

PROGRAMME PERSONNALISÉ DE DÉCONDITIONNEMENT

ZINEDINE ZIDANE

Générateur-Manifesteur · profil 4/6 · autorité Sacrale · né(e) le 1972-06-23 03:00 à Marseille, 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 Plexus Solaire 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 4/6 : le rôle juste

Votre définition : Définition Simple

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

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

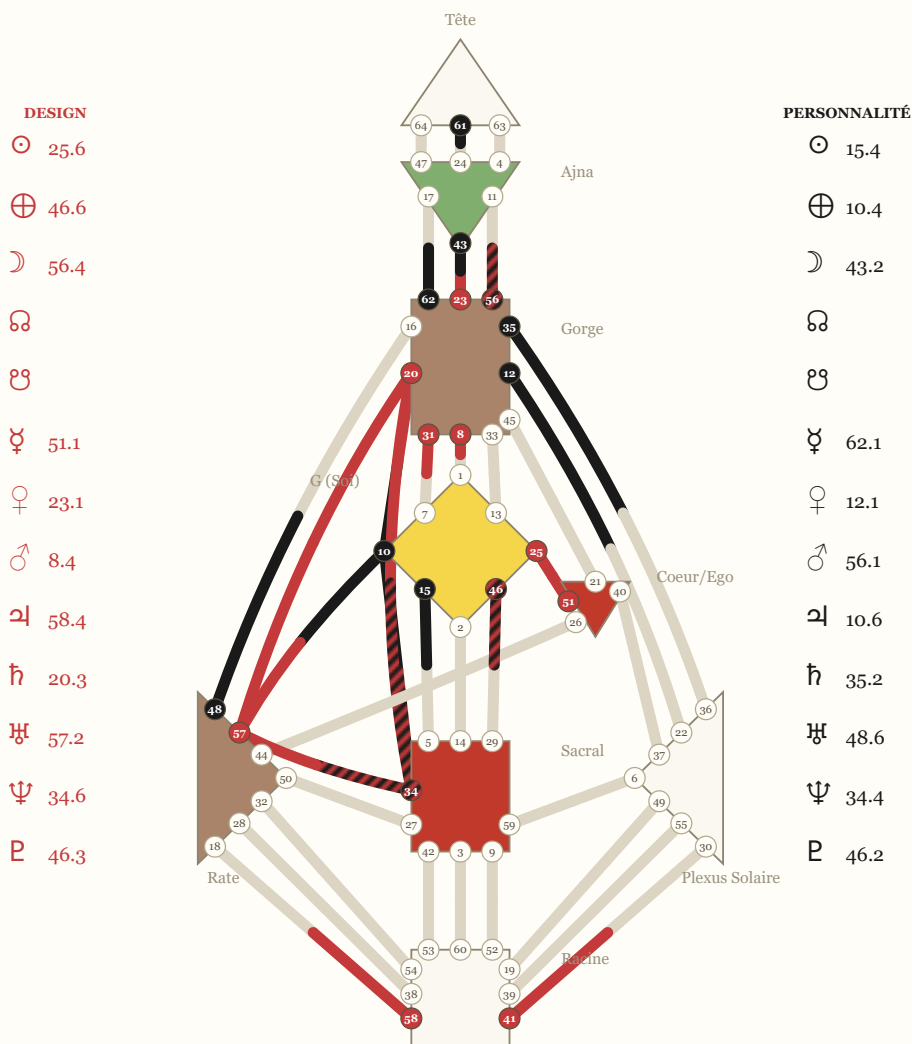
La synthèse : mécanique × blessures × outils

PARTIE 10 — VOTRE ORDONNANCE

Votre Ordonnance Quotidienne

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

BodyGraph



VOS CENTRES EN UN COUP D'ŒIL

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

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

PARTIE 1

VOTRE PORTRAIT MÉCANIQUE

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

VOTRE PORTRAIT MÉCANIQUE

ÉLÉMENT	VALEUR
Type	Générateur-Manifesteur
Stratégie	Répondre
Signature (alignement)	Satisfaction
Thème du non-soi	Frustration
Autorité	Sacrale
Profil	4/6 – Opportuniste / Modèle
Définition	Définition Simple
Croix d'incarnation	Croix d'Angle Droit du Receptacle de l'Amour
Canaux	10-20 Canal de l'Éveil · 10-34 Canal de l'Exploration · 10-57 Canal de la Forme Parfaite · 20-34 Canal du Charisme · 20-57 Canal de l'Onde Cérébrale · 23-43 Canal de la Structuration · 25-51 Canal de l'Initiation · 34-57 Canal du Pouvoir
Centres définis	Ajna, Gorge, G (Soi), Coeur/Ego, Sacral, Rate
Centres ouverts	Tête, Plexus Solaire, 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).

