

PROGRAMME PERSONNALISÉ DE DÉCONDITIONNEMENT

VIRGINIE EFIRA

Générateur-Manifesteur · profil 3/5 · autorité Sacrale · né(e) le 1977-05-05 23:05 à Schaerbeek, Belgique

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 Plexus Solaire ouvert : faire taire l'impoteur

PARTIE 5 — LES BLESSURES QUI PARLENT À TRAVERS VOUS

La carte de vos blessures (Lise Bourbeau)

Le protocole du pardon et le bilan du soir

PARTIE 6 — VOTRE TRAJECTOIRE PROPRE

Votre profil 3/5 : le rôle juste

Votre définition : Définition Simple

Le sens du chemin : Croix d'Angle Droit du Sphinx

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 Virginie Efra, offerte en démonstration.

BodyGraph

DESIGN

☉ 13.5

⊕ 7.5

☾ 64.1

♊

♋

♍ 61.3

♀ 25.6

♂ 60.2

♌ 23.4

♎ 33.6

♏ 44.5

♐ 5.5

♑ 48.5

PERSONNALITÉ

☉ 2.3

⊕ 1.3

☾ 26.2

♊

♋

♍ 27.6

♀ 21.1

♂ 17.3

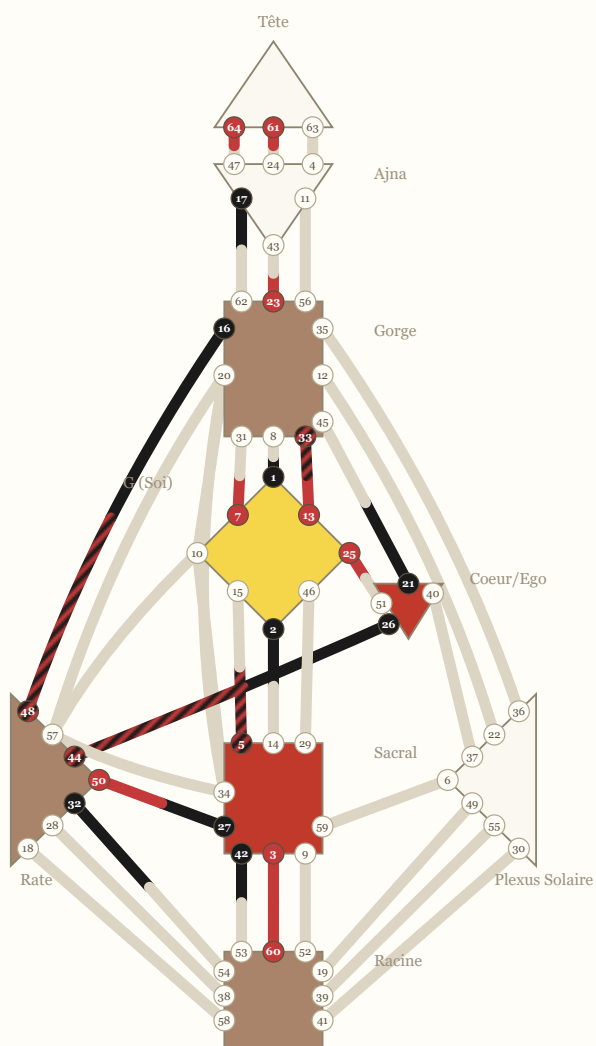
♌ 16.2

♎ 33.4

♏ 44.3

♐ 5.5

♑ 48.3



VOS CENTRES EN UN COUP D'ŒIL

Tête ouvert	Ajna ouvert	Gorge défini
G (identité) défini	Cœur défini	Sacral défini
Plexus solaire ouvert	Rate défini	Racine défini

 défini (énergie fixe et fiable) ·  ouvert (zone d'absorption et de sagesse)

PARTIE 1

VOTRE PORTRAIT MÉCANIQUE

Qui vous êtes énergétiquement, le visage exact de votre non-soi – et celui, point par point, de votre alignement.

