

PROGRAMME PERSONNALISÉ DE DÉCONDITIONNEMENT

YVES MONTAND

Générateur · profil 6/2 · autorité Sacrale · né(e) le 1921-10-13 23:59 à Monsummano Terme, Italie

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 Gorge ouvert : faire taire l'impoteur

Centre G (Soi) ouvert : faire taire l'impoteur

Centre Coeur/Ego ouvert : faire taire l'impoteur

Centre Plexus Solaire ouvert : faire taire l'impoteur

Centre Rate 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 6/2 : 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

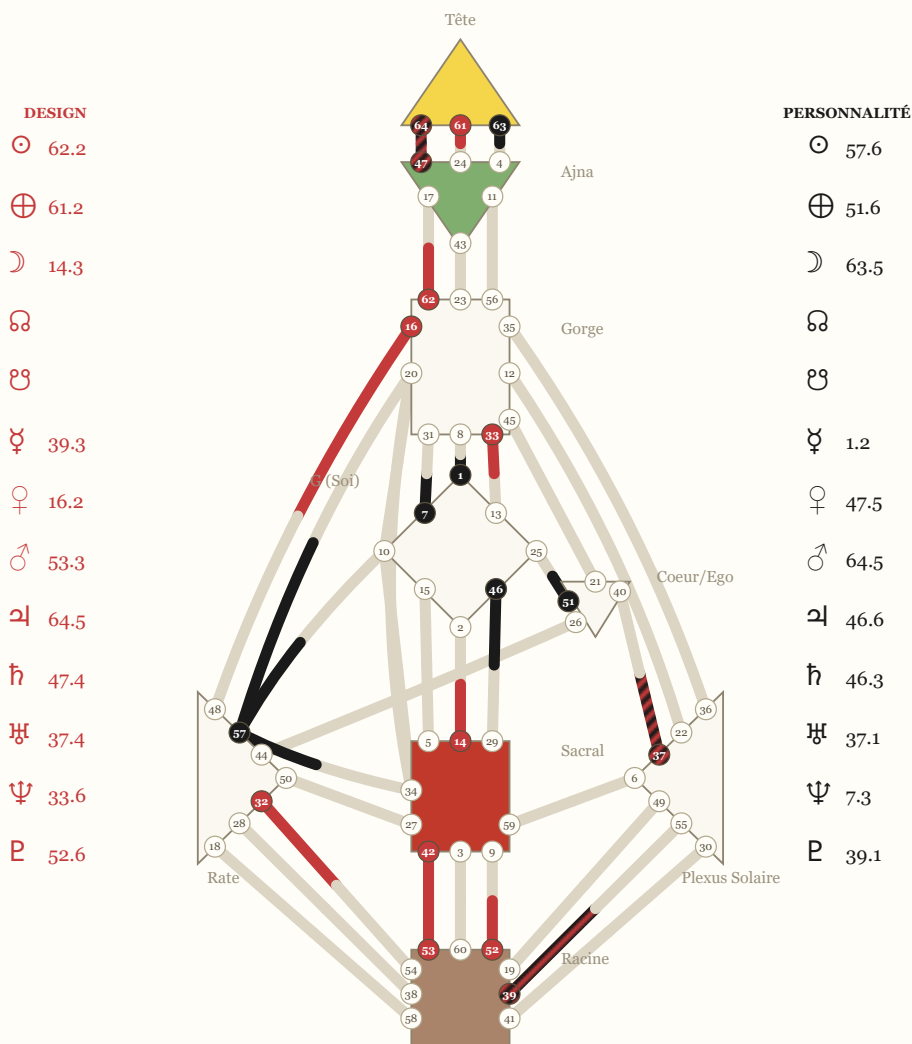
La synthèse : mécanique × blessures × outils

PARTIE 10 — VOTRE ORDONNANCE

Votre Ordonnance Quotidienne

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

BodyGraph



VOS CENTRES EN UN COUP D'ŒIL

Tête défini	Ajna défini	Gorge ouvert
G (identité) ouvert	Cœur ouvert	Sacral défini
Plexus solaire ouvert	Rate ouvert	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	Sacrale
Profil	6/2 – Modèle / Ermite
Définition	Définition Scindée (Split)
Croix d'incarnation	Croix d'Angle Gauche du Clairon
Canaux	42-53 Canal de la Maturation · 47-64 Canal de l'Abstraction
Centres définis	Tête, Ajna, Sacral, Racine
Centres ouverts	Gorge, G (Soi), Cœur/Ego, Plexus Solaire, Rate

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.
- **Le choix du restaurant, de la sortie ou des vacances** – Vous dites « comme tu veux » pour éviter le conflit (Plexus ouvert) et vous absorbez l'émotion de l'autre, puis vous accumulez du ressentiment.
- **L'échange collectif où tout le monde parle en même temps** – Vous parlez pour exister ou pour paraître certain (Gorge/Ajna ouvertes).

- **On vous demande qui vous êtes / ce que vous voulez vraiment** — Vous vous adaptez au groupe (caméléon) et vous perdez votre cap (G ouvert).
- **Une relation ou un emploi « sécurisant » mais qui vous abîme** — Vous vous y accrochez par peur de l'insécurité (Rate ouverte), en ignorant les signaux du corps.