- **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 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.
- **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.

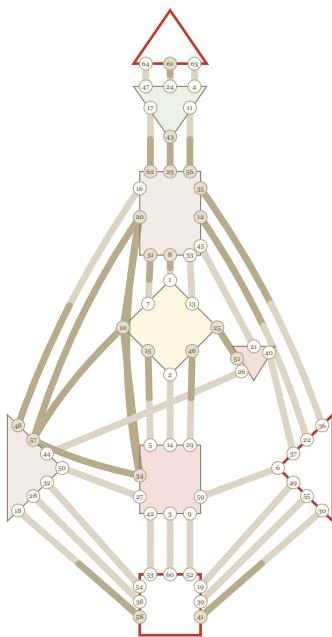
La signature de tout cela est la **satisfaction** : c'est elle, et elle seule, qui mesure vos progrès — jamais la volonté ni la liste des choses faites.

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

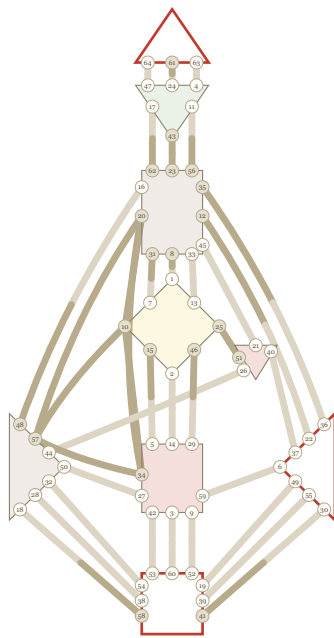
Votre configuration énergétique irradie une puissance réactive que les autres perçoivent naturellement. Cette énergie est prête à s'engager pleinement dès qu'une sollicitation pertinente se manifeste, ce qui requiert une méthode de décision limpide pour éviter la frustration.

Votre protocole de décision

1. **Attendre la sollicitation extérieure.** N'entamez aucune démarche sans avoir été interpellé au préalable. C'est en répondant à une demande, une question, ou une opportunité que votre énergie sacrale peut se déployer correctement.
2. **Filtrer les sollicitations par des questions fermées.** Pour reconnaître une véritable sollicitation, celle-ci doit pouvoir être formulée sous forme de question "oui/non". Si ce n'est pas le cas, demandez : "Veuillez me fournir plus de détails pour que je puisse ressentir ma réponse".
3. **Écouter la réponse sacrale immédiate.** Prêtez attention aux sons et sensations de votre abdomen. Un "uh-huh" ou une sensation d'expansion indique un "oui" instinctif, tandis qu'un "un-un" ou une sensation de rétraction signifie un "non". Votre autorité est conçue pour attendre une réponse claire de votre bas-ventre.
4. **Informé avant d'agir.** Une fois la réponse sacrale obtenue, faites part brièvement de votre intention aux personnes concernées. Par exemple, si vous ressentez un "oui" pour un projet : "Je ressens que je vais m'engager, je vous tiendrai informé(e) des étapes." Cela clarifie votre direction sans vous obliger à tout détailler.
5. **S'engager avec votre énergie vitale.** Lorsque votre Sacral a donné un "oui" clair, engagez-vous pleinement. Votre énergie est faite pour mener à bien ce qui a été approuvé par votre corps.

Une démarche qui vous désaligne : vous laisser influencer par votre réflexion pour initier des actions sans sollicitation, ou ignorer la réponse instinctive de votre abdomen. Votre autorité est réactive, non proactive.

