magnétique™

LE PROGRAMME COMPLET

LES 168 JOURS DE MAGNÉTIQUE, JOUR PAR JOUR

La méthode de 6 mois d'Ilias Kaddi pour retrouver ton énergie, apaiser ton mental et faire avancer tes projets.

6 étapes de 28 jours	**168** jours guidés	**36** leçons vidéo
12 méditations guidées	**76** outils	**276** pages de cahiers

COMMENT SE PASSE LE PARCOURS

168 JOURS, EN 6 ÉTAPES DE 28 JOURS

Chaque étape répond à une question précise, te donne ses outils et se termine par une Preuve de Passage, une grille qui montre ce que tu as vraiment fait pendant le mois. Dans les pages qui suivent, chaque jour dit ce que tu fais et pourquoi.

AVANT LE JOUR 1

Tu as trois ou quatre jours pour te préparer : la vidéo de bienvenue, le guide, l'impression du cahier si tu le souhaites, et ton évaluation de départ, 18 affirmations sur six domaines de ta vie. Tu la refais au mois 6 pour mesurer ton avant et ton après.

CHAQUE JOUR

Environ 30 minutes. Tu fais l'exercice du cahier du jour, dans l'appli ou sur papier. Certains jours ajoutent une leçon vidéo d'Ilias, de 10 à 16 minutes, ou une méditation guidée. Le jour suivant s'ouvre quand tu as validé celui-ci, donc tu n'as jamais de retard à rattraper.

CHAQUE SEMAINE

Les jours 7, 14 et 21 de chaque étape sont des bilans, où tu relis ce que tu as écrit et ce que tu as tenu. Le jour 28, la Preuve de Passage fait le point sur le mois entier.

TOUT AU LONG DU PARCOURS

72 messages d'Ilias d'environ une minute, La Nuit, la méditation du soir avec la voix d'Ilias, et le Code Magnétique, un livre de 88 pages avec 15 exercices pour les situations difficiles.

LES 6 ÉTAPES

	L'ÉTAPE ET SA QUESTION	À LA FIN DE L'ÉTAPE
01	**Décoder** Qu'est-ce qui te fait recommencer ?	**Tu sais enfin ce qui te ramène toujours au point de départ.**
02	**Désactiver** Que faire au moment où l'ancienne habitude reprend la main ?	**L'automatisme ne décide plus à ta place.**
03	**Choisir** Qui est-ce que tu choisis d'être ?	**Tu sais quoi faire quand tu hésites, même face aux autres.**
04	**Incarner** Comment rendre ce choix visible ?	**Tu as la preuve que tu tiens ce que tu décides.**
05	**Maîtriser** Comment rester toi-même quand la pression monte ?	**Tu restes toi-même quand la pression monte.**
06	**Stabiliser et rayonner** Comment revenir et continuer à avancer ?	**Tu continues par toi-même, bien après le jour 168.**

ÉTAPE 1 · JOURS 1 À 28

01 DÉCODER

28 JOURS POUR Y VOIR CLAIR

> **« VOIS CLAIR. CHOISIS EN CONSCIENCE. DEVIENS LA PREUVE. »**
> LA DEVISE DU CAHIER DE L'ÉTAPE

LA QUESTION

Qu'est-ce qui te fait recommencer ?

CE QUE TU FAIS

Tu observes tes schémas au quotidien : ce qui les déclenche, ce qu'ils te rapportent sans que tu le voies, et l'image de toi qu'ils protègent. Tu rassembles tout sur une carte de deux pages.

LES OUTILS

Le Miroir · les Gains Cachés · la Carte Magnétique

À LA FIN DE L'ÉTAPE

Tu sais enfin ce qui te ramène toujours au point de départ.

SEMAINE 1 LE MIROIR

Tu commences par regarder ta vie à partir de faits concrets, puis tu cherches d'où viennent certains rôles appris dans ton histoire.

JOUR 1

LE MIROIR

LEÇON VIDÉO LE MIROIR MAGNÉTIQUE

Tu regardes la leçon vidéo sur le Miroir, une page qui compare ce que tu dis vouloir avec ce que tu fais. Tu la remplis, puis tu commences à noter trois moments où revient une même réaction.

POURQUOI Ce premier jour fait reposer l'image que tu as de toi sur des faits visibles, sans te rabaisser.

JOUR 2

LE FILM MUET

Tu revois ton dernier mois à la manière d'un film muet, où seuls les gestes visibles comptent, et tu notes ce que ces images racontent de toi.

POURQUOI Regarder ta vie sans le son des intentions fait apparaître ce que ton comportement dit à ta place.

JOUR 3

LA DIRECTION QUE PREND TA VIE

Tu suis trois pistes concrètes de ta vie de tous les jours pour voir dans quelle direction elle va. Tu ne gardes que les faits, sans les juger.

POURQUOI Les faits du quotidien dessinent le chemin que prend vraiment ta vie, et tu peux le comparer avec celui que tu souhaites.

JOUR **4**

L'IDENTITÉ HÉRITÉE

LEÇON VIDÉO L'IDENTITÉ HÉRITÉE

Tu regardes la leçon vidéo sur l'identité héritée, c'est-à-dire les rôles et les règles qu'on apprend en grandissant. Tu commences ensuite une frise de ta vie pour voir lesquels agissent encore aujourd'hui.

POURQUOI Un rôle appris peut finir par ressembler à une personnalité, et savoir qu'il a été appris donne du recul.

JOUR **5**

LE NOM QUE TU AS COMMENCÉ À PORTER

Tu choisis une étiquette que tu te donnes souvent, pour comprendre d'où elle vient et ce qu'elle fait dans ta vie aujourd'hui. Tu complètes aussi la frise de ta vie commencée la veille.

POURQUOI Une étiquette dont tu cherches l'origine se regarde comme une partie de ton histoire, avec ce qu'elle t'a apporté et ce qu'elle limite aujourd'hui.

JOUR **6**

L'ESPACE DERRIÈRE LE NOM

MÉDITATION L'espace derrière le nom

Tu écoutes la première méditation guidée du mois, autour d'un rôle repéré la veille. Après l'écoute, tu notes ce que tu as remarqué et tu prévois un petit geste concret pour le lendemain.

POURQUOI La méditation cherche un peu d'espace entre toi et un rôle appris, et le geste du lendemain fait entrer ce moment dans ta vie réelle.

JOUR **7**

SEMAINE 1 • VÉRITÉ SANS HOSTILITÉ

BILAN DE LA SEMAINE

C'est le bilan de la première semaine, que tu résumes en une seule phrase honnête et respectueuse de toi. Tu passes aussi à l'acte avec le petit geste prévu après la méditation, et tu en notes la date.

POURQUOI La semaine se referme sur une vérité dite sans dureté envers toi, qui devient ton point de départ pour la suite du mois.

SEMAINE 2 LE SYSTÈME

La deuxième semaine cherche comment tes réactions s'enchaînent, et à quel moment une façon d'être familière reprend la main.

JOUR **8**

LE THERMOSTAT IDENTITAIRE

LEÇON VIDÉO LE THERMOSTAT IDENTITAIRE

Tu regardes la leçon vidéo sur le Thermostat Identitaire, le niveau qui est devenu normal et vers lequel on revient après un effort. Tu choisis un domaine de ta vie à observer sur les trois derniers mois.

POURQUOI Repérer ce niveau familier éclaire les retours en arrière, et la leçon montre comment leur donner un autre sens.

JOUR 9

LE NIVEAU DEVENU FAMILIER

Dans le domaine choisi la veille, tu compares le niveau que tu vises avec celui que tu acceptes aujourd'hui sans y penser. Cette comparaison complète les pages du cahier consacrées au Thermostat.

POURQUOI Mettre des mots sur le niveau que tu acceptes par habitude rend visible ce que ton comportement défend vraiment.

JOUR 10

LE RETOUR

Tu cherches, dans ce même domaine et sur les trois derniers mois, un changement qui a tenu un temps avant un retour au niveau habituel. Si tu en trouves un, tu en retraces le déroulé avec des faits datés.

POURQUOI Reconstituer un retour pas à pas fait apparaître ce qui le précède, jusqu'au tout premier petit signe.

JOUR 11

LA BOUCLE INVISIBLE

LEÇON VIDÉO LA BOUCLE INVISIBLE

Tu regardes la leçon vidéo sur la Boucle Invisible, la chaîne de réactions automatiques entre ce qui t'arrive et ce que tu fais. Tu décomposes ensuite un épisode réel en sept étapes.

POURQUOI Ralentir une réaction automatique fait apparaître l'endroit où, plus tard, un autre choix pourra se faire.

JOUR 12

LE POINT DE DISPARITION DU CHOIX

Tu cherches le moment précis où, dans ta Boucle, l'observation laisse la place au pilote automatique, et tu notes le premier signe qui l'annonce.

POURQUOI Ce moment et son premier signe donnent un repère précis, et c'est de là que part l'entraînement de l'étape suivante.

JOUR 13

SAISIS LA BOUCLE SUR LE VIF

Tu observes ta Boucle sur le vif, le jour même, et tu la notes en quelques minutes si une occasion se présente. Pour l'instant, tu regardes seulement, sans chercher à la corriger.

POURQUOI Voir une Boucle pendant qu'elle se déroule rapproche le moment où tu la remarques de celui où elle démarre.

JOUR 14

DE « JE SUIS » À « IL SE PASSE »

BILAN DE LA SEMAINE

Pour le bilan de la deuxième semaine, tu décris de nouveau ton schéma, cette façon de réagir qui revient, avec des mots qui parlent d'une situation précise.

POURQUOI Des mots qui décrivent ce qui se passe laissent de la place pour agir autrement, tout en gardant ta part de responsabilité.

SEMAINE 3 L'ÉCHANGE CACHÉ

La troisième semaine, tu regardes ce qu'une réaction répétée t'apporte sur le moment et ce qu'elle te coûte ensuite, pour la comprendre sans t'en vouloir.

JOUR **15**

LES GAINS CACHÉS

LEÇON VIDÉO LES GAINS CACHÉS

Tu regardes la leçon vidéo sur les Gains Cachés, ce qu'une vieille réaction apporte sur le moment. Tu commences aussi une observation de sept jours, toujours sur le même schéma.

