ANATMAN · STAGE DE TRANSFORMATION

Structures d'actes psychomagiques

5 structures canalisées — pour chacune : la structure à faire, puis les commentaires

Session du 29 juillet 2026 · Saint-Nexans · **mis à jour après la réunion du jeudi 30 juillet**

Séance privée « Dialogue avec Toi » — passages de Rana, Cathy, Sylviane, Béatrice et Michel

Enrichi des shaktipats de Rana, Michel et Sylviane (28-29/07)

et de la réunion de préparation des structures du 30/07 (référents, planning, structure de Béatrice modifiée)

Chaque fiche sépare **la structure à faire** (simple et complète, d'après les consignes données en séance)

des **commentaires** : le mécanisme identifié, les paroles de la séance, et des pistes de mise en forme

Document de travail — usage strictement thérapeutique

Comment lire ce document

Pour chaque participant, la fiche est en deux parties nettement séparées :

1. La structure à faire (encadré vert) : l'ordre de mission, simple et complet — le thème, ce qui doit obligatoirement être représenté, l'acte psychomagique, et le geste de fin. Tout ce qui s'y trouve vient des consignes données par Alexandre pendant les séances ; c'est la seule partie à suivre pour construire la structure.

2. Les commentaires (encadrés beiges) : d'où vient la structure — la demande de départ, le mécanisme identifié, les paroles marquantes — puis des **pistes de mise en forme**. Ces pistes sont des **propositions** pour amorcer l'imagination, jamais des prescriptions : le choix final de la forme, des objets et du déroulé revient à Alexandre et au participant, sur place, le jour même.

Rappel de la méthode

Une structure d'acte psychomagique « parle » à l'inconscient par les images, les matières et les gestes : elle accomplit symboliquement ce qui demande à être dénoué, retourne le problème en solution, et se termine toujours par un geste d'amour, de beauté ou de réparation (règle d'or de Jodorowsky). La technique vient des guérisseurs mexicains et d'Alejandro Jodorowsky. Matériaux : bois mort, herbes communes, pierres, objets de la maison prévus pour cela — jamais d'objets précieux ni de fleurs du jardin.

Le contexte de la semaine : pendant le Dialogue avec Toi du 29/07, Alexandre a fait poser à chacun la question « **qu'est-ce que je veux dans ma vie, qui n'est pas là ?** » en trois temps (amour, activité, santé), puis a canalisé la structure de chacun. De cette canalisation naît une intention, de l'intention un positionnement — c'est la TCR, la théorie de la création de la réalité : je crée ma réalité de l'intérieur vers l'extérieur. Passer sa structure, c'est l'acte héroïque de positionnement : sortir du pilote automatique et décider en conscience. Organisation : à douze participants, moins de structures mais plus de temps sur chacune ; les personnes qui n'ont jamais construit de structure reçoivent un **parrain référent attitré** ; relire son thème régulièrement pendant la construction — les systèmes de fuite poussent à faire autre chose.

Important. Les encadrés verts « La structure à faire » reprennent les consignes réellement données en séance. Les « pistes de mise en forme » des commentaires sont des **propositions** — à prendre, adapter ou ignorer librement. Les encadrés bleus « Réunion du 30/07 » ajoutent ce qui a été dit à la réunion de préparation, sans modifier les fiches d'origine — sauf celle de Béatrice, dont la structure a été modifiée en réunion.

La réunion du jeudi 30/07 — organisation décidée

Référents. Chaque personne est accompagnée par un référent qui aide au démarrage (15-20 minutes ensemble) puis repasse toutes les 15-20 minutes — sa mission : vérifier qu'on reste sur le sujet canalisé, car le grand risque est que les systèmes de fuite fassent faire autre chose. Attributions : **Kevin → Michel · Margaux → Sylviane · Baptiste → Cathy · Lilith puis Baptiste → Rana**.

Présentations. 5 minutes par personne, puis actes psychomagiques et mantras tous ensemble — le groupe entier travaille sur chaque sujet. **Personne ne lit de texte** : des mots-clés sur des papiers ou étiquettes, puis canaliser, improviser. Musique autorisée ; draps, rideaux, ballons à éclater, œufs à casser, chaise vide façon constellations familiales — tout est permis. Matériaux : précision du jour — **les fleurs roses peuvent être coupées** (prévues pour cela) ; ronces et menthe à volonté ; toujours interdits : potager, sapins, bambous verts, arbres vivants, nénuphars, tankas, tableaux, attrape-rêves.

