ANATMAN · STAGE DE TRANSFORMATION

Structures d'actes psychomagiques

9 structures canalisées — 8 passées cette semaine, 1 reportée (Anaïs) · Version 1.2, mise à jour après la présentation du jeudi 13/08 matin — pour chacune : la structure à faire, puis les commentaires

Sessions des 11 et 12 août 2026 · Saint-Nexans
Initiations Shaktipat du mardi 11/08 (Marie-Anne, Florian, Marylène) et du mercredi 12/08 (Vincent, Ophélie, Anne)
Séance privée « Dialogue avec Toi » du mercredi 12/08 après-midi — Anaïs, Akana (+ proposition pour Esmeralda)

Construction et passages : jeudi 13 et vendredi 14 août — 1 heure par structure

DOCUMENT DE TRAVAIL — USAGE STRICTEMENT THÉRAPEUTIQUE · CONFIDENTIEL

Comment lire ce document

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

1. La structure à faire (encadré vert) : l'ordre de mission complet et détaillé — le thème, tout ce qui doit être représenté, le protocole exact de l'acte, la totalité des mantras donnés en séance (mot pour mot), le lieu, les consignes particulières et le geste de fin. Tout vient des consignes réellement données par Alexandre pendant les séances.

2. Les commentaires (encadrés beiges) : d'où vient la structure — la demande de départ, le mécanisme identifié, les paroles marquantes.

3. Les pistes de mise en forme : des propositions pour amorcer l'imagination, jamais des prescriptions — le choix final 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). Nouveauté de cette saison : les **structures psychomagiques de constellation familiale** — des personnes du groupe jouent les rôles (parent, ex-compagne, fille…) avec un briefing et des phrases canalisées, pour rejouer la scène et la résoudre. *« Comme le temps n'existe pas, c'est toujours en train de se jouer — je dois y aller pour clarifier et conscientiser. »*

L'enseignement-cadre de la semaine : *« Aller voir tout ce que des programmes inconscients ne veulent pas qu'on voit — parce que si on les voit, ils n'ont plus d'emprise sur nous. L'ombre, c'est juste là où je n'ai pas été voir. »* Et pour l'entraînement : *« La jouissance va apparaître suite à la maîtrise, et la maîtrise va apparaître suite à l'entraînement. »*

Les lieux du domaine et leurs fonctions (canalisation du 12/08) : le **grand cèdre** = souveraineté, colère renvoyée à la terre (c'est là qu'on casse du bois) ; les **cascades balinaises** = purification par l'eau (Shiva) ; la **tonnelle de l'amour** = structures sur l'amour. Matériaux : bois mort, pierres, objets prévus pour cela — jamais le potager, les arbres vivants, les tankas, les tableaux, l'attrape-rêves.

Planning des passages — 1 heure par structure

Jour	Heure	Participant	Structure
Jeudi 13 août matin	10h30-12h00	**Tout le groupe**	**Construction des structures** — chacun construit la sienne, aidé par les volontaires ; relire sa fiche toutes les 15 minutes
Jeudi 13 août	15h30	**Anne**	Constellation avec la mère + libération de la colère — casser du bois sous le cèdre (ouverte au groupe)

après-midi	16h30	**Vincent**	Mes piliers, mes repères, mes fondations — la déclaration publique de ce que je suis
	17h30	**Akana**	« Parler de tout » — les peurs qui empêchent la communication totale (structure pour tout le groupe)
Vendredi 14 août matin (début à 10h30)	10h30	**Marie-Anne**	Ma relation à l'amour et à l'abandon — la lettre à ma fille (constellation)
	11h30	**Marylène**	Ce que je veux vraiment / ce que je ne veux plus — les deux listes et les lettres (constellation)
Vendredi 14 août après-midi	15h30	**Florian**	Constellation avec l'ex-compagne et l'enfant — « comment aimer sans se perdre »
	16h30	**Ophélie**	Constellation beau-père / mère — le droit d'exister (si elle se sent prête — c'est elle qui décide)
	17h30	**Esmeralda**	Être moi, mes besoins, indépendamment des autres
Semaine prochaine	à fixer	**Anaïs**	Toutes les castrations subies — **structure reportée à sa demande** (avec la structure de deuil général de Lilith)

Notes d'organisation. Les **volontaires aident** toutes celles et ceux qui ont des structures ; les volontaires encore présents la semaine prochaine feront leur propre structure la semaine prochaine (moins de monde) — c'est là qu'est programmée la **structure de deuil général** demandée par Lilith. La structure d'**Esmeralda** (« être moi, mes besoins, indépendamment des autres ») est **confirmée** — passage vendredi à 17h30 (le créneau libéré par Anaïs). La matinée de vendredi commence à 10h30. **Anaïs a reporté sa structure à la semaine prochaine, à sa demande** — elle sera passée avec la structure de deuil général de Lilith, quand il y aura moins de monde ; elle est aussi invitée à participer à la structure « parler de tout » d'Akana. Le créneau d'**Ophélie est maintenu sous réserve** : elle a exprimé une hésitation (« je ne me sens peut-être pas prête ») et Alexandre a posé la liberté totale — « moi je donne le protocole de guérison, tu feras quand tu voudras ».

Consignes de la semaine. 1) **Profil Origine — urgent pour tous** ceux qui ne l'ont pas fait (« avant de dormir ») : l'ordinateur donnera des propositions de structures à partir du profil, ordre de route jeudi matin. 2) Chacun envoie **par écrit ses deux listes — tout ce que je veux / tout ce que je ne veux plus** — sur le WhatsApp personnel d'Alexandre (le numéro américain, +1). 3) **Confidentialité** : chaque structure reste entre nous ; le participant décide de ce qui est partageable, et une structure peut aussi ne pas être enregistrée s'il le demande.

Consignes permanentes (rappel des semaines précédentes)

- **10 minutes maximum** de présentation — compteur affiché ; on peut faire moins.
- **Un avant et un après** : un bout « avant », un bout « après », et le **passage** de l'un à l'autre théâtralisé (draps, couettes, objets) — c'est là qu'est l'acte psychomagique proprement dit.
- **Pas de lecture de texte** — post-it et mots-clés, puis canaliser (sauf exception accordée, comme une lettre dont la lecture EST l'acte).
- **Musique** autorisée et encouragée (compte dans les 10 minutes).

- **Relire sa fiche toutes les 15 minutes** pendant la construction — *« vous avez une armée mexicaine de programmes, ils vont vous faire faire autre chose »*.
- **Ponctualité absolue** — être là 10 minutes avant son créneau, départ à l'heure pile.
- **Enregistrement** : les structures sont enregistrées pour aider celles et ceux qui ont la même problématique — chacun recevra sa vidéo (et peut refuser l'enregistrement, voir consignes de la semaine).

Présentation du jeudi 13/08 matin — les consignes ajoutées (v1.2)

Consignes données par Alexandre en présentant le document au groupe (17 personnes), juste avant la construction :

- **Figurants généralisés** — la nouveauté de la semaine : *« faites quelque chose comme au théâtre, avec une mise en scène. Et pour certaines structures, prenez quelqu'un du public — vous prévenez avant : "toi, est-ce que tu pourrais faire mon père ? ma mère ?" »* Les constellations familiales avec participants-acteurs deviennent la norme.
- **Les deux listes obligatoires pour tous** — avant de passer, chacun écrit « tout ce que je ne veux plus et tout ce que je veux » : **Alexandre s'en sert pour composer les mantras**.
- **Répétition obligatoire avant le passage**, avec les volontaires — leur rôle : vérifier la conformité au **sujet** : *« très important : n'oubliez pas le sujet, le sujet, le sujet… très souvent, c'est hors sujet. Ce n'est pas le sujet de raconter sa vie. »* Alexandre relira aussi le sujet à voix haute avant chaque passage. Volontaires « structurés, cerveau gauche » (Akana cité en exemple).
- **Email personnel privé** — chaque participant recevra par email (pas dans le groupe WhatsApp) un document sur mesure croisant **Profil Origine + quiz + shaktipat + Anatman.IA**, expliquant pourquoi cette structure.
- **Présentation 5-10 minutes maximum**, pas de lecture — post-it et mots-clés (fournis par Lilith), pas de musiques longues.
- **Protocole émotionnel** : *« quand il y a des émotions, j'arrête tout, je mets sur pause et je vis les émotions »* — jamais retenir : avant, pendant, après.
- **Massages** — masseurs désignés : Alexis, Kevin, Margaux, Lilith, Marianne (+ Sylvie, maître Shiatsu, le lundi). Consigne pour ces deux jours : insister sur le crâne, l'arrière de la tête, la nuque, le cou.
- **Matériel et méthode** : prendre un cageot dans le box, se balader dans le jardin, stocker ce qui plaît, puis assembler en canalisant. Autorisé : bois, pierres, plantes, fleurs roses (il n'en reste plus beaucoup), statues, livres. Interdits : arbres vivants, sapins, nénuphars, tankas, tableaux, attrape-rêves, tout ce qui est fragile. Idées d'actes rappelées : enterrer une photo, casser des œufs (« pas trop — si vous avez douze frères et sœurs, ça va coûter cher »), faire fondre des sucres.
- **Allègement décidé en séance** : sur l'alerte d'Anaïs (*« ça ne fait pas beaucoup, ça fait trop »*), report proposé à ceux qui restent la semaine prochaine — **Anaïs reporte** (*« s'éveiller c'est bien, mais aller trop vite ce n'est pas bien »*) ; Akana, Esmeralda et Anne maintiennent → **8 structures cette semaine**. Pour le futur : si trop intense, groupes de 6-8 ou 5-6 structures par semaine — les empathes donnent l'alerte.
- **Présence non obligatoire** à toutes les structures en cas de trop-plein (« attention au système de fuite quand même »).

