

PROGRAMME PERSONNALISÉ DE DÉCONDITIONNEMENT

JEAN-JACQUES GOLDMAN

Générateur · profil 2/4 · autorité Émotionnelle - Plexus Solaire · né(e) le 1951-10-11 00:50 à Paris, 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 Rate 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 2/4 : le rôle juste

Votre définition : Définition Scindée (Split)

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

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 Jean-Jacques Goldman, offerte en démonstration.

BodyGraph

DESIGN

☉ 53.4

⊕ 54.4

☾ 57.2

♊

♋

♍ 31.5

♀ 59.4

♂ 52.2

♌ 21.5

♎ 6.5

♏ 39.1

♐ 57.2

♑ 7.6

PERSONNALITÉ

☉ 57.2

⊕ 51.2

☾ 30.2

♊

♋

♍ 48.6

♀ 40.1

♂ 59.4

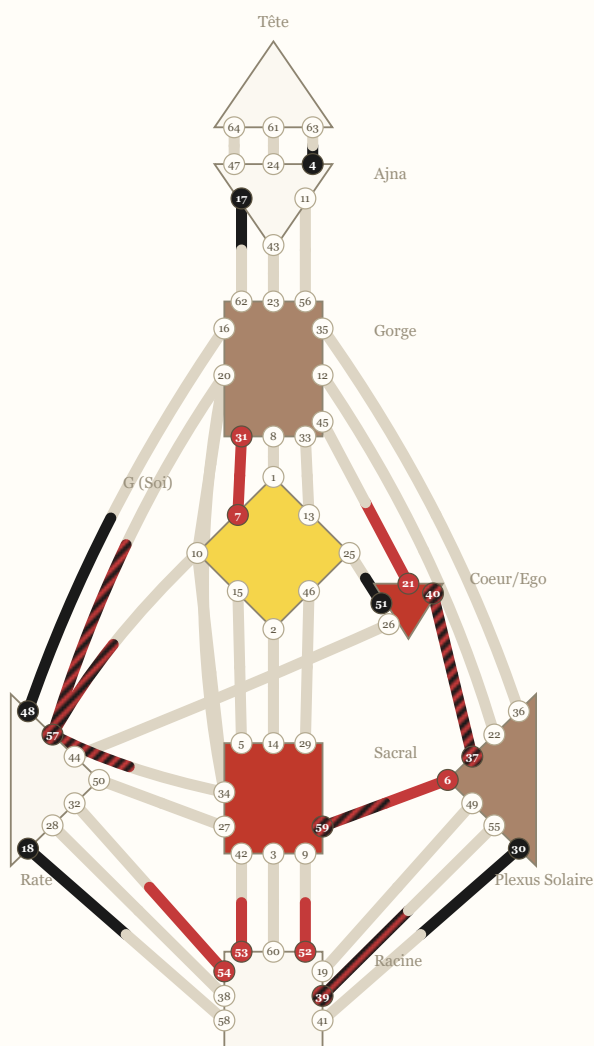
♌ 17.5

♎ 18.4

♏ 39.5

♐ 57.5

♑ 4.3



VOS CENTRES EN UN COUP D'ŒIL

Tête ouvert	Ajna ouvert	Gorge défini
G (identité) défini	Cœur défini	Sacral défini
Plexus solaire défini	Rate ouvert	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
Stratégie	Répondre
Signature (alignement)	Satisfaction
Thème du non-soi	Frustration
Autorité	Émotionnelle - Plexus Solaire
Profil	2/4 – Ermite / Opportuniste
Définition	Définition Scindée (Split)
Croix d'incarnation	Croix d'Angle Droit de la Pénétration
Canaux	6-59 Canal de l'Intimité · 7-31 Canal de l'Alpha · 37-40 Canal de la Communauté
Centres définis	Gorge, G (Soi), Coeur/Ego, Sacral, Plexus Solaire
Centres ouverts	Tête, Ajna, Rate, Racine

Le visage de votre non-soi

- **Le message « Urgent » d'un responsable** — Vous y répondez dans la minute en stressant (Racine ouverte : besoin de se débarrasser de la pression au plus vite).
- **Une décision importante prise sous le coup de l'émotion** — Au sommet de l'excitation vous dites oui (ou au creux de la vague, non), puis vous le regrettez une fois l'émotion retombée.
- **L'insomnie du soir** — Vous scrollez sur le téléphone en cherchant des réponses à vos angoisses (Tête/Rate ouvertes).