POURQUOI Savoir à quoi sert une vieille réaction ouvre une piste, puisqu'un besoin qu'on comprend peut ensuite être servi autrement.

JOUR **16**

LES CINQ PREMIÈRES MINUTES

Tu observes de près ce que ton schéma change pour toi dans les premières minutes, et ce qu'il en reste un peu plus tard. Tu continues l'observation de sept jours.

POURQUOI L'effet des premières minutes aide à comprendre pourquoi une réaction revient, même quand la suite coûte cher.

JOUR **17**

LA PART QUI ESSAIE D'AIDER

Tu regardes ton schéma comme une part de toi qui essaie d'aider, et tu échanges avec elle par écrit, sans lui donner raison sur tout.

POURQUOI Une réaction vue comme une tentative de te protéger se discute, et c'est toi qui gardes le dernier mot.

JOUR **18**

LE PRIX À PAYER PLUS TARD

Sur un épisode réel, tu mets face à face ce que ton schéma t'apporte sur le moment et ce qu'il coûte dans les jours qui suivent. Tu sépares ce que tu as observé de ce que tu supposes.

POURQUOI Quand le coût d'après devient aussi visible que le soulagement du moment, l'échange que fait ton schéma apparaît en entier.

JOUR **19**

LE BESOIN N'EST PAS LA MÊME CHOSE QUE LA STRATÉGIE

Tu distingues le besoin qui se trouve peut-être sous ton schéma de la vieille façon d'y répondre, puis tu explores d'autres manières de prendre soin de ce même besoin.

POURQUOI Une fois le besoin séparé de la vieille réponse, tu peux le garder et changer seulement la manière de le satisfaire.

JOUR **20**

LE DEUXIÈME ÉPISODE

Tu mets à l'épreuve ce que tu as compris de ton schéma sur une nouvelle situation réelle, si elle se présente, en cherchant ce qui confirme ton idée et ce qui ne colle pas.

POURQUOI D'un épisode à l'autre, les détails qui ne collent pas rendent ta compréhension du schéma plus précise.

JOUR
21

SEMAINE 3 • RESPONSABILITÉ AVEC COMPASSION

BILAN DE LA SEMAINE

Le bilan de la troisième semaine te fait reconnaître ce que ton schéma t'a apporté, puis décider de ce qu'il ne doit plus diriger. Tu termines aussi l'observation de sept jours.

POURQUOI Tu prends la responsabilité de la suite tout en gardant de la compassion pour ce que ton vieux schéma a fait pour toi.

SEMAINE 4 LA CARTE MAGNÉTIQUE

Tes observations du mois se rassemblent sur une seule carte qui explique ta façon de réagir, puis tu imagines une version plus forte de toi.

JOUR
22

LA CARTE MAGNÉTIQUE

LEÇON VIDÉO LA CARTE MAGNÉTIQUE

Tu regardes la leçon vidéo sur la Carte Magnétique, une carte sur deux pages qui rassemble ce que tu as observé de ton schéma pendant le mois. Tu la commences avec les faits notés depuis le jour 1.

POURQUOI Réunir les cinq outils du mois sur une seule carte transforme des observations éparses en une explication que tu peux utiliser.

JOUR
23

L'ANCIENNE RÈGLE ET LA PREUVE ACTUELLE

Tu reprends une règle apprise, repérée la première semaine, et tu la confrontes à ce que tu peux observer de toi aujourd'hui, avant de la placer sur ta carte.

POURQUOI Ta carte repose alors sur ce que tu vois aujourd'hui, et l'origine de la règle reste une hypothèse que tu ne forces pas.

JOUR
24

UN APERÇU DU POSSIBLE

Tu choisis un domaine, parmi la santé, l'argent, le travail, tes relations ou le respect de soi, et tu décris une journée ordinaire de la version plus forte de toi. Cette journée prépare la méditation du lendemain.

POURQUOI Imaginer une scène ordinaire, sans te forcer, donne une image concrète de ce qui pourrait devenir normal pour toi.

JOUR
25

LA VERSION QUI NE RECULE PLUS

MÉDITATION La version qui ne recule plus

Tu écoutes la deuxième méditation guidée du mois, dans le domaine choisi la veille. Tu choisis ensuite une phrase intérieure à mettre en pratique et une action réelle à faire dans les 24 heures.

POURQUOI La méditation t'emmène dans une scène de cette version plus forte, et l'action des 24 heures en garde une preuve datée dans ta vie réelle.

JOUR
26

LE TEST DE L'OBSERVATEUR EXTÉRIEUR

Tu expliques à voix haute, en cinq minutes et sans jargon, comment ton schéma fonctionne, comme si tu parlais à quelqu'un d'extérieur. Tu peux t'enregistrer si tu le souhaites.

POURQUOI Expliquer ton schéma simplement montre si tu le comprends assez pour décider du premier nouveau choix sur lequel t'entraîner.

JOUR
27

LA CARTE DÉFINITIVE

Tu termines ta Carte Magnétique, avec ton schéma résumé de ce qui le déclenche jusqu'à ce qu'il coûte plus tard, et tu complètes les preuves qui manquent.

POURQUOI Une carte juste annonce dans quelle situation ton schéma risque de revenir, pour que tu puisses le voir venir la prochaine fois.

JOUR
28

PREUVE DE PASSAGE

PREUVE DE PASSAGE

Tu passes la Preuve de Passage, une grille de quatre critères qui vérifie ta carte avec des faits. Tu choisis ensuite une phrase intérieure pour la suite et une action à faire dans les 24 heures.

POURQUOI Ta carte validée devient le point de départ de l'étape suivante, et s'il manque une preuve, tu complètes seulement celle-là sans recommencer le mois.

ÉTAPE 2 · JOURS 29 À 56

02 DÉSACTIVER

INTERROMPS L'AUTOMATISME

> **« CRÉE DE L'ESPACE. RESTE PRÉSENT. RÉPONDS EN CONSCIENCE. »**
> LA DEVISE DU CAHIER DE L'ÉTAPE

LA QUESTION

Que faire au moment où l'ancienne habitude reprend la main ?

CE QUE TU FAIS

Pendant 28 jours, tu t'entraînes sur un seul schéma : repérer le signal, créer un intervalle, rester présent, répondre autrement, revenir. Tu écris tes réponses à l'avance, pour ne plus improviser sous le coup de l'émotion.

LES OUTILS

La Séquence de Désactivation en 5 mouvements · la Pause Magnétique

À LA FIN DE L'ÉTAPE

L'automatisme ne décide plus à ta place.

SEMAINE 1 LE SIGNAL ET L'INTERVALLE

Tu apprends à repérer le tout premier signe d'une réaction automatique et à glisser un temps d'attente avant qu'elle décide à ta place.

JOUR **29**

LE SIGNAL ANCIEN

LEÇON VIDÉO LE SIGNAL ANCIEN

Tu regardes la première leçon vidéo du mois. Puis, dans la seule réaction automatique que tu travailles pendant ces 28 jours, tu cherches ton Signal, le tout premier signe qui annonce qu'elle démarre.

POURQUOI Tout le mois repose sur ce premier signe, puisqu'on ne peut pas interrompre une réaction qu'on remarque seulement une fois finie.

JOUR **30**

LÀ OÙ LE SIGNAL COMMENCE

Tu relèves trois moments réels où ton Signal apparaît, sur le coup ou juste après, et tu notes comment il se présente à chaque fois. Tu observes seulement, sans chercher à le changer.

POURQUOI En notant ton Signal trois fois, tu apprends à le reconnaître pendant qu'il se produit, et plus seulement après coup.

JOUR **31**

NOMMER SANS OBÉIR

Quand ton Signal apparaît, tu mets des mots précis sur la première envie ou la première pensée qui arrive, avec une petite formule qui aide à prendre du recul. Tu notes ensuite ce que ça a changé.

POURQUOI Nommer une envie aide à la regarder comme une simple information, que tu restes libre de suivre ou non.

JOUR **32**

L'ARGENT EN PAUSE

Tu fais la première des quatre mises en pratique du mois, sur l'argent. Tu prends une petite décision d'argent qui peut attendre, une dépense ou un compte à vérifier par exemple, et tu glisses un court délai avant d'agir.

POURQUOI Quelques minutes d'attente peuvent faire passer une décision d'argent du simple soulagement à un choix qui tient compte de la réalité.

JOUR **33**

LA PAUSE MAGNÉTIQUE

LEÇON VIDÉO LA PAUSE MAGNÉTIQUE

Tu regardes la deuxième leçon vidéo, puis tu construis ta Pause Magnétique, une courte pause à toi en cinq étapes, assez simple pour t'en souvenir sous pression.

POURQUOI Une pause préparée à l'avance reste utilisable au moment où la tension monte, quand il devient difficile d'inventer quoi que ce soit.

JOUR **34**

L'INTERVALLE SOUVERAIN

MÉDITATION L'Intervalle Souverain

Tu écoutes la première des deux méditations du mois, sur l'Intervalle, ce petit temps entre l'envie d'agir et le geste. Dans les 24 heures, tu essaies ta Pause Magnétique, construite la veille, lors d'une petite occasion réelle.

POURQUOI Sentir ce petit temps au calme aide à le retrouver plus tard, au moment où une vraie situation te pousse à réagir vite.

JOUR **35**

LE PREMIER VÉRITABLE INTERVALLE

BILAN DE LA SEMAINE

Tu interromps ta réaction pour la première fois de bout en bout, du premier signe jusqu'à un geste choisi, et tu mesures le temps gagné. Tu fais aussi le bilan de ta première semaine.

POURQUOI Ce premier essai complet donne un chiffre réel, quelques secondes ou quelques minutes, qui montre que ta première envie peut attendre.

SEMAINE 2 RESTER AVEC L'INCONFORT

Tu t'entraînes à laisser passer une tension supportable sans lui obéir, même quand le soulagement habituel ne vient pas tout de suite.

JOUR **36**

LE CORPS AVANT LE CHOIX

LEÇON VIDÉO LE CORPS AVANT LE CHOIX

Tu regardes la troisième leçon vidéo et tu composes ton Menu de Régulation, une courte liste de gestes du corps pour rendre la tension plus supportable. Tu en essaies deux ou trois, puis tu gardes ceux qui te servent.

POURQUOI Avec un corps un peu plus posé, tu peux choisir ce que tu fais pendant que l'émotion est encore là.

