

PROGRAMME PERSONNALISÉ DE DÉCONDITIONNEMENT

PRINCE HARRY

Générateur-Manifesteur · profil 1/3 · autorité Émotionnelle - Plexus Solaire · né(e) le 1984-09-15 16:20 à
Londres, Royaume-Uni

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

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 1/3 : le rôle juste

Votre définition : Définition Scindée (Split)

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

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 Prince Harry, offerte en démonstration.

BodyGraph

DESIGN

☉ 12.3

⊕ 11.3

☾ 61.3

♊

♋

♍ 35.6

♀ 12.3

♂ 44.5

♌ 38.1

♎ 44.3

♏ 9.6

♐ 10.3

♑ 50.4

PERSONNALITÉ

☉ 6.1

⊕ 36.1

☾ 23.3

♊

♋

♍ 59.6

♀ 57.3

♂ 5.6

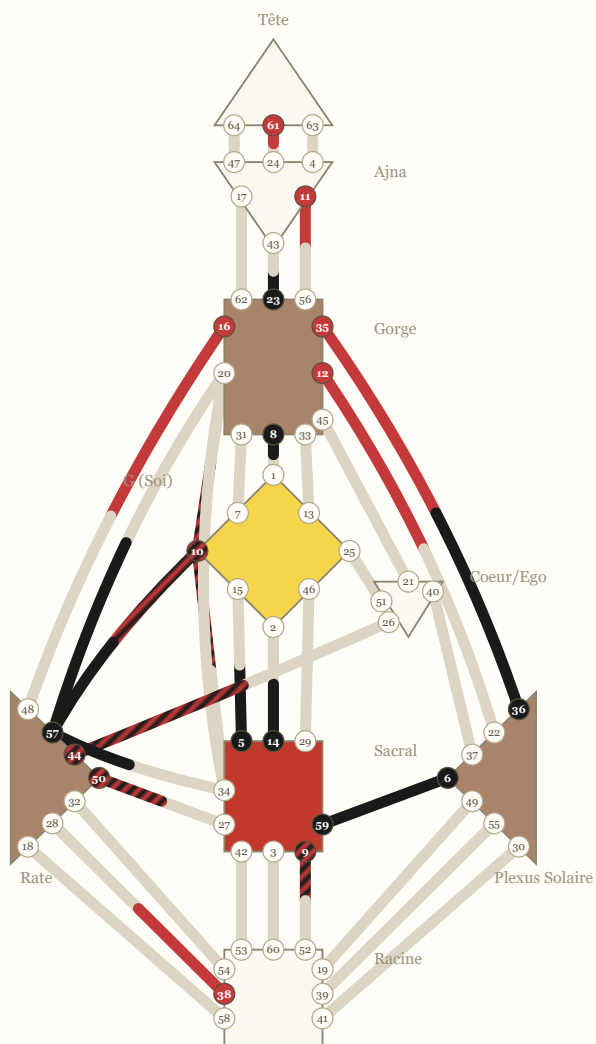
♌ 10.6

♎ 44.6

♏ 9.5

♐ 10.1

♑ 50.5



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 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	1/3 – Investigateur / Martyr
Définition	Définition Scindée (Split)
Croix d'incarnation	Croix d'Angle Droit de l'Eden
Canaux	6-59 Canal de l'Intimité · 10-57 Canal de la Forme Parfaite · 35-36 Canal de l'Éphémère
Centres définis	Gorge, G (Soi), Sacral, Plexus Solaire, Rate
Centres ouverts	Tête, Ajna, Coeur/Ego, 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.
- **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.
- **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.

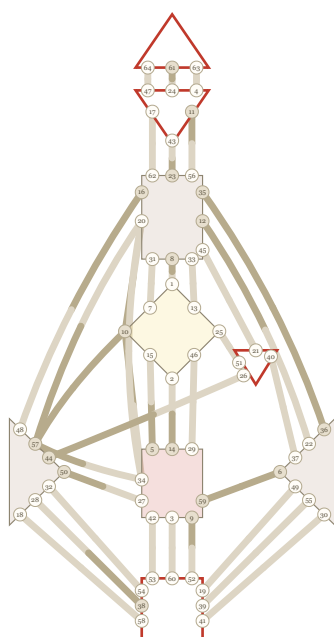
La signature de tout cela est la **satisfaction** : c'est elle, et elle seule, qui mesure vos progrès — jamais la volonté ni la liste des choses faites.