- **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

- **Le message « Urgent » d'un responsable** — Vous fermez l'onglet. Vous prenez 3 respirations. Vous attendez d'avoir la clarté (émotionnelle ou sacrale) avant de répondre de manière factuelle.
- **Une décision importante prise sous le coup de l'émotion** — Vous attendez de traverser votre vague émotionnelle : « laisse-moi la nuit, je te dirai demain ». Pour vous, la clarté n'arrive jamais dans l'instant.
- **L'insomnie du soir** — Vous posez le téléphone à 21h30. Vous lisez un livre de fiction neutre. Vous acceptez que l'angoisse est une fréquence absorbée de votre journée.
- **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.

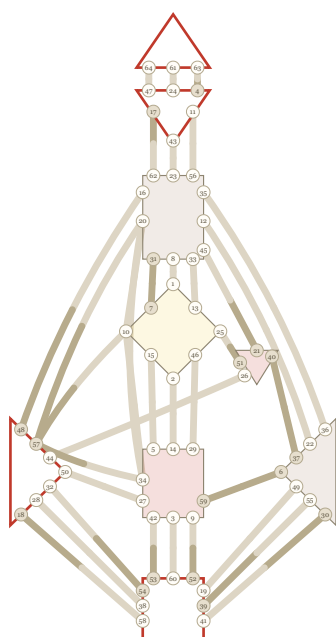
La signature de tout cela est la **satisfaction** : c'est elle, et elle seule, qui mesure vos progrès — jamais la volonté ni la liste des choses faites.

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 (**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

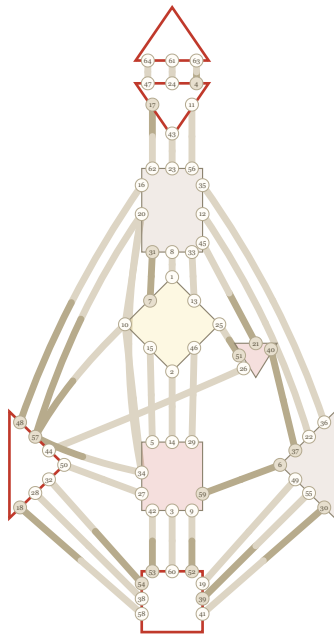
En tant que Générateur à Autorité Émotionnelle, votre protocole de décision implique d'observer comment les sollicitations extérieures sont reçues, de laisser le temps aux émotions de s'éclaircir avant de vous engager.

Votre protocole de décision

1. **Attendre la sollicitation extérieure** : Votre présence se manifeste par une aura accueillante, indiquant votre disponibilité. Vous êtes conçu pour "répondre" aux opportunités ou aux propositions qui se présentent à vous.
2. **Accueillir la première sensation émotionnelle** : Face à une sollicitation, notez la réaction initiale de votre corps. Cela peut se traduire par un élan ou une résistance.
3. **Exprimer le besoin d'un temps de réflexion** : Si cette première sensation est positive ou si vous ressentez un enthousiasme, il est essentiel de ne pas vous engager immédiatement. Vous pouvez dire : « J'ai besoin d'y réfléchir et je vous contacterai ultérieurement » ou « Je vous donnerai ma réponse après avoir intégré la proposition ».
4. **Traverser la vague émotionnelle** : Accordez-vous le temps de vivre pleinement la fluctuation de vos émotions, qui peut osciller entre l'enthousiasme et le doute. Évitez de prendre une décision lorsque vos émotions sont intenses.
5. **Atteindre la clarté émotionnelle** : La décision juste émerge lorsque le calme est revenu, après que la vague émotionnelle a naturellement reflué. C'est à ce moment-là seulement que vous pouvez ressentir une certitude stable concernant votre engagement.
6. **Vous engager ou décliner en pleine conscience** : Une fois cette clarté obtenue, vous pouvez alors vous engager fermement si la réponse est un "oui" profond et constant, ou refuser sans culpabilité si la réponse finale est un "non".