- **Enregistrement** : toutes les structures sont enregistrées ; pas de YouTube si refus ; diffusion réservée « à celles et ceux qui sont dans notre tribu » — *« chaque structure va créer un médicament »*. Choix individuel.
- **Semaine prochaine** : 10 personnes seulement ; « ceux qui veulent rester, venez me voir, je vous fais des propositions spéciales » ; au programme : la structure de deuil avec Lilith (+ Anaïs).

Anne

jeudi 13/08 — 15h30

Source : Initiation Shaktipat du mercredi 12/08 matin. Structure de constellation familiale + libération de colère — ouverte au groupe.

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	**Me débarrasser de la colère** — colère contre **ma mère** — et **trouver ma liberté** : « choisir mon habitation, choisir mon lieu de vie, faire mes choix ». Structure psychomagique **de constellation familiale ET de libération de colère** — « c'est tout à fait nouveau ».
À représenter	1. **Les personnes qui étaient là dans mon enfance, avec ma mère.** 2. **Ma mère** — quelqu'un du public la représente ; c'est Anne qui la briefe : un rôle à jouer, « même peut-être des mots, des phrases à dire ». 3. **Une pancarte par type de colère**, en commençant par celle nommée en séance : « le mépris ». 4. **Le bois**, préparé à l'avance.
L'acte	Le protocole exact donné en séance : maman (jouée) dit quelque chose de méprisant → « toi, tu prends le bout de bois — **tu ne tapes pas sur maman**, mais tu vas taper par terre sur un autre bout de bois, et tu vas dire : **"je me libère de la colère, je me libère de la colère suite au mépris"**. Et **tu casseras le bout de bois en criant**. Et ça, **pour chaque type de colère** » — en conscientisant à chaque fois. « Ça va externaliser la colère dans la terre — **retour à Gaïa**. »
Lieu (imposé)	**Sous le grand cèdre, là où on casse habituellement du bois.** Raison canalisée en direct : des entités qui se nourrissent de la colère y sont déjà installées — « c'est comme les fourmis qui viennent sur la table si on ne la lave pas… on a créé un endroit où elles viennent manger la colère qu'on déverse, **elles attendent**. C'est génial, je n'ai jamais vu ça. » Le grand cèdre, bien enraciné, « **fait antenne** » pour envoyer la colère à la terre — c'est le **lieu de souveraineté** du centre. (Autres lieux nommés au passage : cascades balinaises = purification par l'eau, « c'est Shiva » ; la **tonnelle de l'amour** = structures sur l'amour ; projet reçu la veille : un lieu de connexion à la terre avec la vase de l'étang ; à faire : une doc pour allumer la fontaine balinaise.)
Mantras	La séquence complète de la séance : 1. « Je libère dans l'amour les programmes, les conditionnements, implants, parasites, entités, forces invisibles, **tout ce qui ne veut pas accueillir toutes les émotions**. » 2. « …**qui garde les émotions dans mon corps physique et qui les stocke**. » 3. « **Je ne suis pas mes émotions** » — avec l'image : « les émotions traversent, sont vécues, comme si j'étais un câble électrique renvoyé à la terre — ça traverse mon corps, mais ça ne reste pas dans mon corps. » 4. « **Je m'autorise à pleurer, à trister, à partager toutes mes émotions. Je m'autorise.** » (donné quand elle a répondu que garder les émotions « n'avait pas l'autorisation »). 5. « …les **interdits — interdits familiaux, interdits d'autorité** — qui m'empêchent de vivre et d'exprimer toutes mes émotions **en temps réel**. » 6. « …**tout le mécanisme qui me fait manger de la nourriture pour vivre et digérer les émotions**. » 7. Pendant l'acte, crié : « **Je me libère de la colère.** »
Ouverture au groupe	Anne fait **sa structure d'abord, en entier**. Puis : « si d'autres personnes ont des colères, **préparez la colère**, et vous pourrez casser du bois — il y aura une place. » C'est l'invention de la structure de groupe de libération de colère.
En parallèle	« Plus j'exprime mes émotions, et notamment en public — quitte à faire du théâtre, ou du chant. — On le fait déjà. — On va continuer à faire **chant et théâtre**, et à partager. »

Fin	« Une structure qui va permettre de **libérer la colère, de connecter à la terre, mais aussi de libérer la créativité et d'exister — ça va aider tout le monde**. Ça va aider pour le travail, ça va aider pour tout. » État en fin de séance : « **plus légère** ». Le groupe : « Anne, je t'aime. »

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE (SHAKTIPAT DU 12/08)

La demande, mot pour mot : « qu'est-ce que je voudrais dans ma vie, Anne ? — **Me débarrasser de la colère.** — **Trouver ma liberté.** — Colère contre quoi ? — **Ma mère.** — Liberté, quel type de liberté ? — **Choisir mon habitation, choisir mon lieu de vie… faire mes choix.** »

Ce que la séance a découvert : dès l'installation, c'est « tout le corps qui pleure, qui accueille la charge émotionnelle ». Le mécanisme se montre dans le dialogue : « il y a quelque chose qui aime garder les émotions en soi. Ça te parle ? — Oui. — Et tu sais pourquoi ? — **Parce que ça n'avait pas l'autorisation.** » Alexandre nomme alors ce qu'il voit : *« ce que je vois, c'est un* ***système de stockage d'émotions, et c'est ça qui fait prendre du poids. Je n'ai jamais vu un truc pareil, mais c'est très logique.*** *»* Et le système de compensation : « si je ne peux pas vivre l'émotion, je vais manger, digérer l'émotion par un autre moyen » (elle-même ne l'identifie pas : « je ne sais pas, je ne peux pas identifier »). C'était dans l'enfance, où elle n'avait pas la permission — « des systèmes de compensation ont été mis en place ». Milieu de séance, honnête : « niveau émotion — pas de changement » ; « tendu ».

L'entonnoir final — la racine : « j'ai un peu peur. — Peur de… ? — D'exprimer. — Derrière ? — **D'être en colère.** — Derrière ? — **D'être moi.** — Creuse… » Et la révélation : *« il y a* ***la peur de mon pouvoir de destruction — donc c'est Shiva — et la peur de mon pouvoir de création, et c'est ça qui castre toutes mes capacités, aussi professionnelles, de créativité. Si je suis dans le rejet de la destruction, je rejette en même temps la création : c'est ça, le problème.*** *Le troisième chakra c'est le territoire, le deux c'est la création. C'est relié au yoga de ce matin. »* Le processus universel : « très souvent dans l'enfance — je l'ai vu chez beaucoup de clients — l'enfant est castré, n'a pas le droit d'exprimer des choses. »

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — Le mépris en premier : la première pancarte est celle nommée en séance — « le mépris » ; maman dit sa phrase, le premier bois casse : le ton de toute la structure est donné.

Proposition 2 — Le chemin des choix : des panneaux au sol représentant les choix faits par d'autres à sa place ; les parcourir en disant à chacun « ce n'était pas mon choix » — et au bout, un panneau vierge qu'elle remplit elle-même : « c'est moi qui choisis mon habitation, mon lieu de vie, ma vie ».

Proposition 3 — L'assiette rendue à la terre : une assiette remplie de pierres = les émotions mangées ; les déposer une à une dans la terre : « je ne te digère plus, je te vis ».

Proposition 4 — La scène : dans l'esprit du chant et du théâtre prescrits en séance, jouer une émotion entière devant le groupe — la vivre en public, en temps réel, au lieu de la stocker.

Proposition 5 — L'œuvre des éclats (geste de fin) : avec les éclats de bois cassé, composer une petite œuvre — la preuve immédiate que la force qui casse est la même qui crée.

> **Présentation du 13/08 — ce qui a été ajouté.** Le lieu est précisé : « elle doit se faire **ici et à côté du bois** » — bois disponible grâce à **Baptiste**. **Cassage de bois collectif** : ceux qui ont une colère à évacuer **écrivent le type de colère sur un papier** et passent **1 minute par personne** (« je me libère de la colère de tout ce que m'a fait papa, maman, l'oncle… »), mantras à la fin. **Trois guides désignés : Lilith, Akana et Esmeralda** (« tu as 3 guides »). Synchronicité relevée en séance : **c'est l'anniversaire de sa mère aujourd'hui**. Elle maintient son passage : « **je me sens fort**. »

Vincent

jeudi 13/08 — 16h30

Source : Initiation Shaktipat du mercredi 12/08 matin. Complément de sa structure de l'an dernier (jouissances et plaisirs, à la tonnelle).