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.
- **Le choix du restaurant, de la sortie ou des vacances** — Vous n'avez pas à porter l'émotion des autres : exprimez votre vrai ressenti et tranchez selon VOTRE autorité, au lieu de céder pour apaiser.
- **L'échange collectif où tout le monde parle en même temps** — Vous attendez d'être sollicité ou invité ; votre parole porte bien plus de poids quand elle est demandée.
- **On vous demande qui vous êtes / ce que vous voulez vraiment** — Vous choisissez d'abord le bon ENVIRONNEMENT et les bonnes personnes ; votre direction se clarifie au bon endroit, pas par la volonté.
- **Une relation ou un emploi « sécurisant » mais qui vous abîme** — Vous reconnaissez la peur comme un conditionnement absorbé, pas une vérité. Vous osez lâcher progressivement ce qui n'est plus bon.

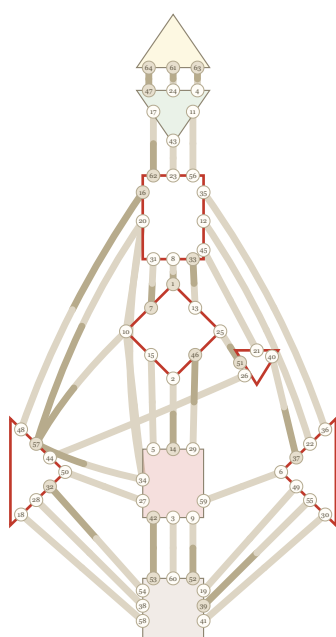
La signature de tout cela est la **satisfaction** : c'est elle, et elle seule, qui mesure vos progrès — jamais la volonté ni la liste des choses faites.

PARTIE 2

LA BOUCLE : REPÉRER, NOMMER, FAIRE TAIRE, LAISSER RÉPONDRE

Le mode d'emploi du programme entier, puis votre radar personnel : les signaux précis qui trahissent le non-soi, et le geste immédiat pour chacun.

LA BOUCLE DU DÉCONDITIONNEMENT — MODE D'EMPLOI



Vos centres ouverts (temples de sagesse)

Tout ce programme tient dans une seule boucle, à rejouer autant de fois que nécessaire — d'abord des heures après coup, puis de plus en plus vite, jusqu'à la prendre sur le vif :

1. Repérer

Le non-soi a une signature émotionnelle : chez vous, la **frustration**. Quand elle monte, ce n'est pas un problème à résoudre — c'est un **signal** : quelque part, vous venez d'obéir à ce qui n'est pas vous. Le « Radar » ci-dessous vous donne les déclencheurs précis de votre chart.

2. Nommer

À voix basse ou par écrit, une phrase suffit : « **Ceci n'est pas moi.** C'est mon centre ouvert qui amplifie. » Nommer sépare : vous n'êtes plus dedans, vous le regardez.

3. Faire taire

Ne PAS obéir : ne pas répondre dans la minute, ne pas combler le silence, ne pas dire oui pour plaire. Le non-soi se nourrit d'obéissance — chaque fois que vous ne lui obéissez pas, il parle moins fort. Trois respirations suffisent souvent à le débrancher.

4. Laisser répondre le design

La place libérée, votre vraie mécanique parle : **Répondre**, puis votre Autorité (**Sacrale**). Vous n'avez rien à construire — juste à laisser faire ce qui est déjà câblé. La preuve que la boucle a tourné : la **satisfaction** en fin de journée.

Les quatre piliers du chemin — Acceptation (cesser de vouloir être un autre modèle), Exploration (éprouver Stratégie et Autorité), Éveil (transmuter les schémas en sagesse), Authenticité (vivre aligné) — se traversent dans cet ordre, une boucle à la fois.

PARTIE 3

DÉCIDER SANS SE TRAHIR

Votre protocole de décision complet, étape par étape, avec les phrases toutes faites pour acheter du temps.

VOTRE PROTOCOLE DE DÉCISION

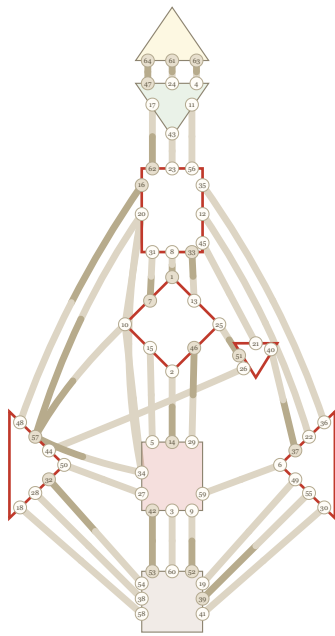
Votre protocole de décision

De l'extérieur, vous êtes perçu comme une personne capable de s'engager pleinement, débordante d'énergie pour les projets qui la passionnent. Votre force réside dans votre capacité à générer de l'énergie de manière constante pour les initiatives qui vous appellent. Cependant, votre processus interne de décision est subtil et doit être respecté pour éviter la frustration.