JOUR **37**

LA VAGUE DE L'IMPULSION

Tu suis une seule envie pressante pendant 6 minutes, en notant à quelques reprises comment elle évolue, sans chercher à la faire baisser. Ensuite seulement, tu choisis ce que tu fais.

POURQUOI Une envie peut évoluer d'une minute à l'autre, et ce jour t'entraîne à rester là pendant ce temps, sans lui céder.

JOUR **38**

L'INCONFORT SANS PUNITION

Tu choisis un petit exercice d'inconfort que tu peux supporter sans être submergé, avec une durée et un point d'arrêt fixés à l'avance.

POURQUOI Choisir une gêne bien dosée t'entraîne à supporter la tension sans te punir, puisque c'est toi qui décides où tu t'arrêtes.

JOUR **39**

LE MESSAGE NON ENVOYÉ

Tu fais la deuxième mise en pratique, sur les relations. Quand un échange te fait réagir et que ta réponse peut attendre, tu gardes ton message de côté 20 minutes avant de choisir quoi en faire.

POURQUOI Vingt minutes laissent le temps de répondre à ce qui a vraiment été écrit, plutôt que de faire payer ta tension à l'autre.

JOUR **40**

LA FENÊTRE DE POUVOIR

LEÇON VIDÉO LA FENÊTRE DE POUVOIR

Tu regardes la quatrième leçon vidéo, sur la Fenêtre de Pouvoir, un court tri entre ce qui s'est vraiment passé et ce que ta tête y ajoute. Au prochain signe, tu l'essaies pour de vrai.

POURQUOI Une fois les faits mis à part, d'autres façons de répondre peuvent apparaître à côté de celle que dicte la première envie.

JOUR **41**

QUATRE-VINGT-DIX SECONDES D'AUTOGESTION

Quand une remarque ou un message resté sans réponse te fait réagir, tu t'accordes une pause de 90 secondes avant de répondre. Tu laisses la réaction exister tout en gardant la main sur ta voix et sur ton prochain geste.

POURQUOI Le délai t'aide à répondre d'une façon qui assume ta part et qui te respecte, même quand la remarque pique.

JOUR **42**

TON ÉCHELLE PERSONNELLE DES DÉLAIS

BILAN DE LA SEMAINE

À partir de tes essais, tu complètes ton Échelle des Délais, trois niveaux d'attente selon ce qui est en jeu, chacun avec un moment précis où tu reviens agir. Tu fais aussi le bilan de ta deuxième semaine.

POURQUOI Tu sais d'avance combien de temps tu attends et ce que tu fais ensuite, ce qui rend l'attente tenable même quand l'enjeu grandit.

SEMAINE 3 LES INTERRUPTIONS RÉELLES

Pendant un défi de 7 jours, tu travailles la même réaction dans des moments réels, avec des réponses préparées et une trace de chaque essai.

JOUR **43**

LES RÉPONSES PRÉ-ÉCRITES

LEÇON VIDÉO LES RÉPONSES PRÉ-ÉCRITES

Le défi de 7 jours commence avec la cinquième leçon vidéo. Tu écris trois Réponses Pré-écrites, des phrases ou des gestes courts décidés à l'avance pour quand ta réaction démarre, et tu en essaies une dans la journée.

POURQUOI Un premier geste écrit à l'avance reste à portée de main quand ça se tend, et ton humeur décide moins à ta place.

JOUR **44**

CONVENIR D'UN INTERVALLE

Au deuxième jour du défi, tu te donnes du temps avec une phrase d'attente, dite à l'autre ou à toi-même, qui fixe le moment où tu reviens. Ensuite, tu tiens ce rendez-vous.

POURQUOI Prévenir de l'heure où tu reviens t'offre le temps de réfléchir, tout en restant fiable pour la personne ou la tâche qui t'attend.

JOUR **45**

PRÉSENCE FACE À L'ENVIE PRESSANTE

Au troisième jour du défi, tu restes face à l'envie pressante pendant le temps d'attente que tu t'es fixé, sans faire le geste habituel qui soulage. Puis tu passes à ta réponse préparée.

POURQUOI Rester avec l'envie, puis agir comme prévu, réunit le travail de la semaine 2 sur l'inconfort et les réponses écrites au début du défi.

JOUR **46**

RETOUR APRÈS UN ÉCART

Pour la troisième mise en pratique, au quatrième jour du défi, tu travailles le Retour, ce que tu fais juste après avoir réagi comme avant. Tu arrêtes la suite automatique et tu reprends un petit geste choisi.

POURQUOI Un raté reste un seul moment quand tu coupes vite ce qui suit, sans laisser toute la journée basculer.

JOUR **47**

MAINTIENS TA RÉPONSE

Au cinquième jour du défi, tu vas au bout de ta réponse préparée, puis tu attends le prochain moment prévu avant d'y revenir, même si l'envie de vérifier se fait sentir.

POURQUOI Attendre le moment prévu garde intact ce que tu viens de faire, au lieu de le changer juste pour calmer la tension.

JOUR **48**

RÉPONSE SOUS PRESSION

Au sixième jour du défi, tu utilises ta réponse préparée telle quelle au premier vrai moment de pression, comme la fatigue ou le ton de quelqu'un. Tu notes ce que tu as fait juste après.

POURQUOI Tester ta réponse sous pression montre si elle tient quand c'est difficile, et ce qu'il faut ajuster si elle ne tient pas.

JOUR
49

REVENIR SANS DRAME

BILAN DE LA SEMAINE

Au septième et dernier jour du défi, tu reprends un moment vécu où tu as remarqué ta réaction un peu tard et tu notes comment tu es revenu. Tu fais aussi le bilan des 7 jours.

POURQUOI Le bilan montre, avec des faits datés, ce qui a vraiment marché sous pression et ce qui reste à vérifier lors d'une vraie occasion.

SEMAINE 4 LE TERRAIN ET LA PREUVE

Tu changes ce qui t'entoure pour que l'ancienne réaction soit moins facile, puis tu fais le bilan du mois avec des faits réellement vécus.

JOUR
50

LE TERRAIN MAGNÉTIQUE

LEÇON VIDÉO LE TERRAIN MAGNÉTIQUE

Tu regardes la sixième et dernière leçon vidéo du mois, sur le Terrain Magnétique, c'est-à-dire ce qui t'entoure au moment où ta réaction se déclenche. Tu fais un premier petit changement autour de toi le jour même.

POURQUOI Ce qui t'entoure peut rendre l'ancien geste plus difficile et le geste choisi plus simple, avant même que la tension commence.

JOUR
51

ADAPTE TON TERRAIN

Tu passes 10 minutes à aménager ce qui t'entoure, pour ralentir l'ancienne réaction et rendre le geste choisi plus simple. Tu testes ce changement une fois avant la fin de la journée.

POURQUOI Le changement reste en place les jours suivants, donc le geste choisi dépend moins de ta forme du moment.

JOUR
52

L'INTENTION SANS LA PRISE

MÉDITATION L'Intention Sans la Prise

Tu écoutes la deuxième méditation du mois. Dans les 24 heures, tu termines une action réelle et tu fixes le moment où il sera utile d'en vérifier le résultat.

POURQUOI Le jour t'aide à mettre toute ton intention dans l'action sans t'agripper au résultat, qui reste parfois inconnu au moment d'agir.

JOUR
53

L'ACTION AVANT LE RÉSULTAT

Pour la quatrième et dernière mise en pratique, sur le travail, tu avances 15 minutes sur la tâche décisive avant de regarder tes chiffres ou les réactions des autres. Tu produis quelque chose de visible, même petit.

POURQUOI Seul ce qui a été produit peut ensuite être mesuré ou amélioré, donc le travail visible passe avant l'envie de vérifier.

JOUR
54

RETOUR RAPIDE

Tu prépares ta Carte de Retour, une petite fiche qui dit quoi faire juste après avoir réagi comme avant, pour arrêter la suite et reprendre vite un geste choisi. Tu fixes aussi le temps maximum avant de revenir.

POURQUOI Une fois écrite, la façon de revenir après un raté devient un geste prévu, que tu peux faire même quand ça va mal.

JOUR
55

RÉPÉTITION COMPLÈTE

Tu enchaînes en une seule fois les cinq gestes travaillés depuis le début du mois, qu'on appelle la Séquence de Désactivation, dans un moment que tu vois venir. Tu notes la preuve tout de suite après.

POURQUOI Jusqu'ici, chaque geste a été travaillé à part, et ce jour montre s'ils tiennent ensemble dans un vrai moment.

JOUR
56

PREUVE DE PASSAGE

PREUVE DE PASSAGE

Tu fais ta Preuve de Passage, le bilan de fin de mois, en vérifiant six points tous tirés de moments réellement vécus. Tu rassembles ensuite ce qui marche sur une fiche d'une page pour le mois suivant.

POURQUOI Ce bilan sert à vérifier, faits à l'appui, que ta première envie peut encore apparaître sans décider seule de ce que tu fais ensuite.

ÉTAPE 3 · JOURS 57 À 84

03 CHOISIR

DONNE UNE DIRECTION À L'ESPACE

> **« CHOISIS CE QUI T'APPARTIENT. ACCORDE-LUI L'AUTORITÉ. METS-LE À L'ÉPREUVE DE LA RÉALITÉ. »**
>
> LA DEVISE DU CAHIER DE L'ÉTAPE

LA QUESTION

Qui est-ce que tu choisis d'être ?

CE QUE TU FAIS

Tu écris ta Constitution : l'identité que tu choisis, tes trois valeurs, des règles visibles dans tes actes et un minimum que tu tiens quoi qu'il arrive. Puis tu la mets à l'épreuve de la vraie vie pendant 30 jours.

LES OUTILS

La Constitution · les Standards Vivants · le Pacte de 30 jours

À LA FIN DE L'ÉTAPE

Tu sais quoi faire quand tu hésites, même face aux autres.

SEMAINE 1 L'AUTORITÉ INTÉRIEURE

Tu choisis la personne que tu veux être, une direction et trois valeurs classées, puis tu les essaies sur des choix que personne ne voit.

JOUR **57**

L'IDENTITÉ CHOISIE

LEÇON VIDÉO L'IDENTITÉ CHOISIE

Tu regardes la première leçon vidéo du mois, sur l'Identité Choisie, c'est-à-dire la personne que tu décides d'être. Tu en écris jusqu'à trois versions et tu en gardes une pour commencer, avec une direction pour cette période de ta vie.

