ANATMAN · STAGE DE TRANSFORMATION

Structures d'actes psychomagiques

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

Sessions des 4 et 5 août 2026 · Saint-Nexans
Shaktipats du mardi 4/08 (Anaïs, Christine) et du mercredi 5/08 matin (Laurence, Alain, Laurent)
Séance privée « Dialogue avec Toi » du mercredi 5/08 après-midi — passages de Kevin, Rana et Akana

Construction des structures : jeudi 6 août, 10h30-12h00 · Passages : jeudi 6 août après-midi, vendredi 7 août matin et après-midi — 1 heure par structure
Toutes les structures sont enregistrées, afin d'aider celles et ceux qui ont la même problématique

Version 1.1 — mise à jour après le cercle de préparation du jeudi 6 août matin (C0895) : consignes générales, ajouts fiche par fiche, correction du prénom Akana et des jours (jeudi 6 / vendredi 7)

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 ; ronces et menthe à volonté — toujours interdits : potager, sapins, bambous verts, arbres vivants, nénuphars, tankas, tableaux, attrape-rêves.

Le contexte de la semaine : les structures ont été canalisées pendant les shaktipats individuels (mardi et mercredi matin) et la séance « Dialogue avec Toi » du mercredi après-midi. *« Mettre en lumière ce que j'ai subi, c'est la première étape de libération. »* Rappel de la « macération » : dès que la structure est donnée, elle agit — un jour ou deux d'inconfort émotionnel est normal. Pleurer pendant la préparation, c'est pleurer moins pendant le passage. Relire son thème régulièrement pendant la construction — les systèmes de fuite poussent à faire autre chose.

Organisation : 2-3 personnes travaillent ensemble par thème, chacun choisit avec qui ; des volontaires accompagnent (Anaïs s'est proposée en soutien). *« Des fois nous vivons plus la structure de quelqu'un d'autre que la nôtre. »* La **douche balinaise** est en libre-service : crier, externaliser, remettre le système nerveux à zéro — recommandée après une structure. En cas de trop-plein collectif : accueillir, faire paratonnerre, renvoyer à la terre, aller dans le cœur.

Planning des passages — 1 heure par structure

Jour	Heure	Participant	Structure
Jeudi 6 août matin	10h30-12h00	**Tout le groupe**	**Construction des structures** — chacun construit la sienne, accompagné (relire son thème régulièrement : les systèmes de fuite poussent à faire autre chose)

Jeudi 6 août après-midi	15h30	**Laurence / Esmeralda**	Ma capacité de destruction et de dire non (structure de groupe, puis cascade balinaise)
	16h30	**Kevin**	Constellation familiale — papa et ses programmes, le juge critique
	17h30	**Alain**	Structure théâtrale — m'exposer au public (enregistrée)
Vendredi 7 août matin	10h00	**Anaïs**	Me découvrir — la carte de mes plaisirs et de qui je suis
	11h00	**Rana**	Mes besoins humains — les besoins de la femme sacrée (avec Béatrice)
Vendredi 7 août après-midi	15h30	**Christine**	L'héritage de l'argent — injonctions parentales, se séparer énergétiquement en aimant
	16h30	**Akana**	La lumière sur l'enfance — libérer la vengeance (avec casser du bois)
	17h30	**Laurent**	Constellation familiale de la lignée — dénoncer avec amour, recréer (avec volontaires)

> **Notes d'organisation. Toutes les structures seront enregistrées**, afin d'aider celles et ceux qui ont la même problématique. La structure de Laurence est une structure de groupe : tout le monde peut y participer (Laurent en particulier y est invité) ; prévoir le bois (voir Baptiste) et vérifier la température pour la cascade balinaise. La structure de Laurent demande des **volontaires** pour jouer les rôles de la constellation. La structure de Rana se fait **avec Béatrice** et est ouverte aux autres femmes du groupe.

Cercle de préparation du jeudi 6/08 matin — les consignes ajoutées

Consignes données par Alexandre à la lecture du document, valables pour **toutes** les structures :

- **10 minutes maximum de présentation, strict** — on peut faire moins ; un compteur de temps sera affiché. « Entraînez-vous pour savoir en combien de temps je peux parler de mon histoire. »
- **Un avant et un après** — la consigne majeure : *« faites tous un bout avant et un bout après. Il y aura un passage, et vous allez réfléchir pour passer de l'un à l'autre. Avant, il y avait ça — et maintenant, c'est comme ça. C'est là où il y a vraiment l'acte psychomagique proprement dit, avec un côté théâtral et mise en scène. »* Utiliser des draps, des couettes, des objets. (Inspiré de la structure avant/après de Kevin, qui servira de modèle.)
- **Pas de lecture de texte** — des post-it et des mots-clés seulement (Lilith a les post-it et autocollants), puis canaliser, improviser. Exception accordée à Alain (voir sa fiche).
- **Musique autorisée et encouragée** — enceinte Sony disponible, les volontaires aident à la connecter ; le temps de musique compte dans les 10 minutes.
- **Matériel** — feuilles, morceaux de bois, pierres ; **fleurs roses autorisées** (« mettez-les dans des vases, dans de l'eau ») ; statues lourdes autorisées ; rien de cassable ; toujours interdits : tankas, attrape-rêves, tableaux. Méthode : « prenez un panier, un cageot, baladez-vous dans le jardin, prenez ce qui vous plaît, et à un moment, assemblez. »