VOTRE PORTRAIT MÉCANIQUE

ÉLÉMENT	VALEUR
Type	Générateur-Manifesteur
Stratégie	Répondre
Signature (alignement)	Satisfaction
Thème du non-soi	Frustration
Autorité	Sacrale
Profil	3/5 – Martyr / Hérétique
Définition	Définition Simple
Croix d'incarnation	Croix d'Angle Droit du Sphinx
Canaux	3-60 Canal de la Mutation · 13-33 Canal du Prodiges · 16-48 Canal du Talent · 26-44 Canal de la Reddition · 27-50 Canal de la Préservation
Centres définis	Gorge, G (Soi), Coeur/Ego, Sacral, Rate, Racine
Centres ouverts	Tête, Ajna, Plexus Solaire

Le visage de votre non-soi

- **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'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 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'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.

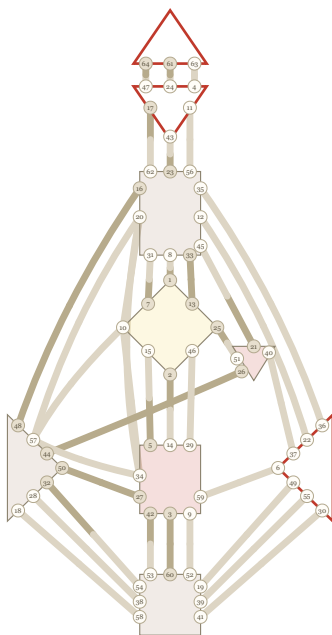
La signature de tout cela est la **satisfaction** : c'est elle, et elle seule, qui mesure vos progrès — jamais la volonté ni la liste des choses faites.

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 (**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 entourage observe une personne dotée d'une énergie puissante, prête à l'action, mais qui sait également attendre la juste sollicitation. Pour s'engager, une validation physique par le centre Sacral est essentielle, signalant le bon moment pour informer et agir.

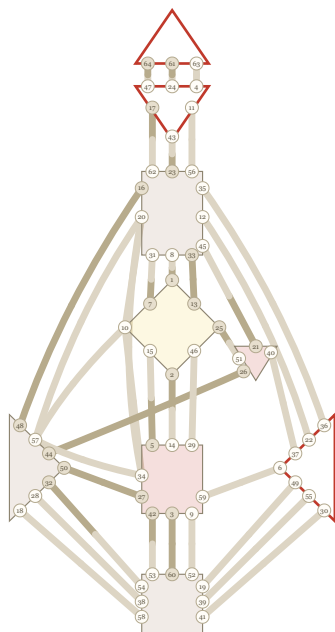
Votre boussole intérieure pour la décision

1. **Accueillir les propositions du monde extérieur.** N'initiez pas d'action, mais restez à l'écoute des opportunités et des questions qui vous sont adressées.
2. **Discerner par le ressenti Sacral.** Écoutez attentivement les sons que votre corps produit en réponse à une question fermée (oui/non) : un "uh-huh" pour un "oui", un "un-un" pour un "non". Ces sons sont votre guide, même au milieu du bruit.
3. **Valider la réponse du corps.** Face à une proposition, interrogez-vous : "Est-ce que je souhaite m'engager dans ceci ?" Ou demandez à une personne de confiance : "Souhaitez-vous que je fasse cela ?" La réponse instinctive de votre ventre est cruciale.
4. **Passer à l'action et communiquer brièvement.** Une fois que le "oui" Sacral est clair, agissez. Puis, informez les personnes concernées de votre engagement avant de vous lancer pleinement.
5. **Préserver l'élan de l'action.** Lorsque le Sacral s'engage, il est essentiel de mener la tâche à son terme, car votre élan énergétique ne s'arrête pas facilement.

Erreur courante : Ignorer la réponse Sacrale au profit de l'analyse, et s'engager alors dans des situations inappropriées.

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)

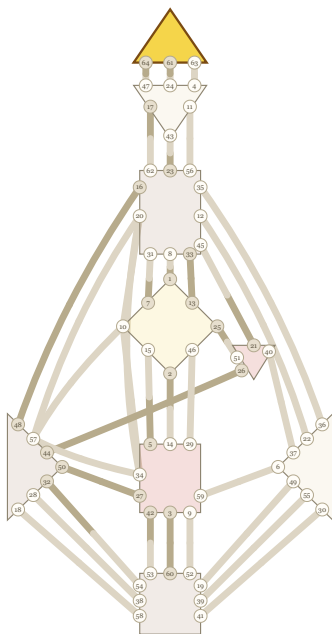
LE SIGNAL	LA QUESTION-TEST	LE GESTE IMMÉDIAT
La frustration monte	À quoi ai-je initié au lieu de laisser venir ?	Revenir à la Stratégie : attendre ce à quoi répondre
Le choix du restaurant, de la sortie ou des vacances	Est-ce que j'évite la vérité et la confrontation pour ne pas faire de vagues ?	Vous 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'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

Votre tête peut parfois s'emplir de questions qui ne sont pas véritablement vôtres.