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

Protocole de décision

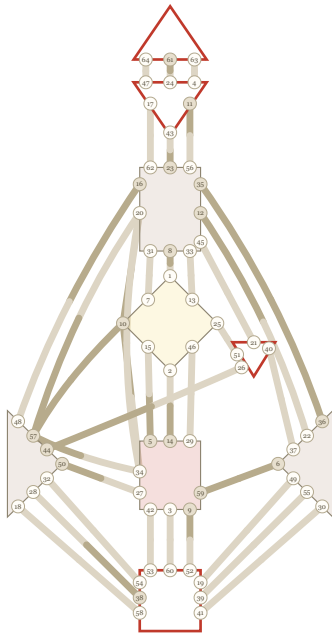
Le Générateur-Manifesteur est perçu comme quelqu'un d'efficace, capable de passer rapidement à l'action. Sa satisfaction découle de l'utilisation de son énergie sacrale pour des activités qui l'engagent pleinement. Cependant, afin d'éviter la frustration, il vous est essentiel de respecter un protocole décisionnel clair.

1. **Reconnaître une vraie sollicitation** : Une sollicitation pertinente suscite une réponse instinctive du ventre, et non une analyse mentale. Il s'agit d'une réaction physique, souvent un "hmm" ou un "ah-ha" intérieur, signe que l'énergie sacrale est disponible.
2. **Traverser la vague émotionnelle** : Votre autorité émotionnelle signifie que la clarté vient après avoir traversé une vague émotionnelle complète. Évitez toute décision prise dans l'instant, que ce soit sous l'impulsion de l'excitation ou de la culpabilité. Donnez-vous le temps nécessaire pour que la clarté émerge, sans hâte.
3. **Observer l'évolution de la réponse** : Si, après avoir laissé la vague émotionnelle se dissiper, la réponse sacrale demeure positive et l'envie persiste, cela indique une clarté émotionnelle suffisante.
4. **Informé avant d'agir** : Une fois la clarté atteinte, informez brièvement les personnes concernées de votre intention avant de vous engager. Cela permet d'éviter les malentendus et d'assurer une action fluide.

Erreur classique : S'engager sous l'impulsion d'une émotion passagère ou d'une pression extérieure, sans attendre la clarté émotionnelle nécessaire.

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)

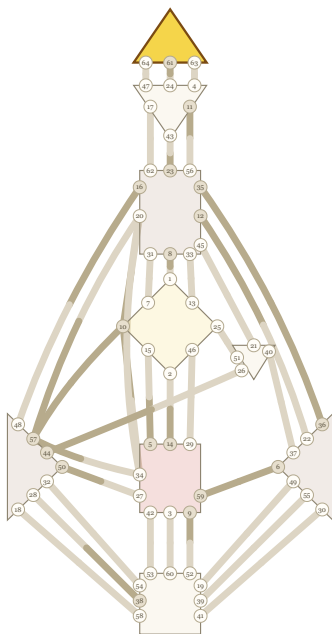
LE SIGNAL	LA QUESTION-TEST	LE GESTE IMMÉDIAT
La frustration monte	À quoi ai-je initié au lieu de laisser venir ?	Revenir à la Stratégie : attendre ce à quoi répondre
Le message « Urgent » d'un responsable	Est-ce que je me dépêche pour me libérer de la pression ?	Vous fermez l'onglet. Vous prenez 3 respirations.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

Les remous à la surface de l'eau révèlent parfois les courants souterrains.

Le piège

Avec un centre Tête ouvert, une pression constante s'exerce pour résoudre les questions d'autrui et pour apparaître certain lors d'un échange collectif, même lorsque la clarté n'est pas présente. Vous pourriez vous retrouver à consulter de manière excessive des informations qui ne vous concernent pas directement, ce qui engendre un épuisement mental et une frustration profonde.

Le signal

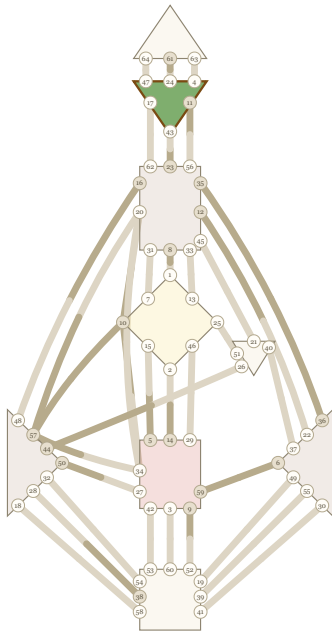
Le corps réagit à cette tentative de résoudre des questions superflues ou de paraître certain. Une sensation de confusion, de surcharge mentale ou une agitation intérieure, en l'absence de réelle

clarté émotionnelle issue de votre vague émotionnelle, est un signe que vous cédez à la pression de la tête ouverte.

