

PROGRAMME PERSONNALISÉ DE DÉCONDITIONNEMENT

THOMAS PESQUET

Générateur-Manifesteur · profil 3/5 · autorité Émotionnelle - Plexus Solaire · né(e) le 1978-02-27 08:45 à
Rouen, 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 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 3/5 : le rôle juste

Votre définition : Définition Simple

Le sens du chemin : Croix d'Angle Droit de la Planification

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 Thomas Pesquet, offerte en démonstration.

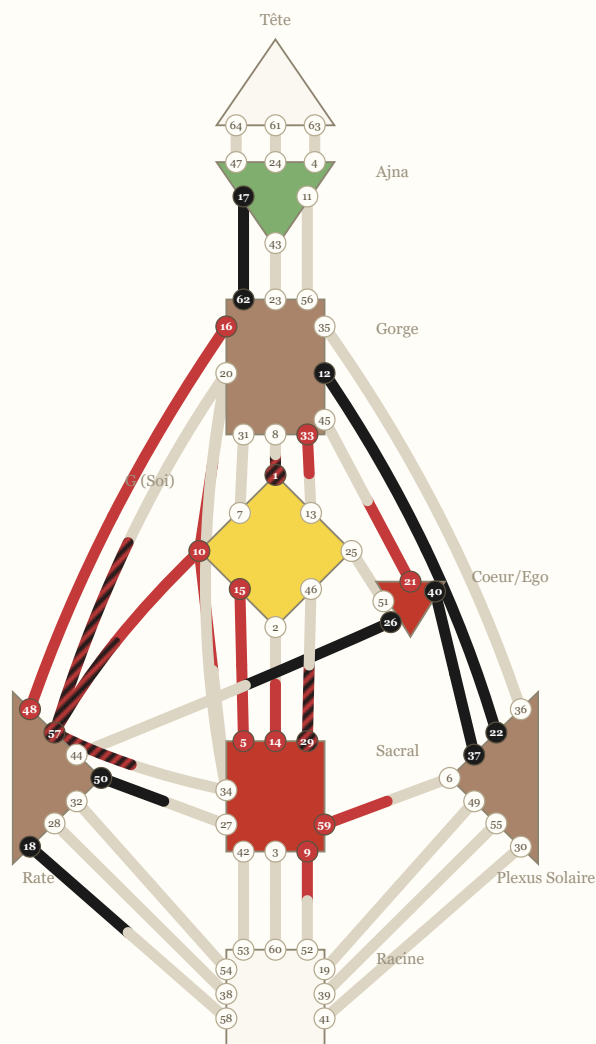
BodyGraph

DESIGN

☉	9.5
⊕	16.5
☾	29.2
♊	
♋	
♌	10.4
♍	14.4
♎	33.4
♏	15.6
♐	59.1
♑	1.1
♒	5.5
♓	57.1

PERSONNALITÉ

☉	37.3
⊕	40.3
☾	50.4
♊	
♋	
♌	37.3
♍	22.1
♎	62.2
♏	12.4
♐	29.2
♑	1.4
♒	26.2
♓	57.2



VOS CENTRES EN UN COUP D'ŒIL

Tête ouvert	Ajna défini	Gorge défini
G (identité) défini	Cœur défini	Sacral défini
Plexus solaire défini	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-Manifesteur
Stratégie	Répondre
Signature (alignement)	Satisfaction
Thème du non-soi	Frustration
Autorité	Émotionnelle - Plexus Solaire
Profil	3/5 – Martyr / Hérétique
Définition	Définition Simple
Croix d'incarnation	Croix d'Angle Droit de la Planification
Canaux	5-15 Canal du Rythme · 10-57 Canal de la Forme Parfaite · 12-22 Canal de l'Ouverture · 16-48 Canal du Talent · 17-62 Canal de l'Acceptation · 37-40 Canal de la Communauté
Centres définis	Ajna, Gorge, G (Soi), Coeur/Ego, Sacral, Plexus Solaire, Rate
Centres ouverts	Tête, 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).

- **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

- **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.
- **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.

