

PROGRAMME PERSONNALISÉ DE DÉCONDITIONNEMENT

GUILLAUME CANET

Générateur-Manifesteur · profil 6/3 · autorité Émotionnelle - Plexus Solaire · né(e) le 1973-04-10 17:55 à
Boulogne-Billancourt, 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 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 6/3 : le rôle juste

Votre définition : Définition Scindée (Split)

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

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

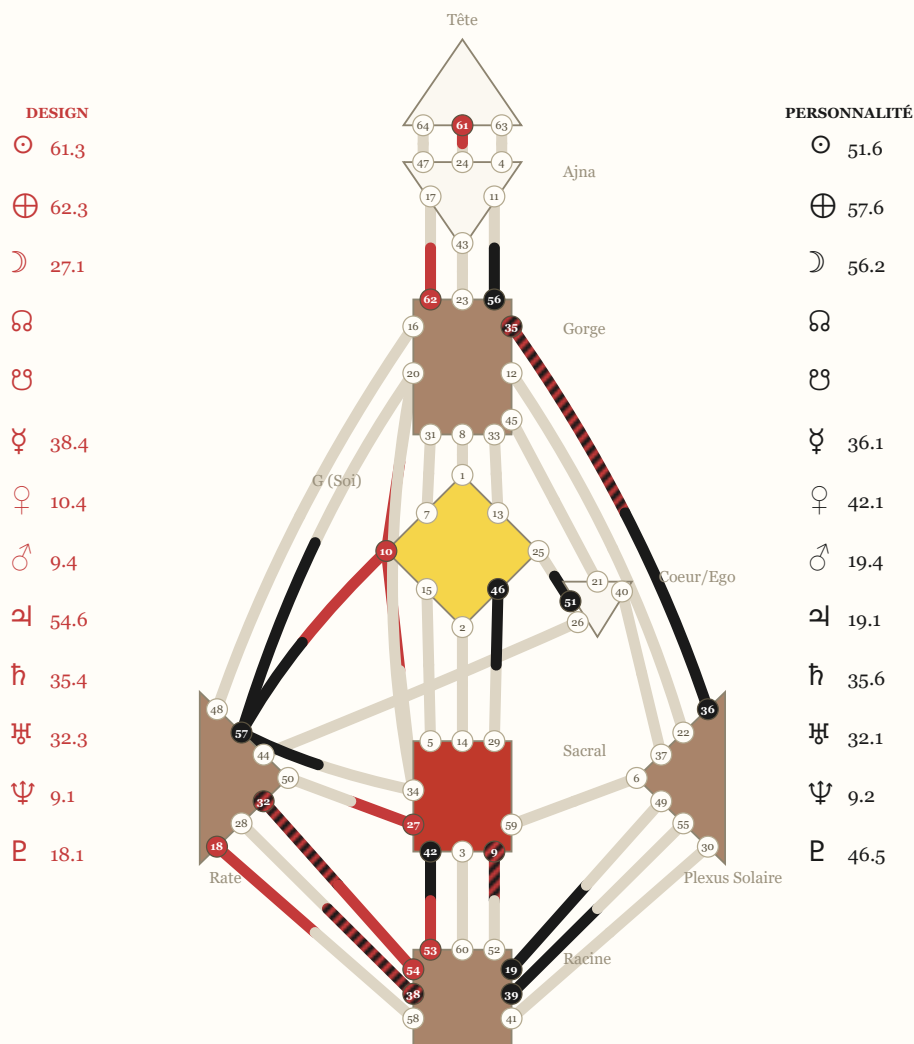
PARTIE 10 — VOTRE ORDONNANCE

Votre Ordonnance Quotidienne

.....

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

BodyGraph



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-Manifesteur
Stratégie	Répondre
Signature (alignement)	Satisfaction
Thème du non-soi	Frustration
Autorité	Émotionnelle - Plexus Solaire
Profil	6/3 – Modèle / Martyr
Définition	Définition Scindée (Split)
Croix d'incarnation	Croix d'Angle Gauche du Clairon
Canaux	10-57 Canal de la Forme Parfaite · 32-54 Canal de la Transformation · 35-36 Canal de l'Éphémère · 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.