- **Relire sa fiche toutes les 15 minutes** pendant la construction : *« vous avez une armée mexicaine de programmes — ils vont vous faire faire autre chose. »* Mettre un papier avec son thème sur la structure. Alexandre s'autorisera à recadrer si quelqu'un est hors sujet.
- **Ponctualité absolue** — être là **10 minutes avant** son créneau (pour 15h30, être là à 15h20) ; « c'est un rendez-vous ferme et définitif, 0 minute de retard ». Départ à l'heure pile.
- **Enregistrements** — celles et ceux qui ne veulent pas être enregistrés le disent ; a priori pas de diffusion YouTube (réservé au cercle restreint, à voir personne par personne). Chacun **recevra la vidéo de sa structure**, et un rapport détaillé (livret) pourra être généré ensuite.
- **Profil Origine offert avec la retraite** — nouvelle décision : un Profil Origine sera fait à partir des structures pour ceux qui ne l'ont pas (complément pour les autres) ; Lilith donne le lien du formulaire à tout le monde sur le groupe WhatsApp.
- **Volontaires et priorités** — les aidants doivent être des personnes structurées (Akana désigné) ; les volontaires aident d'abord **les nouveaux : Christine, Laurent, Anaïs**, avant leurs propres structures ; trouver un endroit pour chaque structure (la salle est réservée). Alexandre s'occupe de la caméra. Alain et Laurence sont dispensés de cuisine le jeudi après-midi.

Anaïs

vendredi 7/08 — 10h00

Source : Shaktipat du mardi 4/08 matin (My Recording_18.mp4, 01:34-01:55).

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	**Me découvrir** : construire l'identité relative — le je, le moi — qui n'a pas pu être créée. *« Je ne sais pas encore ce que je pourrais créer parce que je ne sais pas encore qui je suis. »*
À représenter	1. **Tous mes plaisirs et toutes mes jouissances** — ce qui me fait vraiment plaisir, ce qui me fait « kiffer la vie », sans en oublier aucune. 2. **Qui je suis** : mes valeurs, mon territoire, ce que j'aime et ce que je n'aime pas. 3. En option, un 2e volet : **tous les « dénis de moi »** reçus dans l'enfance — les faire apparaître pour s'en libérer.
L'acte	Construire la carte complète de qui je suis et de ce qui me fait jouir de la vie ; si le 2e volet est fait, regarder les dénis en face et les rendre : *« je ne suis pas mon histoire, je ne suis pas les traumas »*.
Mantras	« Je libère dans l'amour tout ce qui a peur des émotions, de l'intensité de vie, de la jouissance, des orgasmes, d'exister, de la kundalini. » · « Je m'autorise à vivre le truc. Je vis le truc complet. »
Fin	Un geste d'amour vers soi — goûter réellement un des plaisirs représentés, ici, maintenant.
Résultat visé	*« Se découvrir — c'est très urgent et très important pour toi. Et il n'y a que toi qui peux te découvrir. »*

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE

La demande de départ : retrouver le goût de la vie. Des années de dépression, terminées vers 33 ans (il y a environ 7 ans) ; depuis, elle aide sa grand-mère de 97 ans et fait des retraites spirituelles. *« La vie manque de goût. »* Grande question : « qui suis-je et qu'est-ce que je fais là ? »

Le mécanisme identifié : un père dévalorisant, qui criait beaucoup, instable — *« je croyais que j'étais un problème »* ; une mère qui n'accueillait pas les émotions et se cachait elle-même — émotions bloquées. Résultat : le je/le moi n'a pas pu se construire ; blocage des premiers chakras, pas d'accès à la jouissance des sens. La fuite dans « l'état global du monde » a été recadrée : il n'y a pas de monde extérieur, c'est un système de fuite (Gandhi : « soyez le changement que vous voulez voir dans le monde »).

Le médicament : s'abandonner au yoga, revivre comme un enfant, créer un environnement de sécurité choisi, retrouver le goût — manger ce qu'on aime, être avec des gens qu'on aime, accepter d'aimer et d'être aimée. Profil Origine recommandé.

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — La carte du royaume : une grande carte au sol, comme une carte de géographie : chaque territoire est un plaisir (la danse, un plat, un lieu, un parfum), chaque frontière une limite (« ceci, je n'en veux pas »). La parcourir pieds nus en nommant chaque province : « ceci est à moi ».

Proposition 2 — Le banquet des jouissances : une table réellement dressée d'objets-plaisirs (un carré de chocolat, une fleur à sentir, une musique, un tissu doux) ; s'asseoir seule à la place d'honneur et goûter chaque chose lentement, à fond, devant témoins : « je m'autorise à vivre le truc complet ».

Proposition 3 — Le mur des dénis (2e volet) : sur des papiers, toutes les phrases qui ont nié le moi (« tu es un problème », « tes émotions dérangent ») ; les lire une fois, puis les retourner face contre terre une à une : « ceci parlait de toi, papa — pas de moi ».

Proposition 4 — Le goût rendu : une coupe d'eau plate = la vie sans goût ; y presser un fruit, y mettre du miel, des herbes — fabriquer devant le groupe une boisson qui a du goût, et la boire : « c'est moi qui mets le goût dans ma vie ».

Proposition 5 — Les graines : planter réellement quelques graines en pot, une par plaisir à cultiver cette année — le moi n'est pas retrouvé, il est *cultivé*.

Cercle de préparation du 6/08 — ce qui a été ajouté. Les **valeurs peuvent être écrites en mots** dans la structure, « pour s'en rappeler et en parler ». Effet miroir avec **Kevin** : lui aussi travaille son identité — il peut l'aider s'il a le temps. **Trois volontaires** se sont proposés pour l'accompagner (« on ne peut pas avoir trop d'aide — elle est aimée, Anaïs »). Réaction d'Anaïs en séance : « moi, je sens que ça commence déjà à travailler. »

Rana

vendredi 7/08 — 11h00

Source : Dialogue avec Toi privé du mercredi 5/08 après-midi (My Recording_21.mp4, 00:27-00:41). Structure précédente (semaine dernière) : la souveraineté.