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	**Mes piliers, mes repères, mes fondations — ce que je suis.** « Qu'est-ce qui est inamovible ? Qu'est-ce qui est constant ? Qu'est-ce qui est fixe ? **Qu'est-ce qui ne changera pas ?** On est sur les **fondements de la création de l'identité** — c'est vraiment dans le thème de cette semaine, et par rapport à ce qu'on a reçu au yoga. Ça va faire travailler tout le groupe. »
À représenter	1. **Ce que je suis — ce qui me définit.** 2. **Mes valeurs.** 3. **Mes piliers, mes fondations.** 4. **Le plus important pour moi.** (Complément de sa structure de l'an dernier — « sur moi, les jouissances et les plaisirs » : « on va rajouter ça ».)
L'acte	La **déclaration publique** : « en le déclarant à l'univers, devant les autres, dans une structure psychomagique, je vais **l'asseoir** entre guillemets — **l'intégrer plus**. »
Mantras	« **Qui suis-je pour douter de moi ?** » — puis, répété ensemble : « Moi. Moi. Bibi. Moi. **J'aime moi. J'aime moi.** »
Fin	Son ressenti après la prescription : « mieux — au moins une fois, **je définis mes valeurs, ce que je suis, ce qui est important pour moi, mes fondations**. » Le groupe : « Vincent, je t'aime. »

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE (SHAKTIPAT DU 12/08)

La demande : « **davantage de confiance en moi** » — et ne plus être « heurté par toute la noirceur, tous les côtés sombres » de ce qui se passe autour de lui (au travail, à la télé — « partout »). Deux sujets démêlés : le rapport au monde, et la confiance en soi. « Le monde modifie ma confiance en moi — c'est original. Comment il fait, le monde ? — **Il met des doutes.** »

Le recadrage : *« ce n'est pas le monde qui crée des doutes, c'est mes programmes internes.* ***Les doutes, c'est le manque de foi ; le manque de foi, c'est le manque de soi.*** *Du coup, la question, c'est :* ***qui suis-je réellement ?*** *» (relié au yoga du matin)*

La racine — l'effondrement à quatre ans et demi : dans l'enfance, les moments de doute viennent du **changement de famille** : « je suis passé de ma famille biologique — ma mère, mon oncle et ma grand-mère — à une famille d'accueil », à « **quatre ans et demi, exactement** ». La canalisation : *« alors que j'étais en train de construire mon identité, tout d'un coup tous mes repères s'écroulent et s'effondrent. Il y a un* ***effondrement identitaire à quatre ans et demi. Je vais tout reconstruire.*** *»* L'émotion présente : « c'est l'enfant de quatre ans qui pleure, lui. Il ne comprend rien du tout. » Les blessures : « ça crée la **blessure d'abandon — c'est très net — d'injustice, d'abandon**. » Et une couche supplémentaire : il voyait sa mère une fois par semaine — « donc **une fois par semaine, j'avais la dose de tristesse de maman** — pas entièrement, mais elle était là. L'amour aussi. » Résultat : « une fragilité dans la construction identitaire : avant, j'étais le fils de maman ; après, je ne suis plus le fils de maman — **qui suis-je, quoi**. » Son vécu : « comme si j'avais

fait quelque chose de mal… renfermé, rejet du monde, **en mode coquille, moule, huître qui se ferme**. C'était un choc. »

Précision importante : la peur d'être abandonné est vérifiée et écartée — « ça, ce n'est plus là : **le sujet a été traité**. » Ce qui reste : le manque de confiance, la « **perte de mes propres repères sur qui je suis** ». Note d'organisation née de son cas (il n'a rempli que le questionnaire du Profil Origine) : « avec Lilith, il va falloir faire tous les profils origine des personnes ici présentes. »

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — Les piliers dressés : construire réellement : un pilier (bois, pierre) par valeur, dressés un à un en les nommant — puis se tenir au centre : « voilà ma charpente, elle est de ma main ».

Proposition 2 — La coquille ouverte : honorer d'abord « l'huître qui se ferme » de l'enfance (un tissu replié sur lui-même) — elle l'a protégé, elle a bien fait — puis l'ouvrir de l'intérieur : la coquille devient le socle sur lequel il se lève.

Proposition 3 — Le manteau des doutes : un manteau chargé de papiers « doutes » (la noirceur du monde, les « qui suis-je pour… ») ; les retirer un à un — « qui suis-je pour douter de moi ? » — jusqu'au manteau léger, puis tombé.

Proposition 4 — La déclaration à l'univers : monté sur une petite estrade, déclamer ses fondations une à une, face au groupe qui répète chaque valeur après lui — l'écho qui « assoit ».

Proposition 5 — Le repère fixe (geste de fin) : choisir une pierre, y marquer sa valeur la plus inamovible, et la garder sur soi — le repère qui ne changera pas, transportable partout où la vie l'emmène.

Présentation du 13/08 — ce qui a été ajouté. Aidants désignés : Baptiste et Akana (« un peu tout le monde »). Son état — « toujours perdu » — recadré positivement : être perdu est l'étape normale avant de retrouver ses repères. Idées d'actes rappelées pendant sa fiche : enterrer une photo, casser des œufs, faire fondre des sucres.

Akana

jeudi 13/08 — 17h30

Source : Dialogue avec Toi du mercredi 12/08 après-midi. Structure pour tout le groupe — Esmeralda invitée à y participer si elle le souhaite. Suite de sa structure de la semaine dernière (« tout ce qu'on m'a fait dans l'enfance », à la tonnelle).

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	**« Une structure qui représente tous les systèmes qui rendent parfois difficile de parler de tout »** — avec sa chérie, son chéri ou ses amis. Finalité : « être — avec amour, gentillesse et bienveillance — dans une communication super claire, une communication non violente. **Nous pouvons parler de tout. Le socle de l'amour.** » Confirmé en séance : « Akana, tu as cette structure-là… **parler de tout, exprimer mes besoins, avec amour, gentillesse et bienveillance**. C'est pour le groupe — tout le monde sera certainement amené à être en couple, et ceux qui y sont déjà sont concernés. » (Esmeralda est invitée à y participer si elle a envie.)
À représenter	1. **La liste des peurs** : « les peurs du rejet, les peurs des conséquences, toutes les peurs… **peur d'être réel, d'être vrai, de définir mon besoin, de dire ce que je veux et ce que je ne veux pas, peur de blesser l'autre, de casser la relation**. » 2. **Les systèmes de fuite et d'auto-sabotage** : « les systèmes qui veulent casser la relation, amicale ou de couple, qui veulent que la relation ne se fasse pas. C'est d'une intelligence, d'une complexité, très imaginatif — mais il y a toujours une intention derrière ces mécanismes de non-clarté. »
L'acte	« Nous montrerons dans cette structure que **ce ne sont que des peurs — basées sur rien, ou basées sur la croyance que l'autre n'est pas capable de comprendre, ce qui est faux**. » (« Dans 99,9 % du temps, l'autre est tout à fait capable de comprendre un besoin — parce qu'un besoin, c'est un besoin. »)
Mantras	La série complète de la séance : 1. « **Je m'autorise à parler de tous mes besoins avec ma chérie. Je m'autorise.** » 2. « Je libère dans l'amour les croyances, programmes, conditionnements, implants, parasites, entités, forces invisibles, **tout ce qui voudrait me faire croire que ma chérie, mon chéri ou mes amis ne peuvent pas comprendre tous mes besoins profondément**. » 3. « **Mes besoins sont légitimes.** » 4. « …**tout ce qui voudrait me faire croire que je ne peux pas répondre à tous mes besoins avec ma chérie ou mon chéri actuel**. » 5. « …**tout ce qui m'empêche de parler de tout avec ma chérie, mon chéri ou mes amis**. » 6. « **Je m'abandonne à l'être, à la vie, à l'amour, je m'abandonne.** » 7. Le mantra « très important » : « …**tout ce qui m'empêche d'être totalement amoureux, à disparaître — quelles que soient les conséquences et la suite**. » 8. « …**les programmes de fuite, d'auto-sabotage, tout ce qui m'empêche d'être amoureux totalement**. »
Fin	L'abandon reçu comme un cadeau : « qu'il y ait des enfants ou pas, que ça dure un an, dix ans ou cent ans — c'est très important de **s'abandonner totalement : c'est là où vous avez le bénéfice d'être amoureux**. Ce n'est pas grave de disparaître : quelque chose d'autre apparaît. Vous n'allez pas mourir — même si c'est désagréable de **se sentir mourir vivant : ça s'appelle être amoureux**. Quelque chose d'absolu va apparaître. »

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE (DIALOGUE AVEC TOI DU 12/08)

La demande : « **je voudrais me sentir amoureux.** » Reformulée : « derrière, il y a : je vais vous enlever **le voile qui m'empêche d'aimer totalement et sans peur**. Nous arrivons vers le sujet de **l'insécurité** : j'avais peur de souffrir, j'avais besoin d'apprendre à faire confiance. » Sa formulation à lui, exacte : *« j'ai peur du vide derrière — si ça ne se passe pas bien, c'est comme si j'allais être détruit.* ***Si je m'abandonne totalement et si le couple ne se passe pas bien, j'ai peur d'être détruit.*** *»* Et la difficulté nommée : « c'est comme si je me sentais **coupable de définir mes vrais besoins**. »

Fonder une famille — le fil exploré en profondeur : « je souhaite aussi fonder une famille. C'était comme s'il y avait une part de moi qui disait que ce n'est pas possible pour moi. » La famille parfaite décortiquée : « un père et une mère qui s'aiment… un enfant ou des enfants — **qu'est-ce que je n'ai jamais eu pendant mon enfance ?** » La canalisation touche le cœur : *« ce que je sens, c'est que* ***j'ai besoin de donner à un enfant tout l'amour que je n'ai pas eu — et de donner aussi à une femme tout l'amour que je peux donner****. C'est très, très beau. »* Le principe : « très souvent, **je donne ce que je n'ai pas reçu, pour me guérir** — c'est assez universel. Je sais de quoi je parle — là, je parle de moi, de la tendresse. » Message reçu en direct : « travailler dans des crèches, des maternelles — beaucoup de clients assistantes maternelles ou infirmières guérissent leur enfant intérieur grâce à ça » — aussitôt tempéré : « c'est l'idée pour le moment, on est loin de la réalité. **Tu as le temps, tu es jeune.** » (Note technique donnée : « les traumas sont transmis par la génétique du papa — si tu ne veux pas les transmettre, il vaut mieux les enlever avant. Donc c'est un peu tôt. ») Et le décodage de la part qui dit non : *« c'est la part qui dit que* ***l'amour n'existe pas — parce que si l'amour existait, et si l'univers était gentil, je l'aurais reçu dans mon enfance. Il y a un trauma qui en veut à la vie.*** *»*