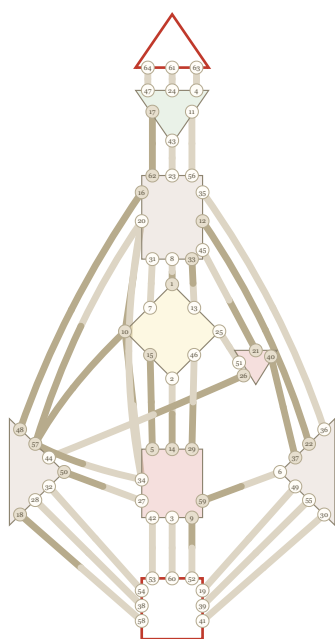
La signature de tout cela est la **satisfaction** : c'est elle, et elle seule, qui mesure vos progrès — jamais la volonté ni la liste des choses faites.

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

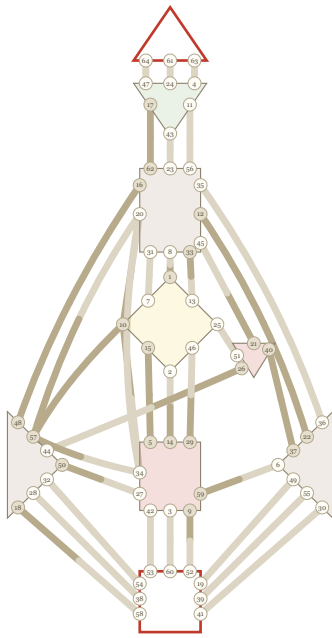
Votre protocole de décision

Votre entourage peut vous percevoir comme une personne qui entreprend des actions rapidement, mais cela masque un processus de décision interne particulier. Voici les étapes à suivre pour prendre des décisions en accord avec votre nature profonde :

1. **Reconnaître une sollicitation authentique** : Vous êtes le plus efficace lorsque vous répondez à des opportunités ou des propositions qui se présentent à vous. Attendez d'être interpellé, plutôt que de chercher à lancer un projet.
2. **Vérifier la réaction du corps** : Face à une sollicitation, écoutez la réaction de votre corps, et non les raisonnements de votre esprit. Si vous ressentez une impulsion satisfaisante ou une résonance positive dans votre centre sacré, cela indique une direction potentiellement juste.
3. **Accorder du répit face à la vague émotionnelle** : Votre autorité émotionnelle implique que la clarté ne vient qu'après avoir traversé une vague émotionnelle complète. Ne vous engagez jamais sur le champ. Pour vous donner du temps, exprimez : « J'ai besoin d'y réfléchir » ou « Je vous transmettrai ma réponse ultérieurement ».
4. **Observer la vague émotionnelle** : Laissez passer le temps nécessaire pour que l'excitation ou la pression initiale s'estompe. Observez vos émotions évoluer, sans prendre de décision pendant cette période. La clarté émergera lorsque la vague se sera apaisée.
5. **Communiquer avant d'agir** : Une fois la clarté émotionnelle atteinte et la réponse de votre centre sacré confirmée, agissez. Cependant, en tant que Générateur-Manifesteur, informez brièvement les personnes concernées de votre intention avant de passer à l'action. Par exemple : « J'ai décidé de le faire ».

Défaut courant : Vous engager sous l'emprise de l'émotion ou d'un sentiment d'obligation, ce qui conduit à la frustration.

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.

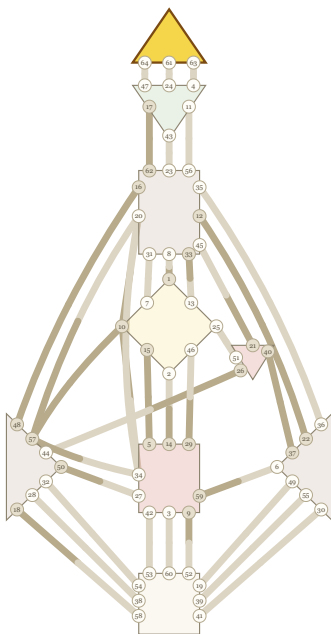
LE SIGNAL	LA QUESTION-TEST	LE GESTE IMMÉDIAT
La frustration monte	À quoi ai-je initié au lieu de laisser venir ?	Revenir à la Stratégie : attendre ce à quoi répondre
Le message « Urgent » d'un responsable	Est-ce que je me dépêche pour me libérer de la pression ?	Vous fermez l'onglet. Vous prenez 3 respirations.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

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

Lorsque le mental cherche à dominer, vous pouvez vous sentir comme une rivière qui s'efforce de trouver son chemin, cherchant sans cesse à résoudre des énigmes, surtout celles d'autrui.

Le piège

Le non-soi de votre centre Tête ouvert vous pousse à chercher activement des réponses à toutes les questions, même celles qui ne vous concernent pas directement. Vous pourriez vous retrouver à consulter des informations sans fin ou à vous épuiser à vouloir paraître certain lors d'un échange, même lorsque les interrogations ne sont pas les vôtres.