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	**Mes besoins humains** — les clarifier et vérifier s'ils sont nourris. Suite logique de la structure sur la souveraineté. *« Ce n'est pas une structure pour décider — c'est une structure pour clarifier mes besoins. »*
À représenter	1. **La liste complète de mes besoins humains** : amour, tendresse, affection, sexualité, aventure… 2. Pour chacun : **est-il nourri aujourd'hui, ou pas ?** 3. La femme sacrée que je suis, qui crée sa réalité à égalité avec l'homme.
L'acte	Mettre chaque besoin en forme, le regarder en face, constater honnêtement son état — sans encore rien décider. La clarté d'abord ; la décision viendra d'elle-même.
Mantras	« Je libère dans l'amour les programmes, mémoires, conditionnements, plans parasites, entités qui trouvent des excuses à mon sacrifice et au fait que je sois avec des relations imparfaites. » · « Je suis la femme sacrée, je crée ma réalité à égalité avec l'homme. »
Accompagnement	**Avec Béatrice** — en tant que « besoins de la femme sacrée » ; ouvert aux autres femmes du groupe.
Fin	Un geste d'amour vers soi : nourrir réellement, séance tenante, un des besoins représentés.

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE

La demande de départ : de l'aide pour « accepter sa réalité telle qu'elle est » — refusée par Alexandre : cela contredit la TCR. *« Je suis venu sur terre pour vivre ma vie et créer la réalité que je souhaite. Je ne suis pas venu pour subir la réalité. »* Ce qu'il peut aider à faire : « la définition de qui tu es et de ce que tu veux réellement ». (Lilith remet le webinaire TCR sur le groupe WhatsApp.)

Le mécanisme identifié : des conflits avec son mari — *« c'est plus une colocation, un cohébergement, qu'une histoire d'amour »* ; un conditionnement patriarcal (la Turquie) : « j'avais été programmée, éduquée à obéir aux hommes ». Sensation de plafond de verre ; la vraie question cachée : « est-ce que je suis arrêtée dans mon développement, dans mon éveil ? »

Les paroles clés : *« Si vraiment je suis dans le cœur et je m'aime, je veux du 100 %. »* · « La question, c'est avec qui je veux vivre. » · Et le memento mori : « au moment du départ… est-ce que j'ai vraiment vécu ? Et si je vivais chaque jour comme si c'était le dernier ? »

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — La table des assiettes : une assiette par besoin, étiquetée ; dans chacune, mettre ce que la vie y sert réellement aujourd'hui — pleine, à moitié, vide. Regarder la table entière : c'est le relevé exact, sans drame et sans excuse.

Proposition 2 — Le jardin arrosé : une plante (ou fleur coupée prévue pour cela) par besoin ; arroser celles qui sont nourries, constater celles qui sèchent — « un besoin n'est pas un caprice : c'est un vivant qui demande de l'eau ».

Proposition 3 — Le collier de la femme sacrée : enfiler une perle (ou un nœud sur un fil) par besoin reconnu et nommé à voix haute devant les femmes présentes ; porter le collier terminé : « je porte mes besoins, je ne les cache plus ».

Proposition 4 — Le feu des excuses : écrire chaque excuse trouvée au sacrifice (« c'est déjà bien », « il est fatigué », « on ne peut pas tout avoir ») et les brûler une à une : « je libère les excuses à mon sacrifice ».

Proposition 5 — Le dernier jour : dérouler la journée idéale « comme si c'était la dernière » en petits objets posés du matin au soir — et repérer quels besoins cette journée nourrit naturellement : voilà la liste vraie.

Cercle de préparation du 6/08 — ce qui a été ajouté. Deux ajouts d'Alexandre à la structure : **les besoins de sécurité** (« je n'ai pas mis — peut-être les besoins de sécurité aussi ») et **« comment je compte les nourrir »** (« ça va faire bouger la structure ») — un nouvel élément à représenter. Consignes : ne pas avoir peur des conséquences, **ne rien décider à chaud**, laisser l'univers proposer. Chez Rana, « il y a plus de mental que d'émotionnel, de cœur et de corps » — la structure sert à redescendre dans le ressenti.

Laurence / Esmeralda

jeudi 6/08 — 15h30

Source : Shaktipat du mercredi 5/08 matin (My Recording_20.mp4, 01:41-01:59) — passage non prévu, « besoin urgent ». Structure DE GROUPE.

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	Représenter **ma capacité de destruction et de dire non** — récupérer la puissance jetée dans le même sac que la violence.
À représenter	1. Ma capacité de destruction — la rage et la furie, **activées depuis le ventre** (pas depuis le haut de la gorge). 2. Tout ce que je subis et que je n'accepte plus (les humeurs des autres, les colères, l'intolérance). 3. Le canal ventre → terre : l'énergie est **renvoyée à la terre, jamais contre quelqu'un**.
L'acte	**Casser du bois** (bois à demander à Baptiste) en activant la rage depuis le ventre ; puis **rerouter l'énergie en créativité**. Structure de groupe : les autres participent (Laurent y est particulièrement invité — « il y en a encore un peu »).
Mantras	« Je décide de ne plus subir, je décide. » · « Je m'autorise à exprimer tout ce qui ne me convient pas, je m'autorise. » · S'entraîner à dire « **Non** ». · « Je libère dans l'amour tout ce qui fait que j'accepte de subir. »
Après	La **cascade balinaise** (douche froide facilitée par l'adrénaline de la colère) — si la température le permet.
Fin	Rerouter en créativité : un geste créatif avec ce qui reste — la destruction se termine en création.

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE

La demande de départ : *« J'aimerais ne pas avoir à subir les humeurs des autres. J'aimerais plus de stabilité. »* En séance : très émotionnelle, en colère, bouleversée — et pendant le yoga au bandeau, partie « dans le non localisé » avec des images très claires.