3 ajustements

- "Cette question n'est pas mienne, je la laisse en suspens et j'attends la clarté."
- Respirez profondément et redirigez votre attention vers ce qui suscite une réponse satisfaisante de votre sacré.
- **Exprimez clairement** : "Je n'ai pas de réponse immédiate à cela, il me faut du temps pour laisser la clarté émotionnelle émerger."

CENTRE AJNA OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR



Centre Ajna — Pensée concrète, analyse, certitude, croyances

Lorsque votre souffle se fait court et que vos pensées s'emballent dans une recherche incessante de certitude, vous pouvez avoir tendance à vous raccrocher aux concepts d'autrui pour trouver un certain apaisement.

Une approche inefficace

Avec un Ajna ouvert, vous pouvez vous identifier excessivement aux processus de pensée et aux convictions d'autres personnes, adoptant leurs idées comme les vôtres dans une tentative de stabiliser votre mental. Cette identification au contenu mental d'autrui est le fondement du non-soi, vous poussant à défendre des points de vue qui ne sont pas intrinsèquement les vôtres, dans l'espoir d'être validé ou de paraître certain.

Percevoir le signal

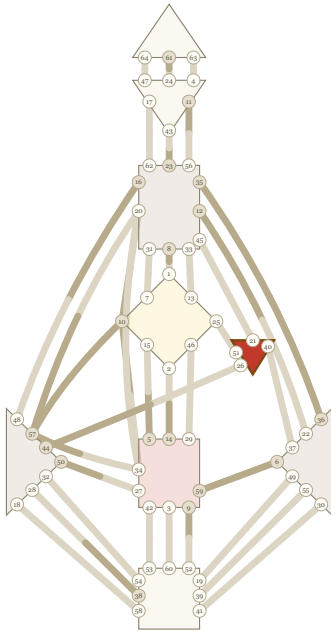
Une tension peut se manifester au niveau de votre front ou de vos tempes, accompagnée d'une agitation mentale, comme si votre esprit s'efforçait de trouver une réponse définitive ou de prouver un point. Vous ressentez une pression intérieure pour apporter une certitude, quitte à vous sentir frustré si elle n'est pas immédiate. En tant que Générateur-Manifesteur avec une autorité émotionnelle, la clarté ne se manifeste pas instantanément ; elle émerge après avoir traversé la vague émotionnelle. Vous n'êtes pas conçu pour prendre des décisions impulsives, mais plutôt pour attendre et réagir. Votre autorité est le Plexus Solaire, qui fonctionne par vagues. Il est essentiel de ne pas chercher de réponses immédiates, mais de laisser le temps à vos émotions de se stabiliser avant de prendre une décision.

3 ajustements

- **Prenez un recul mental** : « Ce n'est qu'une façon de voir les choses. »
- **Détendez vos épaules et le front** : « Je n'ai pas besoin d'avoir raison ni d'être certain ici et maintenant. »
- **Reconnaissez l'ouverture** : « Mes pensées sont des visiteurs de passage, je ne leur donne pas le pouvoir. »

CENTRE COEUR/EGO OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR

Votre énergie est souvent dépensée à l'excès, le dos courbé sous le poids des efforts superflus. En acceptant des engagements non rémunérés, en vous fixant des objectifs intenable ou en



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

vous épuisant par un entraînement intensif, vous tentez de prouver votre valeur. Ce centre ouvert vous pousse à vouloir démontrer votre mérite, vous engageant dans des défis qui ne sont pas intrinsèquement les vôtres.

Le piège

Sans centre du Cœur défini, vous cherchez à démontrer votre compétence et votre valeur au monde. Cela se manifeste par un besoin de tenir des promesses pour maintenir votre estime de soi, même lorsque ces engagements sont pris sous pression ou ne vous conviennent pas réellement. Vous pouvez ainsi vous surcharger de tâches ou d'obligations pour sentir que vous avez votre place.