Erreur classique : Se précipiter à accepter sous l'effet de l'excitation ou de la pression, sans attendre que la clarté émotionnelle s'installe.

VOTRE RADAR DU NON-SOI



Vos centres ouverts (temples de sagesse)

Gardez cette page sous la main : c'est elle qui transforme la théorie en réflexe. Colonne 1 : ce que vous sentez. Colonne 2 : la question à vous poser. Colonne 3 : le geste, tout de suite.

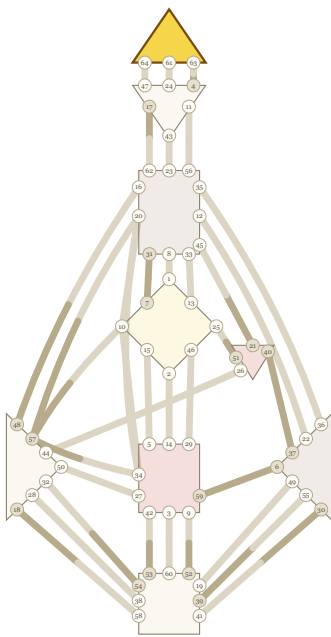
LE SIGNAL	LA QUESTION-TEST	LE GESTE IMMÉDIAT
La frustration monte	À quoi ai-je initié au lieu de laisser venir ?	Revenir à la Stratégie : attendre ce à quoi répondre
Le message « Urgent » d'un responsable	Est-ce que je me dépêche pour me libérer de la pression ?	Vous fermez l'onglet. Vous prenez 3 respirations. Vous attendez d'avoir la clarté (émotionnelle ou sacrale) avant de répondre de manière factuelle.
Une décision importante prise sous le coup de l'émotion	Suis-je au sommet ou au creux de la vague ?	Vous attendez de traverser votre vague émotionnelle : « laisse-moi la nuit, je te dirai demain ». Pour vous, la clarté n'arrive jamais dans l'instant.
L'insomnie du soir	Est-ce que je m'épuise à chercher des réponses aux questions des autres ?	Vous posez le téléphone à 21h30. Vous lisez un livre de fiction neutre. Vous acceptez que l'angoisse est une fréquence absorbée de votre journée.
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 TÊTE OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR



Centre Tête — Inspiration, idées, pression mentale

Quand la surface d'un lac est agitée par de multiples courants sous sa surface, il est difficile d'y voir clair. Pour le centre Tête ouvert, le piège est de se sentir constamment poussé à répondre aux questions des autres, comme si votre valeur dépendait de votre capacité à résoudre leurs énigmes. Vous pourriez vous épuiser à vouloir donner l'impression d'être certain de vos réponses lors des échanges collectifs, alors que ces questions ne sont pas intrinsèquement les vôtres. Ce non-soi se manifeste par une tendance à se perdre dans une rumination mentale infinie pour trouver des solutions aux interrogations d'autrui, même celles qui ne vous concernent pas directement.

