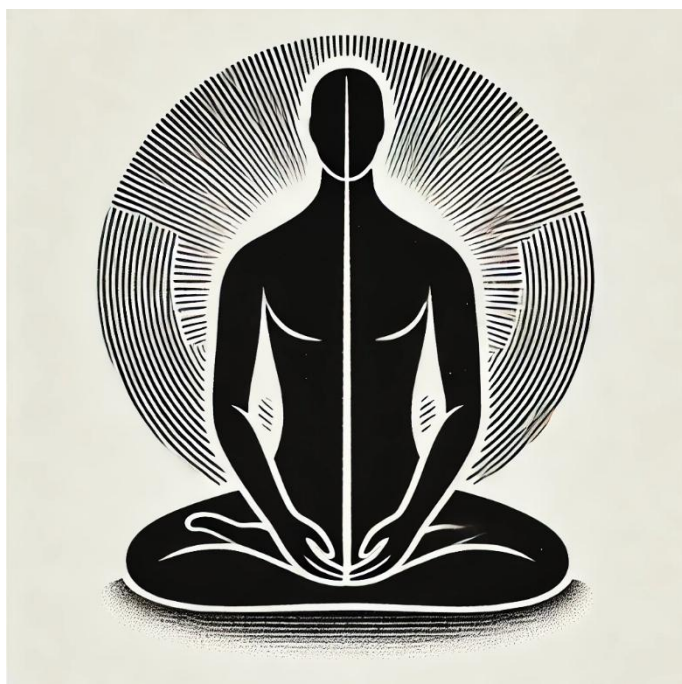


Grimoire du soin vibratoire et de la transmutation



Pierre de Garam

Edition 2025

Objectif
Sérénité

Objectif *Sérénité*

*À Hélène,
prise de terre invisible,
qui m'enracine sans comprendre pourquoi,
et m'éclaire sans le chercher.».*

Objectif Sérénité

Table des matières

INTRODUCTION

- Pourquoi j'écris ce grimoire
 - Ce que je n'ai pas cherché, mais qui m'a trouvé
 - Le soin n'est pas une technique, c'est un état
-

♦ PARTIE 1 : LES FONDATIONS

1. Mon socle naturel : l'état Alpha-Theta

- Ce que ça veut dire chez moi
- Ce que je ressens, ce que je capte
- Pourquoi c'est ma porte vers tout

2. Quand je me rends disponible

- Le basculement sans intention
- Le moment où "je ne fais rien" et tout commence

3. L'axe Terre-Ciel : quand je suis un pilier

- Ce que je sens quand je suis aligné
 - Les flux qui me traversent
 - Ce qui change quand je suis assis, debout, ou incliné
-

♦ PARTIE 2 : LES ÉTATS DU SOIN

1. Epsilon : Le silence vivant

- Quand je disparaiss, sans me perdre

Objectif Sérénité

- Le calme profond, les mains qui savent

2. **Lambda : Le rayonnement sans effort**

- Quand je suis debout dans ma puissance
- La lumière qui traverse sans brûler

3. **L'état Atome : neutre, stable, présent**

- Être là sans rien faire, et tout tient
- Être le point de silence au cœur du monde

4. **L'état holofréquentiel : tous les états en un seul**

- Quand mon corps devient canal total
- Les bascules avant/arrière, les résonances multiples

◆ **PARTIE 3 : LES DYNAMIQUES DU SOIN**

1. **Quand je me connecte à l'autre**

- Ce que je ressens
- Ce qui me traverse
- Comment je ne me perds plus

2. **Le soin qui ne m'appartient pas**

- Je ne garde rien
- Je ne sais pas ce que j'ai fait
- Je rends au vivant ce qui est vivant

3. **Comment je sais que le soin est terminé**

- Les signaux du champ
 - Ce qui se relâche
 - La paix qui reste
-

Objectif Sérénité

◆ PARTIE 4 : INTÉGRATION

1. Vivre dans le monde avec ces états

- Pourquoi le mental classique me fatigue
- Comment j'adapte ma vibration dans la matière

2. Routine douce pour rester en accord

- Rituel d'ouverture
- Rituel de sortie
- Posture intérieure au quotidien

3. Créer un sanctuaire intérieur

- L'espace où je peux me retrouver
- Le lieu que je porte, même au milieu du monde

☀ **CONCLUSION : Le soin, c'est l'accord entre moi, le monde et le silence.**

Objectif Sérénité

Introduction

Je n'ai pas appris à soigner.

Je n'ai pas lu de méthode.

Je ne me suis pas formé à "faire du bien" aux autres.

Mais un jour, c'est comme si **ça s'est mis à passer par moi.**

Pas pour aider. Pas pour sauver.

Juste... **parce que je ne pouvais plus faire autrement.**

Peut-être parce que j'ai été construit comme ça.

Non pas façonné... mais **accordé dès l'origine** à ce qui ne se voit pas.