Le piège

Avec le centre Tête ouvert, vous avez tendance à vous laisser inspirer par toutes les interrogations du monde extérieur, cherchant à résoudre des énigmes qui ne vous appartiennent pas. Vous pouvez vous épuiser à vouloir paraître certain lors d'un échange collectif, tombant dans le piège de la recherche incessante de solutions aux questions des autres.

Le signal

Une pression mentale se fait sentir, comme un brouillard qui s'épaissit, et une sensation d'épuisement intellectuel vous envahit lorsque vous tentez de résoudre ces questions qui ne sont pas les

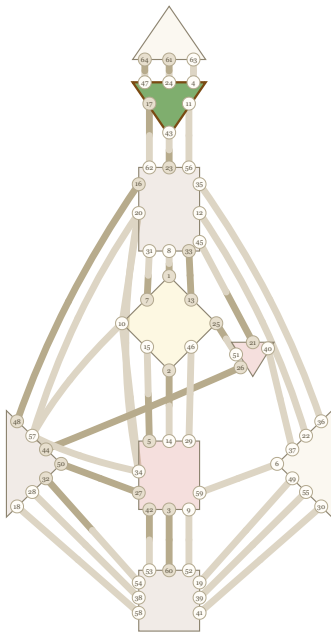
vôtres.

3 actions pour se réaligner

- « Cette question est-elle réellement mienne ? »
- Laissez les questions en suspens sans ressentir le besoin immédiat d'y apporter une réponse.
- Détournez votre attention de la source de la question pour vous recentrer sur ce qui vous inspire réellement.

CENTRE AJNA OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR

Le piège de la fatigue peut survenir lorsque vous tentez de soutenir une certitude que vous avez empruntée à autrui, ce qui peut vous épuiser. Votre centre Ajna ouvert, en interaction



Centre Ajna — Pensée concrète,
analyse, certitude, croyances

avec le thème de non-soi de la frustration, vous pousse à rechercher la certitude à l'extérieur, vous faisant parfois craindre l'inconnu ou vous incitant à imiter les convictions des autres. Ce n'est qu'après avoir honoré votre réponse sacrale instinctive que vous pouvez initier et réaliser des choses efficacement.

Le piège

Le piège se manifeste par une tendance à vous sentir obligé de prouver votre intelligence ou vos connaissances pour masquer une incertitude intérieure. Vous pourriez alors adopter les opinions d'autrui ou chercher à rassurer les autres sur votre capacité à conceptualiser, par peur de ne pas être perçu comme sûr de vous.

Le signal

Une tension dans la tête ou un besoin pressant de résoudre un problème immédiatement, même si la clarté n'est pas encore là, est un signal corporel que vous êtes en train de tomber dans le piège.

3 pratiques

- **Observez** : "Est-ce réellement ma certitude ou celle que j'ai absorbée de mon environnement ?"
- **Respirez** : Prenez une profonde inspiration et expirez lentement pour relâcher la tension mentale.
- **Lâchez prise** : "Je n'ai pas besoin de tout comprendre ou de tout définir maintenant."

CENTRE PLEXUS SOLAIRE OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR

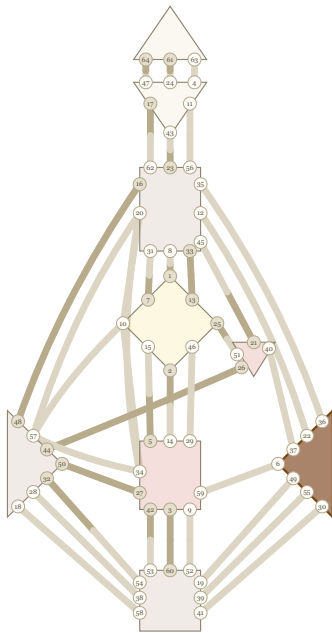
Le piège

L'entourage perçoit une personne qui évite les sujets délicats, faisant croire que tout va bien, même face à un conflit potentiel. Cette tendance à fuir la confrontation conduit à interioriser les émotions désagréables et à accumuler un ressentiment destructeur. Vous cherchez à maintenir la paix à tout prix, au détriment de votre propre vérité.