Le signal

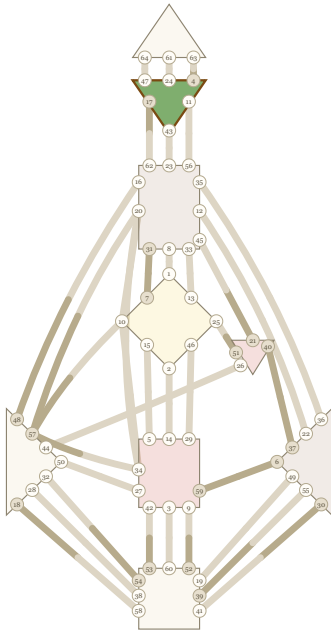
Une tension se fait sentir dans le front ou les tempes, une sensation d'encombrement mental, comme si votre esprit était un tableau noir saturé d'équations à résoudre. Ce sentiment d'urgence à trouver des réponses pour les autres masque votre propre tranquillité.

3 ajustements

- **Laissez les questions en suspens** : "Je vais laisser cela mûrir."
- **Déclinez poliment l'invitation à la résolution** : "Je n'ai pas de réponse toute prête à cela."
- **Redirigez l'attention** : "Et si nous laissions cette question ouverte pour l'instant ?"

CENTRE AJNA OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR

Ressentir une pression à suranalyser, à surcompenser ou à laisser proliférer les idées peut survenir. Vous pourriez vous sentir submergé par le besoin de certitude, vous poussant à vous ac-



Centre Ajna — Pensée concrète, analyse, certitude, croyances

crocher aux concepts et pensées d'autrui plutôt qu'à faire confiance à votre propre flux intellectuel. Cela peut vous faire hésiter sur la meilleure approche ou le meilleur modèle à adopter.

Le signal

Une tension mentale et une anxiété envahissantes peuvent surgir, notamment la pression de devoir vous expliquer, de convaincre ou de prouver ce que vous savez. Le corps peut alors se contracter, le souffle devenir court, traduisant le stress de ne pas se sentir compris.

3 pratiques d'alignement

- Prenez un instant pour respirer profondément et répétez : « Je n'ai rien à prouver, je n'ai rien à expliquer. »
- Observez les pensées et les concepts qui vous traversent sans vous y identifier : « C'est une autre façon de voir les choses. »
- En tant que Générateur avec une Autorité Émotionnelle, votre stratégie est de répondre, mais la clarté ne vient qu'après avoir traversé votre vague émotionnelle. Détournez votre attention de la recherche de certitude immédiate et attendez d'atteindre un état de neutralité émotionnelle avant de vous engager. Il n'y a pas de décision instantanée pour vous. La durée nécessaire pour parvenir à cette clarté varie, il est donc essentiel d'apprendre à connaître votre propre vague émotionnelle.

CENTRE RATE OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR

La difficulté à vous désengager de ce qui ne vous sert plus peut vous maintenir dans des situations affectives ou professionnelles insatisfaisantes, par crainte de l'insécurité.

Le piège

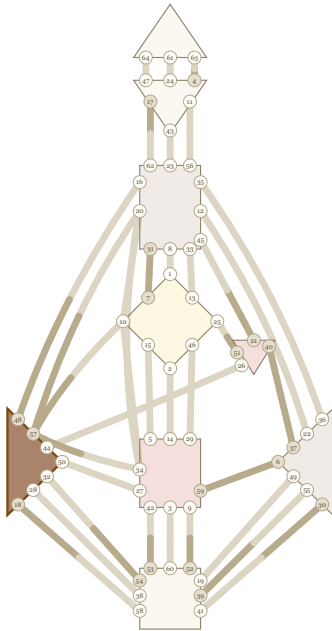
Vous avez une propension à vous accrocher à des relations ou des activités qui, bien que sécurisantes en apparence, s'avèrent délétères sur le long terme. Ce comportement découle d'une peur de l'insécurité, qu'elle soit matérielle ou affective, vous empêchant d'opérer les changements nécessaires.

Le signal

Une fatigue sourde, une sensation d'épuisement ou un sentiment diffus d'inconfort dans votre corps, comme si quelque chose n'était pas juste, vous alerte que vous êtes sous l'influence de peurs amplifiées par votre environnement.