POURQUOI Ta phrase d'identité devient ton point de départ, et tu vas la tester sur des décisions ordinaires dans les sept jours qui suivent.

JOUR **58**

QUELLE VOIX FAIT MAINTENANT AUTORITÉ ?

Sur un choix que tu as à faire en ce moment, tu repères les voix qui pèsent, par exemple une envie, une crainte ou l'avis d'un proche, puis tu observes laquelle l'emporte.

POURQUOI Avant de donner plus de poids à ta propre voix, il faut voir quelles voix décident aujourd'hui de tes choix.

JOUR
59

LE TEST SANS TÉMOIN

Tu passes tes idées d'Identité Choisie au test sans témoin, quatre questions qui écartent le regard des autres, et tu en gardes une. Tu prévois aussi un premier choix discret à faire dans les 24 heures.

POURQUOI Le test aide à écarter une version qui servirait surtout l'image, pour garder celle qui a du sens même quand personne ne te félicite.

JOUR
60

LE CHOIX SANS IMAGE

Tu prends une petite décision d'argent, comme une dépense sans urgence, et tu choisis en mettant de côté l'image que tu donnes aux autres.

POURQUOI Une option avantageuse sur le papier n'a pas à gagner d'office, et l'argent devient un terrain pour peser ce qui compte pour toi.

JOUR
61

LE STANDARD MAGNÉTIQUE

LEÇON VIDÉO LE STANDARD MAGNÉTIQUE

Tu regardes la deuxième leçon vidéo, sur la façon de rendre tes valeurs visibles dans tes actes. Tu en ressors avec trois valeurs classées, une règle concrète pour chacune et un seul minimum réaliste, que tu ne négocies pas.

POURQUOI Une valeur reste une belle idée tant qu'elle ne se voit pas dans tes actes, et ce jour la transforme en règle utilisable.

JOUR
62

LE CHOIX SANS TÉMOIN

MÉDITATION Le Choix Sans Témoin

Tu écoutes la méditation « Le Choix Sans Témoin » avec deux options réelles du domaine de vie choisi pour le mois. Tu affines ensuite ton Identité Choisie et tu fais, dans les 24 heures, un choix privé qui laisse une trace.

POURQUOI Laisser ta direction décider d'un choix que personne ne voit lui donne du poids sans avoir à la prouver à voix haute.

JOUR
63

LE TEST D'AUTONOMIE

BILAN DE LA SEMAINE

Ce jour fait le bilan de la première semaine. Tu rassembles le travail de la semaine, de ta phrase d'identité à tes trois valeurs classées, avec un choix que tu as fait sans témoin.

POURQUOI Tu vérifies que ton Identité Choisie te correspond et change au moins un choix de tous les jours, même quand personne ne regarde.

SEMAINE 2 LE STANDARD ET LE FILTRE

La deuxième semaine transforme ce qui compte pour toi en repères pour comparer tes options, rassemblés dans une première fiche qui guide tes choix.

JOUR 64

LE FILTRE DE DÉCISION

LEÇON VIDÉO LE FILTRE DE DÉCISION

Tu regardes la troisième leçon vidéo, sur le Filtre de Décision, trois questions fixes toujours posées dans le même ordre pour comparer les choix qui s'offrent à toi. La leçon donne aussi quatre réponses possibles pour trancher.

POURQUOI Des questions qui ne changent pas t'aident à peser chaque option à la fois sur tes règles et sur les faits.

JOUR 65

UN PETIT CHOIX PASSÉ AU FILTRE

Tu passes au Filtre un vrai choix sur lequel tu peux encore revenir, avec au moins deux options possibles, et tu tranches avec l'une des quatre réponses vues dans la leçon.

POURQUOI Un choix réversible sert de premier essai sans grand risque, et tu regardes en face ce que tu laisses de côté en tranchant.

JOUR 66

LORSQUE DEUX VALEURS ENTRENT EN CONFLIT

Tu prends une situation réelle où deux de tes valeurs te tirent dans des sens différents, et tu décides laquelle passe en premier cette fois, en acceptant ce que ça te coûte.

POURQUOI L'ordre de tes valeurs t'aide à trancher sans revivre le même conflit chaque fois que la situation se représente.

JOUR 67

LE FILTRE D'OPPORTUNITÉ

Tu passes au Filtre quelque chose qu'on te propose, par exemple un projet, une activité ou un travail en plus, et tu le compares avec ta direction avant de répondre.

POURQUOI Chaque oui prend du temps, donc ta direction se voit aussi dans ce que tu reportes ou refuses en connaissance de cause.

JOUR 68

L'ASSUMPTION INCARNÉE

LEÇON VIDÉO L'ASSUMPTION INCARNÉE

Tu regardes la quatrième leçon vidéo, sur l'Assumption Incarnée, un entraînement dans ta tête où tu te vois prendre une décision encore en suspens, malgré l'obstacle. Tu le pratiques une à deux minutes.

POURQUOI Répéter la scène avant le moment réel prépare une action à faire dans les 24 heures, sans prétendre décider du résultat.

JOUR 69

LA DÉCISION APRÈS L'EXERCICE

Dans les 24 heures qui suivent l'entraînement de la veille, tu fais l'action prévue, puis tu notes ce qui s'est passé dans la situation réelle et ce que tu as fait.

POURQUOI Ce qui a été répété dans ta tête devient un acte réel et daté, même quand le résultat reste inconnu.

JOUR
70

LA CONSTITUTION MAGNÉTIQUE • V1

BILAN DE LA SEMAINE

Ce jour fait le bilan de la deuxième semaine. Tu rassembles ce que tu as préparé dans la première version de ta Constitution, une fiche courte en mots simples qui réunit ce qui guide tes choix.

POURQUOI La semaine est validée quand ta Constitution t'aide à faire un seul choix réel, sans chercher à écrire la règle parfaite.

SEMAINE 3 LES CHOIX QUI COMPTENT

Pendant un défi de sept jours, tu appliques tes repères et deux limites à des choix qui demandent un effort ou touchent une relation.

JOUR
71

LE CERCLE DE PROTECTION

LEÇON VIDÉO LE CERCLE DE PROTECTION

Tu regardes la cinquième leçon vidéo, sur le Cercle de Protection, autrement dit tes limites, et tu en écris deux qui décrivent ce que tu fais toi-même. Le défi de sept jours commence ensuite.

POURQUOI Le défi qui s'ouvre met tes repères à l'épreuve pendant sept jours de choix réels, avec tes deux limites en plus.

JOUR
72

QUAND L'APPROBATION OU LE CONFORT T'ATTIRE

Au deuxième jour du défi, tu repères dans le même domaine un choix où l'envie de plaire ou de rester dans ton confort te fait hésiter, et tu tranches avec ta Constitution.

POURQUOI Une fois l'envie de plaire ou de rester tranquille repérée au moment du choix, ta Constitution peut décider à sa place.

JOUR
73

LE PETIT PRIX À PAYER POUR MON STANDARD

Tu acceptes un petit coût lié à l'une de tes règles, un effort ou un renoncement que tu peux supporter, puis tu notes ce que tu as fait. C'est le troisième jour du défi.

POURQUOI Une règle devient crédible quand tu acceptes qu'elle te coûte un peu, sans te mettre en difficulté pour rien.

JOUR
74

LA LIMITE QUI M'APPARTIENT

Le quatrième jour du défi, tu appliques une limite dans le même domaine, par exemple sur ton temps ou ta participation à un échange, en décrivant seulement ce que tu fais toi.

POURQUOI Ta limite porte sur tes propres actes, donc elle protège le respect de toi-même sans décider à la place de l'autre.

JOUR
75

LA RÉALITÉ PARTICIPE AUSSI AU CHOIX

Pour le cinquième jour du défi, tu examines un choix du même domaine en partant des faits, puis tu tranches avec l'une des quatre réponses du Filtre et tu fixes ta prochaine action.

POURQUOI Les faits et les risques comptent aussi à côté de tes valeurs, et une option peut tomber à cause d'eux.

JOUR **76**

DEUX VALEURS, UNE DÉCISION

Au sixième jour du défi, tu fais un vrai choix entre deux valeurs qui te tirent dans des sens opposés, et tu en gardes une preuve.

POURQUOI La valeur qui passe en second garde sa place, et ce jour t'entraîne à trancher sans la sacrifier, dans un choix réel.

JOUR **77**

REVOIR SANS TE TRAHIR

BILAN DE LA SEMAINE

Ce jour termine le défi et fait le bilan de la troisième semaine. Tu relis tes sept fiches de choix, tu retiens la plus parlante et tu peux préciser une seule règle de ta Constitution.

POURQUOI Ta Constitution change seulement sur des faits ou une information nouvelle, ce qui t'aide à tenir tes choix quand ils deviennent inconfortables.

SEMAINE 4 LA CONSTITUTION ET LE PACTE

Tu finalises ta Constitution, la fiche courte qui guide tes choix, et tu prépares puis lances un test de trente jours de ton Identité Choisie.

JOUR **78**

LE PACTE DES 30 JOURS

LEÇON VIDÉO LE PACTE DES 30 JOURS

Tu regardes la sixième et dernière leçon vidéo du mois, sur le Pacte des 30 Jours, un test de ton Identité Choisie mené pendant trente jours. Tu en prépares une première version, qui commence au jour 83.

POURQUOI Donner du temps et de l'attention à ta direction pendant trente jours, sur un seul domaine, la rend crédible.

JOUR **79**

UNE DIRECTION À TESTER

Tu précises la direction de ton Pacte pour les trente jours qui viennent, tu choisis ce que tu mets de côté pour l'instant et tu réserves du temps à un premier engagement.

POURQUOI Le point d'arrivée peut rester inconnu, parce qu'agir trente jours dans une direction apporte des informations qu'une recherche sans fin ne donne pas.

JOUR **80**

LE OUI QUI ENGAGE

MÉDITATION Le Oui Qui Engage

Tu écoutes la méditation « Le Oui Qui Engage » avec deux options réelles du domaine de ton Pacte en tête, puis tu écris ton choix et ce que tu prépares avant son lancement.

POURQUOI Ton oui au Pacte devient concret avant même le premier jour, avec ce que tu acceptes d'y laisser et une préparation datée.