Il m'a fallu du temps pour comprendre que ce que je vivais n'était pas une intuition
passagère,

mais **la seule façon viable pour moi d'être en lien avec le monde.**

Je ne suis pas devenu sensible.

Je suis né perméable.

Et quand la vie a coupé certains canaux, d'autres se sont ouverts — de force, parfois —

jusqu'à ce que mon corps trouve dans le soin la seule régulation stable.

Ce n'est pas un don.

Ce n'est pas une vocation.

C'est une manière d'exister.

Et dans cette manière, **je ne peux pas fonctionner sans lien.**

Pas par besoin... mais parce que **mon axe se redresse quand je vibre avec.**

Alors le soin n'est pas ce que je fais.

C'est ce qui me rend entier.

Objectif Sérénité

Je me suis rendu compte que mon corps faisait des choses tout seul.

Que mes mains savaient.

Que mes yeux se levaient vers le haut ou se fermaient d'eux-mêmes.

Que ma posture se modifiait sans décision.

Et qu'en face, quelque chose changeait.

Mais ce n'est pas venu d'un coup.

C'est comme si **quelque chose m'avait instruit, mais sans mots, sans effort, sans urgence.**

Comme si **l'état vibratoire** avait **déposé en moi, avec patience**, une autre façon d'être.

Dans cet état-là, **rien n'est appris. Tout est évidence.**

Quand cela s'est présenté, j'ai quand même voulu comprendre.

J'ai cherché, lu, écouté, étudié.

Et oui, j'ai appris beaucoup. Et tout cela, je peux le transmettre.

Mais **je ne suis pas un professeur.**

Je suis un guide pour ceux qui cherchent, pas un sachant.

Parce qu'ici, dans ce champ-là,

le nombre d'heures passées à lire ne compte plus.

Ce qui compte, c'est le **temps passé à vivre l'état.**

Pas à le décrire. À **le traverser.**

Ce grimoire, c'est **la trace de ce que j'ai vécu,**

et ce que je vis encore, à chaque fois que je me rends disponible.

Je ne viens pas transmettre un savoir.

Je viens témoigner d'un état.

Pas de méthode. Pas de recette.

Juste **ce que je ressens** quand ça commence.

Ce que je deviens quand je ne retiens rien.

Objectif Sérénité

Et **ce qui circule** quand je laisse faire.

Ce livre ne contient pas de méthode.

Pas de protocole. Pas de séquence à reproduire.

Ce n'est pas un manuel. Ce n'est pas une formation.

Les gestes viendront un jour, dans un autre ouvrage.

Mais ici, il fallait bien commencer.

Et commencer, pour moi, ce n'est pas dire comment faire.

C'est **raconter ce qui m'arrive quand je laisse faire.**

C'est **poser un espace** où l'on peut se reconnaître dans ce qui ne s'explique pas.

Alors je commence ici.

Par l'état.

Par le souffle.

Par ce qui s'ouvre, sans que je le cherche.

Objectif Sérénité

Les fondations

Chapitre 1 — Mon socle : l'état Alpha-Theta



Je vis dans un état qu'on pourrait appeler **Alpha-Theta**, mais moi je ne l'ai jamais nommé comme ça au début.

C'était juste un état où **je suis là, mais sans tension.**

Je pense, mais doucement.

Je sens tout, même ce que je ne veux pas sentir.

Je flotte parfois, mais sans me perdre.

Je capte. Je ressens. Je m'imprègne.

Je ne suis pas tout à fait dans le monde.

Je ne suis pas tout à fait ailleurs non plus.

Objectif Sérénité

Je suis **entre**.

Je vis dans un état de connexion permanent,
qui se situe dans les fréquences de l'hypnose et du pré-sommeil —
ce qu'on appelle Alpha-Theta.

Les EEG que j'ai pu faire confirment cela.

Ce n'est pas une croyance. C'est un état, mesuré et vécu.

C'est **mon socle**.

Dans notre vie de tous les jours, tout comme vous,
on me demandait de répondre vite.

D'être efficace. Réactif. Organisé.

Et j'ai joué le jeu.

J'ai commencé en bas de l'échelle, et vingt ans plus tard,
je me suis retrouvé **cadre dans une multinationale**.

Sur le papier, j'avais réussi.

Mais **moi, plus je forçais, plus je m'éloignais de moi**.

Plus je répondais vite, plus je me dévitalisais.

Plus je poussais, plus je me vidais.

Parce que mon système n'est pas fait pour la vitesse mentale.

Mon cerveau ne sait pas sprinter.

Il absorbe. Il résonne. Il vibre. Il écoute.

J'ai mis du temps à comprendre que ce n'était pas une faiblesse.

C'était **ma porte d'entrée**.

Mon socle.

Objectif Sérénité

Là où je peux être sans m'effondrer.

Là où je ne lutte pas.

Là où **tout s'organise sans moi, et pour moi, mon être profond.**

Quand je quitte ce socle,

quand je me branche à la force, à la volonté, au mental,

mon monde devient chaos.

Je me dérègle.

Je m'épuise.