Le mécanisme final : quand il objecte que pour lui « être amoureux était une conséquence d'avoir la possibilité de fonder une famille » : *«* ***tout ça, ce sont des systèmes de fuite pour ne pas être amoureux, s'abandonner et disparaître dans l'infini.*** *C'est un mécanisme qui a peur à la fois de l'amour et de l'éveil —* ***c'est exactement le même mécanisme*** *: l'amour et l'éveil amènent vers un seul point, le non-localisé, l'absolu, la dissolution de l'ego. Le système n'a pas envie — il invente des histoires.* ***Et ce serait pareil avec une autre femme.*** *Derrière la peur de tomber amoureux, il y a la peur de souffrir. »* Sa structure de la semaine dernière (« tout ce qu'on m'a fait dans la naissance », à la tonnelle) a préparé le terrain — ses mots : « ça m'a autorisé à pleurer… plus valorisé, être moi, je suis plus moi, l'enfant intérieur joue plus, lâcher-prise. » L'enseignement des non-dits, donné pendant sa fiche : « les non-dits, c'est comme s'ils étaient vivants — des manipulations, des outils des forces sombres. **L'ombre, c'est juste là où je n'ai pas été voir : vous allumez la lampe dans une pièce, vous voyez toute la pièce. Si vous voulez regarder sous une table, il faut mettre la lampe sous la table.** »

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — Le rideau des peurs : un drap tendu entre lui et « la chérie » (chaise ou personne), couvert de papiers-peurs épinglés ; il lit chaque peur, la décroche — et quand le drap tombe, il n'y avait *rien* derrière : juste quelqu'un qui attendait de l'entendre.

Proposition 2 — Le fil de parole : un fil tendu entre lui et un partenaire ; chaque besoin est dit « dans le fil » et arrive intact à l'autre bout — l'autre répond à chaque fois : « je comprends ». La preuve physique que la croyance était fausse.

Proposition 3 — Les cartes des besoins : un besoin par carte, lu à voix haute au groupe entier qui répond en chœur : « ton besoin est légitime ». Quinze voix contre une vieille croyance.

Proposition 4 — La chute en confiance : se laisser tomber en arrière dans les bras du groupe — s'abandonner totalement… et ne pas être détruit. Le corps enregistre ce que le mental n'ose pas croire.

Proposition 5 — Le socle de l'amour (geste de fin) : construire un petit socle de pierres, une pierre par engagement de communication (« je dis mes besoins », « je peux tout entendre »…) — et y poser une bougie à deux.

Présentation du 13/08 — ce qui a été ajouté. Il recevra l'**email personnel sur mesure** croisant son Profil Origine et son quiz — des documents pour travailler « sur plusieurs mois » après la retraite. **Maintenu cette semaine** malgré la proposition de report (« on va la faire cette semaine »). Il est aussi cité comme **volontaire modèle « cerveau gauche »** pour vérifier les sujets des autres, et aidant de Vincent et Marylène.

Marie-Anne

vendredi 14/08 — 10h30

Source : Initiation Shaktipat du mardi 11/08 matin. Structure de constellation familiale — « une structure sur l'éveil, qui va faire travailler tout le groupe ».

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	**Ma relation à l'amour et à l'abandon.** « C'est une structure sur l'éveil — une structure qui va faire travailler tout le groupe. **Qu'est-ce que l'amour ? Qu'est-ce que l'abandon ? Comment je vis l'amour, l'abandon, la relation aux autres ? Est-ce que je peux aimer suffisamment les autres pour qu'ils puissent disparaître de ma vie aussi ?** »
À représenter	**Ma fille** — « quelqu'un devra représenter ma fille, à choisir dans le groupe — puisqu'on fait des structures psychomagiques de constellation familiale, c'est un peu nouveau — pour libérer quelque chose. »
L'acte	« **Écrire une lettre de ce que j'ai envie de dire à ma fille**, aussi, dans la structure — **ça sera l'acte psychomagique de lui parler**. Tout ce que j'ai envie de lui dire. »
Mantras	« Je libère dans l'amour les programmes, les mémoires, **les attentes**, les conditionnements, implants parasites, forces invisibles, **tout ce qui me ferait attendre quelque chose — de quelqu'un, de la vie, ou de moi**. Je libère dans l'amour. »
Fin	Le corps donne la réponse en fin de séance — « comment tu te sens dans le corps, dans le cœur ? — **Le cœur s'ouvre.** » Chaud, calme. Le groupe : « Marie-Anne, je t'aime. »

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE (SHAKTIPAT DU 11/08)

La demande : « qu'est-ce que je voudrais dans ma vie qui n'est pas là ? — **Les bonnes relations.** — Avec qui ? — **Avec ma fille.** — Qu'est-ce qu'elles ont de pas bonnes ? — **Il n'y a plus de relations.** Du coup, ça me rend triste. » Les faits : la fille est partie à trente-six ans, il y a six-sept ans ; « elle s'est mariée, elle a fait sa vie » — « ça, c'est normal », pose Alexandre. Le nœud : « une incompréhension de ma vie, certainement — je ne sais pas pourquoi elle ne me contacte plus. » Ce qui manque : « **l'amour, certainement**. » Elle ne répond ni aux appels ni aux messages.

La canalisation — l'amour sans attachement : *« le thème, c'est **l'amour sans attachement**. J'avais besoin d'apprendre à aimer sans m'attacher. Et si je pouvais accepter la souveraineté de l'autre — ses choix, quels qu'ils soient ? **J'avais besoin de comprendre que je n'ai pas de pouvoir sur les souverainetés des autres ; je peux juste avoir du pouvoir sur moi.** »* Elle le reprend mot pour mot : « je n'ai aucun pouvoir. J'ai du pouvoir uniquement sur moi, sur ma vie, sur mes décisions. Et puis Dieu laisse les autres souverains, souveraines. » L'ouverture : *« la seule chose que je peux faire, c'est **vibrer d'une certaine façon — et ça peut faire des miracles**. Comment je devrais vibrer pour être heureuse, et que celles et ceux qui m'aiment viennent, et que les autres s'en*

aillent — et c'est parfait comme ça, que ce soit ma fille ou pas ? La question, c'est : ***comment être heureuse même si les autres ne me renvoient pas l'amour ?*** *»*

Le reste de sa vie, vérifié : « j'ai tout ce qu'il me faut — confiance à la vie, au flot. » Activité professionnelle qui lui plaît : oui. Chéri amoureux : oui. Ses envies : « parcourir le monde », « **faire le tour de moi** » (ce qui inspire la parabole de L'Alchimiste de Paulo Coelho : ce qu'il cherchait était à trois kilomètres de son village), « faire de belles rencontres, être soi ». L'élan qui l'a amenée : « **l'appel du cœur** — il a dit : va là-bas, c'est tout. Vivre cette expérience : l'expérience de moi-même et des autres. » Venue de La Réunion — et Alexandre de partager : « moi aussi j'ai fait onze mille kilomètres pour rencontrer l'élan du cœur. ***C'est un acte psychomagique intense de faire des milliers de kilomètres*** *— une détermination du cœur qui dit : message bien reçu.* »

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — Les attentes déposées : une pierre par attente (« qu'elle réponde », « qu'elle explique », « qu'elle revienne ») — les déposer une à une au pied de la chaise de « sa fille » : « je t'aime sans attendre. » C'est le mantra de la séance, en gestes.

Proposition 2 — Le fil détendu, jamais coupé : un fil entre elle et « sa fille » : on ne le coupe pas — on le *détend*, on lui laisse du mou : « je te laisse toute la longueur qu'il te faut ; le fil existe, je ne tire plus dessus ».

Proposition 3 — Les milliers de kilomètres : une ligne au sol de La Réunion à Saint-Nexans ; la parcourir pas à pas en nommant à chaque pas une attente libérée — l'acte psychomagique du voyage, rejoué en conscience.

Proposition 4 — La bénédiction : face à « sa fille », la bénir sans rien demander : « je bénis ta vie, même celle que je ne comprends pas. Ta souveraineté est entière. » — l'amour assez grand pour laisser disparaître.

Proposition 5 — La boîte aux lettres de l'univers (geste de fin) : poster réellement la lettre dans une boîte fabriquée pour la structure : « je confie ces mots — l'univers livre à sa façon, à son heure ».

Présentation du 13/08 — ce qui a été ajouté : le casting de la fille. Choisir dans le public quelqu'un qui jouera sa fille — « plutôt une fille » — avec un **texte à lire ou un briefing d'attitude** (« si l'attitude c'est "je ne veux plus te parler", elle boude »). **Deux candidates identifiées en séance : Anne et Marylène.** Comme les deux sont elles-mêmes en plein travail émotionnel, la procédure est posée : Marie-Anne **organise une petite réunion avec elles**, leur explique en quoi ça consiste, et les laisse « réfléchir en conscience et décider » — « c'est à elles de choisir. Ça fait une **double psychomagie**. » Option : « peut-être 2 filles, ce n'est pas gênant. » Synchronicité relevée : l'anniversaire de la mère d'Anne le même jour — « c'est d'une perfection et d'une synchronicité totale ».

Marylène

vendredi 14/08 — 11h30

Source : Initiation Shaktipat du mardi 11/08 matin. Structure de constellation familiale. Contenu sensible — confidentialité renforcée : c'est elle qui décide de ce qui est partageable, et l'enregistrement est à sa discrétion.