Planning des passages (envoyé sur WhatsApp) : jeudi 30/07 — construction 15h-16h30, puis **16h30 Béatrice**, **17h30 Michel** · vendredi 31/07 matin — **10h30 Sylviane**, **11h30 Rana** · vendredi après-midi — **15h30 Cathy**, **16h30 Alexandre** (structure fontaine balinaise, avec les volontaires).

« Macération ». Dès que la structure est donnée, elle agit : un jour ou deux d'inconfort émotionnel est normal — « si je fais bien mon travail, c'est difficile à faire ; ce n'est pas censé être facile ». Pleurer pendant la préparation, c'est pleurer moins pendant le passage.

Rana

vendredi 31/07 — 11h30

Sources : Dialogue avec Toi du 29/07 · Shaktipat du 28/07 (0h51-1h08, My Recording_12.mp4).

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	Faire apparaître et **mettre en forme les pensées parasites** : tous les programmes inconscients qui me harcèlent, me jugent, me critiquent, me traumatisent et m'empêchent d'être simplement moi — dont la juge critique, dure, jamais contente de ce qui est.
À représenter	1. Les pensées parasites et forces invisibles qui m'empêchent de lâcher prise, chacune identifiable. 2. Le **mental, les émotions, le cœur et le corps** — et comment tout cela fonctionne ensemble (sans faire trop compliqué).
L'acte	Les voir, les nommer, les mettre en forme : une fois vues, ces forces perdent leur puissance. Dire les mantras avec Alexandre.
Fin	Un geste d'amour, de beauté ou de réparation — vers soi.
Résultat visé	Beaucoup de légèreté. La reprise du yoga, arrêté par à-coups, viendra de là.

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE

La demande de départ (Dialogue avec Toi) : la priorité annoncée était l'amour — le manque de présence, de tendresse, d'attention de son compagnon, très fatigué par son travail. Alexandre a d'abord exploré cette piste (« et si j'incarnais ce que j'attends ? », « et si je lui demandais de travailler moins ? »), puis a identifié le sujet réellement prioritaire : les programmes envahissants — « par moments ils me parlent, ils m'envahissent… tout le temps ». Sur la générosité, un déplacement clé : « et si la générosité n'avait rien à voir avec l'argent ? et si je pouvais être généreuse en amour ? » — c'est là que la juge critique s'est montrée : « quelque chose de dur avec moi, qui se juge, qui se critique, qui n'est jamais content de ce qui est ».

Le shaktipat du 28/07 éclaire le fond : derrière « je voudrais être beaucoup plus dans la joie », Alexandre a trouvé une tristesse de fond jamais vécue — « c'est en dessous de la tristesse qu'il y a la joie » — et l'a fait évacuer (« j'ai le droit de pleurer, j'ai le droit d'être triste »). Derrière « je voudrais aimer davantage », le besoin d'être aimée — dénoué par la TCR (vibrer l'amour depuis l'intérieur) et un double ho'oponopono (vers soi, puis « à toutes celles et ceux qui n'ont pas pu m'aimer »). Clôture : « je suis chez moi » — *« ma maison est mon cœur ; mon corps est mon temple »*. Le shaktipat a dégagé l'émotionnel ; deux jours plus tard, le vrai chantier — les pensées parasites — a pu apparaître.

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — La meute qui parle : les pensées parasites en cercle serré autour de ma figurine (pierres, livres dressés), chacune nommée à voix haute — les faire toutes parler en même temps pour entendre le vacarme, puis les retourner une à une, dos à moi.

Proposition 2 — La Juge : une statue sévère en hauteur ; écouter son réquisitoire, lui demander « et si je faisais tout parfaitement, tu serais contente ? » — pas de réponse ; la coucher, la couvrir d'un tissu clair, poser une fleur.

Proposition 3 — Les quatre étages : quatre zones reliées par des fils — mental, émotions, cœur, corps ; suivre le trajet d'une pensée, puis inverser le courant en allumant la bougie du cœur.

Proposition 4 — La générosité qui n'est pas de l'argent : deux coupes — les pièces contre les gestes gratuits (fleur = mot doux, plume = attention) ; offrir la seconde à quelqu'un du groupe.