1. **Attendre la sollicitation.** N'initiez jamais une action à froid. Attendez que la vie vous présente une opportunité, une question ou une proposition. Cela peut venir de n'importe où : un courriel, une discussion, une observation.
2. **Filtrer par question fermée.** Demandez à la personne, ou à vous-même, de reformuler la sollicitation sous forme de question fermée, qui appelle un "oui" ou un "non". Par exemple, si l'on vous propose une activité, demandez : « Est-ce que je veux faire ceci ? » ou « Est-ce que cette idée me parle ? ».
3. **Écouter le Sacral.** Laissez votre corps réagir. Ne réfléchissez pas. Votre autorité sacrale s'exprime par des sons gutturaux instinctifs : un « uh-huh » clair pour « oui », ou un « un-un » pour « non ». Observez aussi les sensations physiques, une expansion ou une contraction dans votre ventre.
4. **Agir ou attendre.** Si la réponse sacrale est un « oui » clair, vous pouvez vous engager. Si c'est un « non », retirez-vous. En cas de doute ou d'absence de réponse claire, dites : « Laissez-moi revenir vers vous » ou « J'ai besoin d'un instant pour sentir la réponse ». Ne vous engagez pas si le « oui » n'est pas immédiat et puissant.
5. **Ne pas initier.** S'il n'y a aucune sollicitation, ne créez pas d'action pour combler le vide. Ne cherchez pas à démarrer des projets par peur de l'inaction. Votre énergie est faite pour répondre, non pour initier.

Erreur classique : S'engager mentalement dans un projet sans avoir reçu la réponse sacrale, par peur de manquer une opportunité ou par habitude de toujours faire quelque chose.

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.

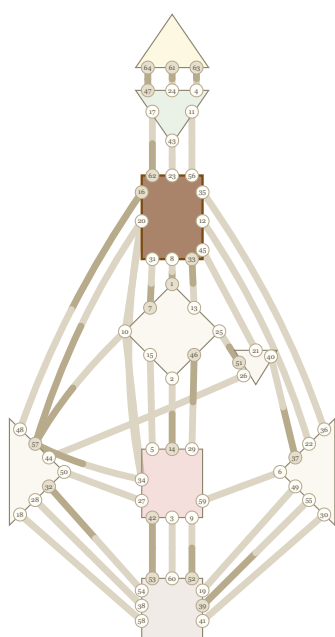
LE SIGNAL	LA QUESTION-TEST	LE GESTE IMMÉDIAT
La frustration monte	À quoi ai-je initié au lieu de laisser venir ?	Revenir à la Stratégie : attendre ce à quoi répondre
On vous propose une charge supplémentaire pour « aider »	Qu'est-ce que j'essaie de prouver ?	Vous rappelez que vous n'avez rien à prouver. Vous ne vous engagez que sur ce que vous avez vraiment l'élan et la capacité de tenir.
Le choix du restaurant, de la sortie ou des vacances	Est-ce que j'évite la vérité et la confrontation pour ne pas faire de vagues ?	Vous n'avez pas à porter l'émotion des autres : exprimez votre vrai ressenti et tranchez selon VOTRE autorité, au lieu de céder pour apaiser.
L'échange collectif où tout le monde parle en même temps	Est-ce que je parle pour attirer l'attention ?	Vous attendez d'être sollicité ou invité ; votre parole porte bien plus de poids quand elle est demandée.
On vous demande qui vous êtes / ce que vous voulez vraiment	Est-ce que j'adopte la personnalité et la direction de ceux qui m'entourent ?	Vous choisissez d'abord le bon ENVIRONNEMENT et les bonnes personnes ; votre direction se clarifie au bon endroit, pas par la volonté.
Une relation ou un emploi « sécurisant » mais qui vous abîme	Est-ce que je m'accroche à des choses, des gens ou des croyances plus longtemps que ce qui est bon pour moi ?	Vous reconnaissez la peur comme un conditionnement absorbé, pas une vérité. Vous osez lâcher progressivement ce qui n'est plus bon.

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 GORGE OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR



Centre Gorge — Communication, expression, manifestation

Le centre de votre Gorge est ouvert, ce qui indique que votre communication et votre action ne reposent pas sur une énergie constante. Vous pouvez donc ressentir un besoin intense d'attirer l'attention ou de démontrer votre valeur par la parole, craignant de passer inaperçu. Il est possible que vous parliez beaucoup trop, que vous partagiez excessivement d'informations sur votre vie ou que vous cherchiez à combler le silence lors d'échanges par des monologues, même sans y être convié.

L'écueil

Le besoin d'attirer l'attention peut vous inciter à parler sans cesse, même lorsque votre audience n'est pas pleinement attentive. Vous pourriez vous lancer dans des conversations éparpillées sans direction claire, risquant de prononcer des mots que vous ne pensez pas réellement, ou de monopoliser la parole pour éviter de vous

sentir effacé.