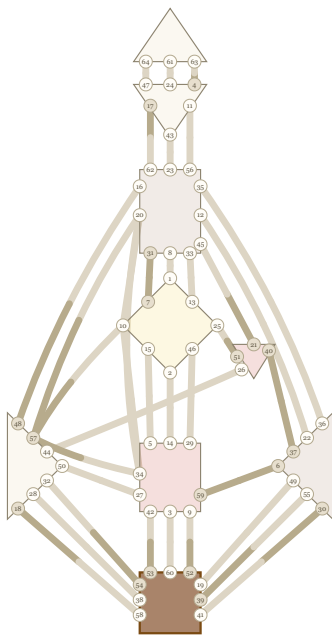
3 gestes

- Prenez un moment pour vous isoler et reconnaître que les peurs ressenties ne sont pas intrinsèquement les vôtres, mais sont amplifiées par votre environnement.
- **Questionnez** : "Est-ce que cette situation est vraiment saine et bonne pour moi en ce moment ?"
- Attendez que la clarté émotionnelle se manifeste avant de prendre une décision ou d'agir. Votre autorité émotionnelle vous demande de ne pas agir impulsivement, mais de laisser passer la vague émotionnelle.



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

CENTRE RACINE OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR



Centre Racine — Pression adrénaline,
élan

Les épaules se tendent, le souffle se fait court, et une sensation d'urgence irréaliste vous pousse à vouloir tout accomplir immédiatement. Cette pression adrénalinée, bien qu'elle puisse ressembler à une motivation, vous éloigne de votre propre rythme et de votre bien-être.

Le piège

Puisqu'il n'y a pas de pression interne constante, l'ouverture du Centre Racine vous rend perméable à la pression extérieure. Vous ressentez le besoin obsessionnel de « tout finir tout de suite », cherchant à vous libérer de cette tension en répondant instantanément aux sollicitations ou en vous dépêchant de clore des tâches. Ce mécanisme de non-soi se manifeste par une tendance à dire "oui" à des choses qui ne vous conviennent pas, uniquement pour échapper à la pression du moment.

Le signal

Une agitation intérieure monte, accompagnée d'une sensation de stress qui ne vous appartient pas. Votre corps entier peut sembler sous tension, vous poussant à agir pour soulager cette gêne immédiate, même si cela vous mène à la frustration.

3 gestes

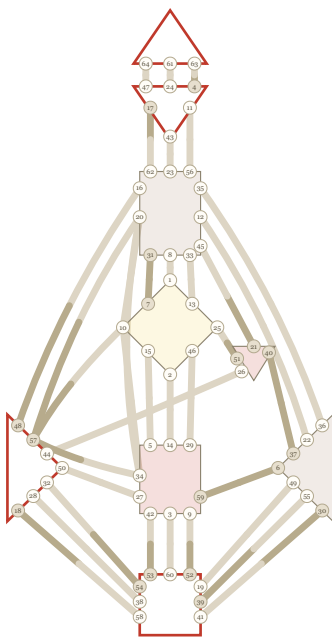
- « Il n'y a pas d'urgence. » Prenez une inspiration profonde et évaluez la situation avant de réagir.
- **Demandez-vous** : « Est-ce ma pression ou celle d'un autre ? » Attendez que votre vague émotionnelle se clarifie avant de vous engager.
- Mettez-vous en mouvement, marchez un instant pour libérer l'adrénaline superflue.

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)

Permettre aux pensées extérieures de vous envahir peut générer une profonde confusion. Respecter votre propre espace mental vous ouvre la voie vers une authenticité et une clarté véritable.

Tête - Se sentir insignifiant (action de fuite)

Lorsque vous passez votre temps à réfléchir pour autrui ou à vous épuiser sur les questions des autres, la blessure liée au sentiment d'insignifiance vous pousse à vous réfugier dans le mental. Cela vous évite de ressentir le manque d'importance ou la peur de ne pas être intéressant. Cette attitude vous persuade que vous n'êtes pas assez important pour occuper votre juste place.