Proposition 5 — Sous les larmes, la maison *(du shaktipat)* : un récipient d'eau (la tristesse) devant une bougie cachée (la joie, dessous) ; traverser l'eau d'abord, allumer ensuite — et dire « ma maison est mon cœur, mon corps est mon temple ».

RÉUNION DU 30/07 — CE QUI A ÉTÉ AJOUTÉ

Passage : vendredi 31/07, 11h30. Référents : Lilith (jusqu'en milieu d'après-midi), puis Baptiste. Deux idées nouvelles données par Alexandre en réunion. **1) La mezzanine dans le noir :** écrire chaque pensée parasite sur un papier (la juge critique, les phrases qui tournent — « comme si c'était maman ou papa qui continue à parler alors qu'ils ne sont plus là »), les placer dans le noir, puis les débusquer une à une à la lampe torche : « je t'ai vu — je dénonce ». **2) L'acte des valises :** prendre les valises du sous-sol, les remplir de pierres et d'objets étiquetés (juge critique, programmes de papa, toute forme d'abus…), faire des tours de l'arbre jusqu'à l'épuisement, puis lâcher les valises, les ouvrir devant le groupe et dire les mantras — « je me libère de la juge critique, je me libère des programmes de papa, je me libère de toute forme d'abus » ; repartir ensuite avec les valises vides : « j'aime partir en voyage — je pars léger ». Le groupe pourrait participer avec des sacs à dos pré-remplis. L'enseignement du jour : les programmes sont physiquement lourds — « ils empêchent de dormir, ils empêchent de vivre » ; l'objectif de la semaine, en souriant : « perdre 3 kilos de programmes ».

Cathy

vendredi 31/07 — 15h30

Source : Dialogue avec Toi du 29/07 (pas de shaktipat enregistré cette semaine).

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	**Mon territoire, ma souveraineté, comment je m'écoute** — et les mécanismes que j'ai mis en place pour me couper des autres.
À représenter	1. Mon territoire et ma souveraineté. 2. Les mécanismes de coupure — comment je me protège des sensations qui entrent sans permission. 3. **Mon corps physique** et mon rapport avec lui. 4. **Les relations avec les autres** : la mère, le père, le mari, les enfants.
L'acte	Trouver dans la structure des solutions pour **me délimiter** : bien distinguer les autres et moi, pour arrêter d'être écorchée vive. Mettre de la conscience sur tout le mécanisme.
Préparation	Avant de construire : **discuter avec les autres empathes du groupe** — Baptiste en premier — sur leurs stratégies. Réfléchir à « comment je peux faire pour bien distinguer ».
Fin	Un geste d'amour vers le corps retrouvé.
En parallèle	Une stratégie de **déstockage émotionnel** (« tout doit disparaître ») : s'autoriser à rire, à pleurer, évacuer progressivement — et, en attendant, un environnement relationnel choisi en conscience (« un quota d'émotions par jour »).

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE

La demande de départ : « me réconcilier avec mon corps ». Alexandre a reconstitué le mécanisme complet : hypersensible et empathe depuis l'enfance — mais en le cachant (« je ne montrais pas ») — elle n'a pas pu construire assez d'identité relative : « je ne fais pas trop la distinction entre les autres et moi — c'est ça le problème principal ». D'où deux stratégies de survie : se couper du corps physique (« pour des raisons de survie ; je n'ai rien fait de mal ») et stocker les émotions non vécues — « ça fait prendre du poids aussi : je suis obligée de stocker les émotions ailleurs ». Le retournement central : **ce n'est pas son corps qu'elle n'aime pas** — ce sont les sensations qui y entrent sans qu'elle demande rien, à cause de l'hypersensibilité et de l'empathie.

Les paroles clés de la séance : le malaise au plexus solaire (« ce truc qui me dérange tout le temps ») apparaît surtout devant des personnes nouvelles — pas avec son mari ; les émotions les plus dures sont au niveau familial : l'autorité de la mère mal vécue, d'où le rejet de toute autorité — « et du coup, malheureusement, j'ai aussi rejeté l'idée que moi-même je pourrais avoir mon autorité » : un schéma qu'Alexandre dit avoir vu « plein de fois ». La solution transitoire est nommée sans honte : réguler les émotions en régulant les contacts, en conscience — « ce n'est pas de la fuite, c'est de la mesure ». Les empathes qui ont trop souffert finissent par trouver des solutions techniques ; ceux qui n'en ont pas assez voudraient en avoir plus.