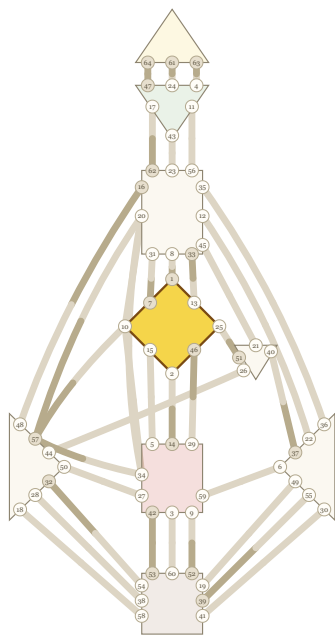
Le repère

Une fois de retour dans votre espace personnel après avoir beaucoup parlé, vous remarquez que votre voix est enrouée. Vous éprouvez une frustration, le sentiment de ne pas avoir été entendu ni compris, et la sensation désagréable d'avoir été ignoré, malgré tous les efforts déployés pour vous exprimer.

3 pratiques

- Prenez une profonde inspiration et expirez lentement avant de vous exprimer.
- "Une question m'a-t-elle été posée ?"
- "Quel est le but de ce que je m'appête à dire ?"

CENTRE G (SOI) OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR



Centre G (Soi) — Identité, direction de vie, amour

Une nature indéfinie au niveau du centre G (Soi) vous invite à explorer une multitude de chemins et de définitions de vous-même. Cela peut également vous exposer à une tendance à vous adapter, où l'identité et la direction sont constamment en quête, influencées par votre environnement et les personnes qui vous entourent.

Ce qui peut vous égarer

La nature non définie de votre centre G vous pousse à chercher votre identité et votre direction à l'extérieur, en vous adaptant aux styles, aux vocabulaires et aux opinions des groupes auxquels vous appartenez. Cette recherche constante de qui vous êtes et où vous allez peut générer une angoisse, surtout lors de tournants de vie majeurs, rendant les choix personnels et la direction à prendre difficiles à cerner.

Ce qui vous alerte

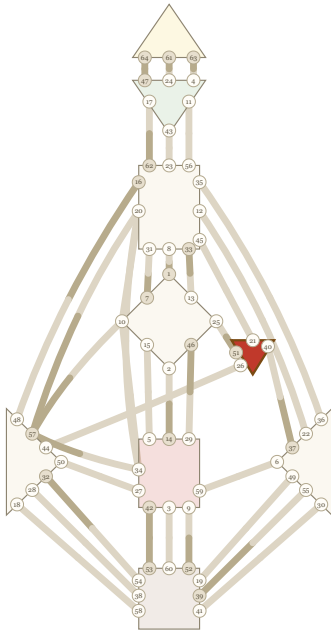
Une sensation d'égarement ou de confusion quant à votre place ou votre rôle, ainsi qu'une impression de ne pas être authentique dans certaines situations, sont des indicateurs clés. Vous pourriez ressentir une incohérence interne, une hésitation à affirmer vos propres préférences et une dépendance vis-à-vis des autres pour valider votre chemin.

3 pratiques d'alignement

- Prenez du recul et isolez-vous dans un lieu familier pour vous recentrer : "J'ai besoin d'être seul(e) pour clarifier mes pensées."
- **Écoutez votre corps** : face à une décision ou une interaction, interrogez votre ressenti physique et votre ventre : "Est-ce que cela me procure une sensation d'expansion ou de contraction ?"
- Reconnaissez l'importance de votre lieu de vie : "Est-ce que cet endroit me procure un sentiment de justesse et de paix ?"

CENTRE COEUR/EGO OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR

Une fatigue insidieuse s'installe souvent lorsque vous tentez de soutenir une image de vous qui n'est pas authentique.



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

Le piège

Pour le Générateur que vous êtes avec un centre Cœur/Ego ouvert, le piège est de constamment vouloir prouver votre valeur ou mériter l'amour et la reconnaissance des autres. Cela se manifeste par l'acceptation de charges de travail excessives, des engagements démesurés ou des résolutions intenable, souvent par crainte de ne pas être suffisamment bon.

Le signal

Votre corps envoie des signaux de tension, particulièrement au niveau de la poitrine ou de la gorge, une sensation de pression interne à devoir « faire vos preuves ». Un souffle court ou des palpitations peuvent accompagner ce besoin de performance.

3 gestes

- Face à une sollicitation, prenez une profonde inspiration et expirez en vous disant intérieurement : « Je n'ai rien à prouver. »
- **Posez une main sur votre cœur et dites :** « Ma valeur est intrinsèque. »
- Avant de prendre une décision, éloignez-vous un instant et demandez-vous : « Est-ce que cette action est une réponse satisfaisante de mon énergie sacrée ou une tentative de prouver ma valeur ? »

CENTRE PLEXUS SOLAIRE OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR

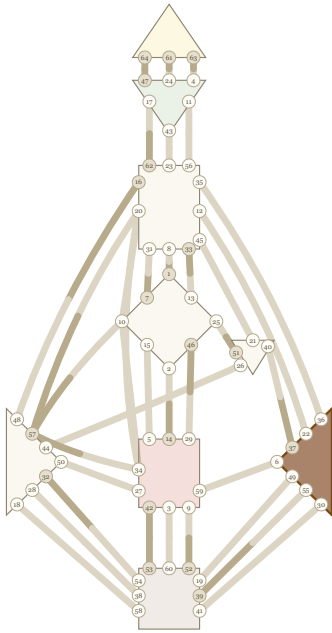
Votre entourage peut parfois percevoir chez vous une difficulté à exprimer un désaccord ou une gêne, donnant l'impression que vous tolérez des situations qui vous pèsent. Vous pouvez alors être vu comme une personne qui évite les confrontations, quitte à interioriser ce qui ne vous convient pas, et qui, sous des airs calmes, accumule une frustration.