Le signal

Une pression diffuse dans la poitrine, une sensation de resserrement ou un sentiment d'obligation pesant dans le corps sont des indicateurs. Vous pouvez ressentir une fatigue inhabituelle ou une résistance intérieure face à une tâche que vous vous êtes imposée, alors même qu'elle ne résonne pas avec votre énergie profonde.

3 pratiques d'alignement

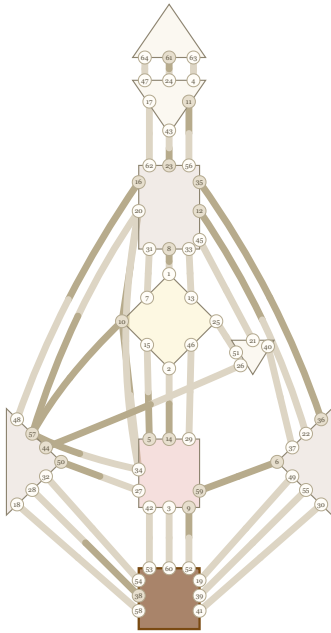
- Prenez une profonde inspiration et expirez en disant intérieurement : « Je n'ai rien à prouver. »
- Quand une proposition vous est faite, reconnaissez votre autorité émotionnelle : « Je dois attendre la clarté. Je vous recontacterai quand j'aurai une vision plus nette. »
- Relâchez les épaules et la mâchoire, et demandez-vous : « Est-ce VRAIMENT ce à quoi mon sacré est prêt à répondre ? »

CENTRE RACINE OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR

Une sensation d'agitation vous traverse lorsque des demandes se présentent.

Le piège

Votre Centre Racine ouvert vous pousse à vouloir "tout finir tout de suite" pour évacuer la pression que vous ressentez, qu'elle soit réelle ou amplifiée par votre tendance à absorber l'adrénaline des autres. Cette hâte vous incite à réagir promptement aux sollicitations, même si elles ne sont pas urgentes, ou à vous engager dans des actions sans avoir attendu la clarté émotionnelle nécessaire.



Centre Racine — Pression adrénale,
élan

Le signal

Une tension se manifeste dans votre corps, comme si vous étiez "dans tous vos états", traduisant un stress que votre Centre Racine ouvert ne sait pas gérer seul. Cette pression peut être ressentie comme une obligation de vous lancer, même quand la situation ne le justifie pas.

3 repères

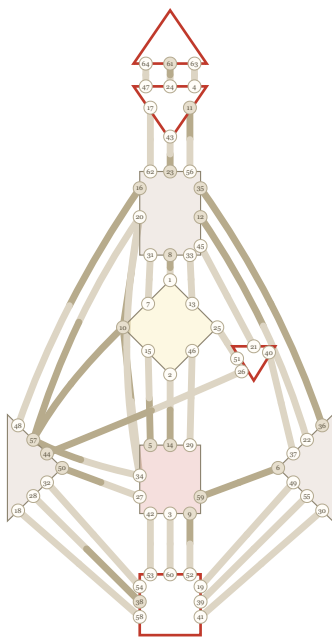
- "Est-ce que cette pression vient de moi ou de l'extérieur ?"
- Prenez une grande inspiration et expirez lentement pour ralentir le rythme.
- "Je n'ai pas besoin de tout faire immédiatement ; j'attends la vague émotionnelle pour répondre."

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 l'on ignore les signaux de son corps, la frustration peut s'installer, mais en les écoutant, la satisfaction et la justesse apparaissent dans votre vie.

Tête - Rejet

Votre tendance à penser pour tout le monde et à vous épuiser sur les questions des autres active le masque du fuyant. La blessure de rejet vous pousse à vous retirer dans le mental pour éviter de ressentir la panique d'être impuissant, croyant que vous n'êtes pas assez important pour prendre votre place.

- **Exercice** : Chaque fois que vous vous surprenez à vouloir répondre aux questions d'autrui sans y avoir été sollicité, prenez une profonde inspiration et demandez-vous si l'autre personne a réellement besoin de votre intervention ou si elle est capable de trouver sa propre réponse.

Ajna - Injustice

S'accrocher à des opinions pour paraître certain met en évidence le masque du rigide. La blessure d'injustice se manifeste par cette recherche de perfection intellectuelle, masquant le doute et la peur d'être imparfait.

- **Exercice** : Notez trois opinions que vous tenez pour acquises et cherchez délibérément des arguments contraires, sans chercher à les juger. Cet exercice permet d'assouplir le besoin de rigidité intellectuelle.