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — Où je finis, où tu commences : un cercle de sel = la limite jamais construite ; laisser les objets-autres entrer jusqu'aux pieds, sentir la confusion, puis les ressortir un à un — « ceci est ton émotion, pas la mienne ».

Proposition 2 — La maison que j'ai quittée : une silhouette grandeur nature, une bougie éteinte sur chaque zone désertée ; dire pourquoi on est parti (survie, pas faute), puis rallumer les bougies une à une.

Proposition 3 — Le déstockage : un sac de pierres contre le ventre = les émotions stockées ; les sortir une à une en s'autorisant tout ce qui vient, puis les rendre à l'eau ou à la terre.

Proposition 4 — Le quota du jour : une coupe de taille choisie ; le groupe verse jusqu'au débordement (la vie actuelle), puis je reprends la main — qui verse, combien, quand dire stop.

Proposition 5 — Le plexus-antenne : un objet noué au plexus qui se serre quand on approche ; le renommer — pas une douleur, une antenne — et le remplacer par un filtre (tissu fin, tamis).

RÉUNION DU 30/07 — CE QUI A ÉTÉ AJOUTÉ

> **Passage : vendredi 31/07, 15h30. Référent : Baptiste** — choisi parce qu'il lui ressemble : très empathe, cœur ouvert, tendance à se laisser envahir ; l'accompagner le fera travailler lui aussi sur son propre territoire. Alexandre a précisé le cœur de la structure : **« mon corps, c'est mon territoire »** — se réconcilier avec son corps, son autorité et sa souveraineté est la condition pour avoir un territoire ; la structure doit donc le représenter. Il a aussi montré les avantages du système empathique : c'est l'étoffe d'une « super thérapeute » (« je sens ce que l'autre sent — ça a beaucoup de valeur ») ou d'une grande artiste. Et il a salué le **miracle du matin** : après deux jours de distance, Cathy a proposé d'elle-même des câlins aux autres — « il y a eu un truc qui s'est déclenché : maintenant je peux faire des câlins, je ne suis pas en danger ». En fin de réunion, elle a raconté ses résistances d'avant le stage (chercher des excuses pour ne pas venir, la peur que ce soit une secte) et la réponse de son mari : « tu y vas, et tu y restes ».

Sylviane

vendredi 31/07 — 10h30

Sources : Shaktipat du 29/07 matin (1h44-2h10, My Recording_13.mp4) · Dialogue avec Toi du 29/07 après-midi.

LA STRUCTURE À FAIRE — EN TROIS VOLETS

Thème	**Sortir de l'emprise :** couper les liens toxiques, créer ma souveraineté, poser mes limites et exprimer ma colère.
Volet 1 — couper	Définir et clarifier **un par un** tous les liens toxiques vécus — avec des personnes comme avec des systèmes. Les mettre en forme avec de la **ficelle ou des rubans**, puis les **couper aux ciseaux**. Variante : casser des œufs. Et surtout : **enterrer** — une pelle, un trou dans la terre à Saint-Nexans (pas en plein soleil), y enterrer ce dont je n'ai plus besoin, tout ce qui m'enchaîne.
Volet 2 — souveraineté	Représenter **mon territoire** : ce que je suis, mes valeurs, ce que j'aime et ce que je n'aime pas, ce que j'accepte et ce que je n'accepte pas — « que ce soit mon mari, mon enfant ou le pape » — et tout ce que je fais pour défendre ce territoire.
Volet 3 — le conflit	Une **pièce de théâtre** : quelqu'un joue le mari (Alexandre s'est proposé) ou un objet le représente. Dire le **texte préparé de tout ce que je n'ai jamais osé dire**. Puis des **morceaux de bois à casser : un morceau par mantra « je ne veux plus… »**, pour tout ce que je ne veux plus.
Mantras	*« Je désobéis — à tout — à toute autorité autre que la mienne. Je décide pour moi. Je ne dois rien à personne. Je ne dois rien à aucun système. »* Alexandre dira des mantras pendant le passage.
Fin	Un geste d'amour ou de renaissance — par exemple planter par-dessus ce qui a été enterré.
Timing	**Jeudi après-midi, au plus tôt** : l'angoisse ressentie depuis le matin est le signe que la bonne structure est trouvée — elle durera un jour ou deux, autant passer vite.
Portée	Cette structure servira de **modèle réutilisable** pour d'autres : « comment se libérer de relations toxiques ».