Le piège

Le piège se manifeste par une tendance à fuir les conflits et à faire semblant que « tout va bien », même lorsque vous ressentez de l'inconfort ou du désaccord. Vous absorbez et amplifiez les émotions des autres à travers votre Plexus Solaire ouvert, ce qui peut vous pousser à éviter d'exprimer votre vérité sacrée pour maintenir l'harmonie, accumulant ainsi de la frustration.

Le signal

Un sentiment de nœud à l'estomac ou une tension diffuse dans la poitrine indique que vous êtes en train de refouler une réaction sacrée. C'est le signal que vous êtes sur le point d'igno-



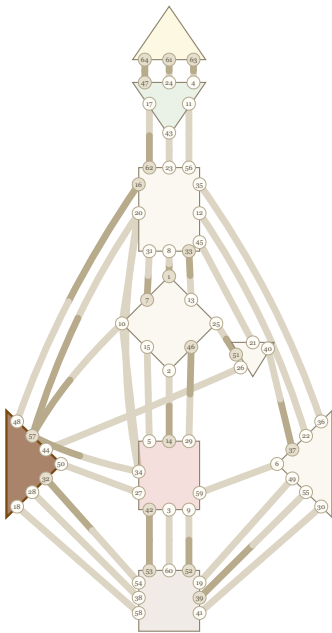
Centre Plexus Solaire — Énergie émotionnelle, clarté dans le temps

rer votre ressenti authentique, qui se manifeste par des sons ou des mouvements du corps, au profit de l'ambiance extérieure.

3 gestes

- **Prenez un moment pour vous et demandez-vous :** « Est-ce que mon Sacral répond à cette situation ? »
- Éloignez-vous brièvement de la situation pour permettre à votre corps de fournir une réponse claire.
- **Affirmez calmement et simplement :** « J'ai besoin d'un instant pour écouter ma réponse sacrale. »

CENTRE RATE OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR



Centre Rate — Instinct, survie, santé, le moment présent

La respiration devient courte, le ventre se noue.

Le piège

Ayant la Rate ouverte, vous avez tendance à vous accrocher à des situations, des relations ou des occupations par crainte de l'insécurité matérielle ou affective. Cela vous pousse à maintenir des liens toxiques ou inadéquats, simplement parce que vous redoutez le vide et l'inconnu, et avez du mal à lâcher ce qui n'est plus bon pour vous. Vous pouvez aussi absorber les peurs des autres et les amplifier, rendant vos propres angoisses plus intenses et parfois irrationnelles.

Le signal

Une fatigue sourde s'installe, accompagnée d'une sensation de lourdeur dans les épaules. Vous ressentez une pression persistante, sans raison apparente, comme si vous portiez un fardeau qui ne vous appartient pas.

3 ajustements

- Prenez un instant pour observer si les peurs que vous ressentez sont réellement les vôtres.
- **Affirmez :** "Ces peurs ne m'appartiennent pas et je les relâche."

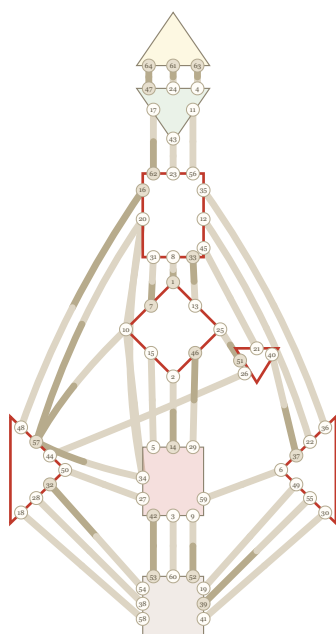
- Focalisez-vous sur ce qui est sain et stable dans votre environnement, plutôt que sur ce qui pourrait manquer.

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)

Quand l'existence est mise au défi, l'être s'épuise ; lorsque l'attention est libre de chercher sa source intérieure, la force vitale se révèle.

Gorge - Abandon (dépendant) et Trahison (contrôlant)

Le besoin de s'exprimer pour exister, chercher l'attention et la reconnaissance, est la voix de l'abandon, craignant d'être délaissé, et de la trahison, redoutant de ne pas être vu. La blessure d'abandon vous pousse à vous démultiplier pour obtenir de l'attention, tandis que celle de trahison vous rend méfiant et volontaire par crainte d'être trompé.

- **Exercice :** Chaque fois que vous ressentez une impulsion à parler pour attirer l'attention, accordez-vous un instant de silence. Observez cette sensation sans agir, reconnaissant que votre valeur intrinsèque ne dépend pas de l'approbation extérieure.