Coeur/Ego - Humiliation et Trahison

Prouver votre valeur, trop promettre et vous comparer aux autres sont des manifestations des masques masochiste et contrôlant. La blessure d'humiliation vous pousse à oublier vos besoins

pour les autres, vous rendant corvéable pour éviter la honte, tandis que la blessure de trahison vous rend méfiant et contrôlant par peur de ne pas être aimé.

- **Exercice :** Avant de faire une promesse ou d'accepter une tâche, prenez un moment pour vous demander si cela correspond réellement à vos besoins et capacités, sans anticiper le jugement des autres.

Racine - Injustice et Trahison

Cette urgence de se dépêcher pour se libérer de la pression traduit les masques rigide et contrôlant. La blessure d'injustice vous pousse à agir avec perfection pour être accepté, et la blessure de trahison vous incite à tout prévoir pour éviter d'être déçu ou trahi, dans l'espoir d'être aimé.

- **Exercice :** Observez une journée où vous vous sentez pressé. Identifiez une tâche urgente qui pourrait attendre et décidez consciemment de la repousser à plus tard, en observant l'impact sur votre ressenti.

LE PROTOCOLE DU PARDON ET LE BILAN DU SOIR

Alors que la fatigue de la journée s'installe et que votre corps se prépare au repos, prenez un moment pour vous recentrer et observer ce qui a pu se manifester en vous. En tant que Générateur-Manifesteur, votre énergie est faite pour répondre, et ce bilan vous aidera à aligner ces impulsions avec votre clarté émotionnelle.

Bilan du soir

1. **Reconnaître l'activation du masque :** Repérez les moments de la journée où vous avez ressenti une souffrance ou un inconfort, et identifiez la protection que vous avez mise en place en réponse à une de vos blessures.
2. **Prendre votre responsabilité :** Prenez conscience de vos attentes et des peurs qui ont pu provoquer vos émotions et vos réactions, en reconnaissant qu'elles vous appartiennent.
3. **Vous pardonner :** Acceptez le fait d'avoir eu du ressentiment envers une autre personne en raison de vos propres peurs, croyances et limites, et donnez-vous le droit d'avoir agi de cette manière.
4. **Lâcher prise :** Acceptez l'autre tel qu'il est, en comprenant qu'il fait de son mieux avec ses propres peurs et intentions.

Étapes du pardon véritable (pardon de soi)

- Identifier ce que vous vivez (accusations et émotions).
- Prendre votre responsabilité face à vos attentes non comblées et vos peurs.

- Accepter l'autre et lâcher prise en comprenant ses propres intentions.
- Vous pardonner d'avoir eu du ressentiment envers l'autre à cause de vos peurs.
- Avoir le désir d'exprimer ce pardon, prêt à le partager avec joie.
- Voir la personne concernée pour exprimer ce que vous avez vécu et regretté.
- Faire le lien avec le passé en retraçant un événement similaire avec une figure d'autorité.

PARTIE 6

VOTRE TRAJECTOIRE PROPRE

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

VOTRE PROFIL 1/3 : LE RÔLE JUSTE

Le piège

Sentir une hésitation vous envahir, prendre un temps considérable à recueillir des informations avant d'agir, puis vous désengager brusquement si une initiative ou une relation ne vous semble pas juste, peut dérouter votre entourage. Votre inquiétude sous-jacente de manquer de fondations solides engendre une profonde insécurité et la crainte d'être devancé. Cela vous pousse parfois à vous retirer pour éviter un échec ou une déception.

Le signal

En vous, un sentiment d'ennui, le besoin de trouver des justifications pour vous retirer, ou une impression d'être entravé, indiquent que vous êtes dans le non-soi de votre profil 1/3.

3 ajustements

- Observez le cours des choses avant de vous positionner : "Je réponds lorsque la clarté émotionnelle est là."
- **Acceptez l'expérimentation** : "Chaque tentative est une étape d'apprentissage, non un échec."
- **Accueillez les aléas** : "Je lâche prise et j'embrasse le côté imprévisible de l'expérience."

VOTRE DÉFINITION : DÉFINITION SCINDÉE (SPLIT)

Lorsque vous vous sentez incomplet ou dépendant des autres pour prendre des repères, des tensions peuvent apparaître. Une attraction durable peut se former envers ceux qui activent vos zones d'énergie, créant une impression de complétude empruntée. Ne pas être clair par vous-même peut vous amener à prendre des décisions influencées par l'aura d'une autre personne, sans réelle clarté.