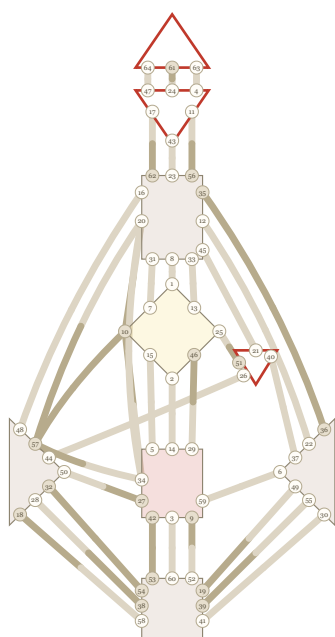
La signature de tout cela est la **satisfaction** : c'est elle, et elle seule, qui mesure vos progrès — jamais la volonté ni la liste des choses faites.

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

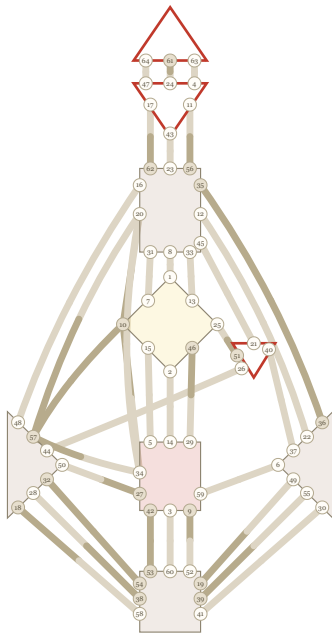
Votre protocole de décision

Votre entourage peut vous percevoir comme une personne qui répond rapidement aux sollicitations, mais qui peut parfois revenir sur ses engagements ou sauter des étapes. Voici votre protocole complet pour prendre des décisions justes.

1. **Identifier une proposition concrète** : Attendez que l'on vous pose une question ou que l'on vous présente une suggestion claire. Votre décision ne procède pas d'une intention mentale, mais d'une interaction avec votre environnement.
2. **Vérifier la réponse de votre corps** : Votre ventre, ou centre sacré, réagit instinctivement par un son ou une sensation, un assentiment ou un refus. C'est votre boussole interne. Ne vous fiez pas à votre pensée pour analyser la situation.
3. **Accorder du temps à la clarté émotionnelle** : Votre autorité émotionnelle exige que vous ne preniez aucune décision sous l'impulsion du moment. Même si votre corps a donné un signe d'approbation, la vague émotionnelle doit être traversée. Exprimez-vous par des phrases comme : « Laissez-moi y réfléchir », ou « Je vous donnerai ma réponse demain ».
4. **Accueillir la vague émotionnelle** : Observez vos émotions sans chercher à les expliquer. Elles monteront et descendront comme une vague. La clarté émerge après ce processus, jamais pendant.
5. **Vous engager en pleine conscience** : Une fois la clarté atteinte, et seulement à ce moment-là, vous pouvez vous engager. Agissez ensuite sans hésitation, en informant brièvement les personnes concernées si nécessaire avant de passer à l'action.

Erreur classique : Dire "oui" ou "non" immédiatement sous le coup de l'enthousiasme ou de la contrainte, sans attendre la clarté émotionnelle.

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.