JOUR **81**

LE TEST DE RÉALITÉ DU PACTE

Tu confrontes ton Pacte à ta vie réelle, avec le temps et les moyens dont tu disposes, et tu l'ajustes pour en faire une deuxième version.

POURQUOI Ajuster le plan aux faits, en gardant ta règle principale, rend le Pacte réaliste avant qu'il commence.

JOUR
82

LA CONSTITUTION EN TERMES SIMPLES

Tu termines ta Constitution en la réécrivant avec des mots simples et des actes clairs, puis tu la relis à voix haute.

POURQUOI C'est la dernière retouche, puisque dès le lendemain tu arrêtes d'ajouter des règles pour tester ce que tu as choisi.

JOUR
83

JOUR 1 DU PACTE • ACTIVER

Tu signes ton Pacte et tu le lances, puis tu fais ton premier choix réel ou tu tiens ton premier engagement, avec une preuve visible. C'est le premier des trente jours.

POURQUOI Le Pacte passe du papier à la vie réelle, avec un deuxième jour demain et les vingt-huit suivants au mois 4.

JOUR
84

PREUVE DE PASSAGE

PREUVE DE PASSAGE

C'est la Preuve de Passage, le bilan de fin de mois. Tu notes le deuxième choix de ton Pacte, puis tu vérifies six critères avec des preuves tirées de tes choix réels.

POURQUOI Pour passer au mois 4, il faut six preuves réelles, et s'il en manque une, tu complètes seulement celle-là sans refaire le mois.

ÉTAPE 4 · JOURS 85 À 112

04 INCARNER

RENDS TON CHOIX VISIBLE

> **« NE CHOISIS PAS DE NOUVEAU. PRÉSENTE-TOI À NOUVEAU. DEVIENS LA PREUVE. »**
> LA DEVISE DU CAHIER DE L'ÉTAPE

LA QUESTION

Comment rendre ce choix visible ?

CE QUE TU FAIS

Tu répètes ton choix dans les moments ordinaires, et chaque promesse tenue s'ajoute à ta Banque de Confiance. La confiance en toi se construit avec des preuves, une par une.

LES OUTILS

La Banque de Confiance · les actions datées

À LA FIN DE L'ÉTAPE

Tu as la preuve que tu tiens ce que tu décides.

SEMAINE 1 RÉVÉLATION

Ta règle pour agir, choisie au mois 3, devient une petite action précise, assez claire pour savoir ensuite si elle est faite.

JOUR 85 — LA PREUVE INCARNÉE

LEÇON VIDÉO LA PREUVE INCARNÉE

Tu regardes la première leçon vidéo du mois, sur la façon de transformer ta règle d'action en un geste précis que tu peux refaire. Tu choisis ce geste, puis tu le fais au moment prévu.

POURQUOI Ton Pacte, le test de 30 jours lancé à la fin du mois 3, continue, et ce geste devient ta première preuve du mois.

JOUR 86 — LA CAMÉRA NE VOIT PAS L'INTENTION

Tu observes un moment précis de ta journée pour séparer ce que tu avais en tête de ce que tu as vraiment fait.

POURQUOI Tu apprends à ne compter que tes actes, ce qui rend chaque preuve du mois solide et honnête.

JOUR 87 — LE MOMENT RÉEL

Tu précises le moment où ton action doit avoir lieu, qu'il arrive de lui-même ou que tu le fixes toi-même, et tu notes ensuite ce qui s'est passé.

POURQUOI Avec un moment facile à reconnaître, tu sais chaque jour si l'occasion s'est présentée et si tu l'as saisie.

JOUR **88**

PETIT, MAIS PAS SANS ENGAGEMENT

Tu ajustes la taille de ton action pour qu'elle tienne dans une journée ordinaire, et tu prépares une version plus courte pour les jours où le temps ou l'énergie manquent vraiment.

POURQUOI Même un jour chargé garde une action qui compte, plus courte mais toujours fidèle à ta règle.

JOUR **89**

LA BANQUE DE CONFIANCE

LEÇON VIDÉO LA BANQUE DE CONFIANCE

Tu regardes la deuxième leçon vidéo, sur la Banque de Confiance, la liste où tu notes seulement les promesses tenues. Tu y inscris jusqu'à trois promesses de la semaine, puis tu prépares la prochaine.

POURQUOI La confiance en toi s'appuie sur des faits écrits, et un jour manqué plus tard n'efface aucune promesse déjà tenue.

JOUR **90**

LE PREMIER MOUVEMENT

MÉDITATION Le Premier Mouvement

Tu écoutes la méditation « Le Premier Mouvement », centrée sur le premier geste visible de ton action, puis tu fais ce geste dans les 24 heures.

POURQUOI L'écoute te prépare à commencer, et l'action faite dans les 24 heures devient la preuve qui compte.

JOUR **91**

SEMAINE 1 • QU'EST-CE QUI COMPTE RÉELLEMENT ?

BILAN DE LA SEMAINE

C'est le bilan de la première semaine, au neuvième jour de ton Pacte. Tu relis tes notes avec un seul critère, ce qui a été fait, et tu choisis l'action à refaire de la même façon.

POURQUOI La semaine est validée quand tu sais dire quelle action compte et montrer au moins un moment où elle a eu lieu.

SEMAINE 2 APPLICATION

Ton action trouve sa place dans une journée ordinaire, avec un départ clair et une version courte pour les jours vraiment chargés.

JOUR **92**

L'ARCHITECTURE DU QUOTIDIEN

LEÇON VIDÉO L'ARCHITECTURE DU QUOTIDIEN

Tu regardes la troisième leçon vidéo, sur la place de ton action dans une journée normale. Tu traces son chemin, du départ à la fin, puis tu le simplifies d'un cran.

POURQUOI Le but est de rendre ton action plus simple à faire un jour ordinaire, sans réorganiser toute ta vie autour d'elle.

JOUR 93

L'ENDROIT OÙ TON CHOIX COMMENCE

Tu cherches dans ta journée le moment précis où ton action peut commencer, sans attendre de te sentir prêt, puis tu notes le premier geste que tu as fait.

POURQUOI Ton choix commence à ce point de départ, que tu apprends à reconnaître avant qu'il passe.

JOUR 94

LA FORME RÉDUITE QUI COMPTE ENCORE

Tu fais ton action dans sa version normale, ou dans sa version courte si la contrainte prévue est bien là, puis tu regardes si ta règle reste visible.

POURQUOI Ta version courte garde sa valeur parce qu'elle sert seulement les jours où la contrainte est réelle.

JOUR 95

NE CHANGE PAS TOUTE TA VIE

Tu cherches l'étape de ton action qui bloque le plus souvent, et tu choisis une seule petite adaptation, en laissant volontairement le reste tel quel.

POURQUOI Une seule retouche vise le point qui bloque, et tout ce qui marche déjà reste en place.

JOUR 96

LE RESPECT VISIBLE

LEÇON VIDÉO LE RESPECT VISIBLE

Tu regardes la quatrième leçon vidéo, sur le respect qui se voit dans la façon de faire les choses. Tu choisis jusqu'à trois signes concrets de ce respect pour ton action.

POURQUOI Le respect se lit dans ta manière d'agir, avec ce qui suffit pour l'action et sans chercher la perfection.

JOUR 97

LE RESPECT DANS UNE ACTION ORDINAIRE

Tu refais la même action en faisant attention aux signes de respect choisis la veille, puis tu notes ce qui s'est vu dans ta façon d'agir.

POURQUOI Dans une action ordinaire, le respect choisi la veille garde sa valeur même sans témoin ni compliment.

JOUR 98

SEMAINE 2 - QU'EST-CE QUI M'AIDE À PASSER À L'ACTION ?

BILAN DE LA SEMAINE

Le bilan de la deuxième semaine tombe au seizième jour de ton Pacte. Tu compares les deux premières semaines pour garder ce qui t'aide à passer à l'action.

POURQUOI La troisième semaine commence avec une action claire, dont tu connais le départ et les deux versions.

SEMAINE 3 ÉPREUVE

Face à une difficulté qui revient souvent, tu fais un petit pas sûr et tu apprends à reprendre après une action manquée.

JOUR **99**

LE PASSAGE DE RÉSISTANCE

LEÇON VIDÉO LE PASSAGE DE RÉSISTANCE

Tu regardes la cinquième leçon vidéo, sur les situations ordinaires où l'action prévue reste à moitié faite. Tu choisis un petit pas sûr, avec une limite claire, et tu lances « Le Passage Réel », un défi de 7 jours.

POURQUOI Le courage se travaille ici à petite dose, avec un pas qui reste sûr et qui t'appartient.

JOUR **100**

PAS DE DRAME, MAIS DU MOUVEMENT

Tu fais le pas choisi la veille, au moment prévu ou dans la prochaine situation réelle, puis tu notes ce que tu as fait et ce que tu feras la fois suivante.

POURQUOI Le changement avance par un geste simple et bien délimité, sans drame et sans rien forcer.

JOUR **101**

DES FAITS SANS TE CONDAMNER

Tu décris ce qui s'est passé en t'en tenant aux faits, puis tu cherches une façon honnête d'en parler sans te juger ni t'insulter.

POURQUOI Une action manquée se regarde comme un simple fait, qui ne dit rien de ce que tu vaux.

JOUR **102**

GARDE LA PREUVE PRIVÉE

Tu laisses une action choisie compter sans l'expliquer ni la montrer à personne, et tu gardes pour toi une petite trace de ce que tu as fait.

POURQUOI Même gardée pour toi, une preuve suffit, sans avoir besoin d'être vue ou reconnue par les autres.

JOUR **103**

LA PROCHAINE OCCASION

Si un moment a été manqué ou fait à moitié, tu prévois la prochaine occasion et le premier geste que tu y referas. Sinon, tu répètes tranquillement ce qui marche.

POURQUOI Après une occasion manquée, tu reviens à la suivante, sans te punir et sans tout recommencer à zéro.

JOUR **104**

UN SEUL AJUSTEMENT SUFFIT

Si la même difficulté est revenue plusieurs fois, tu changes un seul élément de ton action, puis tu prévois le moment où tu vas tester ce changement.

POURQUOI En changeant une seule chose à la fois, tu vois clairement l'effet de chaque retouche sur ton action.