- **Exercice :** Chaque fois que vous vous surprenez à examiner les problèmes d'autrui, demandez-vous consciemment si cette pensée vous appartient. Si ce n'est pas le cas, visualisez mentalement un panneau "stop" et redirigez doucement votre attention vers une activité qui vous ancre dans l'instant présent.

Ajna - Injustice (attitude rigide)

S'accrocher fermement à des opinions pour se rassurer est une manifestation de l'injustice. Vous recherchez la perfection intellectuelle pour masquer un doute profond et la peur de ne pas être à la hauteur.

- **Exercice :** Lorsque vous ressentez le besoin de défendre une opinion avec force, marquez une pause. Prenez une profonde inspiration et expirez en vous répétant : "J'accepte de ne pas tout savoir et c'est parfaitement juste." Cet acte de lâcher-prise permet d'accueillir votre vulnérabilité.

Rate - Abandon (dépendance) et Humiliation (comportement auto-mutilant)

S'accrocher à ce qui ne vous convient pas, par peur ou insécurité, révèle les blessures d'abandon et d'humiliation. Vous craignez la solitude, et la soumission devient un moyen d'obtenir de l'attention ou d'éviter le manque, au détriment de vos propres besoins.

- **Exercice :** Identifiez une situation où vous vous agrippez à quelque chose qui ne vous est plus utile. Écrivez les peurs associées, puis une action, même minime, pour vous en détacher. Par exemple, jeter un objet cassé que vous conserviez "au cas où".

Racine - Injustice (attitude rigide) et Trahison (besoin de maîtriser)

Se précipiter et vivre dans l'urgence pour se libérer de la pression traduit l'injustice et la trahison. Le besoin de maîtriser vous pousse à tout prévoir et à agir rapidement dans l'espoir d'être aimé ou d'éviter le sentiment d'être trahi.

- **Exercice :** Au lieu de réagir immédiatement à une pression, accordez-vous délibérément un délai de cinq minutes avant d'agir. Utilisez ce temps pour respirer profondément et vous demander si cette urgence est réelle ou si elle vous est auto-imposée.

LE PROTOCOLE DU PARDON ET LE BILAN DU SOIR

Votre énergie de Générateur se manifeste par un élan ou une fatigue physique. Pour accompagner ce mouvement, un volet émotionnel est suggéré dès la première semaine, basé sur la compréhension des blessures émotionnelles.

Bilan du soir

Chaque soir, avant de vous endormir, prenez un moment pour observer :

1. **Identifier les réactions du jour.** Repérez les comportements que vous avez le plus souvent adoptés en réaction aux situations de la journée.
2. **Accueillir ces manifestations.** Acceptez-les sans jugement, en comprenant qu'il s'agissait d'un mécanisme d'adaptation.

Étapes d'un pardon authentique

Ces étapes sont essentielles pour une véritable libération intérieure :

- Identifier ce que vous ressentez (accusations et émotions) dans une situation difficile.
- **Assumer votre part :** reconnaître vos attentes non comblées et votre appréhension sous-jacente.
- Accepter l'autre et relâcher la tension en le percevant comme un reflet.

- **Vous accorder le pardon :** vous donner le droit d'avoir éprouvé ces émotions et d'avoir agi de cette manière.
- Désirer exprimer ce pardon, en imaginant le partager.
- Rencontrer la personne concernée pour lui communiquer votre vécu et vos regrets.
- Faire le lien avec un événement similaire passé impliquant une figure d'autorité du même sexe.

