LE BILAN DU SOIR

Après une période d'interactions et de contributions, votre corps peut manifester une certaine tension, une lourdeur dans les épaules ou une fatigue diffuse. Il est alors essentiel de porter votre attention sur ces sensations. Ce volet du programme vise à vous accompagner dans la libération des émotions accumulées.

Bilan du soir

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

1. **Identifier les émotions et reproches du jour.** Repérez les moments où vous avez été frustrée, où vous avez dissimulé votre ressenti pour éviter l'inconfort. Demandez-vous ce que vous avez reproché aux autres.
2. **Prendre votre responsabilité.** Reconnaissez que vos attentes non comblées sont à l'origine de vos émotions. Identifiez la peur qui vous appartient dans ces situations.
3. **Accepter l'autre et relâcher la pression.** Considérez l'autre comme un reflet, réalisant qu'il agit avec les meilleures intentions, tout comme vous.
4. **Vous pardonner.** Permettez-vous d'avoir éprouvé de la colère ou d'avoir reproché à l'autre en raison de vos peurs et de vos attentes. Acceptez d'être parfois semblable à la personne que vous jugez.

Étapes du pardon véritable

Le pardon véritable est un processus intérieur qui vous mènera à la satisfaction. Il nécessite du temps et de la bienveillance envers vous-même.

- Devenir consciente de vos émotions et reproches.
- Prendre votre responsabilité.
- Vous réconcilier avec l'autre.
- Vous pardonner.
- Avoir le désir d'exprimer votre pardon.

- Aborder la personne concernée pour vous exprimer.
- Faire le lien avec le passé et une figure d'autorité similaire.

PARTIE 6

VOTRE TRAJECTOIRE PROPRE

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

VOTRE PROFIL 2/4 : LE RÔLE JUSTE

Le piège

La personne avec ce profil peut être perçue comme énigmatique, alternant moments de convivialité et périodes de retrait. Elle possède une inclination naturelle à donner, mais sa quatrième ligne inconsciente la rend sensible au manque d'estime et peut la pousser à la frustration si elle se sent exploitée ou si ses besoins ne sont pas pris en compte. Le piège consiste à ne pas réussir à concilier le besoin de solitude et celui de faire partie d'un collectif, ce qui peut engendrer du ressentiment ou de l'épuisement face à des relations déséquilibrées.

Le signal

Lorsque les vagues émotionnelles deviennent difficiles à décoder pour l'entourage, que vous vous sentez incompris ou que votre quête de tranquillité se transforme en irritation, cela indique un déséquilibre. Un sentiment d'épuisement silencieux peut surgir quand vous avez l'impression que les autres profitent de votre nature généreuse sans vous rendre la pareille.

3 gestes

- Prenez le temps de vous retirer dans votre espace personnel avant de répondre aux sollicitations, pour laisser la vague émotionnelle se dissiper et atteindre la clarté.
- Exprimez clairement vos besoins et vos limites à votre entourage, même si cela vous semble inconfortable.
- Privilégiez les interactions avec votre cercle de confiance, en sollicitant de l'aide et du soutien quand cela est nécessaire.

VOTRE DÉFINITION : DÉFINITION SCINDÉE (SPLIT)

L'impression d'avoir deux voix intérieures indépendantes peut vous traverser, créant un besoin réel de temps ou de la présence d'autrui pour faire le point.

Le piège

Le piège de votre définition scindée réside dans la recherche d'une complétude empruntée auprès de ceux qui relient vos centres d'énergie. Il peut en résulter une tendance à décider dans l'aura d'autres personnes ce qui ne vous semblait pas clair seul. Cela peut entraîner une dépendance aux autres et aux environnements qui connectent vos zones d'énergie, vous rendant impatient ou isolé lorsque ces "ponts humains" ne sont pas présents.

Le signal

Une fatigue sourde ou une frustration diffuse vous envahit lorsque vous vous sentez désaligné, comme si des parties de vous tiraient dans des directions opposées.

3 pratiques d'alignement

- Prenez du recul et attendez que la vague émotionnelle se manifeste et s'estompe avant de prendre une décision importante.
- Observez ce qui vous attire chez les autres et les environnements, puis demandez-vous : "Est-ce une clarté authentique ou une sensation de complétude temporaire ?"
- Reconnaissez que "Ce n'est pas clair maintenant, j'attends la vague" si la clarté ne vient pas immédiatement, car la clarté se manifeste avec le temps pour votre autorité émotionnelle.