Le mécanisme identifié : des conflits traumatisants subis dans l'enfance → elle a jeté dans le même sac puissance, pouvoir, violence et conflit — et a tout rejeté. Elle pose des limites, « mais ça me coûte » ; le fond : « je n'aime pas le conflit », peur des conséquences, peur « de détruire » en s'exprimant. Le manque d'amour de soi fait qu'elle « s'autorise à subir ». Gros chantier : autorité, souveraineté, territoire, systèmes de défense — et la femme sacrée à retrouver sous le poids du système patriarcal.

Les paroles clés : le « conflit paisible » de Gandhi — *« je suis désolé, je t'aime, mais je ne suis pas d'accord »* · « Il n'y a pas d'autorité sans souveraineté. Il n'y a pas de souveraineté sans acceptation d'être prêt au conflit si besoin. » · L'armée pour la paix : « je ne suis pas obligé d'utiliser le bazooka, mais je l'ai. » · Et : « le système ne voulait pas que tu viennes » — ses résistances d'avant le stage étaient le signe que c'était le bon endroit.

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — Le bûcher des « je subis » : chaque chose subie écrite sur un petit bois ; les casser un par un depuis le ventre (« NON ! ») et jeter les morceaux au tas — le tas devient ensuite matière du geste créatif final.

Proposition 2 — La digue vers la terre : tracer au sol un canal (corde, craie) du ventre jusqu'à un carré de terre ; à chaque montée de rage, poser les mains au sol au bout du canal : l'énergie a une adresse — la terre, jamais un visage.

Proposition 3 — Le cercle des non : le groupe en cercle propose des demandes ordinaires (« porte ça », « souris », « sois gentille ») ; à chacune elle répond « Non » depuis le ventre — le groupe accueille chaque non par un « merci ».

Proposition 4 — La sculpture d'après : avec les éclats de bois cassé, construire quelque chose (un radeau, une étoile, un cadre) : la preuve physique que la même force qui casse sait construire.

Proposition 5 — L'armée de la paix : disposer autour d'elle des « armes » symboliques (bâtons, pierres) sans les utiliser — les montrer une à une au groupe : « je l'ai, je n'en ai pas besoin — c'est pour ça que je suis en paix ».

Cercle de préparation du 6/08 — ce qui a été ajouté. Laurence a nommé son blocage en direct : *« il y a un bug sur capacité de destruction »*, « je ne sais pas casser du bois », « je n'ai pas le droit d'être en colère en fait ». Réponses d'Alexandre : en coupant cette capacité, **on coupe aussi la kundalini et la capacité de création** — « je tiens à ce que tu ouvres les 2 ». Modalités précisées : **un morceau de bois suffit** — « ce qui compte, c'est la furie et la rage au moment de l'impact », activées **depuis le ventre, pas depuis le haut de la gorge** ; **ne pas casser de vases** ; **Baptiste** trouve les morceaux de bois. Éclairage ajouté : interdit d'enfance (« calme-toi, tais-toi »), **confusion colère/agressivité** (apport d'Alain, validé) ; agressions physiques subies dans l'enfance sans mémoire → **Profil Origine vraiment recommandé**. Bénéfice annoncé : « tu seras beaucoup moins impactée par la colère des autres. »

Kevin

jeudi 6/08 — 16h30

Source : Dialogue avec Toi privé du mercredi 5/08 après-midi (My Recording_21.mp4, 00:12-00:27).

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	**Constellation familiale faisant apparaître papa** — et la liste de ses programmes encore actifs dans mon inconscient, dont le **juge critique** : une sous-personnalité « active, vivante, qui te contredit sans te demander ton avis ».
À représenter	1. **Papa** (chaise vide, objet ou quelqu'un qui joue le rôle — façon constellation familiale). 2. **La liste des programmes de papa** encore actifs : le juge critique, les injonctions de l'éducation (« ne pleure pas, ne crie pas, ne sois pas en colère, ne dérange pas »). 3. **Mes couleurs** : l'envie de rire, d'être seul, de danser — toutes les parties de moi à accepter et laisser vivre.
L'acte	Faire apparaître papa et ses programmes, les nommer un à un, puis les **désactiver par les mantras**. Le moi n'est pas une stratégie (« comment dois-je réagir ? ») mais une sensation : *« qu'est-ce que ça me fait ? quel plaisir ça me procure ? »* — s'abandonner à l'envie du moment, être naturel comme un enfant.
Mantras	Mantras de désactivation du juge critique et des programmes hérités. · « Je ne suis pas la construction de l'enfance, je suis la conscience et je vais reconstruire ce que j'ai envie de vivre. »
Fin	Un geste d'amour : rendre à papa ses programmes avec respect, et exprimer une de ses couleurs devant le groupe (rire, danser). « Je t'aime Kevin » — dit par tout le groupe.

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE

La demande de départ : « exprimer mes différentes couleurs » — accepter toutes ses parties (rire, être seul, danser…). La révélation clé : *« Je ne savais pas utiliser le je. Je suis en train de créer un je, un moi, depuis l'année dernière, depuis que j'ai eu mon diagnostic. »* Il était « beaucoup dans l'absolu », en fuite du je et du moi.

Le mécanisme identifié : une éducation qui a contredit la nature profonde ; un conflit avec l'autorité — notamment papa — qui « voulait le mouler à sa façon » → paralysie, « un truc qui fait grève ». Croyances repérées : « je dois jouer un rôle pour être aimé » ; « quand je suis moi-même, ce n'est pas bon » (jugée **fausse**) ; « ce que je suis n'est pas suffisant ».

À noter : Profil Origine recommandé (« 50 pages de comment j'ai été construit ») ; « tout le monde devrait faire au moins une fois dans sa vie la structure de constellation familiale ».