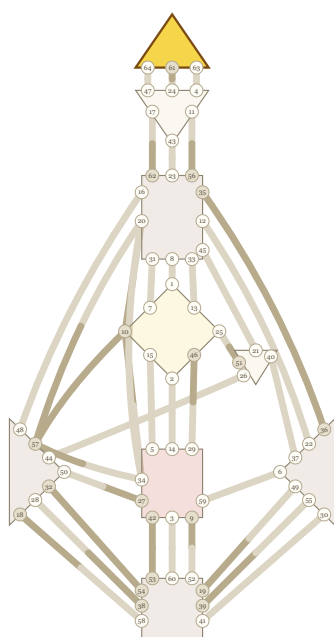
LE SIGNAL	LA QUESTION-TEST	LE GESTE IMMÉDIAT
La frustration monte	À quoi ai-je initié au lieu de laisser venir ?	Revenir à la Stratégie : attendre ce à quoi répondre
On vous propose une charge supplémentaire pour « aider »	Qu'est-ce que j'essaie de prouver ?	Vous rappelez que vous n'avez rien à prouver. Vous ne vous engagez que sur ce que vous avez vraiment l'élan et la capacité de tenir.
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

La pression du centre de la Tête ouvert brasse une multitude de questions.

Le piège

La pression constante de votre centre de la Tête ouvert vous incite à chercher des réponses à toutes les questions, y compris celles des autres, souvent par une quête incessante d'informations. Vous avez alors l'impression que votre esprit ne s'arrête jamais, cherchant à relier les expériences passées aux situations présentes et futures pour trouver une solution instantanée. Ce comportement vise à projeter une image de certitude dans les interactions sociales, ce qui peut mener à l'épuisement.

Le signal

Vous ressentez une activité mentale constante, des contrariétés et une surexcitation intérieure latente. Une sensation d'anxiété ou le besoin impérieux d'analyser chaque détail, de trouver des problèmes là où il n'y en a pas, signale que vous êtes sous l'emprise de cette pression.

3 pratiques

- Laissez les questions en suspens sans vous sentir contraint d'y apporter une réponse immédiate.
- Observez les pensées qui émergent sans vous y attacher ni chercher à les résoudre activement.
- Reconnaissez que vous n'avez pas besoin d'une certitude absolue pour apporter une contribution pertinente à un échange.

Une tension se fait sentir dans vos tempes lorsque vous vous efforcez de comprendre, de conceptualiser, ou de donner des réponses catégoriques à des interrogations, cherchant à tout prix une certitude intellectuelle qui n'est pas intrinsèquement la vôtre.

Votre mental, n'ayant pas sa propre autorité interne pour la certitude, a tendance à s'accrocher aux opinions et aux certitudes des autres, les adoptant comme siennes. Ce mécanisme vous pousse à chercher des réponses définitives à l'extérieur, pensant que cela vous apportera la clarté, alors que cela vous éloigne de votre propre fluidité conceptuelle.

analyse, certitude, croyances

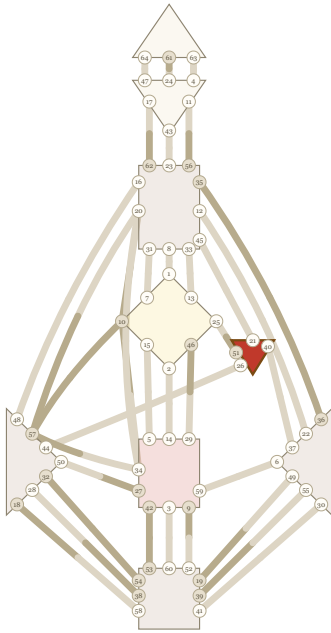
Une sensation de confusion mentale ou de surcharge d'informations vous envahit, s'accompagnant souvent d'une pression désagréable dans la tête, comme si votre cerveau travaillait en surrégime pour valider des concepts empruntés.

- « Je n'ai pas besoin de tout savoir tout de suite. »
- Prenez une grande inspiration et expirez lentement, en relâchant la tension dans votre front.
- Questionnez silencieusement la source de cette certitude : « Est-ce ma vérité ou celle de quelqu'un d'autre ? »

Cœur (Ego) Ouvert

Le piège

Avec un Centre du Cœur ouvert, vous pourriez vous sentir contraint de faire des promesses difficiles à tenir, ou de chercher à impressionner par des actions excessives. Vous pourriez accepter des engagements supplémentaires sans considération pour votre temps, ou vous fixer des objectifs intenable, dans l'espoir de démontrer votre mérite, alors que vous n'avez rien à



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

prouver. Ce comportement mène souvent à un épuisement et à un sentiment de ne jamais être assez.