VOTRE RADAR DU NON-SOI



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

Vos centres ouverts (temples de sagesse)

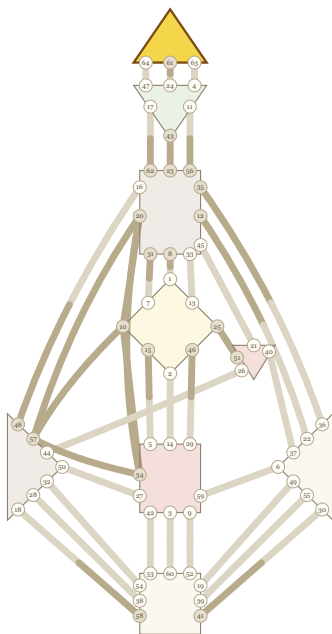
LE SIGNAL	LA QUESTION-TEST	LE GESTE IMMÉDIAT
La frustration monte	À quoi ai-je initié au lieu de laisser venir ?	Revenir à la Stratégie : attendre ce à quoi répondre
Le message « Urgent » d'un responsable	Est-ce que je me dépêche pour me libérer de la pression ?	Vous fermez l'onglet. Vous prenez 3 respirations.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

Comme la rivière cherche son cours, votre mental s'efforce de trouver des réponses pour autrui, même lorsque ces questions ne vous concernent pas directement.

Le piège

Avec le centre de la Tête ouvert, vous pouvez ressentir une pression intense à trouver des solutions aux questions des autres, entraînant un « scrolling infini » de pensées pour résoudre ce qui ne relève pas de votre domaine. Ce comportement de non-soi se manifeste par un épuisement à vouloir paraître certain lors d'échanges collectifs, souvent pour prouver que vous possédez suffisamment de connaissances. Le mental, dans ce cas, s'efforce de prendre des décisions qui ne sont pas les vôtres, alors qu'il est destiné à offrir de la sagesse aux autres, et non à trancher pour eux.

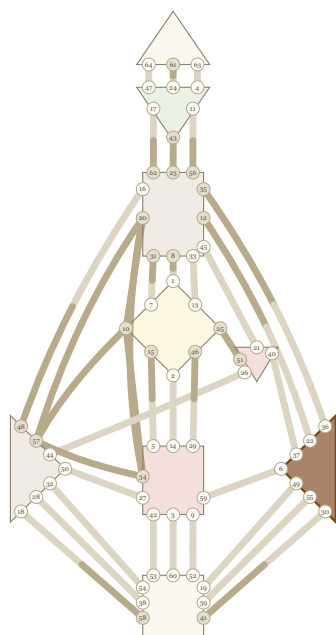
Le signal

Un signal d'alerte corporel et émotionnel immédiat est l'anxiété ou la peur liée à la pensée, ainsi qu'un sentiment de déconnexion de votre propre intellect. Vous pouvez également ressentir une forte confusion due à l'absence de processus de traitement fixe pour gérer les informations.

3 gestes

- Prenez une grande inspiration et expirez en vous répétant : « Cette question n'est pas la mienne, je la laisse passer. »
- Établissez des limites claires quant aux informations que vous consommez et aux personnes de qui vous les recevez.
- Laissez les questions en suspens sans ressentir le besoin d'y répondre immédiatement, en vous rappelant que votre mental est là pour servir les autres, non pour décider pour vous.

CENTRE PLEXUS SOLAIRE OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR



Centre Plexus Solaire — Énergie émotionnelle, clarté dans le temps

Lorsque vous vous trouvez dans une situation délicate, vous pouvez être perçu(e) comme une personne cherchant à éviter les sujets sensibles, préférant maintenir une façade de calme et de contentement. Vous avez tendance à fuir les désaccords en agissant comme si "tout allait bien", ce qui peut dissimuler un ressentiment croissant et destructeur en vous.

Le signal d'ajustement

Vous ressentez un mouvement d'énergie dans le ventre ou une tension diffuse dans la poitrine, souvent accompagnée d'un sentiment d'inconfort généralisé, signe que vous absorbez et amplifiez les émotions environnantes. Pour un Générateur-Manifesteur, l'autorité sacrée est la boussole intérieure. Elle se manifeste par une réponse concrète, comme un "oui" ou un "non" venant des profondeurs de votre être, ou une sensation d'énergie qui monte

ou qui s'éteint. Ce n'est pas une émotion, mais une indication purement énergétique de ce qui est juste ou non pour vous.