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — Le fauteuil du juge : un siège en hauteur = le juge critique ; lire la liste de ses phrases une à une, puis le remercier pour ses années de service et le « licencier » : descendre le siège, le retourner, poser dessus une fleur.

Proposition 2 — Le manteau de papa : porter un manteau lourd chargé de papiers (les programmes) ; les retirer un à un en les nommant, remettre chaque papier dans les poches, et rendre le manteau à la chaise-papa : « ceci est à toi — je te le rends avec respect. »

Proposition 3 — Le moule : un carton découpé à une silhouette qui n'est pas la sienne ; essayer d'y entrer devant le groupe (impossible), puis le déchirer : « je ne suis pas le moule — je suis ce qui n'y rentrait pas. »

Proposition 4 — La palette des couleurs : des tissus ou papiers de couleurs = ses parties (rire, solitude, danse…) ; en soulever un à la fois et vivre la couleur 30 secondes, réellement (rire, danser, s'asseoir seul) — le groupe témoin.

Proposition 5 — La boussole du plaisir : à chaque proposition du groupe (« on fait quoi ? »), répondre non pas « il faut » mais « qu'est-ce que ça me fait ? » — main sur le ventre, oui ou non — dix fois de suite : l'entraînement du moi naissant.

Cercle de préparation du 6/08 — ce qui a été ajouté. Mise en scène proposée : **une chaise vide avec papa**, ou un objet qui joue le rôle — « c'est toi qui verras, tu connais déjà les structures ». Les 3 volets rappelés : 1) papa, 2) la liste des programmes de papa, 3) **mes couleurs, quelles sont mes envies** (volet relié au travail d'identité d'Anaïs — ils peuvent s'entraider). Outil : **discuter avec Anatman.IA** (« fais un copier-coller de ta fiche et dis-lui : améliore ce qui est proposé, va encore plus loin » — il connaît son Profil Origine). Kevin a **validé la fiche** en séance (« c'est bien synthétisé — validé »). Sa structure « avant/après » d'il y a deux semaines servira de **modèle publié** pour le groupe (accord en cours).

Alain

jeudi 6/08 — 17h30

Source : Shaktipat du mercredi 5/08 matin (My Recording_20.mp4, 02:00-02:18). Structure théâtrale — sera enregistrée.

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	**M'exposer au public** — sortir du « vivant caché » pour aller vers « vivant heureux ». Structure psychomagique **théâtrale, style Jodorowsky, avec mise en scène et coup de théâtre**.
À représenter	1. Son expression vers le public. 2. Les peurs qui la bloquent : humiliation, rejet, « dire des conneries », se tromper, le syndrome de l'imposteur, « qui je suis pour parler en public ». 3. Ganesh — la force tranquille qu'il incarne (béni par un éléphant en Inde) : *« rien n'arrête Ganesh »*.
L'acte	S'entraîner à être soi en **parlant d'un sujet court, au choix** (« comme un professeur de psy »), **de façon affirmée, sans aucun doute**, devant le groupe qui joue les spectateurs. Entraînement dans les ressentis, comme au théâtre ou au chant. Variante à plusieurs : quelqu'un joue le perturbateur (« celui qui crie ») ou le public qui pose une question.
Mantras	« Je m'autorise à être ce que je suis, je m'autorise. » · « Je libère dans l'amour tout ce qui m'empêche d'exprimer tout l'amour que je suis. » · « …tout ce qui voudrait que j'agisse pour des raisons de commerce, de besoins ou intellectuelles. »
Enregistrement	Comme toutes les structures de la semaine, elle **sera enregistrée** — et pour celle-ci : « tu pourras même la publier. Ça sera un vrai truc. »
Fin	Recevoir les applaudissements du groupe en entier, sans les esquiver — le geste d'amour, c'est de le laisser entrer.
Suite	Après la retraite : continuer l'entraînement — du théâtre à Paris, ou des sessions par téléphone.

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE

La demande de départ : « c'est de m'exposer au public ou au réseau » — il est en train de refaire son site. (Le « sujet de la chérie » n'est pas résolu, mais pas prioritaire pour lui.)

Le mécanisme identifié : psy de formation, des dizaines d'années de cabinet — « toute ma vie à comprendre avec le mental ». Or la solution n'est pas technique ni mentale : **c'est l'amour et l'être qui transmettent** (la métaphore du colibri — « nous sommes tous des colibris »). C'est Ganesh « qui va parler avec ta voix posée, juste — il suffit d'être toi ».

Les paroles clés : « Entraînement, ce n'est pas discipline — c'est répétition régulière. » · *« L'effet secondaire de tout entraînement égale une maîtrise. »* · Question d'Alain : « tu avais une structure avant tes lives ? » — réponse d'Alexandre : non, tout a toujours été canalisé.

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — Le rideau : ouvrir réellement un drap tendu (le rideau de scène) et franchir la ligne d'ombre vers la « scène » éclairée — le passage physique du vivant caché au vivant visible, applaudi dès l'entrée.

Proposition 2 — La conférence de Ganesh : avant de parler, poser une figure ou image de Ganesh face au public, front contre front un instant : « c'est lui qui parle avec ma voix » — puis donner la mini-conférence.

Proposition 3 — Le perturbateur béni (coup de théâtre) : au milieu du discours, le perturbateur crie ; Alain s'interrompt, le regarde, le remercie (« merci de me donner l'occasion de rester moi ») et reprend exactement où il en était — la peur devient partenaire de jeu.

Proposition 4 — Le vestiaire de l'imposteur : entrer en scène chargé d'accessoires « sérieux » (dossier, lunettes, notes) et s'en délester un à un pendant qu'il parle, pour finir les mains vides — il ne reste que lui, et ça suffit.

Proposition 5 — La question du public : une question imprévue posée par un spectateur ; répondre depuis le cœur, sans préparation — la preuve vécue que la canalisation porte mieux que le mental.