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	**Ce que je veux vraiment — et tout ce que je ne veux plus.** « La structure psychomagique est là pour représenter **mes besoins humains, mes besoins de femme, mes besoins de femme sacrée**. Qu'est-ce que je veux vraiment dans cette vie — en comprenant que ce n'est jamais trop tard. **Qu'est-ce que je ne veux plus, surtout.** » Le but : « changer quelque chose en moi pour que je me libère d'un étau — de **tout ce qui m'empêche d'être souveraine** ». En résumé : « mes besoins humains, ma souveraineté, mon territoire. »
À représenter	1. **Les deux listes** : « il y aura une liste à faire de tout ce que je ne veux plus, et une liste de tout ce que je veux — **dans tous les domaines**. » 2. **Les personnes proches de ma vie** — « représentées par des personnes du stage qui joueront des rôles » (constellation familiale). 3. Ce que j'ai à leur dire : « des choses **que je n'ai jamais eu le temps de dire, ou jamais eu le courage de dire, ou eu peur de dire**. Ça va faire une grosse structure, mais c'est très important. »
L'acte	**Lire des lettres** aux personnes représentées « sur ce que je veux et sur ce que je ne veux plus ». Et voir — car c'est l'étape : « tout ce que je vais oser voir, que mon inconscient ne veut pas que je voie, parce que si je vois, il y a des conséquences. **Mais il y a des étapes : peut-être que cette étape-là, c'est juste voir. Il n'y a pas forcément des conséquences tout de suite. Je m'autorise à comprendre la situation avec toute la clarté : qu'est-ce qui s'est passé dans l'enfance ? pourquoi je suis comme ça ?** »
Mantras	« **Je suis le sens de ma vie.** » — donné avec l'enseignement : « l'identité se dit : ma vie n'a aucun sens. Mais **l'être dit : je suis le sens**. »
Confidentialité	Posée explicitement en séance : « **ça reste entre nous, la structure. Ça peut être très privé** — c'est vous qui déciderez si c'est partageable avec des membres du groupe, ou purement privé, ce qui est normal dans certains cas. **Ça peut aussi ne pas être enregistré, d'ailleurs.** »
Rythme	« Avec douceur, amour, gentillesse. » Sa réponse quand on lui demande si ça semble faisable : « **on va voir**. » Pronostic : « ça va être **intense et émotionnel, mais salvateur** — moi, je vois le bénéfice de ce que ça va faire après. »
Fin	Un geste d'amour vers soi — la souveraineté reprise. « Bienvenue dans la retraite d'éveil et de transformation. »

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE (SHAKTIPAT DU 11/08)

La demande, mot pour mot : « qu'est-ce que je voudrais changer dans ma vie ? — **Des colères incomprises.** — Il y a des colères ? — **Constantes.** — **Je m'en veux.** — Qu'est-ce que je me

reproche ? — **Mauvais choix. — De ne pas avoir le courage de tout changer.** » Et : « je ne vais pas savoir ce que je veux. » En séance : les jambes lourdes, « **le cœur gros** », beaucoup de larmes ; à un moment : « vidée ».

Le retournement : *« en fait, **je sais ce que je veux**. Ça, c'est un programme qui dit que je ne sais pas ce que je veux. En réalité, **ce sont les conséquences de ce que je veux vraiment qui font peur**. Qu'est-ce qui se passe si je suis vraiment moi ? Si je décide ce que je veux vraiment, si je me libère de tout ce que je ne veux pas, et si je reconnais que je suis le sens de ma vie ? »*

Le mécanisme : *« peut-être, pour une des rares ou des premières fois de ma vie, **je fais un point : qu'est-ce que je veux vraiment ? qui je suis ? qui je veux être ?** Comme si je me mentais à moi-même, comme s'il y avait des choses que je n'osais pas aller voir depuis longtemps. Là, c'est l'occasion d'aller voir **tout ce que je me cache à moi-même, tout ce que je n'ose pas me dire**. Ce sont des **programmes d'emprise** qui ne veulent pas que je sois souveraine totalement, libre totalement, que je m'épanouisse — **comme si, depuis l'enfance, j'avais été soumise au système patriarcal ou à une autorité externe**. — Ça te parle ? — Oui. »* (Elle aussi a rempli le Profil Origine sans jamais recevoir le résultat — clarification donnée : « le formulaire, c'est l'entrée ; le profil, c'est le résultat » — à régler avec Lilith ou Akana.)

La consigne générale née pendant sa fiche — pour tout le monde : *« pour toutes les structures maintenant : il y aura **une liste de tout ce que je veux, et une liste de tout ce que je ne veux plus** — c'est important pour les mantras et les actes psychomagiques. Si possible **par écrit, sur mon WhatsApp personnel — le numéro américain, celui qui commence par +1**. Et cette année, les structures travaillent avec **Anatman.IA**, qui a intégré beaucoup de livres de psychomagie : vous aurez des propositions d'actes psychomagiques, et de beaux mantras à dire tous ensemble. »*

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — Les deux colonnes : deux grands panneaux « JE VEUX » / « JE NE VEUX PLUS », remplis devant le groupe, domaine par domaine — la clarté elle-même comme acte, sans aucune décision à prendre ce jour-là.

Proposition 2 — La procuration déchirée : un document solennel « procuration générale de ma vie », signé « l'enfant » au profit des autres — le lire, puis le déchirer : « je reprends la signature de ma vie ».

Proposition 3 — Les lettres aux personnes de sa vie : une par personne représentée (la mère, le mari, qui elle voudra) — lues dans la confidentialité qu'elle choisit ; c'est le cœur de l'acte prescrit.

Proposition 4 — Les colères messagères : pour chaque « colère incomprise », nommer ce qu'elle défendait — les colères cessent d'être incomprises dès qu'on les entend : ce sont elles qui savaient ce que je veux et ce que je ne veux plus.

Proposition 5 — Le kintsugi (geste de fin) : recoller au doré un objet cassé — l'histoire cabossée ne se cache plus : elle devient la veine d'or de l'œuvre.

Présentation du 13/08 — ce qui a été ajouté. Les **deux listes** doivent être **bien écrites, lisibles, idéalement tapées à l'ordinateur**, et **envoyées personnellement à Alexandre par WhatsApp AVANT de passer**. **Aidantes désignées : Ophélie et Akana.** Contre la page blanche, la méthode du

> cageot : se balader dans le jardin, stocker ce qui plaît, assembler en canalisant. Option offerte : rester la semaine prochaine si « trop de choses à régler ». Clin d'œil à son métier : « tu travailles dans la conformité, n'est-ce pas ? **La conformité, c'est aussi en soi.** » Passage confirmé vendredi 11h30.

Florian

vendredi 14/08 — 15h30

Source : Initiation Shaktipat du mardi 11/08 matin. Structure psychomagique de constellation familiale. Profil Origine rempli mais jamais reçu — à terminer par l'équipe pour qu'il soit pris en compte dans la structure.

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	Revenir dans ce qui s'est passé avec ma chérie de l'époque — et répondre à la question : **« comment je peux aimer, m'abandonner — donc disparaître d'une certaine façon, être l'absolu — sans me perdre dans le couple »**. Avec « ma relation à l'absolu, ma relation à l'amour, et le rapport entre le relatif et l'absolu en amour ». « C'est d'actualité pour tout le monde ici — ça passe toujours par une personne, mais c'est pour tout le monde, tout le temps. »
À représenter	« Structure psychomagique de constellation familiale pour revenir dans ce qui s'est passé avec ma chérie de l'époque. **Elle doit être représentée — la chérie, l'enfant** — pour aller voir exactement ce qui s'est passé. »
L'acte	« En plusieurs étapes : **reconstituer, aller voir profondément ce qu'il y avait dans la psyché de madame — qu'est-ce que l'âme a voulu faire ? quel est l'intérêt de vivre ça ?** » Puis explorer, avec le recul, les questions guides : « est-ce que j'existais, pendant ces douze ans, en tant qu'individu ? **Comment se faisaient les décisions ? Est-ce que mes besoins étaient nourris ? Est-ce que j'étais respecté ? Est-ce que j'avais encore ma souveraineté — ou est-ce que j'avais abdiqué ?** » Et la question qui résume tout : **« est-ce que j'ai pu être un homme sacré dans le couple — ou est-ce que j'ai disparu ? »**
Mantras	1. « Je libère dans l'amour les programmes, mémoires, conditionnements, implants, parasites, entités, **qui veulent me culpabiliser, qui disent que c'est de ma faute, qui croient que j'ai fait quelque chose de pas bien**. Je libère dans l'amour. » (avec la consigne : « dis-le avec plus de puissance ») 2. « ...**tout ce qui veut me faire croire que l'amour c'est dangereux, que l'amour ça fait souffrir, que l'amour détruit — et que l'amour a détruit ma vie**. Je libère dans l'amour. »
Résolution visée	« Une fois la structure terminée, il y aura eu la résolution de **qui je suis — qui je suis quand je suis amoureux, quand je suis en couple**. La réalisation que je peux continuer à vivre mon individualité — et donc **ne pas disparaître**. »
Profil Origine	Rempli (« j'avais mis des heures à le faire ») mais résultat jamais reçu : « on va voir ça avec les équipes pour le terminer, **pour que ce soit pris en compte dans la structure** — parce qu'il y a la question : **pourquoi j'ai fui dans l'absolu ?** Il y a une raison — peut-être un traumatisme d'enfance. J'irai voir. »
Fin	Un geste d'amour : exister dans le nous — « **il y a le nous, mais le nous, ça implique deux je, finalement** ». Le groupe : « Florian, je t'aime. »

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE (SHAKTIPAT DU 11/08)