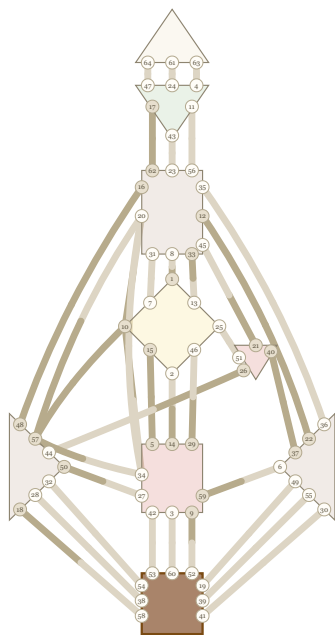
Le signal

Une pression mentale incessante, une agitation intérieure et la sensation d'un mental qui tourne à vide, s'ajoutant à une frustration liée au fait de ne pas pouvoir vous engager pleinement dans ce qui vous passionne ou de devoir vous en tenir à ce qui ne vous satisfait plus, vous indiquent que vous êtes piégé dans ce non-soi. La frustration est le signal que votre énergie de Générateur-Manifesteur n'a pas d'exutoire satisfaisant, vous donnant l'impression d'être bloqué ou incapable d'avancer.

3 pratiques

- Prenez une profonde inspiration et expirez en formulant intérieurement : « Je laisse cette question ouverte. »
- Changez d'environnement ou détournez votre regard de l'écran ou de l'interlocuteur pour briser le cycle de la rumination.
- **Interrogez-vous** : « Est-ce MA question ? Ai-je vraiment besoin d'y répondre MAINTENANT ? » Surtout, pour prendre une décision juste, vous devez attendre la clarté de votre vague émotionnelle. Ne vous précipitez pas pour répondre ou agir tant que vous n'avez pas cette clarté.

CENTRE RACINE OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR



Centre Racine — Pression adrénale, élan

Votre corps peut parfois manifester une tension, une sensation de devoir agir dans l'instant, comme si le temps manquait pour tout accomplir. Cette ouverture vous pousse à vouloir "tout finir tout de suite" afin de vous libérer de la pression ressentie.

Le piège

Lorsque vous n'êtes pas aligné avec votre nature, vous pouvez être obsédé par l'idée de répondre immédiatement aux sollicitations, de vous dépêcher. Vous risquez de vous engager dans des actions qui ne vous correspondent pas, simplement pour soulager cette pression, sans distinguer l'urgence réelle de la simple influence de l'adrénaline.

Le signal

Votre organisme réagit comme s'il était « dans tous ses états » face à une influence extérieure qui déverse le stress dans votre système. Vous pouvez ressentir un stress que votre centre Racine ne sait pas gérer.

3 ajustements

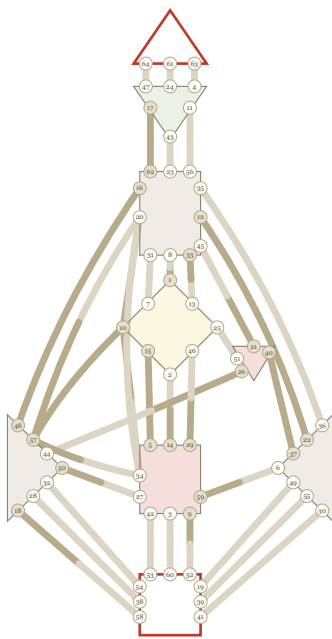
- **Demandez-vous** : « Est-ce une réelle urgence ? Puis-je laisser cela de côté et y revenir plus tard ? »
- **Prenez un temps de recul** : « Je dois prendre un moment avant d'agir. » Votre autorité émotionnelle vous invite à ne pas prendre de décision immédiate, mais plutôt à attendre la clarté. Les décisions prises sous l'impulsion du moment sont rarement bonnes.
- Vérifiez l'alignement avec votre stratégie et votre autorité : « Mon corps a-t-il émis une réponse sacrale et ma vague émotionnelle a-t-elle atteint la clarté ? » La clarté émotionnelle est essentielle pour une prise de décision juste.

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)

Alors que le fait de ne pas honorer votre configuration intérieure vous conduit à la frustration, vous pourrez trouver la satisfaction en reconnaissant ces schémas.