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE

Le shaktipat du matin : à « retirer tous les obstacles qui m'empêchent d'être heureuse », le premier barreau nommé fut « l'amour toxique » — concept qu'Alexandre a démonté : « l'amour toxique, ça n'existe pas ; ce n'est pas de l'amour — l'amour est guérisseur, c'est le contraire ». Elle « cohabite » avec son mari (« je survis en cohabitation, alors », a traduit Alexandre) ; elle est libre financièrement et peut partir. Le mécanisme : un programme « je dois obéir » implanté dans l'enfance comme un **cheval de Troie** par le système patriarcal — « quand il n'y a plus papa, il y a un relais, et c'est le mari » ; le cycle ne s'arrête qu'à la souveraineté reconnue. Confirmation biographique : **mariée de force à 19 ans, sous pression sociale, à Madagascar**.

La résistance, et sa réponse : elle veut se libérer du toxique mais pas de la personne, « parce qu'une partie de la personne, je l'aime ». Alexandre : « ce n'est pas la personne que tu aimes, c'est l'être » — en chacun, une part absolue (l'être, la même chez tous) et une part relative (les programmes d'enfance). Ce n'est pas à elle de décider si l'autre enlève ses programmes : la mise en demeure est simple à poser. Par la TCR : « aujourd'hui j'ai changé, donc je vais créer quelqu'un de différent ». La cause profonde du maintien dans une relation toxique : **un manque d'amour de soi**.

Le Dialogue avec Toi de l'après-midi : le sujet s'est précisé en territoire et colère — « je ne veux pas vivre l'émotion du conflit, du coup je stocke dans mon corps » (le point commun avec Cathy) ; « j'ai besoin de cette énergie de casser du bois, j'ai besoin d'être en colère, j'ai besoin de poser mes limites ». Détail concret du territoire envahi : elle a dû acheter des casques individuels pour la télé et le téléphone. Le dernier obstacle traité au shaktipat : la **peur des conséquences**, qui empêche de décider — le capitaine qui ferme les écoutilles, le poème « If », la foi en soi : « je fais ce que je dois faire, j'écoute mon âme et mon être ».

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — La ligne au sol : une ligne franche coupe l'espace — j'accepte / je n'accepte pas, objet par objet ; le groupe teste la frontière, j'apprends à répondre calmement.

Proposition 2 — Le territoire des objets : la maison en miniature (télé, téléphone, mon coin, son coin) ; réaménager de mes mains, poser les casques et une frontière de pierres, allumer une bougie dans mon coin.

Proposition 3 — Rendre au conflit ce que le corps a gardé : un ballot lourd contre le ventre = les émotions de conflit avalées ; le porter courbée, puis l'ouvrir et rendre chaque émotion à sa scène — « c'était de la colère, et elle était juste ».

Proposition 4 — L'enterrement-semence : dans le trou du volet 1, déposer un objet par emprise (le mariage forcé, le programme « j'obéis », le mari-relais) ; dire la série « je désobéis » avant de reboucher, puis planter une pousse — « ce qui repousse ici n'obéit plus à rien ».

RÉUNION DU 30/07 — CE QUI A ÉTÉ AJOUTÉ

Passage : vendredi 31/07, 10h30. Référente : Margaux. Le bois à casser sera celui fourni par Baptiste — « les meilleurs morceaux de bois que j'ai vus depuis 8 ans ». En réunion, Sylviane a nommé le frein qui monte depuis deux jours : « j'ai presque pas envie de le faire… je ressens presque comme une présence, comme une entité ». Alexandre l'a identifié comme **un système de fuite et d'auto-sabotage — et c'est l'emprise elle-même** : « l'emprise est vivante — elle se reproduit, elle a une stratégie, elle ne se laisse pas faire — et c'est elle qui va te faire fuir la création de la structure » ; d'où le rôle de Margaux : veiller à ce qu'elle ne fasse pas autre chose. Précisions pratiques données : étiqueter chaque lien pour que l'inconscient comprenne (un objet scotché « maman », « papa », « tel ex-mari » — puis casser : « c'est cassé définitivement ») ; la chaise vide pour parler au mari ; pas besoin de se livrer en détail (« toi tu sais ce qui t'est arrivé — telle personne, telle chose, c'est tout ») ; le modèle de Laetitia la semaine passée (libération d'une emprise sectaire). Et une réponse à sa question sur le mantra « j'aime l'inconfort » qui « sonne faux » : il sonne faux pour les programmes de l'identité, mais vrai pour l'âme et l'être — comme l'étang de la veille, inconfortable puis confortable en vingt minutes.