> **Cercle de préparation du 6/08 — ce qui a été ajouté. Exception à la règle « pas de lecture »** : Alain pourra **lire un texte exceptionnellement** — un poème, un passage (pas d'apprentissage par cœur exigé pour cet après-midi). Forme choisie par Alain : **progressive** — « là je le vois progressif, dévoiler » — acceptée, avec la consigne de **garder l'effet de surprise** : « ne spoile pas, il faut garder le teaser », et prévoir un **coup de théâtre**. Ajouts canalisés par Alexandre : s'exprimer **« sans excès — ni trop peu ni trop »**, et **« ajouter de la délicatesse et de la douceur dans l'expression »**. L'acte psychomagique, ce sont **les 10 minutes d'expression elles-mêmes**, en étant soi au maximum — les peurs (humiliation, rejet, se tromper) dissoutes par les mantras du groupe. Son teaser est déjà trouvé : *« Alain, le retour — bientôt dans votre jardin. »*

Christine

vendredi 7/08 — 15h30

Source : Shaktipat du mardi 4/08 matin (My Recording_18.mp4, 01:55-02:26). Structure sur mesure — Alexandre analyse la session et son Profil Origine.

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	**L'héritage de l'argent** : faire apparaître toutes les injonctions négatives reçues des parents sur l'argent, l'économie et les riches — et **se séparer énergétiquement de papa et maman tout en les aimant**.
À représenter	1. **Toutes les injonctions négatives sur l'argent** : les phrases exactes de papa (« l'argent, c'est le diable », « si je suis spirituel, je dois être pauvre ») et de maman, avec le contexte de l'époque (communisme vs capitalisme, les castes, les « prolétaires »). 2. La **blessure d'injustice** (« pourquoi les autres ont ça et pas moi »). 3. **Papa et maman avec les liens** — tout le système « je les trahis, je les déshonore si je sors de ma caste ». 4. La **relation avec maman** et le passé qui « ne veut pas partir » — le transgénérationnel incarné à la maison.
L'acte	Mettre tout le système en lumière, phrase par phrase et lien par lien ; puis se séparer énergétiquement de papa et maman — **en les aimant** : on rend les programmes, on garde l'amour.
Mantras	« Je libère dans l'amour le programme : si je te dis tout, tu vas réussir — et je vais contredire papa, et je vais être riche, et papa ne m'aimera plus. » · « Ce n'est pas l'argent le problème — le problème, c'est les programmes. »
Fin	Un geste d'amour vers papa et maman : les aimer sans porter leurs programmes — et un geste d'accueil de l'abondance.
En parallèle	Déléguer le marketing (agents IA, Anatman.IA — lui demander « comment créer des clients »), pratiquer la canalisation « Comment avoir plus de clients ? », et faire la formation « Entrepreneuse alignée » en live à la rentrée de septembre.

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE

La demande de départ : l'abondance matérielle, plus de clients, plus de visibilité. Thérapeute depuis 9 ans ; baisse de clients depuis un an, « beaucoup de calme » depuis 4-5 mois. A commencé « Entrepreneuse alignée » il y a 3 mois sans la faire ; rapport à l'argent déjà travaillé en EFT ; Profil Origine déjà fait.

Le mécanisme identifié : une enfance où l'argent était le camp ennemi — les riches « méchants, malhonnêtes » ; la **fusion avec papa** : devenir riche = le trahir, déshonorer la famille, passer dans le camp d'en face, sortir de sa caste. La peur canalisée en direct : *« Si je te dis tout, tu vas réussir… Et je vais contredire papa. Et je vais être riche et papa ne m'aimera plus. »* S'ajoute l'identité spirituelle qui ne comprend pas « pourquoi l'amour ne suffit pas, pourquoi je dois me vendre » (vies religieuses et de soignante évoquées).

Le facteur maison : sa mère (90 ans) vit chez elle depuis octobre — les « vibrations de manque et de peur » à demeure ; Christine fait elle-même le lien avec la baisse d'activité (« ça me plombait »). D'où le 4e volet : comment me séparer énergétiquement de maman et papa tout en les aimant. Blocage constaté en séance : impossible de canaliser sur « comment avoir plus de clients ? » — « une énergie qui ne t'autorise pas à poser des questions sur l'abondance matérielle ».

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — Le portefeuille hérité : un vieux portefeuille bourré de papiers — chaque phrase de papa et maman sur l'argent ; les sortir, les lire, les remettre dans le portefeuille et le rendre à la chaise-papa : « ton portefeuille, papa. Le mien est neuf. »

Proposition 2 — La ligne de caste : une corde au sol = la frontière « nous / les riches » ; nommer ce qui se passe si elle la franchit (« je vous trahis ? »), entendre la réponse d'amour (quelqu'un joue papa : « je t'aime de tous les côtés de la ligne »), puis la franchir — et retirer la corde.

Proposition 3 — Les deux maisons : deux espaces au sol — « chez maman » (vibrations de manque) et « chez moi » ; déplacer un à un les objets qui appartiennent à l'histoire de maman de son espace vers le sien : « ceci est ton passé, maman — je te le rends, et je t'aime. »

Proposition 4 — L'autel des deux mondes : réconcilier spiritualité et abondance sur un même autel — une bougie (l'amour) et des pièces (l'argent) côte à côte : « je peux être spirituelle et abondante ; l'un ne trahit pas l'autre. »

Proposition 5 — La caisse ouverte : jouer la scène redoutée : une « cliente » (du groupe) paie réellement quelques pièces pour un soin symbolique ; recevoir l'argent, le regarder, le garder — et dire merci sans s'excuser.