JOUR
105

REVENIR SANS CHOISIR DE NOUVEAU

BILAN DE LA SEMAINE

Le bilan de la troisième semaine clôt le défi de 7 jours. Tu relis tes notes des sept jours pour voir ce que tu as fait face à la difficulté et comment tu reprends après un raté.

POURQUOI Tu repars avec une façon de reprendre prête à servir, sans rediscuter le choix fait au mois 3.

SEMAINE 4 PREUVE

Tu rassembles les actions faites depuis le début du mois pour voir ce que tu tiens déjà et ce qui reste difficile.

JOUR
106

L'ÉLAN MAGNÉTIQUE

LEÇON VIDÉO L'ÉLAN MAGNÉTIQUE

Tu regardes la sixième leçon vidéo, sur la façon de rassembler tes preuves. Tu choisis cinq actions faites sur au moins trois semaines et tu cherches ce qu'elles ont en commun.

POURQUOI Ces cinq preuves forment ton dossier de fin de mois, qui prépare le dernier bilan de ton Pacte et le passage au mois 5.

JOUR
107

LAISSE PARLER LA PREUVE

Tu relis tes cinq actions pour dire ce qu'elles montrent vraiment, sans les grossir ni conclure que tu agiras toujours de cette façon.

POURQUOI Tu gardes une image juste de ton parcours, à sa vraie taille, appuyée seulement sur des faits.

JOUR
108

LA PREUVE ACCUMULÉE

MÉDITATION La Preuve Accumulée

Tu choisis trois actions faites sur trois semaines différentes et un moment difficile, puis tu écoutes la méditation « La Preuve Accumulée », qui fait revenir ces moments.

POURQUOI Le souvenir de tes preuves prépare le geste suivant, que tu fais dans les 24 heures à une occasion sûre.

JOUR
109

D'ABORD CONSOLIDER, PUIS ÉLARGIR

Tu regardes si ton action tient bien là où elle marche déjà, puis tu décides si tu l'essaies une fois dans une autre situation ordinaire.

POURQUOI Répéter la même action au même endroit compte aussi comme un progrès, et la nouvelle situation reste un choix.

JOUR
110

L'ENDROIT OÙ CELA RESTE FRAGILE

Tu compares une situation où ton action est déjà fiable et une situation où elle reste fragile, pour voir à quelle étape elle lâche.

POURQUOI Un point fragile montre ce qu'il reste à pratiquer, sans devenir un jugement sur toute ta personne.

JOUR
111

N’EMPORTE QUE CE QUI FONCTIONNE RÉELLEMENT

Au vingt-neuvième jour de ton Pacte, tu choisis un seul premier geste qui a vraiment marché ce mois-ci, celui que tu gardes pour le mois 5, et tu le refais aujourd’hui.

POURQUOI Tu entres dans le mois 5 avec un geste qui a fait ses preuves, sans nouveau plan ni promesse plus grande.

JOUR
112

PREUVE DE PASSAGE

PREUVE DE PASSAGE

C’est la Preuve de Passage, la grille de fin de mois. Tu réponds à la question de bilan fixée au début de ton Pacte, puis tu vérifies six critères avec tes preuves, en complétant seulement ce qui manque.

POURQUOI Ce jour ferme le mois sur des faits vérifiés et ouvre le mois 5, où tu apprends à garder ta règle sous pression.

ÉTAPE 5 · JOURS 113 À 140

05 MAÎTRISER

RESTE TOI-MÊME SOUS PRESSION

> **« LA PRESSION PEUT ÊTRE LÀ. ELLE N'A PAS À CHOISIR CE QUE TU FAIS ENSUITE. LE MOIS 4 A MONTRÉ QUE TU PEUX PASSER À L'ACTION. LE MOIS 5 PROTÈGE CE MÊME MOUVEMENT SOUS PRESSION. »**
>
> LA DEVISE DU CAHIER DE L'ÉTAPE

LA QUESTION

Comment rester toi-même quand la pression monte ?

CE QUE TU FAIS

Tu protèges ce que tu as construit face à la critique, à l'urgence, à l'incertitude et au regard des autres. La pression peut être là, elle ne choisit plus tes mots, ton rythme ou ton emploi du temps.

LES OUTILS

Le Miroir Social · le premier mouvement

À LA FIN DE L'ÉTAPE

Tu restes toi-même quand la pression monte.

SEMAINE 1 RÉVÉLATION

Cette semaine t'aide à garder ton propre rythme quand quelque chose te presse, puis à finir ta part avant de lâcher le reste.

JOUR **113**

LE POUVOIR NON-RÉACTIF

LEÇON VIDÉO LE POUVOIR NON-RÉACTIF

Tu regardes la première leçon vidéo du mois, sur le Pouvoir Non-Réactif, c'est-à-dire garder le choix du moment où tu réagis quand quelque chose te presse. Tu l'essaies ensuite sur un moment réel et sans danger.

POURQUOI Ce premier jour lance le fil du mois, qui consiste à agir à ton rythme même quand la pression est là.

JOUR **114**

CE QUI SEMBLE URGENT, NE L'EST PAS FORCÉMENT

Tu observes un signal de pression de ta journée, par exemple un message ou une relance, et tu regardes s'il est vraiment urgent ou seulement fort. S'il n'y en a aucun, tu l'écris simplement, sans rien provoquer.

POURQUOI Une sensation forte pousse à aller vite, alors tu apprends ici à vérifier l'urgence avant de lui obéir.

JOUR **115**

TON RYTHME DE RÉPONSE

Pour une situation en cours, tu fixes un délai de réponse réfléchi que tu peux tenir. Tu regardes aussi la limite entre une attente sage et une façon d'éviter.

POURQUOI Avec un retour prévu et tenu, prendre ton temps reste fiable, pour les autres comme pour toi.

JOUR
116

UN RETOUR CLAIR

Si la situation le demande, tu envoies à l'autre une phrase courte qui annonce ta pause et le moment où tu reviens. Tu notes ensuite quand tu l'as utilisée.

POURQUOI Une phrase courte et nette dit à l'autre quand tu reviens, sans te perdre dans les explications ni le laisser dans le silence.

JOUR
117

LE DÉTACHEMENT ACTIF

LEÇON VIDÉO LE DÉTACHEMENT ACTIF

Tu regardes la deuxième leçon vidéo, sur le Détachement Actif, une façon de finir ta part jusqu'au bout avant de lâcher ce qui ne dépend pas de toi. Tu l'appliques à une situation en cours.

POURQUOI Ce jour remet les choses dans l'ordre, ta part d'abord et le lâcher-prise ensuite, pour que se détacher ne serve pas à éviter.

JOUR
118

LA FORCE QUI RESTE

MÉDITATION La Force Qui Reste

Tu écoutes la méditation « La Force Qui Reste ». Dans les 24 heures qui suivent, tu fais une action que tu pratiques déjà depuis le mois 4, même si la pression est encore là.

POURQUOI Ce jour sert à bouger sans attendre que la tension retombe, puis à ramener ton attention vers la suite de ta journée.

JOUR
119

SEMAINE 1 • RYTHME & DÉTACHEMENT

BILAN DE LA SEMAINE

C'est le bilan de la première semaine. Tu relis tes notes sans te juger pour retrouver le moment où tu as le mieux gardé ton propre rythme, puis tu en tires une règle de délai pour la suite.

POURQUOI Ce bilan fixe ce qui a marché en une règle simple, que tu emportes dans la semaine suivante.

SEMAINE 2 APPLICATION

La deuxième semaine t'aide à écouter la réaction des autres sans les laisser décider à ta place, puis à poser une limite avec chaleur.

JOUR
120

LE MIROIR SOCIAL

LEÇON VIDÉO LE MIROIR SOCIAL

Tu regardes la troisième leçon vidéo, sur le Miroir Social, c'est-à-dire l'image de toi que te renvoient les réactions des autres. Tu l'appliques à une réaction réelle, critique ou compliment.

POURQUOI Une critique ou un compliment peut contenir une information utile, que tu apprends à prendre sans laisser l'autre décider qui tu es.

JOUR
121

UNE RÉACTION N'EST PAS UNE INSTRUCTION

Tu prends une réaction reçue, comme un reproche ou un conseil, et tu regardes la place que tu lui laisses dans tes décisions.

POURQUOI Tu t'entraînes à laisser une réaction te toucher sans qu'elle décide de ton prochain geste.

JOUR
122

LE MILLIMÈTRE UTILE

Tu repères, dans un retour reçu, le petit détail concret qui mérite un essai, et tu le testes à petite échelle. Laisser les choses telles quelles reste aussi une réponse possible.

POURQUOI Une remarque peut améliorer un geste précis sans remettre en cause tout ton chemin, donc la correction reste petite.

JOUR
123

TOUS LES MIROIRS NE TE CONNAISSENT PAS

Tu donnes à un retour reçu sa juste taille, en tenant compte de ce que la personne connaît vraiment de ta situation. Tu choisis ensuite ta réponse ou ton prochain essai.

POURQUOI Ce jour t'aide à rester ouvert aux avis des autres tout en gardant le dernier mot sur ta propre situation.

JOUR
124

LA PRÉSENCE PROTÉGÉE

LEÇON VIDÉO LA PRÉSENCE PROTÉGÉE

Tu regardes la quatrième leçon vidéo, sur la Présence Protégée, une façon de poser une limite avec chaleur et clarté. Tu prépares une limite choisie au mois 3 pour un vrai message ou une vraie conversation.

POURQUOI Ici, tu prépares au calme les mots d'une limite, pour qu'ils restent doux et nets le jour où tu en as besoin.

JOUR
125

LE SILENCE N'EST PAS UNE PUNITION

Tu appliques dans une situation réelle la limite préparée la veille. Tu fais attention à la façon dont tu te sers du silence, comme une pause annoncée ou une vraie fin, puis tu notes ce qui s'est passé.

POURQUOI Un silence peut être une pause honnête ou un moyen de pression, et ce jour t'entraîne à t'en tenir à la pause.

JOUR
126

SEMAINE 2 • MIROIR & PRÉSENCE

BILAN DE LA SEMAINE

C'est le bilan de la deuxième semaine. Tu mets côte à côte ta note sur une réaction reçue et celle sur ta limite, pour voir ce qui est resté entre tes mains.