PARTIE 6

VOTRE TRAJECTOIRE PROPRE

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

VOTRE PROFIL 2/4 : LE RÔLE JUSTE

Votre entourage peut vous percevoir comme une énigme, capable de résoudre toutes sortes de problèmes, vous sollicitant constamment. Vous pourriez alors vous laisser entraîner à répondre aux attentes des autres, même quand cela ne résonne pas, craignant le rejet si vous n'êtes pas disponible. Ce faisant, vous sacrifiez votre besoin de solitude pour vous recentrer, et votre bienveillance naturelle se mue en ressentiment.

Le piège

S'engager dans des activités ou des interactions par sens du devoir ou par culpabilité, en dépit d'un besoin profond de vous retirer dans votre espace personnel. Cela se manifeste par une tendance à donner sans que vos propres besoins ne soient reconnus.

Le signal

Une tranquillité qui se transforme en colère ou un ressentiment muet s'installe. Vous pouvez également vous sentir "pris au piège" entre un désir d'interaction et un besoin impérieux de solitude.

3 ajustements

- **Déclinez calmement une invitation en disant :** "J'ai besoin d'un moment pour moi, mais je vous tiendrai informé(e) si ma disponibilité change."
- Créez et respectez un "sanctuaire" personnel, un espace où vous n'êtes pas dérangé(e).
- Attendez que l'on vous sollicite directement plutôt que de vous proposer spontanément, laissant les opportunités venir à vous, et prenez le temps nécessaire pour que la clarté émotionnelle émerge avant de vous décider.

VOTRE DÉFINITION : DÉFINITION SCINDÉE (SPLIT)

Le corps peut parfois se sentir partagé, comme s'il était tiré dans deux directions opposées, ce qui rend difficile de prendre des décisions claires et d'agir avec fluidité.

Le piège

Vous ressentez un besoin puissant et durable d'une présence extérieure pour obtenir de la clarté. Cette attirance peut vous amener à dépendre d'une autre aura pour prendre vos décisions, ce qui vous éloigne de votre propre guidance intérieure et vous piège dans une influence extérieure.

Le signal

Une impression de confusion ou de flottement émerge lorsque vous êtes seul, tandis qu'une sensation de complétude et de clarté apparaît en présence de certaines personnes, même si cette clarté s'estompe une fois que vous êtes seul.

3 gestes

- Prenez du temps seul pour laisser mûrir la vague émotionnelle avant de discuter d'une décision.
- Observez qui sont les personnes dont l'aura semble faire le pont pour vous, sans vous précipiter dans une décision basée sur cette clarté empruntée.
- **Quand la confusion arrive** : « Je vais attendre d'y voir plus clair par moi-même. »

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

Dans un espace où le silence s'installe, les regards se posent sur vous et, par une phrase inattendue, vous dissipez la torpeur ambiante. De cette manière, une puissante énergie créatrice se libère en vous, vous portant vers de nouvelles actions et une profonde satisfaction. Votre parcours de vie se révèle être une quête constante de renouveau, où chaque événement et chaque inspiration sont des catalyseurs pour initier de grandes transformations, tant pour vous que pour votre entourage.

- **Porte 51 — Le Choc** : Lorsque vous ressentez une impulsion soudaine et forte à parler ou à agir, considérez-la comme une occasion de bousculer les habitudes de ceux qui vous entourent. Permettez à la vague émotionnelle de se déployer pour accéder à la clarté avant de répondre.
- **Porte 53 — Les Commencements** : Chaque fois que vous ressentez l'envie de démarrer une nouvelle entreprise ou une nouvelle activité, reconnaissez cette pression comme une

invitation naturelle à l'exploration et à l'expérience. Laissez mûrir vos émotions avant de vous engager.

- **Porte 54 — L'Ambition** : Dans les moments où vous vous sentez poussé à dépasser vos limites actuelles, utilisez cette ambition pour établir de nouvelles relations et ouvrir des voies vers votre épanouissement. Attendez la fin du cycle émotionnel pour prendre une décision éclairée.
- **Porte 57 — L'Intuition** : Face à une décision, fiez-vous à cette "oreille" intérieure qui vous souffle ce qui est juste, mais donnez-vous le temps de traverser votre vague émotionnelle pour parvenir à une certitude. Votre clarté ne se manifeste qu'après avoir parcouru le spectre complet de vos émotions.