Tête - Rejet (fuyant)

Penser pour tout le monde et vous épuiser sur les questions des autres active la blessure de rejet, vous incitant à enfiler le masque du fuyant. Ce comportement révèle votre croyance de ne pas être assez important pour exister pleinement, vous poussant à fuir dans le mental pour éviter le rejet.

Pour vous aider, identifiez les situations où vous craignez le rejet, puis observez ce qui se passe lorsque vous ne donnez pas votre avis spontanément et laissez la question en suspens.

Racine - Injustice (rigide)

Vous dépêcher pour vous libérer de la pression et vivre dans l'urgence sont des manifestations de la blessure d'injustice, vous conduisant à porter le masque du rigide. Cette attitude vous pousse à vous contrôler, à être dur envers vous-même et à être très exigeant, souvent pour être aimé ou tout prévoir.

Un exercice bénéfique serait de vous accorder des moments de plaisir sans culpabilité, en reconnaissant que vous méritez la joie et la détente.

LE PROTOCOLE DU PARDON ET LE BILAN DU SOIR

Un corps qui porte le poids des émotions non digérées peut se manifester par une sensation de lourdeur ou un souffle court. Pour un Générateur-Manifesteur avec une autorité émotionnelle, la clarté se développe avec le temps et demande un espace pour traiter la vague émo-

tionnelle. Les exercices émotionnels suivants sont à pratiquer dès la première semaine pour amorcer ce processus.

Bilan émotionnel du soir

En fin de journée, prenez un moment pour vous, au calme :

1. **Reconnaître l'attitude de protection du jour.** Repérez les moments où vous avez réagi de manière disproportionnée ou où un comportement récurrent s'est manifesté, comme vouloir à tout prix avoir raison. C'est le centre du Cœur/Ego qui a cherché à se protéger, souvent de manière inconsciente.
2. **Vous pardonner d'avoir adopté cette attitude.** Acceptez cette part de vous qui, par peur, a cherché à se défendre.
3. **Visualiser une meilleure réaction.** Si la même situation se représentait, imaginez-vous agir avec plus d'amour et de compréhension envers vous-même et les autres.

Pardon véritable en 7 étapes

Le pardon est un processus de libération qui vous ramène à l'amour de vous-même. Il s'agit d'un engagement à lâcher la rancœur, la colère et le ressentiment, qui sont des poisons pour votre corps et votre esprit.

1. Dressez la liste des personnes à qui vous en voulez.
2. Notez ce que ces personnes vous ont fait et ce que vous avez ressenti.
3. Exprimez votre colère face à ces injustices.
4. Comprenez pourquoi ces personnes ont agi ainsi (leurs peurs, leurs blessures).
5. Libérez-vous du besoin de vous venger et transformez votre ressentiment en compassion.
6. Demandez pardon à ces personnes (non nécessairement en face) et demandez-vous pardon à vous-même pour vous être jugé.
7. Pardonnez-vous d'avoir cru ne pas mériter d'être aimé.

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

Le piège

La personne avec ce profil est souvent perçue comme un « sauveur » par son entourage, qui projette sur elle des attentes irréalistes et illusoire. Le piège consiste à endosser ce rôle de guide pratique et universel, au détriment de sa propre expérimentation par essais et erreurs, générant alors une frustration profonde lorsque ces attentes ne sont pas satisfaites.

Le signal

À ce moment-là, un sentiment de lourdeur ou de poids pèse sur les épaules, accompagné d'une agitation intérieure ou d'une envie de fuir, le corps signalant qu'il subit une pression externe.

3 gestes

- Prenez un temps de recul pour discerner ce qui vous appartient de ce qui est une projection des autres.
- **Affirmez vos limites claires** : « Je vous ai bien compris, et je ferai ce qui est juste pour moi ».
- Reconnaissez vos propres erreurs comme des étapes nécessaires à votre apprentissage, en disant : « J'expérimente, j'apprends de mes découvertes ».

VOTRE DÉFINITION : DÉFINITION SIMPLE

Une sensation de pression peut s'installer, une forme d'impatience qui agite votre ventre ou resserre votre mâchoire. Votre énergie est constante et cohérente, permettant d'assimiler les informations rapidement.

Le piège

Puisque vous êtes un Générateur-Manifesteur avec une autorité émotionnelle, la prise de décision rapide n'est pas votre mode de fonctionnement optimal. Vous êtes conçu pour initier l'action après avoir attendu la clarté émotionnelle et répondu à ce qui se présente à vous. Tenter de tout gérer seul peut mener à l'isolement. La frustration peut monter lorsque le rythme des autres vous semble lent, vous incitant à les presser ou à vous en éloigner, au risque de vous couper de collaborations importantes. Agir sans attendre la clarté émotionnelle pourrait vous mener à des déceptions.