Le signal

Un élan soudain et irrépressible à vous engager au-delà de vos limites, souvent accompagné d'une sensation de pression interne à vous justifier, est un indicateur.

3 pistes

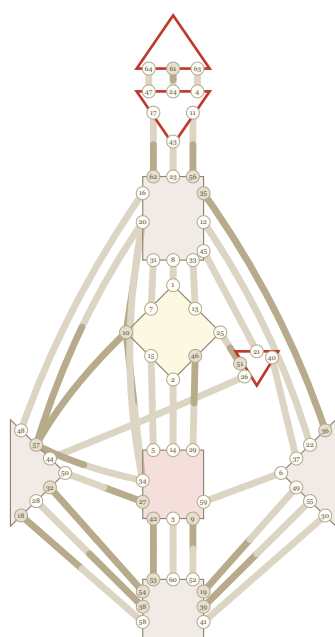
- Avant de vous engager, prenez un temps de réflexion et demandez-vous : « Est-ce que je le fais pour moi, ou pour prouver quelque chose ? »
- Laissez les autres reconnaître spontanément votre valeur sans la rechercher activement.
- En cas de pression, répétez-vous intérieurement : « Je suis suffisant tel que je suis, je n'ai rien à prouver. »

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 vous laissez les pensées d'autrui envahir votre esprit, cela génère de la frustration. En reconnaissant et en gérant ces schémas, vous retrouvez une profonde satisfaction personnelle.

Tête ouverte - Rejet

- Le fait de réfléchir pour tout le monde et de vous épuiser sur les préoccupations des autres exprime une blessure de Rejet, masquée par une tendance à fuir. Cette blessure vous pousse à vous replier mentalement, à vous sentir insignifiant et à douter de votre droit à exister pleinement.
- Pour commencer à apaiser cette blessure, prenez le temps de vous observer sans jugement quand l'envie vous prend de vouloir résoudre les problèmes d'autrui. Comprenez que vous n'êtes pas responsable des choix et des conséquences des autres. Vous avez une grande capacité à discerner quand il est bon ou non d'aider autrui. Vous saurez mieux respecter la liberté des autres en arrêtant de penser que vous devez régler leurs problèmes.

Ajna ouvert - Injustice

- Le besoin de paraître certain et de vous accrocher fermement à des opinions pour vous rassurer révèle une blessure d'Injustice, protégée par un masque de Rigidité. Cette blessure se manifeste par un perfectionnisme intense et une grande exigence envers vous-même, vous poussant à une raideur intellectuelle pour dissimuler un doute profond. Vous avez souffert de froideur d'un parent du même sexe et avez réagi en vous coupant de votre sensibilité, en vous imposant de performer et d'être parfait.
- Un exercice utile consiste à accorder du pardon à ce besoin de tout contrôler. Reconnaissez-lui d'avoir créé ce masque pour vous protéger, même si cela vous limite aujourd'hui. Cela vous aidera à relâcher le besoin de contrôle et de perfection. En cessant

d'adopter la personnalité du rigide, vous pourrez expérimenter votre grande capacité à être sensible.

Cœur/Ego ouvert - Humiliation et Trahison

- Le fait de vouloir prouver votre valeur, de faire trop de promesses et de vous comparer aux autres sont des manifestations des blessures d'Humiliation et de Trahison. La première est masquée par une attitude masochiste, et la seconde par une tendance à vouloir tout contrôler. La blessure d'Humiliation vous amène à vous oublier au profit des besoins d'autrui pour ne pas vous sentir rabaissé. La blessure de Trahison vous pousse à paraître fort et fiable, quitte à dissimuler la vérité, par crainte de nuire à votre réputation ou de ne pas être jugé digne de confiance.
- Pour ces blessures, pratiquez l'amour inconditionnel envers vous-même. Acceptez que ces blessures fassent partie de votre cheminement et reconnaissez le courage dont vous avez fait preuve en créant ces mécanismes de protection pour survivre. Cela ouvre la voie à une libération de ces comportements. En cessant d'adopter la personnalité du contrôlant, vous pourrez expérimenter votre grande capacité à être un bon dirigeant.