Béatrice

jeudi 30/07 — 16h30

*Sources : Dialogue avec Toi du 29/07 · **structure modifiée en réunion le 30/07** (pas de shaktipat enregistré cette semaine).*

LA STRUCTURE À FAIRE — VERSION MODIFIÉE DU 30/07

Thème	Représenter **toutes mes capacités d'abandon ET toutes mes capacités de contrôle** — les deux en même temps, une **réconciliation**. « C'est la même chose à l'envers : c'est le contrôle qui empêche l'abandon. »
À représenter	1. **L'abandon** : comment j'ai réussi dans ma vie à m'abandonner, comment j'ai appris — les expériences d'abandon et d'éveil déjà vécues (dont celle de 2022), en se les rappelant pour s'y reconnecter. 2. **Le contrôle** : le système qui anticipe et valide tout par défaut (« tout est dangereux par nature ») — dont le couvercle mental sur le cœur (la cocotte-minute : en prendre une dans la cuisine et y mettre un cœur). 3. **Le plafond de verre** : matérialisé par du cellophane / film plastique transparent, tendu au-dessus ou devant.
L'acte	Voir les deux systèmes ensemble et les réconcilier — le mental comprendra que sortir du contrôle est son intérêt. **Crever le plafond de cellophane** (au couteau ou de la main). Et la réalisation centrale : **arrêter d'avoir peur des conséquences de mon éveil**.
Mantras	*« J'aime aller dans mes zones d'inconfort. » — « Ma zone de progression est dans mes zones d'inconfort. »*
Fin	Un geste de beauté vers l'expérience reconnue — et vers le mental remercié : « tu peux lui faire confiance, il a toujours réussi ».
Repère	Tout le stage est un entraînement à l'abandon : « plus je m'abandonne, plus je disparais, plus autre chose apparaît — et c'est cette autre chose qui pilote ». Annoncé pour la semaine prochaine : une structure sur le rapport aux émotions (aujourd'hui sous contrôle total).

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE

Le passage en séance : à « qu'est-ce que je voudrais qui me fasse kiffer ma vie ? », elle ne voit pas — « je ne vois pas ». Alexandre cherche les meilleurs moments de sa vie : elle répond par des réussites (pilote d'avion dans l'armée, les enfants) ; il distingue — « je ne parle pas de réussites, mais de moments ». C'est là qu'il repère « un couvercle mental sur le cœur — ah, c'est joli à dessiner : une cocotte-minute avec un couvercle mental et un cœur dedans » (le dessin est confié à Kevin). Puis l'expérience de 2022 sous le cèdre remonte — les mains qui bougeaient toutes seules, « je m'abandonnais » — et Alexandre la requalifie : « c'est ça le sujet : ça s'appelle des expériences d'abandon et d'éveil ».

La consigne fine : pas besoin de forcer le retour de l'expérience — l'écrire pour l'intégrer, puis émettre l'intention de continuer à s'abandonner, « juste, sans résultat, sans attendre de résultat ». Alexandre donne son propre exemple : « moi, je n'arrête pas de m'abandonner — je ne sais pas du tout ce qui va se passer, je n'ai pas besoin de savoir » ; s'abandonner à un massage, à la retraite, à ce qui se passe — « c'est cette capacité : je m'abandonne pour profiter pleinement de ce qui se passe ». Elle observe et analyse beaucoup (détachement de la conscience) : la structure ne combat pas ce trait, elle le met au service de l'intégration — l'écriture est justement de l'observation qui sert.

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — La cocotte-minute : un récipient fermé, un objet-cœur dedans, un couvercle lourd = le mental ; soulever le couvercle un quart de tour à la fois, en respirant, puis poser le cœur au grand air.

Proposition 2 — Retourner sous le cèdre : reconstituer le lieu de 2022 (l'arbre, le sol, la posture exacte) et raconter au présent, à voix haute, sans analyser — jusqu'à ce que le corps se souvienne avant la tête.