LE SENS DU CHEMIN : CROIX D'ANGLE DROIT DE L'INATTENDU

Sens du chemin

Lorsque vous êtes au contact de la vie, un échange inattendu, un instant de jeu observé ou un spectacle naturel peut soudainement éclairer une dimension plus profonde de votre existence. Votre chemin de vie vous invite à vous immerger dans l'inattendu, à vous laisser surprendre par les détours et les imprévus qui jalonnent votre route. C'est à travers l'acceptation de ces détours que votre sens profond se révèle, vous guidant vers une compréhension intime de ce qui est véritablement essentiel. Ce parcours est intrinsèquement personnel ; c'est un voyage que vous êtes destiné à faire par vous-même, en vous fiant à vos propres réponses et à votre autorité émotionnelle qui vous apportera la clarté après avoir traversé les vagues émotionnelles.

- **Porte 27 — Le Soins** : Prenez le temps d'observer attentivement les besoins de ceux qui vous entourent et de vous offrir la même attention bienveillante et la même protection.
- **Porte 28 — Le Joueur** : Engagez-vous dans une nouvelle activité ou un nouveau projet qui éveille en vous un sentiment d'aventure et de vitalité.

PARTIE 7

LE CORPS DANS LE PROGRAMME

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

LE CORPS DANS LE PROGRAMME

Le rôle de votre corps dans le déconditionnement

Le piège

Pourquoi votre corps semble-t-il parfois suivre des automatismes qui ne vous servent pas, malgré une intention de bien-être ? Le piège réside souvent dans la persistance de conditionnements liés à l'alimentation, au sommeil et à la gestion de la pression, des habitudes qui s'éloignent de votre nature intrinsèque de Générateur et qui mènent à la frustration. Vous pouvez vous retrouver à manger dans un environnement bruyant, à vous coucher sans avoir satisfait votre énergie sacrée, ou à céder à une urgence qui ne vous appartient pas, ignorant ainsi les signaux de votre corps.

Le signal

Lorsque ces pièges se manifestent, le signal d'alerte peut prendre la forme d'une digestion difficile, d'un sommeil agité ou insuffisant, ou d'une sensation d'épuisement et de tension qui ne se dissipe pas.

3 pistes pour l'alignement

- **Pour votre assimilation – la Détermination** : Consommez vos repas dans le silence ou en solitaire, instaurant ainsi un environnement paisible.
- Le soir, assurez-vous d'avoir pleinement dépensé votre énergie vitale par l'effort et l'engagement physique.
- Dormez dans votre propre espace énergétique, protégez-vous de l'absorption de 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 (Tête, Ajna, Coeur/Ego) ? 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 (**Émotionnelle - Plexus Solaire**) 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, Ajna, Coeur/Ego) passent du statut de pièges à celui d'**écoles de sagesse**.

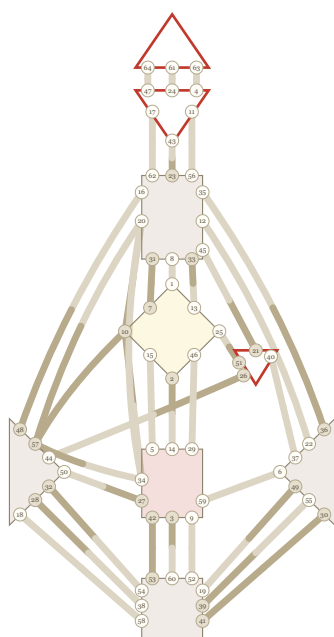
- **Jalon final** : vivre de la satisfaction comme état de base — et reconnaître instantanément le retour du conditionnement quand il se présente.

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



Vos centres ouverts (temples de sagesse)

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.

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
Ajna	Paraître certain, s'accrocher à des opinions pour rassurer	Injustice (rigide) – la perfection intellectuelle pour masquer le doute	S'accorder le droit de ne pas savoir ; « je ne sais pas encore » est une réponse complète
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

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.
Une décision importante prise sous le coup de l'émotion	Au sommet de l'excitation vous dites oui (ou au creux de la vague, non), puis vous le regrettez une fois l'émotion retombée.	Vous attendez de traverser votre vague émotionnelle : « laisse-moi la nuit, je te dirai demain ». Pour vous, la clarté n'arrive jamais dans l'instant.
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.