La demande : « quelque chose d'important que je voudrais : **une relation… une chérie**. » Célibataire depuis deux ans. Une seule grande relation : ensemble depuis 1997, l'enfant en 2009 — « **douze ans avant de faire un enfant** », une quinzaine d'années en tout — séparation « suite à la venue de l'enfant, d'un fils » (« peut-être pas que, mais c'est ça, oui »). Il y avait une fusion dans le couple, et puis : *« après, la fusion était entre la mère et l'enfant.* ***J'existais plus.*** *»* Ressenti : « **abandon, trahison aussi — beaucoup de trahison**… comme si j'avais été utilisé. » La blessure de trahison est nommée. « Mais j'étais amoureux. — Elle a été amoureuse ? — Oui. » Le nœud : *«* ***je ne sais toujours pas pourquoi ça s'est arrêté — c'est ça qui tourne en rond, en boucle****, à explorer. — On va résoudre ça cette semaine, t'inquiète pas. »*

Le mécanisme : « depuis, il y a la peur — la peur de l'amour. La souffrance qui a eu lieu a créé un système qui dit : **l'amour c'est dangereux, l'amour ça fait mal, et l'amour ça détruit**. » Et : « comme le temps n'existe pas, c'est toujours en train de se vivre en boucle. Je n'avais pas, avant, les ressources pour m'occuper du sujet — cette semaine, c'est possible : il y a beaucoup d'accueil et d'amour. »

L'enseignement du relatif et de l'absolu : « ce n'est pas parce que je suis amour, je suis l'absolu, que je disparais dans l'amour — surtout quand une relation commence. Ça dissout l'ego, l'identité, ça peut être très désagréable… mais ça n'empêche pas de créer une individualité, un je à moi, qui a son rôle dans la société, dans le couple. **Il n'y a pas de difficulté à être les deux — l'absolu et le relatif. Mais souvent, l'amour, c'est une fuite du relatif.** » La question qui fait pleurer : *«* ***est-ce que la fusion dans l'autre, ce n'est pas une fuite du je, du moi et de l'identité ?*** *»* Le risque nommé : « si je n'ai pas assez de je, pas assez de moi — ça peut être une fuite, et m'empêcher de créer mon identité relative : m'écouter, prendre soin de mes besoins — et entrer dans un **mode sacrificiel où je n'existe pas**. » (Sa réponse, avec le recul : « peut-être pas effacé… je ne sais pas. ») Trait repéré : « il y a un côté idéaliste — ça va beaucoup avec la fuite dans l'absolu. **L'idéaliste, c'est un rejet du relatif : dans l'absolu tout est parfait, dans le relatif tout est imparfait.** »

Contexte de séance : il découvre le puja (« il y a juste à s'abandonner… ça connecte à Shiva »). Après la transmission : « plus léger ». Kundalini Yoga depuis dix ans ; « tu m'as beaucoup aidé à une période ». Le rappel du corps en clôture : « ça, c'est la tête qui dit "si ça va" — hors sujet. Comment tu te sens ? Va le voir **dans le corps**. »

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — La question enfin posée : face à « la chérie de l'époque » représentée, poser à voix haute LA question qui tourne en boucle — « pourquoi ça s'est arrêté ? » — et laisser la constellation répondre : ce qui n'a jamais été dit peut enfin être entendu.

Proposition 2 — Les deux cercles : deux cordes en cercle au sol — d'abord superposées (la fusion : un seul cercle, « j'existais plus »), puis déplacées en deux cercles qui se croisent : la zone commune existe, et chacun garde son territoire. « Le nous implique deux je. »

Proposition 3 — Le tissu de la fusion : un grand tissu qui l'enveloppe avec « la chérie » — s'en dégager lentement, sans le déchirer : exister sans rompre, l'inverse exact de « disparaître ou fuir ».

Proposition 4 — La décision rejouée : rejouer une scène de décision de couple — et cette fois, dire son avis, son besoin, son désaccord : « est-ce que j'existais ? comment se prenaient les décisions ? » — la réponse se corrige en direct.

Proposition 5 — L'homme sacré déclaré (geste de fin) : face au groupe, lire un à un ses besoins dans le couple à venir — « j'existe dans le nous » — et recevoir la réponse du groupe : « un homme qui a des besoins est aimable ».

Présentation du 13/08 — ce qui a été ajouté. Ajout explicite à la structure : *« je ne l'ai pas écrit là, mais **il y a l'enfant aussi qui compte** »* — trouver quelqu'un qui joue sa chérie **ET quelqu'un qui joue son enfant**. Nouveau mantra donné en séance : « je libère dans l'amour les programmes, les mémoires, les conditionnements **qui croient que j'ai raté quelque chose, que j'avais droit qu'à un seul essai et que je suis coupable de quelque chose** ». Grosse décharge émotionnelle en direct (mal de tête) → auto-massage de l'arrière du crâne, massage par un spécialiste juste après la réunion, repos possible. **Cinq volontaires : Kevin, Vincent, Baptiste, Margaux…** Prévoir le micro-cravate.

Ophélie

vendredi 14/08 — 16h30 (si elle se sent prête)

Source : Initiation Shaktipat du mercredi 12/08 matin. Structure de constellation familiale. Liberté totale posée en séance : « moi je donne le protocole de guérison, tu feras quand tu voudras » — le créneau est réservé, c'est elle qui décide.

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	**Le droit d'exister.** Retourner dans la période **de 4 à 11 ans** — « nous allons retourner dans cette période, cette ambiance. **Et nous allons résoudre — c'est ça qui est beau. C'est l'acte psychomagique.** »
À représenter	1. **Mon beau-père** et 2. **ma mère** — « trouver dans le groupe des personnes qui vont les représenter physiquement, leur donner un texte que je vais canaliser pour leur expliquer quel rôle ils doivent jouer. » 3. Éventuellement **mon père** : « je sens qu'il y a un historique aussi avant, avec ton père — peut-être tu peux le représenter aussi. — Ça serait bien, ouais. »
Le briefing	Pas besoin d'un texte exact : « soit ce qu'ils veulent dire si tu canalises, soit des phrases dont tu te rappelles — l'esprit. Tu dis : **"fais le rôle de maman autoritaire qui me dit non, qui me casse ; le beau-père qui ne veut pas que j'existe, qui ne m'aime pas"** — ils vont savoir le faire. »
Avant la structure	Consigne donnée en fin de séance : « Ophélie, il faut **réécrire tout ce que je n'ai pas pu dire — c'est pour ça qu'il y avait un problème avec la gorge**. Tout ce que je n'ai pas pu dire, tout ce que j'ai besoin de dire. Ça se fait **avant** la structure — progressivement ; là, ça commence déjà à travailler. » En option : préparer une lettre de ce qu'elle a envie de leur dire.
L'acte	« Tu vas dire des choses, tu vas dire des mantras, **tu vas dire non**. » Les phrases données : « **J'ai envie d'exister.** » · au beau-père : « **Je m'en fiche que tu ne m'aimes pas. Moi j'existe quand même — je n'ai pas besoin de ton amour pour exister.** » · à la mère : « **Maman, moi je vais exister de toute façon.** »
Mantras	« Je libère dans l'amour les programmes, mémoires, conditionnements, implants, parasites, entités, **qui sont durs avec moi, qui disent que je n'y arrive pas**. » · « **Je m'autorise à revisiter mon passé, les moments difficiles, pour les guérir. Je m'autorise.** »
Sa liberté	Sa réaction en séance : « **je n'ai pas envie de faire ça**… là, je ne me sens peut-être pas prête. » Le cadre posé : « prends ton temps — c'est l'idée ; après, tu verras si tu peux le faire et quand tu seras prête. Ce n'est pas grave… tu le feras peut-être à une autre retraite, il ne faut pas se faire du mal non plus. **Moi, je donne le protocole de guérison ; après, tu feras quand tu voudras.** Mais tu as Vincent, tu as tout le groupe qui te soutient — c'est un moment assez idéal, quand même. » Le créneau de vendredi est donc **réservé, à sa décision**.
Bénéfice	« Très intense, émotionnel, mais **très réparateur**… **Une fois que ça sera résolu, ça sera pour la vie — définitivement résolu, parce que tu auras rejoué la scène.** Et ça va t'aider pour tous tes clients après : cette technologie, tu pourras aussi la faire avec tes clients. » Côté théâtral, mise en scène, aidé par l'IA. Le groupe : « Ophélie, je t'aime — courage, on est tous avec toi. »

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE (SHAKTIPAT DU 12/08)

En séance : « **j'ai la gorge serrée** » — et le troisième chakra, « un peu partout ». Main sur la gorge, Aum d'amour du groupe → « plus légère », la gorge va « mieux » ; « c'est surtout au niveau troisième chakra et gorge ».