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 est-il si difficile de distinguer l'urgence réelle de l'impulsion à agir ? Un piège courant consiste à se laisser emporter par une pression qui pousse à "en finir" rapidement avec une tâche, souvent pour soulager une tension interne. Ce comportement vous conduit à vous surmener, accumulant une fatigue qui n'est pas la vôtre.

Le signal

Dans ces moments, votre corps manifeste une tension sous-jacente ou une agitation, un inconfort qui vous pousse à agir précipitamment, même si l'action n'est pas juste pour vous.

3 gestes

- **Votre Détermination — Lumière (Indirect)** : Consommez vos repas les plus copieux le soir ou dans des environnements à faible luminosité.
- Avant le coucher, assurez-vous d'avoir vidé votre énergie sacrale par l'activité physique ou un engagement plein au cours de la journée.
- En cas de pression, posez des limites claires immédiatement en affirmant : « Je ne prends pas de décision dans l'urgence. »

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, Rate, 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, Rate, Racine) passent du statut de pièges à celui d'**écoles de sagesse**.

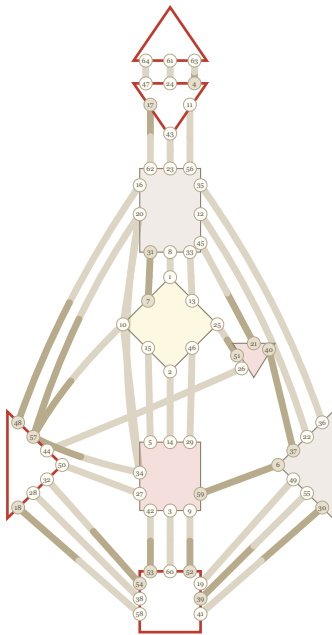
- **Jalon final** : vivre de la satisfaction comme état de base — et reconnaître instantanément le retour du conditionnement quand il se présente.

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
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
Racine	Se dépêcher pour se libérer de la pression, vivre dans l'urgence	Injustice (rigide) et Trahison (contrôlant) — faire pour être aimé, tout prévoir	Trois respirations ; « quel est le pire si je ne le fais pas tout de suite ? » ; la liste n'est jamais finie

PARTIE 10

VOTRE ORDONNANCE

Le tableau de bord à garder sous la main : situation, réflexe de non-soi, geste juste.

VOTRE ORDONNANCE QUOTIDIENNE

À afficher (frigo, miroir, fond d'écran) et à relire chaque matin le premier mois : situation par situation, le réflexe à repérer et le geste juste.

SITUATION	RÉFLEXE DE NON-SOI	GESTE JUSTE
Le message « Urgent » d'un responsable	Vous y répondez dans la minute en stressant (Racine ouverte : besoin de se débarrasser de la pression au plus vite).	Vous fermez l'onglet. Vous prenez 3 respirations. Vous attendez d'avoir la clarté (émotionnelle ou sacrale) avant de répondre de manière factuelle.
Une décision importante prise sous le coup de l'émotion	Au sommet de l'excitation vous dites oui (ou au creux de la vague, non), puis vous le regrettez une fois l'émotion retombée.	Vous attendez de traverser votre vague émotionnelle : « laisse-moi la nuit, je te dirai demain ». Pour vous, la clarté n'arrive jamais dans l'instant.
L'insomnie du soir	Vous scrollez sur le téléphone en cherchant des réponses à vos angoisses (Tête/Rate ouvertes).	Vous posez le téléphone à 21h30. Vous lisez un livre de fiction neutre. Vous acceptez que l'angoisse est une fréquence absorbée de votre journée.
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.