POURQUOI Ce bilan montre si les avis des autres sont restés des informations et si ta limite a trouvé sa place dans la vraie vie.

SEMAINE 3 ÉPREUVE

La troisième semaine est une épreuve de sept jours où tu décides toi-même quand une situation incertaine a encore droit à ton attention.

JOUR **127**

LE CAPITAL D'ATTENTION

LEÇON VIDÉO LE CAPITAL D'ATTENTION

Tu regardes la cinquième leçon vidéo, sur le Capital d'Attention, c'est-à-dire ce qui a le droit d'occuper ta tête et quand. Tu décides quand un sujet précis y a accès, puis tu commences L'Épreuve, sept jours pour tenir cette décision.

POURQUOI Une situation incertaine peut occuper toute une journée, alors tu choisis toi-même le moment où elle revient.

JOUR **128**

L'ATTENTION EST UN ACCÈS

C'est le deuxième jour de L'Épreuve. Tu laisses un signal de pression arriver de lui-même, sans rien provoquer, et tu t'exerces à ne lui ouvrir ton attention qu'au moment choisi.

POURQUOI L'idée est de traiter ton attention comme une porte que tu ouvres toi-même, au lieu de la laisser ouverte à chaque alerte.

JOUR **129**

LE PREMIER RETOUR

Tu remarques, quand elle arrive, une envie qui te tire ailleurs, par exemple vérifier un message ou te comparer, puis tu reviens à quelque chose qui t'appartient déjà dans ta journée.

POURQUOI L'envie peut réapparaître sans que ce soit un échec, puisque ce jour entraîne surtout le geste de revenir, sans te punir.

JOUR **130**

VÉRIFIER N'EST PAS LA MÊME CHOSE QU'AGIR

Au quatrième jour de L'Épreuve, tu ne vérifies où en est une situation qu'au moment prévu ou quand du nouveau arrive, puis tu notes vers quoi ton attention part ensuite.

POURQUOI Ici, tu sépares le réflexe de vérifier d'une action qui fait avancer la situation.

JOUR **131**

LE RÉSULTAT OUVERT

Tu laisses en suspens une situation dont l'issue n'est pas encore connue, et tu donnes pendant ce temps toute ton attention à une chose qui dépend de toi aujourd'hui.

POURQUOI Le lâcher-prise travaillé ici garde la situation en mémoire sans lui laisser toute ta journée.

JOUR **132**

REVIENS À CE QUI T'APPARTIENT

Tu reprends un moment récent où tu as peut-être réagi trop vite ou disparu, et tu le répares par un seul petit geste honnête. S'il n'y en a pas eu, tu le notes.

POURQUOI Un faux pas n'efface pas ce qui a été fait, et tu apprends ici à corriger sans tout recommencer ni compenser deux fois.

JOUR
133

SEMAINE 3 • L'ÉPREUVE

BILAN DE LA SEMAINE

C'est le bilan de L'Épreuve et de la troisième semaine. Tu relis les sept jours d'un seul regard, puis tu gardes dans tes notes le moment le plus parlant et la règle qui a le mieux marché.

POURQUOI Ce bilan compte ce qui a eu lieu, sans exiger une semaine parfaite, et garde une règle que tu pourras réutiliser.

SEMAINE 4 PREUVE + RECALIBRAGE

Dans la dernière semaine, tu relis honnêtement tes notes du mois et tu gardes pour la suite une règle qui a vraiment tenu sous pression.

JOUR
134

LE SEUIL DE RÉCEPTION

LEÇON VIDÉO LE SEUIL DE RÉCEPTION

Tu regardes la sixième leçon vidéo, sur le Seuil de Réception, ce que tu peux accueillir de plus, comme être plus visible ou prendre une charge en plus. Tu vérifies ensuite si un pas de plus est tenable maintenant.

POURQUOI Le but est de choisir un pas à ta mesure, et attendre que les conditions soient réunies compte aussi comme une décision.

JOUR
135

LAISSE PARLER LES RELEVÉS DE PRESSION

Tu choisis dans tes notes du mois cinq moments réels, pris sur au moins trois semaines et deux sortes de pression, puis tu regardes ce qu'ils montrent.

POURQUOI Lire ton mois d'après les faits notés évite de gonfler ou de minimiser ce que tu as réellement fait.

JOUR
136

LA PLACE QUE TU PEUX TENIR

MÉDITATION La Place Que Tu Peux Tenir

Tu retrouves d'abord quelques moments réels du mois, puis tu écoutes la méditation « La Place Que Tu Peux Tenir ». Dans les 24 heures, tu fais le petit test choisi deux jours plus tôt, ou une préparation concrète.

POURQUOI L'élan que peut donner la méditation passe ensuite dans un geste réel, à la mesure de ce que tu peux porter.

JOUR
137

RECEVOIR PLUS SIGNIFIE PORTER PLUS

Tu fais le petit test prévu en début de semaine si tu as vérifié que tu peux le porter, sinon une préparation concrète. Tu notes ensuite où tu en es et quand tu refais le point.

POURQUOI Prendre plus de place demande de porter plus, alors tu essaies sans lâcher ta santé ni tes engagements de base.

JOUR
138

L'ENDROIT OÙ LA PRESSION A ENCORE ACCÈS

Tu compares les situations où ta façon d'agir choisie plus tôt dans le programme a tenu sous pression et celles où elle a cédé plus vite, pour repérer ce qui lâche en premier.

POURQUOI Ce jour prépare le mois 6 en lui donnant une information précise sur les situations où un soutien reste utile.

JOUR
139

CE QUI A TENU, TU PEUX L'EMPORTER

Tu écris une règle de protection, une consigne courte tirée de ce qui a marché dans tes notes, puis tu l'appliques encore une fois aujourd'hui dans une situation réelle.

POURQUOI Seul ce qui a fait ses preuves passe au mois suivant, ce qui t'évite de repartir avec un plan tout neuf jamais testé.

JOUR
140

PREUVE DE PASSAGE

PREUVE DE PASSAGE

C'est la Preuve de Passage, le contrôle de fin de mois. Tu relis toutes tes notes et tu donnes un point à chacun des six critères seulement quand la preuve réelle est là.

POURQUOI Il faut six sur six pour passer au mois 6, et un critère manquant se complète à part, sans refaire tout le mois.

ÉTAPE 6 · JOURS 141 À 168

06 STABILISER ET RAYONNER

REVIENS ET CONTINUE DE FAÇON AUTONOME

> **« CE QUI T'APPARTIENT DÉSORMAIS PEUT T'ACCOMPAGNER. LE MOIS 5 A MONTRÉ CE QUI A TENU SOUS PRESSION. LE MOIS 6 T'AIDE À REVENIR ET À CONTINUER PAR TOI-MÊME. »**
>
> LA DEVISE DU CAHIER DE L'ÉTAPE

LA QUESTION

Comment revenir et continuer à avancer ?

CE QUE TU FAIS

Tu rassembles ce qui marche, tu apprends à revenir plus tôt après un écart, et tu prépares tes 90 jours suivants pour continuer par toi-même.

LES OUTILS

Le Retour au Centre en 9 étapes · le plan des 90 jours

À LA FIN DE L'ÉTAPE

Tu continues par toi-même, bien après le jour 168.

SEMAINE 1 RETOUR

Tu construis ton propre chemin pour revenir à ce que tu t'étais fixé, utilisable même pendant une journée ou une semaine chaotique.

JOUR **141**

LA FAUSSE CHUTE

LEÇON VIDÉO LA FAUSSE CHUTE

Tu regardes la leçon vidéo sur la Fausse Chute, quand l'histoire qu'on se raconte après avoir lâché fait durer l'arrêt. Tu l'appliques à un moment récent et tu prévois une petite action pour reprendre dans les 24 heures.

POURQUOI Le moment choisi reprend sa vraie taille, et c'est toi qui décides quand la pause s'arrête, avant qu'elle ne s'allonge.

JOUR **142**

TU N'ES PAS À NOUVEAU À LA CASE DÉPART

Tu fais aujourd'hui une petite action qui te ramène vers ce que tu t'étais fixé, puis tu la notes avec sa date et la trace qu'elle laisse. Les jours chargés, une étape de deux minutes compte aussi.

POURQUOI Ton retour devient visible dans une action datée, qui part de là où tu en es après cinq mois de travail.

JOUR **143**

ANATOMIE D'UN ÉCART

Tu reprends le moment étudié au premier jour du mois et tu le découpes en étapes, comme on repasse un film image par image, puis tu choisis ta prochaine action.

POURQUOI Les étapes mises à plat montrent l'endroit où le retour pouvait déjà commencer.

JOUR
144

REGARDE HONNÊTEMENT ET RESTE PROCHE

Tu mesures le temps écoulé entre le moment où tu as lâché et ton retour. Tu choisis ensuite le délai réaliste dans lequel tu veux reprendre la prochaine fois, ce que le programme appelle ta fenêtre de retour.

POURQUOI Avec un délai choisi à l'avance, tu sais quand reprendre, et la pause garde une limite claire.

JOUR
145

LE RETOUR AU CENTRE

LEÇON VIDÉO LE RETOUR AU CENTRE

Tu regardes la leçon vidéo sur le Retour au Centre, un chemin en neuf étapes que tu construis pour revenir à ce que tu t'étais fixé. Tu en tires une carte courte et tu l'utilises dans les 24 heures.

POURQUOI Un itinéraire déjà écrit garde la première étape du retour à portée de main, même un jour où tout se bouscule.

JOUR
146

LE RETOUR VIVANT

MÉDITATION Le Retour Vivant

Tu écoutes la méditation « Le Retour Vivant » avec en tête un moment récent et assez léger où tu as lâché. Dans la demi-heure qui suit, tu fais une petite correction concrète, puis tu la notes.

POURQUOI L'écoute sert à prendre un peu de recul, et la demi-heure qui suit transforme ce recul en un geste réel.

JOUR
147

SEMAINE 1 • PREMIER RETOUR

BILAN DE LA SEMAINE

Tu fais le bilan de la première semaine. Tu relis tes notes des six derniers jours et tu retraces de bout en bout un retour que tu as vraiment fait, avec sa date.

POURQUOI La semaine se valide sur un retour réel et daté, donc sur ce qui s'est passé dans ta vie.

SEMAINE 2 SIGNAUX ET EXPANSION

Tu apprends à voir venir plus tôt le moment où on décroche, puis tu testes une petite croissance taillée pour ta semaine réelle.