Le signal

Une pointe d'agacement ou un soupir exaspéré vous indique que votre impatience prend le dessus. Un sentiment de précipitation est un signe que vous pourriez ne pas être en phase avec votre stratégie de Répondre et votre autorité émotionnelle.

3 gestes

- **Observez** : « Je remarque mon besoin d'aller plus vite, et je lâche prise sur le tempo des autres. » En tant que Générateur-Manifesteur, vous êtes fait pour répondre à la vie, pas pour la forcer. Attendez que la clarté émotionnelle se manifeste avant de vous engager.
- **Respirez** : Prenez une profonde inspiration et expirez lentement pour vous recentrer. Cela vous aidera à honorer votre autorité émotionnelle et à ne pas réagir de manière impulsive sous la pression.
- **Déléguiez** : « Ce n'est pas à moi de tout faire, je peux demander de l'aide ou confier cette tâche. » En reconnaissant que vous n'avez pas à tout faire, vous créez de l'espace pour que les opportunités auxquelles vous devez répondre se présentent. Vous êtes un Générateur-Manifesteur, pas un Initiateur solitaire.

LE SENS DU CHEMIN : CROIX D'ANGLE DROIT DE LA PLANIFICATION

Le sens de votre chemin se révèle lorsque, au-delà des attentes et des conditionnements extérieurs, vous réalisez que votre vie est un voyage que vous devez accomplir par vous-même. En vous libérant de la frustration issue de tentatives infructueuses pour forcer les choses, vous découvrez la satisfaction profonde qui naît de la réponse juste aux opportunités, en accord avec votre autorité émotionnelle. Ce cheminement personnel, nourri par votre focalisation naturelle, vous permet de dévoiler votre potentiel et de l'exprimer pleinement.

Ancrage quotidien

- **Porte 9 — La Focalisation** : En préparant un plat, attendez que l'inspiration juste vous pousse à vous concentrer sur un détail spécifique de la recette, sans précipitation, pour en savourer chaque étape.

PARTIE 7

LE CORPS DANS LE PROGRAMME

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

LE CORPS DANS LE PROGRAMME

Le piège

Pourquoi vous sentez-vous constamment sous pression, épuisé(e) et vos repas ne vous apportent-ils pas l'énergie attendue ? Ce sentiment découle souvent d'une tentative de suivre des rythmes ou des injonctions non alignés avec votre nature profonde. Agir sous la dictée d'une fausse urgence ou de l'enthousiasme initial est une manifestation de ce non-soi, car votre autorité émotionnelle demande du temps pour clarifier vos décisions.

Le signal

Le corps réagit par une sensation de tension persistante, une digestion difficile après les repas, ou un épuisement soudain et intense qui ne semble pas soulagé par le repos. L'impatience et la précipitation dans vos choix sont des signes que vous pourriez outrepasser le processus de votre vague émotionnelle.

3 ajustements essentiels

- **Votre Détermination — Lumière (Indirect) :** Consommez vos repas principaux sous une faible luminosité, en soirée, pour favoriser une digestion optimale.
- Videz votre énergie avant de vous coucher par du mouvement ou un effort physique, pour un sommeil sans tension.
- **Protégez votre espace de sommeil :** dormez seul(e) pour éviter d'absorber les énergies 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, 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 (**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, Racine) passent du statut de pièges à celui d'**écoles de sagesse**.

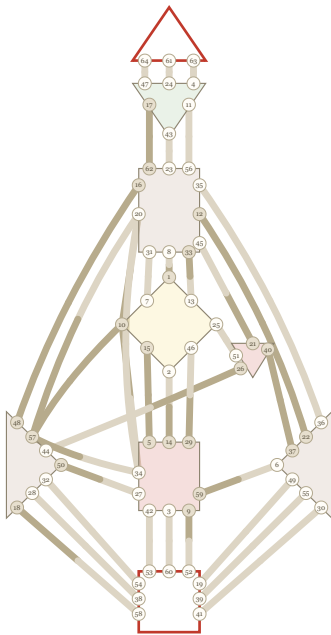
- **Jalon final** : vivre de la satisfaction comme état de base — et reconnaître instantanément le retour du conditionnement quand il se présente.

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
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.
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.