G (Soi) - Abandon (dépendant), Rejet (fuyant), Humiliation (masochiste)

Quand vous vous adaptez pour plaire, perdant votre cap, vous manifestez les marques d'abandon, de rejet et d'humiliation, cherchant à vous fondre pour être aimé. L'attitude du dépendant vous fait croire que vous ne pouvez y arriver seul, celle du fuyant vous convainc que vous n'êtes pas assez important pour prendre votre place, et celle du masochiste vous pousse à oublier vos besoins pour ceux des autres.

- **Exercice :** Identifiez une situation où vous avez adapté votre comportement pour plaire. Demandez-vous quels auraient été vos véritables désirs si vous n'aviez pas cherché l'approbation, puis visualisez-vous agissant en accord avec ces désirs.

Cœur/Ego - Humiliation (masochiste) et Trahison (contrôlant)

Prouver votre valeur, promettre au-delà de vos capacités et vous comparer révèlent les marques d'humiliation et de trahison, vous transformant en personne corvéable pour mériter l'amour. L'attitude du masochiste vous amène à vous rendre utile pour ne pas vous sentir rabaissé, et celle du contrôlant vous fait tout entreprendre pour montrer votre force, car vous avez des attentes envers les autres.

- **Exercice :** Dressez une liste de vos qualités intrinsèques, indépendamment de ce que vous entreprenez ou de ce que les autres pensent. Lisez-la chaque matin pour renforcer votre valeur personnelle.

Plexus Solaire - Abandon (dépendant) et Humiliation (masochiste)

Éviter les désaccords et la vérité, porter les émotions d'autrui, c'est acheter la paix de votre personne à travers l'abandon et l'humiliation. Le dépendant cherche l'attention en étant soumis, tandis que le masochiste s'arrange pour prendre sur son dos les responsabilités d'autrui afin de ne pas se sentir humilié.

- **Exercice :** Prenez conscience des émotions que vous portez et qui ne sont pas les vôtres. Visualisez-vous en train de les renvoyer à leur propriétaire légitime, en vous entourant d'une bulle de lumière.

Rate - Abandon (dépendant) et Humiliation (masochiste)

S'accrocher à ce qui ne vous convient pas par peur et insécurité est la soumission par crainte du manque, découlant de l'abandon et de l'humiliation. Le dépendant a besoin de soutien, et le masochiste se rend corvéable et s'oublie pour ne pas se sentir rabaissé.

- **Exercice :** Chaque fois que vous vous sentez attaché à une situation ou une personne néfaste, identifiez la peur sous-jacente. Écrivez cette peur, puis déchirez le papier pour symboliser le lâcher-prise.

LE PROTOCOLE DU PARDON ET LE BILAN DU SOIR

Une profonde inspiration, un ventre qui se détend, et le souffle qui s'allonge : la voie vers la satisfaction du Générateur débute par une écoute intérieure quotidienne. Intégrez ces pratiques dès la première semaine pour initier votre cheminement vers l'équilibre émotionnel.

Regard rétrospectif

1. Repérez les moments où vous avez ressenti de la frustration ou des déséquilibres, et identifiez la posture que vous avez adoptée pour vous préserver.

2. Prenez conscience de vos ressentis et des reproches que vous vous êtes adressés ou avez adressés à autrui.
3. Prenez la responsabilité de vos attentes insatisfaites et de la crainte que vous avez nourrie.
4. Accordez-vous le pardon d'avoir adopté cette posture, reconnaissant qu'il s'agissait d'un réflexe de protection.

Les étapes du lâcher-prise véritable

1. Identifiez ce que vous vivez (reproches et ressentis).
2. Prenez votre responsabilité face à vos attentes et vos craintes.
3. Accueillez l'autre et relâchez la tension, en le considérant comme un miroir.
4. Pardonnez-vous d'avoir eu des jugements et des attentes.
5. Cultivez le désir d'exprimer votre lâcher-prise (en vous visualisant).
6. Si la situation s'y prête, exprimez ce que vous avez vécu à la personne concernée, sans attendre de reconnaissance en retour.
7. Faites le lien avec des expériences similaires de votre passé, souvent en lien 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 6/2 : LE RÔLE JUSTE

Les autres perçoivent parfois une distance ou un détachement, comme si vous ne vous engagez pas totalement, ce qui peut les faire projeter sur vous des attentes de résolution ou de savoir universel.

Le mécanisme

En tant que Générateur avec une autorité sacrale, votre énergie est immense et conçue pour s'engager pleinement lorsque votre réponse sacrale vous y invite. Le défi est de ne pas vous laisser entraîner dans des engagements qui ne sont pas alignés avec cette réponse intérieure. Vous avez la capacité de travailler avec une concentration intense et de maintenir des efforts durables. Votre profil 6/2 vous pousse à l'implication et au leadership, mais cela doit découler d'une réponse authentique de votre centre sacral, qui vous signale ce qui est juste pour vous. Lorsque vous ignorez cette guidance, votre énergie se dissipe et vous risquez de vous sentir dépassé.