La demande : « **j'aimerais être plus exigeante vis-à-vis de ce que je veux** » (professionnel, matériel). Derrière : « il y a des opportunités qui me sont offertes, **qui ne sont pas pour moi, j'ai du mal à les refuser — et je sais que j'ai besoin de plus**. » Les trois exemples donnés : la maison en location « parfaite… très mal située » (quarante dossiers, le leur accepté — « moi je l'aurais prise », le défaut vu après) ; l'offre d'emploi acceptée récemment ; et surtout : « **ça fait trois ans** que je voudrais mettre en place un accompagnement long terme, et je procrastine… je ne propose que des séances individuelles ponctuelles — ça marche très bien, mais ce n'est pas suffisant. **Je n'arrive pas à me poser pour construire quelque chose de solide.** » Le nœud : « j'ai toujours eu l'impression d'être tentée sur des choses qui ne sont pas pour moi, et de ne pas accéder à ce que je voudrais vraiment » → « donc la question, c'est : **je ne sais pas vraiment ce que je veux, finalement**. » Et : « je n'arrive pas à avoir suffisamment de volonté — parce que j'ai très bien réussi en amour : la volonté était tellement forte, ça a marché. Dans les autres domaines, je n'arrive pas. » Diagnostic : « un frein au développement… une timidité… un manque de souveraineté. »

La racine : l'autorité, c'était maman — « mais **le contexte faisait que je n'avais pas le droit d'exister**. — C'est ça, la racine : être invisible, ne pas faire de bruit, ne pas être écoutée, pas entendue. On est à la racine du problème. » Qui : « maman et mon beau-père ». Comment : « avec ma mère, je n'avais pas mon mot à dire. Mon beau-père n'aimait pas — il ne fallait pas faire de bruit. **Il fallait que je sois transparente et invisible.** » Le principe général : *« si dans l'enfance je n'ai pas le droit d'exister,* ***ça diminue ma capacité de rayonnement, même quarante, cinquante, soixante ans après****. Il y a une* ***interdiction d'exister, carrément****. »* Le fondement du protocole : « l'être, l'âme, la conscience doit **retourner au moment de la difficulté** — comme le temps n'existe pas, c'est toujours en train de se jouer, à l'infini. Je dois y aller pour clarifier, conscientiser tous les mécanismes qui ont castré ma puissance divine. »

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — Le volume rendu : commencer par chuchoter « j'existe », puis de plus en plus fort jusqu'au cri — le groupe s'écarte à mesure qu'elle grandit : la gorge serrée devient la voix pleine.

Proposition 2 — Les cahiers de la gorge : lire des extraits de « tout ce que je n'ai pas pu dire » (écrit avant la structure) — chaque phrase lue est une phrase désincrustée de la gorge.

Proposition 3 — La place à table : une table dressée où il n'y a pas de couvert pour elle ; elle va chercher son assiette et la pose elle-même : « je prends ma place — je n'attends plus qu'on me la donne ».

Proposition 4 — L'estrade : monter sur une estrade face aux chaises beau-père/mère — l'enfant devient physiquement plus grande qu'eux avant de leur parler.

Proposition 5 — L'entraînement du non (geste de fin) : le groupe lui tend des « opportunités » (objets) ; elle refuse celles qui ne sont pas pour elle — « non, pas pour moi » — et garde la sienne : l'exigence enfin incarnée, applaudie.

Présentation du 13/08 — ce qui a été ajouté. La mise en scène est précisée : les acteurs (beau-père, mère — **« et aussi, éventuellement, le père »**) **rediront les phrases dites à l'époque, et Ophélie, adulte, pourra répondre** — dire non, poser ses limites, « marquer son territoire » (ouverture du 3e chakra). Référence donnée : **Inception** — « je reviens dans le passé, je retrouve la scène… et je la vis à partir de ce que je suis maintenant. » Ajouts à sa fiche : **les deux listes** + **écrire tout ce qu'elle n'a pas pu dire** (le chakra de la gorge). Sa peur, exprimée : « j'ai peur de bloquer… de m'anesthésier, de fuir » → réponse : *« vous ne pouvez pas rater — même s'il faut la refaire plusieurs fois, ce n'est pas un problème »* + mantra « … qui croient que je ne serai pas capable ». Développement à retenir : les femmes du groupe « sont en train de contrer **40 000 ans de système patriarcal** ». Son engagement en séance : « **je pose vraiment l'intention de lâcher ça** » — et le groupe ensemble : « que ta volonté soit faite. »

Anaïs

reportée à la semaine prochaine (à sa demande)

Source : Dialogue avec Toi du mercredi 12/08 après-midi. Suite en profondeur de sa structure de la semaine dernière (jouissances, plaisirs et « dénis de moi »). Structure pour le groupe : « ça va aider tout le monde ».

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	**« Structure psychomagique qui représente toutes les castrations que j'ai pu subir dans ma force. »** « Ça va aider tout le monde — ce n'est pas que pour toi, c'est pour le groupe… **Ça va guérir tout le monde de nos traumatismes d'enfance et de nos castrations.** Personne n'a eu des parents bouddha — il n'y a pas de doc, chacun fait comme il peut. **Ce n'est pas pour jeter la pierre aux parents : c'est pour montrer ce qui a été subi. Prendre conscience, et guérir.** »
À représenter	1. **La liste de tout ce qu'on m'a dit pour me castrer** : « "tu n'as pas le droit de parler", "tu n'as pas le droit de t'exprimer", "tu n'as pas le droit de faire ça" — toutes les projections des parents. » 2. **Tous les systèmes de castration** : « les phrases, les injonctions négatives — **les parents, l'école, éventuellement les entreprises**. Tout. » 3. **Papa** : « papa doit être représenté dans la structure. Il faudra trouver quelqu'un qui fera papa, et lui donner un briefing sur comment il doit être. »
L'acte	« **Lister comment j'ai été castrée depuis l'enfance, pour mettre la lumière dessus, apprendre les mantras — et ça partira avec les actes psychomagiques.** » Lien avec sa structure précédente (« les dénis de moi ») : « c'est relié, mais **c'est plus en profondeur**. »
Mantras	« Je libère dans l'amour les programmes, les mémoires, les conditionnements, implants, parasites, entités, forces invisibles, **tout ce qui rejette ma création, et notamment la société humaine telle qu'elle est**. Je libère dans l'amour. »
Le chemin	Le protocole donné : « trouvez un truc qui vous plaît — beaucoup ou un peu — et allez-y à fond. **La jouissance va apparaître suite à la maîtrise, et la maîtrise va apparaître suite à l'entraînement.** » (Exemples vivants : les tartes de Kevin — « entraînement, maîtrise, jouissance » — les gâteaux et les massages d'Alexis, « la jouissance du retour des autres ».) Et la clé des chakras : « **j'avais besoin de ne pas me percher dans l'absolu et d'accueillir avec mon deuxième et mon troisième chakra. Je n'ai pas besoin de travailler à 7-6-5-4 ; j'ai besoin de travailler 3-2-1.** »
Urgence	Elle n'a pas fait le Profil Origine : « **c'est très très urgent, là. Il faut le faire avant de dormir aujourd'hui**… je vais tout mettre dans l'ordinateur, qui va vous donner des propositions de structures par rapport à votre profil origine. **Demain matin, je vous donne un ordre de route.** Le formulaire demande votre relation avec papa, avec maman — ça aide beaucoup à déterminer les blessures. »
Fin	Un geste d'amour et de création — la force décastrée rendue à son activité de coaching de vie. « C'est important pour moi de **créer du bien** autour de moi. »

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE (DIALOGUE AVEC TOI DU 12/08)

Le « Pourquoi je » : « pourquoi je procrastine à créer mon activité professionnelle de coaching de vie ? » La première réponse canalisée : « ce que je ressens, c'est que **ce n'était pas prioritaire**. J'avais besoin de faire dans l'ordre : un — **qui suis-je**, quelles sont mes valeurs ; deux — **où sont mes jouissances** ; trois — **comment contribuer au monde** : qu'est-ce que je peux apporter, à qui, pourquoi, comment. C'est ainsi que se crée une activité professionnelle. Pour ne pas tomber dans le piège de la matrice métro-boulot-dodo : **une vie sans aucun sens n'est pas une vie — ça, je le sens au fond de moi depuis longtemps**. La question : j'avais besoin de clarifier **ce que je peux offrir au monde**. » Son ressenti : « c'est un peu lourd… c'est le ventre, il y a des peurs… comme un truc qui voudrait presque **zapper toute cette vie matérielle** et avoir juste à s'occuper de l'éveil, et après pouvoir aider les autres. » Puis : « une forme de **déprime sous-jacente**… une tristesse. »

Son vécu : *« je me suis toujours sentie **en décalage**, comme si j'essayais de me **suradapter**. Je pensais que je devais choisir quelque chose qui me fasse vraiment vibrer, sinon c'était un peu la mort — **une forme d'esclavagisme**. J'ai un espèce de rejet de ça : je n'en veux pas. »* Et : *« c'est comme si j'avais connu un endroit où on manifeste **en claquant des doigts**. Donc là, c'est dur pour moi de voir que c'est aussi lent, que ça prend du temps. »* La réponse : « pourquoi moi, la déesse qui crée d'un claquement de doigts dans les niveaux supérieurs, je me suis incarnée dans ce niveau-là ? **Pour vivre la responsabilité de mes créations** — voir que derrière chaque mouvement, il y a du travail, de la difficulté, parfois de la souffrance, des efforts. » Et sur le « travail » : « ce que je vous propose, c'est d'aller voir la jouissance, justement **pour ne jamais travailler**. Sébastien-Alexandre n'a jamais travaillé, et ne travaillera jamais — c'est une vue de l'esprit que c'est du travail. **Œuvrer. Être.** » Un rejet est détecté au passage : « nous allons nous concentrer vers un positionnement dans la société. — Comme si je ne voulais pas : **il y a un rejet de la société**. » Et devant l'infini des possibles du « jeu multidimensionnel » : « peut-être qu'il y a **trop de choses**, justement. »

Le vrai sujet : *« **pourquoi mon identité relative n'est pas assez construite**. Ça fait miroir avec Kevin — et pas que lui : Lilith, Prema, beaucoup sont très dans l'absolu. La société ne nous a jamais appris à être soi : elle nous a conditionnés à obéir — aux parents, à l'entreprise, à la société — mais jamais on ne demande "qu'est-ce que tu voudrais être ?". Du coup, **comme je manque d'entraînement dans être moi, j'arrive au point : je ne sais pas qui je suis et ce que je veux vraiment. C'est normal — il ne faut pas s'inquiéter, Anaïs.** »* Sa moisson de jouissances de la semaine dernière : voyage, danse, multi-sports, cinéma, chanter, les baignades, le spa, les cascades, les lacs, les rivières, la fontaine balinaise. Son élan : « c'est important pour moi de créer du bien… je sens que je pourrais encore plus contribuer. » — « Il y a quelque chose d'un état latent, un peu endormi. »

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — Le mur des phrases : chaque injonction castratrice sur un post-it, affichée ; « papa » en lit quelques-unes — puis elle les décolle une à une : « je te rends ta phrase, elle parlait de toi ».