Cercle de préparation du 6/08 — ce qui a été ajouté. Représenter **les phrases exactes** des injonctions avec le **contexte de l'époque** : clivage capitaliste/marxiste, communisme, castes, prolétaires — jusqu'à la crise de Cuba. **Nouvel élément confirmé : les mémoires religieuses** — « oui, tout : mémoire religieuse de "je n'ai pas le droit d'avoir de l'argent" ». Brainstorm du groupe, injonctions à intégrer : « l'argent c'est sale » · « si j'ai de l'argent, je serai une méchante personne » · « ils vont me voler » · « je ne serai pas reconnue par la caste ». Axe central reformulé : *« qui vous empêche d'être riche, c'est papa ou maman dans la tête »* — se séparer énergétiquement de papa et maman tout en les aimant.

Akana

vendredi 7/08 — 16h30

Source : Dialogue avec Toi privé du mercredi 5/08 après-midi (My Recording_21.mp4, 00:42-01:10).

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	**Mettre en lumière tout ce qu'on m'a fait dans mon enfance** — conscientiser les programmes créés, libérer la vengeance, retrouver l'espace dans mon corps. *« Mettre en lumière ce que j'ai subi, c'est la première étape de libération. »*
À représenter	1. **Tout ce qu'on lui a fait** dans l'enfance — dont la maltraitance par ses grandes sœurs. 2. **Les programmes créés** : les « injonctions-paramètres, comme un ordinateur », qui délimitent « un périmètre au-delà duquel je ne peux pas m'émanciper ». 3. La **tension du ventre** (« les coups de poing ») et le manque d'espace dans le corps. 4. Le **transgénérationnel** : les charges ancestrales — « toutes les femmes de mon sang ».
L'acte	Mettre en lumière, nommer, conscientiser — puis les **mantras de libération**, et la décision : **« je n'ai pas besoin de me venger »**. Modalité donnée : *« Tu auras le droit de casser du bois — mais sans l'envoyer sur quelqu'un. »* Question annexe à travailler : l'abandon au processus.
Mantras	Mantras de libération des programmes de l'enfance. · « Je n'ai pas besoin de me venger. » · « Soit je m'abandonne et je résous, soit je continue à souffrir » — il a choisi : **« ne pas souffrir »**.
Fin	Un geste d'amour vers soi : *« Akana, je t'aime. Toi aussi tu peux t'aimer, Akana. Tu as le droit de t'aimer. »*

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE

La demande de départ : « plus d'espace dans mon corps » — ne pas se sentir coincé, enfermé, pris au piège ; une tension permanente au ventre, « des coups de poing », présente en toute activité, malgré des mois d'efforts. Il veut aussi développer son activité indépendante et son côté musical.

L'événement du matin même : pendant la séance, il a crié — quelque chose est « passé à travers » lui : *« quand je criais, j'avais l'impression que c'étaient toutes les femmes de mon sang qui criaient, toutes les femmes noires. »* Juste avant que Laurent n'aborde le transgénérationnel de sa famille, il a senti « la présence de ses ancêtres » le soutenir.

Le mécanisme identifié : Côte d'Ivoire, 26 ans ; élevé par sa sœur (18 ans de plus) qui a tenu le rôle de mère et de père ; mère souvent absente, triste, l'alcool toute sa vie ; famille sans homme. Un ami acupuncteur avait relié la « fuite d'énergie du méridien de l'estomac » à un trauma d'enfance : la maltraitance par ses grandes sœurs. Alexandre identifie une énergie inconsciente « qui veut faire subir ou se venger » (des femmes) — elle le dessert dans sa relation aux autres. Les « injonctions » qu'il décrit sont des programmes inconscients, visibles maintenant que sa conscience augmente. Alexis a proposé la clé : les **charges ancestrales** — « il y a un travail transgénérationnel à effectuer ».

Les paroles clés : « Le temps n'existe pas… les abus sont toujours en train de se vivre » — d'où l'accueil depuis l'absolu pour décharger l'émotion. · « Est-ce que c'est à moi, tout ça ? » (piste de l'empathe). · Et sa sincérité : « si j'avais un pouvoir de voyage dans le temps, je leur fracasserais la gueule » — c'est exactement cette énergie que la structure va honorer puis libérer, sans l'envoyer sur personne.

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — Le périmètre : tracer au sol le périmètre exact dans lequel les injonctions l'autorisent à vivre (corde) ; y rester une minute, sentir l'étroitesse — puis l'agrandir à chaque mantra, jusqu'à l'effacer : « mon corps a droit à tout l'espace. »

Proposition 2 — La lumière sur les faits : dans la pénombre, des papiers retournés = ce qu'on lui a fait ; les éclairer un à un à la lampe torche et les dire à voix haute — « je t'ai vu, je te dénonce » — sans déni et sans drame : la lumière suffit.

Proposition 3 — Le bois de la vengeance : casser du bois en nommant ce qui a été subi — l'énergie de vengeance enfin autorisée, à la terre, sur personne ; puis, avec les morceaux, construire un tambour ou un instrument-percussion : la rage devient musique (son côté musical).

Proposition 4 — Les femmes du sang : une bougie par femme de sa lignée (mère, grand-mère, sœurs…) en cercle ; nommer ce que chacune a porté et crié à travers lui — puis leur rendre leurs charges : « je vous aime, je ne porte plus vos fardeaux. »

Proposition 5 — L'espace gagné : allongé au sol, le groupe pose autour de lui des objets serrés (l'enfermement) ; à chaque expiration profonde, il en repousse un — jusqu'à être étoilé, bras et jambes ouverts : « plus d'espace, plus d'espace » — exaucé.