Le signal

Une perte soudaine de la satisfaction ou de la joie de vivre indique que vous n'avez pas écouté votre autorité sacrale et que vous vous êtes éloigné des activités qui vous sont véritablement destinées.

3 ajustements

- Prenez du recul pour entendre votre réponse sacrale : « Je vais prendre un moment pour écouter ce que mon corps me dit avant de m'engager. »
- **Écoutez votre ressenti intérieur** : « J'ai besoin d'un espace pour me connecter à ma réponse sacrale et voir si cela me remplit d'énergie. »
- **Ne forcez pas l'engagement** : « Mon énergie sacrale ne m'indique pas un "oui" clair pour le moment. »

VOTRE DÉFINITION : DÉFINITION SCINDÉE (SPLIT)

Une sensation de fragmentation, comme si différentes parties de votre être tiraient dans des directions opposées, peut vous submerger. Vous avez l'impression d'avoir deux voix intérieures indépendantes, ce qui rend difficile de faire le point et de vous sentir complet sans l'apport extérieur.

Le piège

La nature de votre définition scindée vous pousse à rechercher des personnes dont l'aura peut combler les vides énergétiques de votre propre design. Cette attirance puissante, bien que temporairement réconfortante, peut mener à une complétude empruntée. Le piège est de prendre des décisions importantes sous l'influence de l'aura de l'autre, avant d'avoir atteint votre propre clarté. Vous risquez alors de vous sentir dépendant des autres pour relier vos zones définies, vous éloignant de votre autonomie véritable.

Le signal

Lorsque vous vous sentez bloquée ou confuse face à une décision, que vos pensées sont désorganisées et que vous ne parvenez pas à une conclusion claire par vous-même, votre corps vous signale que vous êtes dans le piège de la complétude empruntée.

3 gestes

- "Je prends le temps nécessaire pour moi seule avant de décider."
- "J'observe qui et ce qui m'attire, sans agir immédiatement sur l'impulsion."
- "Je dialogue avec une personne différente pour chaque point nécessitant clarification."

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

Lorsque vous percevez un élan en vous pour partager une entreprise avec votre entourage, la satisfaction émerge naturellement quand les interactions se déroulent harmonieusement, car votre véritable chemin de vie se révèle à travers les alliances et les connexions, jamais dans l'isolement. Vous découvrez que les réalisations prennent forme comme le fruit d'échanges fructueux avec autrui, vous libérant ainsi d'une attente illusoire de succès solitaire. En tant que Générateur, vous êtes conçu pour attendre de répondre aux sollicitations de votre environnement, en écoutant votre autorité sacrale. Votre centre sacré défini vous offre une énergie constante, et c'est par votre réponse gutturale, un "uh-huh" pour oui ou "un-unh" pour non, que vous déterminez ce qui est juste pour vous. Cette réponse immédiate est votre boussole pour faire de bons choix et vous placer dans les situations et avec les personnes qui vous conviennent.

Ancrage quotidien des portes suspendues

- **Porte 51 — Le Choc** : Si une personne de votre entourage semble figée dans ses pensées, proposez une perspective inattendue pour la stimuler en douceur et l'inciter à envisager de nouvelles solutions.
- **Porte 57 — L'Intuition** : Avant de vous engager dans une action, écoutez la première sensation physique qui vous traverse le corps, car elle contient une information précieuse sur ce qui est sain pour vous.
- **Porte 61 — Le Mystère** : Lorsque des interrogations profondes vous assaillent, accueillez la pression de ne pas tout comprendre et laissez la sagesse intérieure infuser sans forcer les réponses.
- **Porte 62 — Les Détails** : Pour clarifier une idée complexe, prenez le temps de décomposer ses éléments en les nommant précisément, afin de rendre l'ensemble compréhensible pour tous.

PARTIE 7

LE CORPS DANS LE PROGRAMME

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

LE CORPS DANS LE PROGRAMME

Vous sentez-vous souvent frustré et insatisfait, même avec une énergie constante à disposition ? Vous pourriez vous trouver à vous précipiter pour accomplir des tâches, non par désir véritable, mais par une pression intérieure, fréquemment associée à un Centre Racine ouvert, qui vous pousse à un soulagement rapide. Cette fausse urgence peut vous amener à accepter des engagements qui ne vous conviennent pas ou à vous épuiser, ce qui nourrit votre frustration.

Le signal

Dans ces moments-là, votre corps peut exprimer de l'anxiété, de l'agitation ou une tension persistante, notamment au moment du repos nocturne. Ce sont des signes que l'énergie sacrale n'a pas été pleinement et joyeusement dépensée.

Des ajustements pour votre bien-être

- **Votre Détermination — Soif (Chaud) :** Privilégiez des aliments et des boissons chauds pour soutenir votre digestion et favoriser votre bien-être.
- Avant de vous endormir, assurez-vous que votre corps est physiquement épuisé par des activités que vous appréciez, afin de garantir un sommeil réparateur.
- Reposez-vous seul dans votre aura, ou, si ce n'est pas possible, allez vous coucher avant d'autres personnes ou accordez-vous un moment d'isolement avant de dormir. Cela vous aidera à ne pas absorber les énergies environnantes pendant la nuit et à préserver la qualité de votre repos.