JOUR
148

LES SIGNAUX DE DÉCENTRAGE

LEÇON VIDÉO LES SIGNAUX DE DÉCENTRAGE

Tu regardes la leçon vidéo sur les Signaux de Décentrage, les premiers signes d'un décrochage. Tu en retiens cinq au plus sur ta carte des signes, seulement ceux que tu reconnais, avec une première réponse pour chacun.

POURQUOI Plus le signe est repéré tôt, plus tu as de marge pour choisir ce que tu fais ensuite.

JOUR
149

LE PREMIER SIGNAL SUFFIT

Aujourd'hui, dès que tu remarques un des signes de ta carte, tu réagis avec la première réponse prévue pour lui. Tu notes ensuite le signe et l'action qui a suivi.

POURQUOI Tu t'entraînes à réagir dès le premier signe, au moment où le choix de la suite reste ouvert.

JOUR
150

FENÊTRE DE RETOUR

Tu prépares trois chemins de retour, du plus court à celui qui passe par du soutien, pour prendre celui qui va avec le moment. Tu notes aussi vers qui, ou vers quel endroit, te tourner en premier.

POURQUOI Quand l'énergie manque ou que la situation se complique, ton retour est déjà prêt, dans une version adaptée.

JOUR
151

REVIENS AVANT D'EN AVOIR ENVIE

Tu utilises ta carte courte du Retour au Centre sur une petite situation de la journée, dès le premier signe que tu connais, puis tu notes la correction faite et sa trace.

POURQUOI Revenir sans attendre l'envie demande moins d'effort quand la première étape est déjà écrite sur ta carte.

JOUR
152

L'EXPANSION STABLE

LEÇON VIDÉO L'EXPANSION STABLE

Tu regardes la leçon vidéo sur l'Expansion Stable, faire grandir ce qui compte pour toi à un rythme que ta vie peut tenir. Tu choisis quoi développer sur 90 jours et tu prévois un premier test dans la semaine.

POURQUOI Une première étape à ta mesure, testée dans la semaine, donne à cette croissance une chance de durer.

JOUR
153

UNE CROISSANCE QUI RESTE AVEC TOI

Tu relis ton Contrat d'Expansion, le plan écrit pour faire grandir ce que tu as choisi, et tu repères ce qui va trop vite. Tu l'ajustes et tu fixes le moment où tu appliques ce changement.

POURQUOI Un rythme que tu peux tenir protège ce qui marche déjà, et laisse à ta croissance la place de revenir chaque semaine.

JOUR
154

SEMAINE 2 • EXPANSION STABLE

BILAN DE LA SEMAINE

Tu fais le bilan de la deuxième semaine en posant côte à côte ta carte des signes et ton Contrat d'Expansion. Tu relis ce que tu as remarqué et testé pour de vrai, puis tu notes l'ajustement que tu gardes.

POURQUOI Ce bilan valide la semaine quand chaque signe a sa réponse et qu'une petite croissance a vraiment été essayée.

SEMAINE 3 LE CODE MAGNÉTIQUE

Cette semaine te laisse cinq à sept règles tirées de ce qui a déjà marché, et testées dans trois moments réels.

JOUR **155**

LE CODE MAGNÉTIQUE

LEÇON VIDÉO LE CODE MAGNÉTIQUE

Tu regardes la leçon vidéo sur le Code Magnétique, ta liste de règles personnelles tirées de ce qui a déjà marché. Tu en écris une première version, de cinq à sept règles reliées chacune au moment où elle a servi.

POURQUOI Ce que tu as noté pendant cinq mois devient une poignée de règles à relire et à suivre un jour ordinaire.

JOUR **156**

TU DOIS POUVOIR UTILISER TON CODE

Tu te sers d'une règle de ton Code au moment d'un vrai choix de la journée, puis tu en gardes une trace datée. Si le choix arrive plus tard, tu notes déjà sa date et son heure.

POURQUOI Le Code passe de l'écrit à ta journée, et tu vois si une règle t'aide vraiment quand il faut trancher.

JOUR **157**

CODE PAR SITUATION

Tu passes ton Code en revue sur cinq situations. Pour chacune, tu notes la règle qui s'applique et un moment où elle a déjà servi, puis tu marques les endroits où il reste un trou.

POURQUOI Tu vois d'un coup d'œil où ton Code t'aide déjà et où il reste du travail, sans rien réécrire pour l'instant.

JOUR **158**

UNE RÈGLE AU BON MOMENT

Avant un moment que tu sais venir dans la journée, tu choisis une règle de ton Code. Quand le moment arrive, tu l'appliques, puis tu notes ce deuxième essai.

POURQUOI Une règle choisie à froid, avant le moment, te donne un cap tout prêt quand la situation arrive.

JOUR **159**

TROIS TESTS RÉELS

Tu ajoutes un troisième essai réel du Code aux deux précédents, puis tu compares les trois pour voir quelles règles tiennent et lesquelles restent à retravailler. Si ce moment vient plus tard, tu prépares sa place sans l'inventer.

POURQUOI Avant de décider ce que tu gardes, ton Code repose sur trois moments vécus, donc sur des faits.

JOUR **160**

FAIS VIVRE TON CODE

Tu relis ton Code à voix haute et tu retouches la règle qui sonne le moins juste, jusqu'à ce qu'elle mène à un choix concret. Tu prévois aussi où la tester.

POURQUOI Une règle simple à dire a plus de chances de te revenir en tête quand un choix se présente.

JOUR
161

SEMAINE 3 • LE CODE EST EN PLACE

BILAN DE LA SEMAINE

Tu fais le bilan de la troisième semaine en relisant ton Code à voix haute, avec ses preuves et ses dates. Tu choisis la règle qui t'accompagne la dernière semaine.

POURQUOI Ton Code finit la semaine daté et testé dans trois moments réels, prêt à t'accompagner après les six mois.

SEMAINE 4 RAYONNEMENT

Tu repars avec une mesure honnête du chemin fait depuis le début et un plan daté pour tes 90 prochains jours.

JOUR
162

LE RAYONNEMENT

LEÇON VIDÉO LE RAYONNEMENT

Tu regardes la leçon vidéo sur le Rayonnement, la façon dont ta croissance devient visible. Tu refais l'évaluation de départ, les 18 affirmations notées au tout début, et tu poses une première ébauche de tes 90 prochains jours.

POURQUOI Tes scores, comparés à ceux du début et appuyés sur tes notes, servent de repère pour choisir la suite.

JOUR
163

TA CROISSANCE N'A PAS BESOIN D'EXPLICATION

Dans un cadre ordinaire de ta journée, tu laisses une simple action montrer le standard que tu t'es fixé, sans discours autour. Tu notes ensuite cette action et la trace qu'elle laisse.

POURQUOI Ce jour fait passer ta croissance par un geste de tous les jours, visible sans que tu aies à la justifier.

JOUR
164

LE RAYONNEMENT INTÉRIEUR

MÉDITATION Le Rayonnement Intérieur

Avec ton Code et l'ébauche de tes 90 prochains jours sous la main, tu écoutes la méditation « Le Rayonnement Intérieur ». Tu notes quelques mots pour la suite, puis, dans les 24 heures, tu fais une des actions prévues.

POURQUOI La scène imaginée pendant l'écoute se prolonge par un petit geste réel, et tes 90 prochains jours commencent déjà dans ta semaine.

JOUR
165

PLAN DES 90 JOURS • 1/2

Tu écris ton Plan des 90 Jours, la suite que tu te donnes après les six mois. Tu y prévois un rythme pour chaque semaine, avec une version plus légère pour les semaines difficiles.

POURQUOI Quand les six mois se terminent, ta suite a déjà ses dates et ses gestes, et tu sais quoi faire chaque semaine.

JOUR
166

COMPARAISON FINALE

Tu compares le début et la fin du parcours avec tes scores et tes notes, et tu calcules la part de tes engagements tenus sur les 30 derniers jours. Tu choisis aussi six preuves qui résument tes six mois.

POURQUOI Le pourcentage d'engagements tenus décrit ce qui s'est passé sans juger ce que tu vaux, et il aide à choisir où mettre ton attention ensuite.

JOUR
167

CONTINUE EN RESTANT TOI-MÊME

Tu fais avancer ton Plan des 90 Jours, avec la première étape ou la suivante, reliée à une règle de ton Code. Tu notes sa preuve et la prochaine date.

POURQUOI Ta suite démarre avant la fin des six mois, avec tes propres règles et à ta façon.

JOUR
168

PREUVE DE PASSAGE

PREUVE DE PASSAGE

Tu passes la dernière Preuve de Passage, le bilan qui clôt chaque mois et cette fois les six mois, en vérifiant six éléments. Tu rassembles aussi les traces du parcours, dont l'évaluation de départ refaite, et tu reçois ton certificat.

POURQUOI Tu termines les six mois en gardant ce qui a fait ses preuves dans ta vie, de quoi continuer par toi-même.

APRÈS LE JOUR 168

TU CONTINUES PAR TOI-MÊME

À la fin du parcours, tu refais ton évaluation de départ, puis le jour 168, tu reçois ton certificat avec ton avant et ton après. Ton plan des 90 jours suivants est prêt, et tu gardes l'accès au programme pendant 12 mois à partir du jour 1, pour le refaire ou y revenir quand tu veux.

TOUT CE QUE TU REÇOIS

La méthode Magnétique en 6 étapes 168 jours guidés, une étape de 28 jours après l'autre

6 cahiers de travail 276 pages et 765 questions, dans l'appli ou à imprimer

76 outils la Carte Magnétique, la Constitution, la Banque de Confiance et tous les autres

36 leçons en vidéo de 10 à 16 minutes chacune

12 méditations guidées et La Nuit pour ancrer chaque étape, jusque dans ton sommeil

72 messages de ma part une minute environ, au fil du parcours

Les bilans et la Preuve de Passage aux jours 7, 14, 21 et 28 de chaque mois

Le Code Magnétique le livre de 88 pages et ses 15 exercices guidés

L'appli et son cockpit pour appliquer la méthode chaque jour

La communauté ta promo, ses discussions et les victoires de chacun

12 mois d'accès sur téléphone et sur ordinateur

Une question sur le programme : **hello@magnetique.cc**