Proposition 3 — Le livre des abandons : un carnet vierge au centre ; y écrire le phénomène sur place, lire la dernière ligne au groupe, refermer — « c'est écrit, donc c'est à moi ».

Proposition 4 — Qui pilote ? : deux places au sol — le cockpit de celle qui tient tout (cordes, plan, montre) et la place vide de ce qui pilote quand je disparais ; passer de l'une à l'autre devant témoins.

Proposition 5 — L'intention sans résultat : une coupe volontairement vide, l'intention dite à voix haute — puis lui tourner le dos sans la remplir ni vérifier : « si j'attends un résultat, ce n'est déjà plus un abandon ».

Proposition 6 — Crever le plafond *(de la réunion du 30/07)* : tendre du cellophane au-dessus de la structure = le plafond de verre invisible ; se tenir dessous, nommer ce qu'il a protégé et ce qu'il empêche, puis le crever d'un coup — « le plafond de verre sera parti… jusqu'au prochain, et il y en aura toujours d'autres ».

RÉUNION DU 30/07 — POURQUOI LA STRUCTURE A ÉTÉ MODIFIÉE

Passage : jeudi 30/07, 16h30 (première à passer). En réunion, le mécanisme s'est précisé. Béatrice a un **supramental** très développé — le néocortex préfrontal qui anticipe et modélise en permanence, appris dans l'enfance « pour survivre aux parents » (de 1 à 8 ans, puis 40 ans de renfort) : le système est devenu naturel et invisible, il valide et contrôle tout par défaut. Il a assuré la survie (« regarde, tu vas bien ») mais il empêche de vivre l'amour jusqu'à l'abandon et bloque l'éveil : **un plafond de verre** — qu'elle décrit elle-même comme « une plaque d'égout » sautée en 2022 (l'envers du décor, vu chez elle). Sous l'excuse « mon mental invente peut-être un faux éveil », Alexandre a nommé la vraie peur : **la peur de la folie** — « j'ai peur de devenir dingue » — puis, en dessous encore, la peur des conséquences de l'éveil (ma vie va changer : peut-être plus les mêmes personnes, plus les mêmes activités). Ses réponses : la différence entre la folie et le génie, c'est que le génie documente et « scientise » (rend reproductible) ; ses propres passages — réalisation du soi (2011), samadhi (2013), réalisation du non-soi pendant l'Odyssée 2021, la peur de la folie traversée à chaque fois — « anatman, c'est le non-soi, l'état de Bouddha » ; et la confiance à accorder au mental : « il est beaucoup plus intelligent que ce que tu crois — ce n'est pas ton mental, c'est le supramental de l'univers. Il a toujours réussi. » Ressenti de Béatrice en fin d'échange : « démasquée », sonnée — et Alexandre a noté, en riant, « qui s'occupe de Béatrice ? elle est déjà en fuite ». Sa fiche réécrite lui est remise avant son passage.

Michel

jeudi 30/07 — 17h30

Sources : Shaktipat du 28/07 (1h08-1h38, My Recording_12.mp4) · Dialogue avec Toi du 29/07.

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	**Mon identité relative, mon territoire — et toutes les façons de dire non avec amour**, à celles et ceux que j'aime, pas seulement à celles et ceux que je n'aime pas.
À représenter	1. **Les autres et moi** : les personnes principales de ma vie, et la relation que je vis avec chacune. 2. **Les émotions vécues avec chaque relation** — à lister sur 4-5 personnes, notamment avec Nathanaël (ange et démon, les deux). 3. Toutes les façons de dire non avec amour.
L'acte	Poser les limites en amour — le geste modèle, validé en séance : **prendre la main qui frappe, la tenir, dire non**, avec le visage qui va avec. « Je pose la limite parce que je t'aime. » L'inconscient enregistre : j'ai le droit de dire non à quelqu'un que j'aime.
À croiser	Avec le **profil origine**, pour les autres problématiques (confiance, trahison, intimité).
Fin	Un geste d'amour immédiatement après le non — le non et le câlin ne se contredisent pas.