Proposition 2 — Les ciseaux rendus : une paire de ciseaux (symbolique) rendue à chaque système — parents, école, entreprise : « je reprends ma force ; vous n'avez plus le droit de tailler ».

Proposition 3 — Le jardin replanté : des tiges coupées = les castrations nommées ; pour chacune levée, planter une pousse vivante — la force ne revient pas d'un coup : elle repousse, et c'est elle qui l'arrose.

Proposition 4 — Le claquement de doigts et la graine : claquer des doigts au-dessus de la terre — rien ne pousse ; poser une graine, l'arroser : « je choisis la création qui prend le temps » — le deuil du plan magique, en un geste.

Proposition 5 — La première séance (geste de fin) : jouer cinq minutes de sa toute première séance de coaching, avec un participant volontaire comme client — l'activité professionnelle ne commence pas « un jour » : elle commence ici, devant témoins. Entraînement → maîtrise → jouissance.

Présentation du 13/08 — le report décidé en séance. D'abord oubliée dans la lecture (sa fiche existe bien), puis au cœur de la décision d'allègement : c'est elle, très empathe, qui donne l'alerte — *« ça ne fait pas beaucoup,* ***ça fait trop*** *»* — et accepte le report : « oui, je veux bien reporter. » Validation d'Alexandre : *« ça me semble juste… tu es très empathe, et* ***s'éveiller c'est bien, mais aller trop vite ce n'est pas bien*** *»* — elle résonne avec presque toutes les structures et vit déjà « un stage dans le stage » avec Kevin. Pour sa structure reportée : **figurants possibles** (référence à la structure de Christine la semaine dernière, où Anaïs avait joué « la religion » — elle dit avoir été nonne dans une vie antérieure : casser les vœux de pauvreté, chasteté, célibat pourra en faire partie).

Esmeralda

vendredi 14/08 — 17h30

Source : Dialogue avec Toi du mercredi 12/08 après-midi. Structure confirmée (9e de la semaine) — passage vendredi 14/08 à 17h30. Elle est par ailleurs invitée à participer à la structure « parler de tout » d'Akana.

LA STRUCTURE À FAIRE

Thème	**« Être moi — moi, mes besoins — indépendamment des autres »**, et indépendamment de ce qui pourrait se passer dans le futur. « **Comment je pourrais être moi sans calculer les conséquences ?** Parce que trop calculer les conséquences fait que je ne suis pas vraiment moi — et ça empêche l'univers de créer la réalité dont j'ai vraiment besoin. C'est pour tout le monde, pas que pour toi. Créer une **structure psychomagique qui explique pourquoi c'est mieux d'être soi**. »
À représenter	1. **La liste de toutes les peurs qui m'empêchent d'être moi** : « de dire ce que je ressens, peur du conflit, peur des séparations — la liste des peurs de "si je suis moi, qu'est-ce qui se passe ?". Alors qu'en fait, je vais aller beaucoup mieux, et le monde va s'adapter. **Ce sont les peurs des réactions des autres qui font que je ne peux pas être moi.** » 2. **Mon territoire** : « j'aime mon territoire, j'ai mes limites — tout le monde a des limites sur ce qu'on peut accepter, et ça oblige à définir aussi ses valeurs. » 3. **Mon mode de communication**, défini par moi : « très important : **je définis mon mode de communication** — la communication non violente, par exemple. Tu peux te faire aider d'internet, d'Anatman.IA. **L'autre est libre de réagir comme il veut, mais il n'est pas libre de m'envahir, ou de communiquer comme je ne veux pas.** Il y a des règles, un flow, un état vibratoire. **C'est toi qui acceptes d'être envahie — tu es la seule responsable. Tu le dis à l'avance.** Et si quelqu'un réagit : douche froide balinaise, et tu reviens dans deux heures. »
Mantras	Le mantra donné « pour tout le groupe — merci à Laurence-Esmeralda » : « je libère dans l'amour les programmes, les mémoires, les conditionnements, les implants, les parasites, les entités, les forces invisibles, **tout ce qui voudrait que je sois là pour remplir les besoins de l'autre ou des autres**. Je libère dans l'amour. »
Bénéfice	« Ça va avoir **l'effet inverse de ce que tu crois : ils vont t'aimer plus** — c'est vrai, je te jure. **Plus vous êtes clair, plus vous êtes aimable.** Les autres savent ce qui est possible et ce qui ne l'est pas — c'est votre responsabilité si vous n'annoncez pas la couleur. **Ça enlève la suradaptation.** Et ça crée du bonheur : ceux qui arrivent à m'aimer telle que je suis, c'est chouette. Ça va vraiment créer **la femme sacrée et l'homme sacré**, pour tout le monde. »
Option	Participer aussi à la structure « parler de tout » d'Akana, si elle en a envie.
Fin	Son ressenti en fin de passage : « je me sens bien… dans le bassin, **souveraine**. »

COMMENTAIRES — D'OÙ VIENT CETTE STRUCTURE (DIALOGUE AVEC TOI DU 12/08)

Comment elle est née : pendant le passage d'Akana, sur les réactions de l'autre quand on « parle de tout ». Elle décrit : « il y a des réactions qui me mettent dans un inconfort. » Réponse : « j'ai remarqué que **c'est toujours les programmes qui réagissent**. Si je suis aligné dans le cœur, je peux accueillir même quelque chose où je ne suis pas du tout d'accord. » Et quand on lui demande comment elle se sent : *« je me sens… **impuissante**. Ce qui est difficile, c'est plutôt **l'émotion de ne pas pouvoir satisfaire un besoin de l'autre**. »*

Le fondement touché : *« ça touche le fondement même de : **je crois que j'existe parce que je réponds à un besoin. Alors qu'en fait, j'existe sans répondre à aucun besoin de personne.** J'existe parce que je suis la déesse remplie d'amour, qui m'aime telle que je suis. Si je n'ai pas le traumatisme de "je dois faire quelque chose pour être aimée", je me fiche complètement de ne pas répondre à un besoin — c'est le problème de l'autre. Il n'a qu'à ne pas me choisir. **L'autre n'est pas là pour répondre à mes besoins ; je suis là pour être moi, il est là pour être lui.** Des besoins vont se répondre — tant mieux — mais ça ne doit pas m'empêcher d'exister indépendamment de l'autre. Si ça me fait quelque chose de ne pas répondre à un besoin, c'est qu'il y a une difficulté quelque part : comme si **ma raison d'être était de répondre à des besoins**. »* Le changement de paradigme : « dans l'enfance, on a dit : **tu dois être utile, sinon tu n'es pas aimée**. Et là, on change de paradigme : je suis moi — qui m'aime me suive ; **ceux qui ne m'aiment pas, c'est leur problème, ce n'est pas le mien**. C'est un alignement. » Et la parole la plus forte de son passage : *« je ne peux plus faire d'enfants, mais je suis quand même une déesse. **Je n'ai pas besoin de savoir faire des enfants pour être une déesse — j'ai d'autres avantages.** »* (Sur le sujet qui la touchait — le désir d'enfant d'Akana : « ce n'est pas aussi simple, ce n'est pas aussi radical, Esmeralda, t'inquiète… c'est la vie qui va décider, c'est prématuré — c'est l'idée pour le moment. »)

À noter aussi (fin de séance) : Lilith a demandé une structure sur le **deuil** de son mari — « je n'ai jamais fait le deuil… j'ai toujours été dans le contrôle, et comme j'ai des modes de contrôle, ça relâche » — reportée d'un commun accord à la semaine prochaine : « on a déjà huit là… on fera une **structure de deuil général**, deuil de plein de choses, ça prendra beaucoup plus de temps. »

PISTES DE MISE EN FORME (PROPOSITIONS)

Proposition 1 — Le tablier déposé : un tablier de service porté depuis l'enfance (« sois utile ») — le retirer et le poser : « j'existe sans servir ».

Proposition 2 — Le standard fermé : le groupe lui adresse des demandes ; elle répond « non » sans excuse ni justification — et personne ne cesse de l'aimer : la preuve en direct.

Proposition 3 — La carte du territoire : tracer son territoire au sol (corde), y placer ses valeurs — et inviter ou non chacun, à sa guise.

Proposition 4 — La charte de communication : écrire et afficher son mode de communication (avec l'aide d'Anatman.IA si elle veut) — le lire au groupe comme on proclame une constitution.

Proposition 5 — Le trône (geste de fin) : s'asseoir, ne rien faire, ne servir personne — et recevoir du groupe un merci « pour rien » : merci d'être, pas de faire. La déesse n'est pas utile — elle est.

Présentation du 13/08 — ce qui a été ajouté. La structure est requalifiée : c'est une **« structure d'éveil »** — être soi **sans calculer les conséquences** (analogies de l'entrepreneur et du capitaine ; la suradaptation comme déni de soi). Et la **racine est identifiée en direct** : *« **être sage = ne pas***

> ***contredire l'autorité de papa — c'est ça, la racine du truc*** » — un père « bien trop présent par les scènes et la violence… ou inexistant dans l'accompagnement de l'enfant ». **Elle maintient son passage cette semaine** malgré l'option de report. Aidants : à préciser (l'audio mélange Esmeralda et Laurence à ce moment).