Le signal

Vous ressentez une boule au ventre ou une tension diffuse à l'idée d'exprimer un désaccord, ou face à une personne exprimant de fortes émotions.

3 gestes



Centre Plexus Solaire — Énergie
émotionnelle, clarté dans le temps

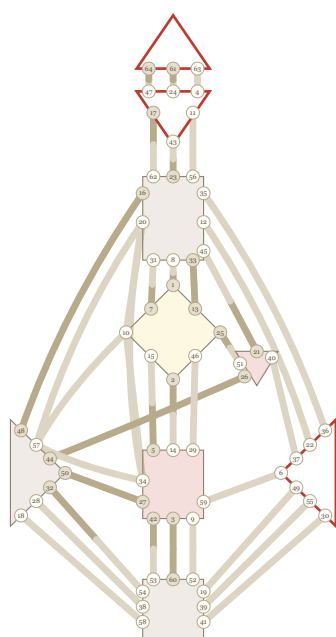
- Avant de réagir impulsivement à une émotion ambiante, demandez-vous : « Est-ce MON émotion, ou celle de quelqu'un d'autre que j'amplifie ? »
- Prenez un moment pour vous isoler et faire le point sur ce que vous ressentez réellement, sans l'influence extérieure.
- En cas de conflit imminent, prononcez la phrase : « J'ai besoin d'un instant pour assimiler cela. »

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)

Votre énergie s'épuise et vous vous sentez insignifiant(e) lorsque vous ignorez votre vérité intérieure, alors qu'elle vous offre la légèreté et la certitude de votre place lorsque vous honorez votre fonctionnement unique.

Tête ouverte - Rejet

Lorsque le centre de la Tête est ouvert et que vous vous consumeux à résoudre les interrogations d'autrui, la blessure de rejet est activée. Vous arborez alors l'attitude du fuyant. Ce comportement révèle votre peur panique de ne pas être suffisamment important(e) pour occuper votre espace, vous incitant à un retrait mental pour éviter la sensation d'être mis(e) à l'écart.

- **Exercice :** Prenez conscience de ce retrait en vous écartant volontairement des pensées d'autrui. Pendant cinq minutes, concentrez-vous uniquement sur l'observation de votre respiration, sans chercher à résoudre quoi que ce soit pour quiconque.

Ajna ouvert - Injustice

S'accrocher fermement à des opinions pour paraître sûr(e) de soi lorsque le centre Ajna est ouvert active la blessure d'injustice. Vous revêtez l'attitude du rigide. Ce besoin de perfection intellectuelle masque votre doute et votre crainte de ne pas être à la hauteur, vous obligeant à adopter une posture inflexible pour dissimuler votre vulnérabilité.

- **Exercice :** Choisissez une opinion que vous défendez habituellement avec fermeté et autorisez-vous à explorer, en pensée, la perspective opposée sans jugement. Reconnaissez qu'il peut y avoir d'autres points de vue valides.

Plexus Solaire ouvert - Abandon et Humiliation

Éviter les désaccords, fuir la vérité et absorber les émotions des autres avec un centre du Plexus Solaire ouvert active simultanément les blessures d'abandon et d'humiliation. Vous endossez alors les attitudes du dépendant et du masochiste. La peur d'être laissé(e) seul(e) et le besoin d'attention vous poussent à vous soumettre, tandis que la crainte d'être rabaissé(e) vous conduit à vous sacrifier pour maintenir une paix illusoire.

- **Exercice :** Observez la prochaine situation où vous êtes tenté(e) d'éviter un désaccord ou de prendre en charge les émotions d'autrui. Prenez un moment pour identifier ce que vous ressentez avant d'agir, sans réagir immédiatement.