Trois étapes d'alignement

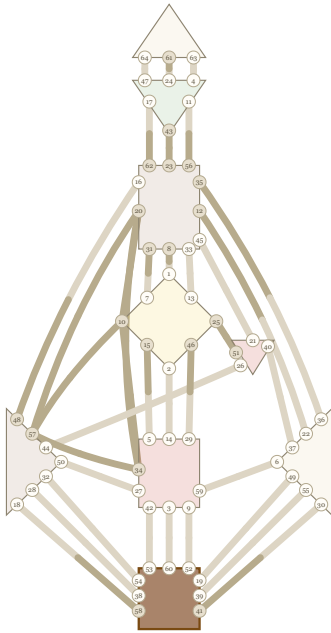
- Accordez-vous un instant, loin de la situation, et portez attention à ce que votre centre sacré vous dit : est-ce un "oui" expansif ou un "non" contracté ?
- Prenez une profonde inspiration et expirez lentement trois fois, en vous concentrant sur le relâchement des tensions dans votre corps.
- **Affirmez, à voix haute ou en silence** : « Je réponds à l'appel de mon centre sacré et je choisis ce qui me nourrit en énergie. »

CENTRE RACINE OUVERT : FAIRE TAIRE L'IMPOSTEUR

Le souffle se fait court, le corps est tendu. C'est le signal que la pression extérieure s'est immiscée, vous incitant à agir dans l'urgence, même si l'impératif n'est pas réel.

Le piège

L'obsession de devoir "tout finir tout de suite" pour vous débarrasser de la pression ambiante est un comportement de non-soi. Cela se manifeste par le fait de répondre immédiatement aux sollicitations et de vous précipiter, même quand vous n'êtes pas seul. Vous risquez alors de



Centre Racine — Pression adréna-
lélan

vous engager dans des actions qui ne vous correspondent pas, simplement pour soulager cette tension.

Le signal

Une agitation intérieure ou une sensation de stress qui ne vous quitte pas, même lorsque vous êtes seul, indique que vous avez absorbé la pression de votre environnement. Vous pourriez vous sentir "dans tous vos états" sous l'influence de cette pression externe.

3 gestes

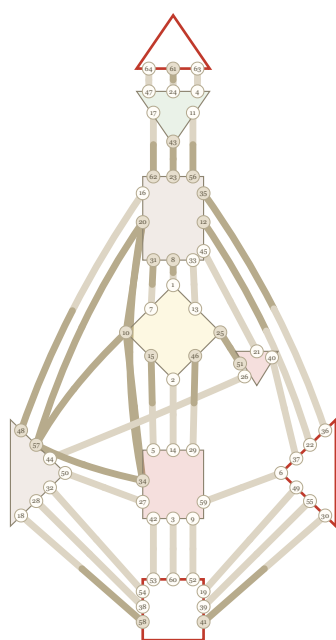
- **Prenez un instant** : "Est-ce une urgence réelle ou une pression extérieure ?"
- **Observez votre respiration** : "Je laisse la pression des autres me traverser sans m'y accrocher."
- **Changez d'environnement** : "Je me retire de la situation pour retrouver mon propre rythme."

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)

Pour vous, vous préoccuper excessivement des défis d'autrui peut générer une sensation de surcharge mentale, alors que l'écoute des questions qui émergent naturellement en vous ouvre à une clarté authentique.

Tête - Rejet

Le comportement de penser pour tout le monde et de vous épuiser sur les questions des autres est la voix de votre blessure de rejet, portée par le masque du fuyant. Celle-ci vous pousse à fuir votre propre présence et vos besoins en vous réfugiant dans le mental des autres.

- **Exercice :** Lorsque vous vous surprenez à penser pour autrui, prenez un moment pour vous isoler et écrire toutes les questions qui vous viennent à l'esprit, sans chercher de réponses immédiates, afin de reconnaître vos propres préoccupations.

Éviter les désaccords et porter les émotions d'autrui peut vous enfermer dans une dynamique où vous sacrifiez votre bien-être personnel, tandis qu'accueillir les émotions, même intenses, vous permet de retrouver votre intégrité.