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 (Gorge, G (Soi), Coeur/Ego, Plexus Solaire, Rate) ? Quel masque était aux commandes ? Notez, puis **pardonnez-vous** — sur le coup, c'était la seule protection connue.
- Relisez votre Ordonnance chaque matin.
- **Jalon** : savoir nommer vos trois situations de non-soi les plus fréquentes, sans jugement.

Mois 2 à 6 — Expérimentation (Stratégie et Autorité)

- Appliquez votre Stratégie (**Répondre**) et votre Autorité (**Sacrale**) à toutes les décisions non triviales ; prévenez votre entourage de votre tempo de décision.
- Une plage de **solitude hebdomadaire** protégée, hors de toute aura.
- **Jalon** : les premières décisions alignées dont vous ne revenez pas, et des fins de journée où la satisfaction est nette.

Mois 7 à 12 — Ancrage (environnement et pardon)

- **Audit des lieux et des liens** : pour chaque endroit et chaque cercle fréquenté, vérifiez avec votre Autorité si vous y êtes à votre place ; ajustez ce qui peut l'être.
- Engagez les **étapes du pardon** sur la blessure la plus active repérée au bilan du soir.
- **Jalon** : un environnement assaini ou quitté ; la frustration devenue **signal utile** et non plus état de fond.

Années 2 à 7 — Le cycle complet

- La Stratégie et l'Autorité deviennent réflexes ; les centres ouverts (Gorge, G (Soi), Coeur/Ego, Plexus Solaire, Rate) passent du statut de pièges à celui d'**écoles de sagesse**.

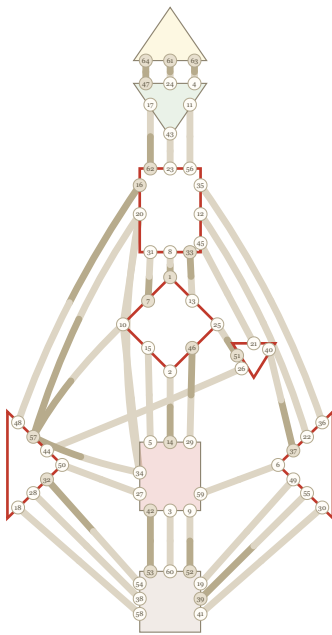
- **Jalon final** : vivre de la satisfaction comme état de base — et reconnaître instantanément le retour du conditionnement quand il se présente.

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
Gorge	Parler pour exister, chercher l'attention et la reconnaissance	Abandon (dépendant) et Trahison (contrôlant) – être vu pour ne pas être laissé	Attendre d'être invité à parler ; la parole demandée porte dix fois plus
G (Soi)	Caméléon : s'adapter pour plaire, perdre son cap	Abandon (dépendant), Rejet (fuyant), Humiliation (masochiste) – se fondre pour être aimé	« Qu'est-ce que je veux vraiment ? » avant chaque oui ; choisir d'abord lieux et personnes
Coeur/Ego	Prouver sa valeur, trop promettre, se comparer	Humiliation (masochiste) et Trahison (contrôlant) – se rendre corvéable et trop promettre pour mériter l'amour	Rien à prouver : ne s'engager que sur l'élan calme du ventre
Plexus Solaire	Éviter les conflits et la vérité, porter les émotions des autres	Abandon (dépendant) et Humiliation (masochiste) – payer la paix de sa personne	Rendre les émotions absorbées (un pas dehors) ; dire sa vérité calmement, sans drame
Rate	S'accrocher à ce qui n'est pas bon par peur et insécurité	Abandon (dépendant) et Humiliation (masochiste) – la soumission par peur du manque	Nommer la peur : « fréquence absorbée, pas la mienne » ; lâcher progressivement, pas d'un coup

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.
Le choix du restaurant, de la sortie ou des vacances	Vous dites « comme tu veux » pour éviter le conflit (Plexus ouvert) et vous absorbez l'émotion de l'autre, puis vous accumulez du ressentiment.	Vous n'avez pas à porter l'émotion des autres : exprimez votre vrai ressenti et tranchez selon VOTRE autorité, au lieu de céder pour apaiser.
L'échange collectif où tout le monde parle en même temps	Vous parlez pour exister ou pour paraître certain (Gorge/Ajna ouvertes).	Vous attendez d'être sollicité ou invité ; votre parole porte bien plus de poids quand elle est demandée.
On vous demande qui vous êtes / ce que vous voulez vraiment	Vous vous adaptez au groupe (caméléon) et vous perdez votre cap (G ouvert).	Vous choisissez d'abord le bon ENVIRONNEMENT et les bonnes personnes ; votre direction se clarifie au bon endroit, pas par la volonté.
Une relation ou un emploi « sécurisant » mais qui vous abîme	Vous vous y accrochez par peur de l'insécurité (Rate ouverte), en ignorant les signaux du corps.	Vous reconnaissez la peur comme un conditionnement absorbé, pas une vérité. Vous osez lâcher progressivement ce qui n'est plus bon.

humandesign.shaman.today · Étude générée le 20/07/2026.