LE PROTOCOLE DU PARDON ET LE BILAN DU SOIR

Afin de vous connecter profondément à la satisfaction qui caractérise votre être de Générateur-Manifesteur, il est essentiel de prêter attention aux sensations et réponses de votre corps, en particulier aux signaux de votre centre Sacral. C'est ce mécanisme qui vous ancre et vous aligne avec votre énergie vitale.

Le bilan du soir : l'exploration des ressentis

Chaque soir, avant de vous endormir, prenez un moment pour observer les résonances intérieures de votre journée. C'est une façon de vous décharger et de vous préparer à une nuit plus sereine.

1. Repérez les situations où vous avez réagi de manière excessive et avez manifesté un mécanisme de défense.
2. Prenez conscience des sensations et des émotions qui vous ont traversé.
3. Pardonnez-vous d'avoir eu ce mécanisme, en comprenant que c'était une réponse de protection.
4. Demandez pardon à la personne si vous avez eu un comportement inapproprié envers elle.

Le pardon véritable : une libération profonde

La pratique du pardon véritable, incluant le pardon de soi, est essentielle pour dissoudre la frustration et retrouver votre signature de satisfaction.

- Identifiez la situation et les personnes concernées.
- Reconnaissez ce que vous avez ressenti.
- Exprimez votre colère ou votre rancune.
- Comprenez les raisons d'agir de l'autre, sans les justifier.

- Considérez les vulnérabilités de l'autre personne.
- Pardonnez à l'autre sincèrement.
- Pardonnez-vous pour ce que vous avez fait ou pensé.

PARTIE 6

VOTRE TRAJECTOIRE PROPRE

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

VOTRE PROFIL 3/5 : LE RÔLE JUSTE

Votre énergie, à la fois motrice et puissante, peut vous faire paraître comme une personne charismatique et convaincante, capable d'attirer les autres dans des projets ou des relations. Cependant, vous conservez une part de vous-même plus discrète, centrée sur vos propres besoins.

Le piège

Le piège pour vous est de vous laisser submerger par une existence trop exigeante. Cela peut arriver à force de tenter des actions qui ne donnent pas de résultats concrets et de subir les attentes d'autrui qui comptent sur vous pour résoudre leurs difficultés. Vous pourriez être tenté d'abandonner l'exploration de nouvelles voies, souhaitant une vie plus structurée, ce qui irait à l'encontre de votre nature profonde de Générateur-Manifesteur.

Le signal

Le signal d'alerte se manifeste par un sentiment de découragement intense et l'impression d'être "épuisé", malgré tous vos efforts.

3 pratiques d'alignement

- Considérez que chaque expérience est une étape : il n'y a pas d'erreur, seulement des occasions d'apprendre.
- Accueillez avec légèreté les imprévus et ce qui ne se déroule pas comme prévu.
- Votre autorité sacrale vous invite à dire "Non, je ne peux pas faire cela pour vous" lorsque votre ressenti corporel ne donne pas une réponse affirmative. Le générateur-manifesteur se distingue par un Sacral défini et une Gorge définie, vous donnant une capacité à initier des choses après avoir honoré votre réponse instinctive. Le Sacral est votre centre d'autorité : pour prendre de bonnes décisions, vous devez vous fier à votre instinct, à cette sensation dans votre bas-ventre.

VOTRE DÉFINITION : DÉFINITION SIMPLE

Lorsque l'on a une Définition Simple, la respiration peut se faire plus courte, l'agitation peut monter quand le monde extérieur ne suit pas votre rythme.

Le piège

Votre énergie est continue, vous assimilez vite l'information et prenez des décisions avec célérité. Le piège du non-soi, avec cette énergie autonome, est de tomber dans l'isolement ou de s'impatienter excessivement envers autrui qui traite l'information à un rythme différent. Vous risquez de considérer votre rapidité comme la norme et de vous frustrer ou de vous isoler si les autres ne suivent pas.

Le signal

Une tension se fait sentir dans le ventre ou les épaules, accompagnée d'un sentiment d'agacement ou de frustration interne face à la lenteur perçue chez les autres.