Le piège

Une sensation de vide ou de manque peut vous inciter à rechercher constamment des personnes qui activent vos portes-ponts pour vous sentir entier. Cela peut mener à une dépendance énergétique où vous avez l'impression d'avoir besoin des autres pour traiter vos pensées et vos émotions, vous conditionnant profondément dans ces zones.

Le signal

Une impression d'avoir deux voix intérieures indépendantes, voire d'être divisé, et une incapacité à prendre une décision claire sans la présence d'autrui ou un temps de réflexion prolongé.

3 pratiques d'alignement

- « J'ai besoin de temps pour laisser ma vague émotionnelle passer avant de décider. »
- Passez du temps seul dans un lieu public pour traiter les informations et clarifier vos pensées.
- « Je reconnais que cette clarté que je ressens en votre présence est empruntée et n'est pas la mienne. »

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

Assis(e) devant votre ouvrage ou votre écran, vous vous surprenez à formuler des hypothèses, à imaginer des liens, à percevoir la toile invisible qui relie les concepts. Votre chemin de vie révèle un destin personnel, le vôtre, que vous accomplissez en vous libérant des projections extérieures et en vous fiant à vos propres inspirations. Il s'agit d'un voyage intérieur où les idées que vous recevez sont faites pour être partagées, pour éclairer et inspirer autrui, à l'image des contes et récits qui traversent le temps. Cette trajectoire vous invite à reconnaître l'importance de votre expression unique, car c'est en l'offrant au monde, au moment juste et avec la clarté émotionnelle appropriée, que vous influencez et guidez les autres.

- **Porte 11 — Les Idées** : Au quotidien, notez les idées qui vous traversent l'esprit sans chercher à les mettre en œuvre immédiatement. Permettez-vous d'attendre la clarté émotionnelle avant de répondre et de les partager, en observant la résonance qu'elles produisent.
- **Porte 12 — La Prudence** : Avant de prendre la parole, accordez-vous un temps d'introspection afin de ressentir si l'élan de partager une idée est clair. Votre autorité émotionnelle vous demande de ne pas décider impulsivement mais d'attendre la limpidité de la vague, même si d'autres sensations intérieures peuvent surgir.

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 cette sensation d'épuisement persiste-t-elle malgré les efforts, et pourquoi la frénésie du « faire toujours plus » semble-t-elle une course sans fin ? Il s'agit du conditionnement qui pousse à ignorer les signaux internes, à s'alimenter de manière inappropriée ou à se laisser déborder par des pressions extérieures, menant au surmenage et à la frustration. La tendance à aller au-delà des limites naturelles du corps, souvent par la pression d'agir sans avoir reçu de réponse de votre sacré, crée un cycle de tension et d'épuisement.

Le signal

Votre corps exprime son malaise par une tension sourde, une agitation mentale, et une fatigue persistante qui ne se résout pas avec le repos habituel, vous laissant une impression d'inachevé et de frustration face à votre énergie.

3 pratiques

- **Votre Détermination — Soif (Côté Froid) :** Consommez aliments et boissons à température froide ou tempérée pour soutenir votre processus de digestion et de bien-être.
- Avant de vous coucher, assurez-vous que votre énergie sacrée est pleinement dépensée : engagez-vous physiquement et activement pendant la journée.
- **Affirmez :** « Je me préserve des influences extérieures, je choisis le moment juste pour agir et poser mes limites avant d'être submergé. »

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

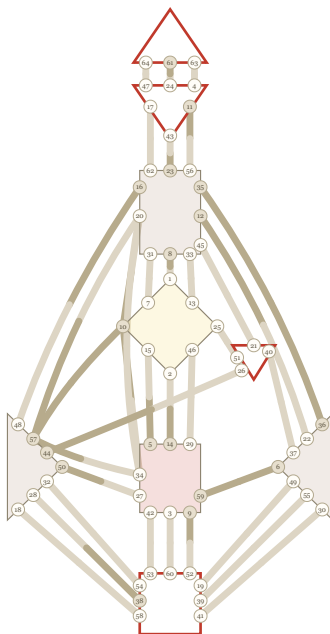
- **Jalon final** : vivre de la satisfaction comme état de base — et reconnaître instantanément le retour du conditionnement quand il se présente.

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
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
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.
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.