Cercle de préparation du 6/08 — ce qui a été ajouté. Correction du prénom : c'est **Akana** (la fiche portait « Bruno » avec une graphie fautive — corrigé dans cette version). Contenus précisés à représenter : la maltraitance par les grandes sœurs, les programmes créés, les injonctions, et **« la tension du ventre, le fameux coup de poing, le manque d'espace »** — *« définir le manque d'espace pour justement créer de l'espace avec les mantras après »*. Cadrage : à son objection « c'est moins transgénérationnel, c'est focus sur l'enfance », Alexandre répond : *« c'est transgénérationnel parce que c'est focus sur l'enfance »* (0-15 ans). Il a déjà un Profil Origine (« très pertinent ») ; la nouvelle version sera plus complète. Il est aussi désigné comme **aidant structuré** pour les autres (notamment Laurent).

Laurent

vendredi 7/08 — 17h30

Source : Shaktipat du mercredi 5/08 matin (My Recording_20.mp4, 02:33-02:55). Structure amenée par Alexis il y a 2-3 semaines. Avec volontaires. Contenu confidentiel.

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	La **constellation familiale de la lignée** : se libérer définitivement de la lignée passée — « hautement violente, toxique » — **dénoncer avec amour**, puis recréer.
À représenter	1. **Les membres toxiques de la famille et les liens toxiques** — des volontaires jouent les rôles (« tu auras de l'aide, il ne faut pas t'inquiéter »). 2. **Les non-dits** — car « tous ces systèmes d'abus sont basés sur le non-dit ». 3. Le nouveau : sa renaissance, « renaître avec sa petite famille ».
L'acte	Peu de préparation : **canaliser, laisser faire**. Les 4 étapes : 1) accueillir l'histoire, 2) prendre conscience, 3) **dénoncer avec amour** ce que je ne veux plus, 4) recréer. Les cris et la colère sont renvoyés à la terre.
Mantras	« Je libère dans l'amour les programmes, mémoires, conditionnements, implants, parasites, entités, forces invisibles — tout ce qui veut me faire croire que je suis mon histoire, mon passé, mes lignées, que je suis mon ADN. Je libère dans l'amour. » · « Je ne suis pas tout ça. Je suis aussi l'absolu. Je suis aussi l'amour qui accueille tout. Je suis toutes mes vies parallèles d'amour. Je suis l'âme et l'être, je suis. »
Fin	Recréer : un geste de renaissance — vers sa petite famille et les générations futures, que ce travail protège.
En parallèle	Participer aussi à la structure de colère de Laurence (« il y en a encore un peu »). Faire le Profil Origine à un moment.

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE

Le contexte : une grande expérience d'éveil-renaissance depuis un an et demi — *« Je suis mort »* ; « l'ancien moi est mort. La conscience, elle, ne peut pas mourir. » Ce chemin s'est fait en parallèle du travail d'Alexis (qui a nettoyé la lignée « à plein temps pendant 4 ans » et a amené cette structure de constellation il y a 2-3 semaines).

Le mécanisme identifié : « il faut que je finisse de me débarrasser définitivement de toute la lignée passée familiale — hautement violente, toxique ». Il est celui qui a « ouvert les vannes » — recadré par Alexandre : *« le seul éveillé, le seul courageux à avoir eu la force de dénoncer »* — et ce travail protège les générations futures. Restent des « choses qui viennent griffer le dos », des « pics d'angoisse 1000 fois trop intenses ». Et un blocage significatif : « ça fait 8 mois que j'essaie de faire une constellation familiale et je n'arrive pas à y aller » — la peur de ce qu'il va trouver. C'est précisément ici, entouré, qu'elle devient possible.

Les paroles clés : « Tous ces systèmes d'abus sont basés sur le non-dit. Nous allons réparer en disant : nous en parlons. » · « Il fallait laisser mourir l'ancien pour créer le nouveau. » · « L'éveil, c'est disparaître pour se recréer. » · Le bonheur nommé en séance : « renaître avec sa petite famille ».

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — La constellation aux liens visibles : les volontaires en place, reliés à lui par des ficelles ou rubans = les liens toxiques ; sentir chaque traction, nommer chaque lien — puis les couper aux ciseaux, un par un, avec la phrase de dénonciation dite avec amour.

Proposition 2 — La table des non-dits : une table, une chaise par figure de la lignée ; poser au centre un objet couvert d'un tissu noir = « ce dont on ne parle pas » ; retirer le tissu et dire, simplement : « nous en parlons. » Le système tient au silence — le silence vient de tomber.

Proposition 3 — La frontière des générations : une ligne au sol entre la lignée (derrière) et sa petite famille (devant, représentée par des objets doux ou des bougies) ; se tenir sur la ligne, face aux anciens : « ça s'arrête à moi. » Puis franchir la ligne et ne plus se retourner.

Proposition 4 — Enterrer et planter : enterrer dans la terre de Saint-Nexans ce qui doit finir (papiers, liens coupés), puis planter par-dessus — la lignée toxique devient l'humus de ce qui pousse.

Proposition 5 — Le passage de témoin inversé : tenir un bâton sombre = ce que la lignée se transmettait ; le déposer à terre devant les « anciens » et prendre à la place une bougie allumée, qu'il tend symboliquement vers ses enfants : « voilà ce que je transmets désormais. »

Cercle de préparation du 6/08 — ce qui a été ajouté. Aidants désignés : Akana, Margaux et Lilith (+ Alain s'il a le temps) — plusieurs personnes qui connaissent déjà les structures. Rappel central sur le non-dit : *« un programme inconscient a une emprise sur vous seulement s'il est inconscient. Dès que vos programmes sont vus, ils ont perdu tout leur pouvoir. »* Apport d'Alain (psy) à intégrer : *« il faut 3 générations pour faire un psychotique »* quand il y a un non-dit — « plus c'est secret, plus ça ressort en symptôme » (Anne Ancelin Schützenberger, Bruno Clavier). Rassurance donnée : « tu seras forcément sur le sujet, toi » — mots-clés possibles, puis canalisation. C'est pendant sa fiche qu'a été donnée la consigne générale de l'**avant/après** pour les 8 structures.