Plexus Solaire - Abandon

Éviter les désaccords et la vérité, tout en prenant en charge les émotions des autres, reflète votre blessure d'abandon et le masque du dépendant. Cette blessure s'exprime en vous incitant à payer la paix de votre personne pour maintenir des liens, par peur d'être seul.

- **Exercice :** Tenez un journal de vos interactions quotidiennes, en notant les moments où vous avez tu votre vérité ou pris en charge les émotions d'autrui, puis observez ce qui se passe lorsque vous exprimez calmement votre ressenti profond.

La tendance à vous dépêcher pour vous libérer de la pression vous maintient dans un cycle d'urgence constant, alors que répondre à la vie avec votre autorité sacrée vous permet de vivre un rythme harmonieux et satisfaisant.

Racine - Injustice

Le fait de vous dépêcher pour vous libérer de la pression et de vivre dans l'urgence est le symptôme de votre blessure d'injustice, manifestée par le masque du rigide. Cette blessure vous pousse à agir avec perfectionnisme, dans l'espoir d'être aimé ou reconnu.

- **Exercice** : Délibérément, choisissez une tâche que vous accomplissez habituellement en hâte et réalisez-la deux fois plus lentement, en portant une attention particulière à chaque mouvement et à chaque sensation, sans objectif de performance.

LE PROTOCOLE DU PARDON ET LE BILAN DU SOIR

Quand l'épuisement de la journée se fait sentir dans votre corps, prenez un temps pour examiner les événements que vous avez traversés. Cette introspection quotidienne est cruciale pour apaiser les turbulences intérieures et favoriser un sentiment de contentement, qui est le signe de votre alignement.

Bilan du soir : Reconnaître les comportements conditionnés

1. **Distinguer vos émotions de vos projections** : Notez ce que vous avez ressenti et ce que vous avez attribué aux autres. Quelles réactions, héritées de vos expériences passées, se sont manifestées ?
2. **Reconnaître votre part** : Admettez que vos émotions proviennent de vos propres attentes, non satisfaites par autrui. Quelle inquiétude liée à votre ego vous a poussé(e) à déformer votre perception ?
3. **Pardoner vos faux-semblants** : Accordez-vous le droit d'avoir agi sous l'influence de vos craintes et de vos croyances, et acceptez que vous pouvez incarner ce que vous critiquez chez l'autre.

Cheminement authentique : Le pardon et l'acceptation de soi

Cette démarche vous libère de la frustration et vous aide à retrouver votre élan naturel.

1. Identifiez ce que vous avez traversé (vos jugements et vos émotions).
2. Assumez votre responsabilité face à vos attentes non comblées et vos peurs profondes.
3. Acceptez l'autre personne et l'aide qu'elle peut vous offrir.
4. Pardonnez-vous d'avoir eu ces réactions et ces jugements.
5. Exprimez mentalement ce pardon, même si cela reste une préparation intérieure.

6. Rencontrez la personne concernée pour lui partager votre vécu, sans attendre de reconnaissance de sa part.
7. Faites le lien avec une figure d'autorité de votre passé ayant suscité une situation similaire.

PARTIE 6

VOTRE TRAJECTOIRE PROPRE

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

VOTRE PROFIL 4/6 : LE RÔLE JUSTE

Ressentez-vous parfois une contraction au niveau du ventre ou une méfiance soudaine lorsque vous anticipez une déception, une difficulté ou un échec ?

Le piège

Pour votre entourage, vous pourriez donner l'impression d'abandonner subitement des projets ou des relations dans lesquels vous semblez pourtant investi. Ce comportement découle d'une crainte profonde d'être rejeté, vous poussant à rompre avant de risquer d'être blessé.

Le signal

Une contraction dans la poitrine ou une méfiance soudaine surgit dès qu'une perspective de déception, de souffrance ou d'échec se profile.

3 ajustements

- « Ai-je écouté mon ressenti corporel avant d'agir ? »
- « Je m'appuie sur la réponse de mon Sacral avant de prendre une décision. »
- « Mon cercle de proches est une ressource ; je lui fais confiance pour traverser cette situation. »

VOTRE DÉFINITION : DÉFINITION SIMPLE

Le souffle peut se faire court, une tension peut s'installer aux épaules quand vous percevez une lenteur chez les autres. Avec une Définition Simple, votre énergie est autonome et vous traitez l'information très vite, ce qui peut vous donner l'impression de n'avoir besoin de personne pour avancer.