LE PROTOCOLE DU PARDON ET LE BILAN DU SOIR

Un soupir de soulagement peut accompagner la fin de journée lorsque vous faites le point sur ce qui a été vécu. En tant que Générateur-Manifesteur avec une autorité émotionnelle, prendre ce temps est essentiel pour intégrer les expériences et affiner votre clarté intérieure.

Votre temps d'intégration émotionnelle

Chaque soir, avant de vous endormir, prenez un moment pour vous reconnecter à vous-même et observer ce qui s'est manifesté :

1. **Reconnaître les réactions automatiques.** Repérez les moments où vous avez réagi à partir de l'une de vos blessures. De quoi avez-vous accusé les autres ou vous-même ? Comment vous êtes-vous senti ?
2. **Prendre votre responsabilité.** Identifiez vos attentes non comblées et la peur pour vous-même qui en a découlé. Acceptez que vos émotions proviennent de vos propres attentes.
3. **Vous accorder la bienveillance.** Donnez-vous le droit d'avoir réagi à partir de vos peurs, croyances et faiblesses. Acceptez de ne pas être parfait.

Les étapes du cheminement vers le pardon

Le pardon est un cheminement vers la libération de soi, à pratiquer régulièrement, surtout en tant que profil 6/3, pour transformer la frustration en satisfaction :

1. Identifier les accusations et émotions vécues.

2. Prendre votre responsabilité en reconnaissant vos attentes et vos peurs.
3. Accepter l'autre et lâcher prise en le voyant comme un miroir.
4. Vous pardonner à vous-même pour avoir agi par peur ou faiblesse.
5. Avoir le désir d'exprimer ce pardon, même si ce n'est qu'en pensée au début.
6. Échanger avec la personne concernée (si pertinent) pour exprimer ce que vous avez vécu sans accuser.
7. Faire le lien avec le passé et une figure d'autorité si une blessure similaire s'est manifestée.

Chaque étape peut prendre du temps, l'important est la sincérité de votre désir d'y parvenir.

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 personne avec ce profil peut donner l'impression d'être distante ou détachée, ne s'engageant pas pleinement. Elle contracte à l'idée d'un engagement qu'elle perçoit comme restrictif, ayant le sentiment qu'il y a toujours mieux ailleurs, que ce soit une expérience, une inspiration ou un partenariat. Cette quête constante d'une nouvelle inspiration ou d'une expérience inhabituelle la préoccupe davantage.

Le signal

Une sensation de constriction à l'idée d'un engagement ou la conviction que l'herbe est plus verte ailleurs indique que le non-soi est en action.

3 gestes

- Reconnaissez que l'expérimentation est votre voie d'apprentissage. Riez de vos propres déboires et cessez de vous reprocher les projets ou achats ratés.
- Acceptez votre besoin inné de défier et de questionner, tout en reconnaissant que cette soif d'aventure peut vous mener à trébucher.
- Permettez-vous d'évoluer et de muter continuellement, en acceptant que votre chemin puisse être "hors des sentiers battus".

VOTRE DÉFINITION : DÉFINITION SCINDÉE (SPLIT)

Ressentez l'agitation monter dans votre ventre lorsque vous vous sentez incomplet ou confus en étant seul.

Le piège

Pour une personne avec une Définition Scindée, le piège est l'illusion de complétude empruntée. Vous pouvez ressentir une puissante attirance pour les personnes qui « pontent » vos

zones d'énergie séparées, et prendre des décisions hâtives sous leur influence. Cette dépendance aux « portes-ponts » vous mène à agir en fonction de ce qui semble clair en présence d'autrui, plutôt que de ce qui est juste pour vous seul.