3 gestes

- « Je reconnais ma propre autonomie énergétique, mais je respecte le tempo de chacun. »
- Prenez un moment pour inspirer profondément et relâcher la tension dans votre corps avant de réagir.
- « La rapidité n'est pas toujours synonyme de justesse ; mon autorité sacrée me guide. »

LE SENS DU CHEMIN : CROIX D'ANGLE DROIT DU SPHINX

Un matin, en vous réveillant, vous réalisez que votre chemin est une toile que vous tissez vous-même, sans modèle préétabli. Cette croix d'incarnation, la Croix d'Angle Droit du Sphinx, révèle que votre destinée se construit par vous-même, en toute autonomie. Votre parcours est conçu pour que vous incarniez une influence authentique, modélisant pour les autres comment s'aligner sur leur but profond avec une intégrité inébranlable. Vous êtes ici pour guérir les autres en les reconnectant à leur valeur intrinsèque, en les aidant à reprendre le contrôle de leur récit personnel afin qu'ils soient réceptifs au soutien de l'univers.

- **Porte 1 — L'Auto-Expression** : Face à une tâche créative, concentrez-vous sur l'expression unique de votre vision, sans vous soucier des attentes extérieures.
- **Porte 2 — La Direction du Soi** : Lorsque vous hésitez sur une direction à prendre, attendez simplement la manifestation d'un son ou d'une sensation sacrée, une impulsion claire qui vous indique la voie.
- **Porte 7 — Le Rôle du Soi** : En groupe, plutôt que d'imposer votre point de vue, attendez d'être sollicité ou qu'une opportunité se présente pour partager une perspective utile.

PARTIE 7

LE CORPS DANS LE PROGRAMME

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

LE CORPS DANS LE PROGRAMME

Une accélération dans vos actions, l'impression de devoir boucler rapidement une tâche ou de résoudre une situation dans l'urgence, sans écouter votre rythme profond, révèle que vous êtes peut-être déconnecté de votre énergie naturelle. Agir ainsi, sous l'influence d'une fausse urgence, génère frustration et épuisement, car vos actions ne sont pas en phase avec votre être.

Le signal

Une tension corporelle qui perdure, un sentiment d'épuisement même après le repos, ou une agitation intérieure qui vous pousse à la hâte, sont des signaux que votre corps est sous pression. Ces sensations indiquent que vous avez pu absorber des énergies qui ne vous appartiennent pas, détournant votre Sacral de sa réponse naturelle.

3 gestes

- Votre Détermination – Goût (Discernement sensoriel) : Cultivez une curiosité gustative. Explorez de nouvelles saveurs, dégustez des aliments variés sans vous imposer de limites, et privilégiez ce qui vous plaît réellement.
- Avant de vous endormir, assurez-vous que votre énergie vitale a été pleinement utilisée par le mouvement et l'engagement au cours de la journée. Le Générateur-Manifesteur n'est pas conçu pour vider sa batterie, mais pour l'utiliser entièrement avant le repos, se rechargeant naturellement pendant le sommeil. Dormez si possible dans un environnement où votre espace est le vôtre, afin de faciliter votre récupération.
- Face à un sentiment d'urgence, marquez une pause et interrogez-vous : « Cette pression vient-elle de l'extérieur ou mon Sacral y a-t-il réellement répondu par un "Oui" ? ». Apprenez à établir des limites claires avant que le surmenage ne s'installe.

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, Plexus Solaire) ? 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 (Tête, Ajna, Plexus Solaire) passent du statut de pièges à celui d'**écoles de sagesse**.

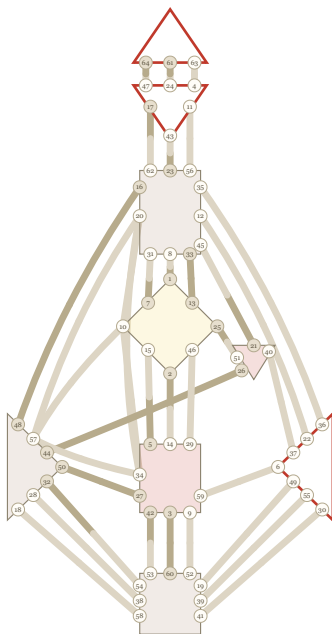
- **Jalon final** : vivre de la satisfaction comme état de base — et reconnaître instantanément le retour du conditionnement quand il se présente.

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
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

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 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'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.