Le piège

L'écueil principal est de vous isoler en partant du principe que les autres ne pourront pas suivre votre rythme. Vous risquez alors de vous impatienter, voire d'éprouver de la frustration face aux délais de réflexion ou d'action de votre entourage, ne reconnaissant pas leur propre besoin de temps.

Le signal

Une pointe d'agacement ou une sensation d'enfermement vous indique que vous êtes en train d'adopter un comportement de non-soi, en vous coupant de la richesse des échanges avec autrui.

3 gestes

- Prenez une inspiration profonde et expirez lentement en vous disant : « Chacun son rythme, cela me convient aussi. »
- Reconnaissez votre autonomie énergétique sans l'imposer comme une norme à votre entourage.
- **Questionnez** : « Ma rapidité est-elle toujours synonyme de justesse ? » Laissez votre Autorité Sacrale vous guider.

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

En observant un échange spontané ou le déroulement d'une situation, une confiance profonde en l'existence se manifeste, vous incitant à aimer et à vous révéler sincèrement au monde. Votre parcours est une quête personnelle où l'amour et l'authenticité, parfois interprétés comme une forme de naïveté, vous exposent aux peines. Cependant, votre bienveillance vous permet de pardonner, sans pour autant effacer le souvenir des offenses. Une aptitude à trouver un sens dans une foi inébranlable en la vie se dégage, vous donnant la capacité d'apporter un apaisement par votre amour.

Votre cheminement avec les centres définis

- Le centre G (Soi) défini vous ancre dans une identité stable et une direction claire, essentielle à votre amour de l'humanité.
- Le centre du Cœur (Égo) défini renforce votre estime de soi, vous poussant à traiter chacun avec équité.
- Le centre Sacral défini vous offre une énergie vitale constante, vous aidant à reconnaître et respecter les divers rythmes de vie.

- Le centre de la Rate défini vous confère une intuition spontanée, un guide fiable pour explorer de nouvelles pistes.
- Les centres Ajna et Gorge définis vous permettent de conceptualiser et d'exprimer vos découvertes avec clarté, favorisant les opportunités d'être au bon endroit au bon moment.

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

Comment percevez-vous les moments où votre corps est sollicité au-delà de ses capacités ? Vous observez que vous ignorez les alertes de fatigue, poursuivant des tâches par habitude ou contrainte, même lorsque votre vitalité diminue manifestement. La tentation est forte de vouloir achever les choses pour s'en libérer, ce qui aboutit fréquemment à un état d'épuisement.

Le signal

Une tension corporelle qui perdure, une incapacité à vous relâcher même après l'activité, et le sentiment que votre énergie ne se reconstitue pas comme elle le devrait, sont des indicateurs que vous avez outrepassé vos seuils.

3 pratiques

- **Votre Détermination — Son (Densité acoustique ambiante) :** Privilégiez un cadre paisible et silencieux pour vos repas afin de soutenir une assimilation adéquate.
- En tant que Générateur-Manifesteur, assurez-vous de dépenser entièrement votre énergie sacrale par l'activité et l'implication physique avant de vous reposer.
- Reposez-vous sans présence extérieure dans votre aura pour ne pas capter l'énergie d'autrui et maintenir un sommeil de qualité.

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, Plexus Solaire, 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 (**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, Plexus Solaire, 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.

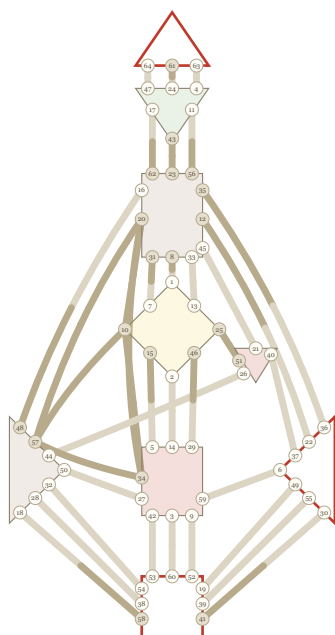
PARTIE 9

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
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
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.
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.