Le signal

Une tension se manifeste dans vos épaules, une impression que vos pensées ne s'alignent pas. Un sentiment d'urgence ou de confusion monte lorsque vous tentez de faire le point rapidement ou sans la présence d'autrui, car vos deux îles d'énergie ne communiquent pas directement.

3 pratiques d'alignement

- « Je prends le temps nécessaire avant de décider. »
- Éloignez-vous de la personne qui semble « compléter » votre aura avant de trancher.
- « Je cherche ma propre clarté dans le silence, sans influence extérieure, en laissant la vague émotionnelle se dénouer. »

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

Dans la cuisine, devant un plat que l'on vous propose, une interrogation vous saisit : est-ce vraiment ce dont votre être a besoin ? Cette question est le prélude à un chemin de vie où l'affirmation de soi, même déconcertante pour autrui, vous mène à une profonde satisfaction. Une fois libéré des influences extérieures, votre capacité à surprendre et à remettre en question devient un catalyseur pour les autres, les incitant à se rapprocher de leur propre vérité et à vivre des transformations significatives, non pas dans la solitude, mais au travers d'interactions essentielles.

Sens du chemin

- **Porte 51 — Le Choc** : Lorsque quelqu'un vous présente une idée ou un projet, vous pourriez le surprendre par une question directe ou une observation inattendue, le poussant à affiner sa pensée ou à explorer de nouvelles perspectives.
- **Porte 61 — Le Mystère** : Face à une situation complexe ou une information nouvelle, vous ressentez une pression interne à en comprendre les profondeurs, cherchant inlassablement la vérité derrière ce qui semble inconnu.
- **Porte 62 — Les Détails** : Dans une conversation où les idées semblent floues, vous prenez le temps de nommer et d'organiser les informations, permettant à chacun de saisir la complexité d'une situation.

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

La sensation persistante d'être poussé(e) à agir, ou le sentiment que votre alimentation et votre sommeil ne vous apportent pas le bien-être escompté, révèlent une dissonance. En tant que Générateur-Manifesteur, votre autorité est émotionnelle. Le piège se trouve souvent dans une action entreprise impulsivement, sous l'emprise d'une urgence perçue comme fausse, ou dans la consommation d'aliments qui ne correspondent pas au rythme de votre corps. Cela se manifeste par de la frustration, qui est le signe de votre non-soi, et par un surmenage qui ne mène pas à une satisfaction durable.

Le signal

Votre corps réagit par une tension continue, des difficultés à trouver le sommeil même après une activité intense, ou une digestion perturbée. Vous ressentez une agitation intérieure et la perception que votre énergie n'a pas été pleinement utilisée ou qu'elle est mal orientée.

3 ajustements

- **Votre Détermination — Appétit (Primitif / Simplicité), fixation gauche (Consécutif) :**
Adoptez une approche alimentaire où un seul ingrédient est consommé à la fois, en respectant une digestion séquentielle stricte.
- Avant de vous reposer, assurez-vous que votre énergie sacrale est entièrement dépensée par le mouvement et l'effort.
- Dormez dans votre propre bulle énergétique, éloigné(e) des autres, pour préserver la qualité de votre sommeil.

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**.

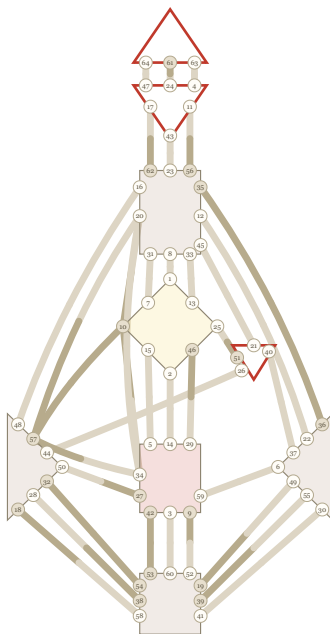
- **Jalon final** : vivre de la satisfaction comme état de base — et reconnaître instantanément le retour du conditionnement quand il se présente.

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



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
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.