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE

Le Dialogue avec Toi : venu de l'absolu (« ici, tout est là »), Michel est ramené au relatif qu'il retrouvera lundi. Les sujets s'enchaînent : l'autorité abusive subie dans l'enfance (« j'avais menacé ma mère à 10 ans — c'était de la rébellion »), l'identité qui n'a pas pu se construire faute d'espace, et Nathanaël — 7 ans, autiste, au niveau d'un an et demi — qui le frappe à la tête sans qu'il pose de limite. Le retournement d'Alexandre : « pourquoi j'ai créé un enfant qui me tape dessus ? … pour que là, enfin, je pose les limites ». Poser la limite est un acte d'amour — « sinon il va taper sur tout le monde » ; « il vaut mieux qu'il pleure à un an et demi qu'à 18 ans » ; et le geste qu'il a déjà fait (prendre la main, dire non, faire la tête qui va avec) est validé : « c'est parfait ». Alexandre note aussi la confusion relatif/absolu : « il y a un côté bouddha qui tend l'autre joue » — parfois, le relatif est utile.

Le shaktipat de la veille éclaire le fond : la demande d'harmonie a mené au « personnage qui lutte pour se faire entendre, pour exister, pour prendre sa place » — et à l'enfance sans place : « brimé, invisible, transparent, pas le droit d'exister » ; enfant, il disait bonjour à tout le monde dans la rue. L'amitié a disparu de sa vie (une compagne qui coupait la porte aux amis, la trahison vécue) : la réponse n'est pas la méfiance mais le discernement — **la confiance se donne domaine par domaine**, par l'écoute du corps et des émotions. Une boule dans la gorge, deux Om accordés sur la même note : « libéré d'un poids » — chez lui, l'harmonisation est non verbale. Et le nœud principal, révélé au moment du hug : **câlin, affection et tendresse confondus avec la sexualité**, jusqu'à ne plus pouvoir prendre ses enfants dans les bras — dénoué par les mantras : *« je m'autorise la tendresse et l'affection sans sexualité »*, « le câlin, c'est le cœur ; la sexualité, c'est le 2^{e} chakra, avec ta chérie ». Portée annoncée : réchauffer toutes ses relations — travail, enfants, épouse.

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — Moi et les autres : ma figurine au centre, 4-5 figurines autour à la distance vraie, un fil vers chacune, les objets-émotions posés sur chaque fil ; réajuster les distances de ma main.

Proposition 2 — Toutes les façons de dire non : un objet par manière de dire non (ferme, doux, silencieux, de la main posée, qui explique, qui ne s'excuse pas) ; les jouer avec un partenaire jusqu'à trouver celles qui ne crispent pas le corps.

Proposition 3 — La main de mon fils : rejouer la scène — le geste qui frappe, puis le geste juste : prendre la main, la tenir, dire non ; reprendre l'enfant dans les bras aussitôt après.

Proposition 4 — La confiance par domaine *(du shaktipat)* : une table à cases (travail, mains, parole, argent, cœur) ; poser chaque personne dans ses cases de confiance, laisser les autres vides sans drame.

Proposition 5 — L'enfant qui n'avait pas de place : l'autorité raide (grande figure de bois) et l'enfant minuscule à ses pieds ; remplacer la figure raide par une branche verte à ma taille — l'autorité bienveillante que j'exerce enfin.

Proposition 6 — Le câlin sans arrière-pensée *(du shaktipat)* : deux paniers séparés — tendresse (plume, tissu) et sexualité (objet rouge) ; nommer la confusion, les éloigner, prendre l'objet-enfant dans les bras en ne piochant que dans le panier tendresse.

RÉUNION DU 30/07 — CE QUI A ÉTÉ AJOUTÉ

> **Passage : jeudi 30/07, 17h30. Référent : Kevin** (« il a fait de très belles structures dernièrement, il s'y connaît »). Enseignement ajouté par Alexandre : en posant les limites avec amour, **« je casse le transgénérationnel »** — l'enfant apprend que « papa m'aime, mais des fois il dit non », et peut ainsi créer le territoire que Michel n'a pas pu créer dans sa propre enfance ; « c'est l'amour qui dit non — parce que je m'aime, c'est un oui à moi ». Michel a posé la question de l'enterrement (une pierre enterrée finit toujours par remonter) — réponse : « pour ton inconscient, ça restera enterré à Saint-Nexans ; chacun crée sa réalité — pour toi, ça ne sera jamais remonté ». État de Michel en réunion : déjà dans l'acte — « il n'y a rien dans la tête, pas de réflexion, je sais que tout sera spontané » — validé par Alexandre (« c'est parfait »), avec une seule consigne : rester dans le sujet, et bien représenter les 5 personnes plus lui.