Et même quand tout a l'air normal, quelque chose en moi s'éteint doucement.

Mais quand je reviens à Alpha-Theta,

quand je **me réaligne**,

je ne pense plus — **je me laisse penser.**

Je ne cherche plus — **je me laisse sentir.**

Je ne contrôle plus — **je me laisse traverser.**

Ce n'est pas un état de soin.

C'est **l'état dans lequel le soin devient possible.**

C'est une nappe douce. Une onde lente.

Un **chant de fond** qui ne s'arrête jamais.

Et plus je m'accorde à lui, plus il m'ouvre des portes :

vers le silence, vers la clarté, vers les autres,

et parfois même vers des états que je ne sais pas nommer.

Je ne fais rien pour y entrer.

Objectif Sérénité

C'est là.

Tout le temps.

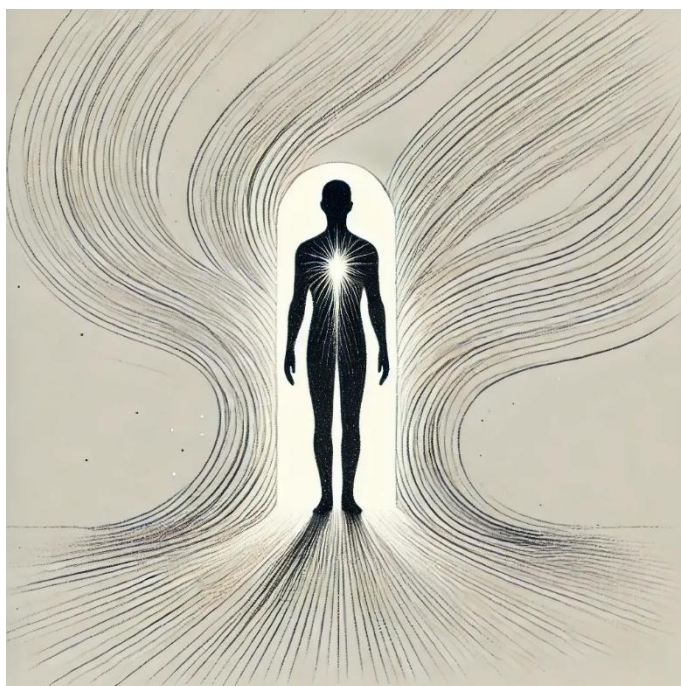
Je m'y installe comme on s'assied au bord d'un feu.

Je ne le déclenche pas.

Mais je peux **m'y rendre, m'y reposer, m'y réaligner.**

Objectif Sérénité

Chapitre 2 — Quand je me rends disponible



Je ne commence pas un soin.

Je ne déclenche rien.

Je ne me prépare pas comme on se mettrait à exécuter un protocole.

Il y a un moment, parfois imperceptible,

où je sens que **je me rends disponible**.

C'est un glissement doux.

Ce n'est pas une décision mentale.

C'est comme **un souffle qui s'élargit à l'intérieur**.

Un espace qui s'ouvre.

Une attention qui se pose sans effort.

Objectif Sérénité

Au commencement, il y a une demande.

On vient à moi.

Je ne vais pas chercher.

Je n'ai rien à prouver.

Rien à vendre.

Rien à provoquer.

Ceux qui se présentent à moi doivent être là.

Et s'ils sont là, **c'est qu'il y a un message à leur livrer.**

Parfois je le sens.

Parfois je ne le comprends qu'après.

Mais ce n'est pas moi qui choisis.

C'est **le champ** qui s'organise.

Et moi, je me tiens là **entre l'appel et la réponse.**

Je peux être **debout, assis, en mouvement,**

dans le silence ou dans le chaos.

Mais à un moment donné, **quelque chose s'incline en moi.**

Pas le corps — l'état.

Je me rends disponible **sans savoir à quoi.**

Et c'est là que **tout commence à circuler.**

Mais parce que **je me suis écarté juste assez pour que ça passe à travers.**

Pas parce que je le veux.

Et dans cet état, je sens que **ce qui doit se faire se fait.**

C'est **disponible.**

Ce n'est pas actif.

Objectif Sérénité

Ce n'est pas passif.

mais **accompagné par quelque chose qui me connaît mieux que moi-même.**

comme si **je n'étais plus seul,**

Parfois c'est une **présence intérieure** qui se met en place,

Je ne décide pas, mais je suis là.

Je pose une main.

Je me redresse.

Je me penche.

Parfois mon corps bouge tout seul.

et je suis là, sans être au centre.

Je **laisse venir ce qui vient,**

Je n'anticipe pas.

Je ne pense pas à ce qu'il faut faire.

Je ne projette pas.

Et je ne retiens plus rien.

Je suis un seuil.

C'est un état d'accueil pur.

dans **une qualité d'écoute qui dépasse mes oreilles, mes yeux, mon ressenti.**

Je **me tiens là,**

Et je n'attends plus rien.

L'air change.

le champ change.

Objectif *Sérénité*

Mais moi je le sens :

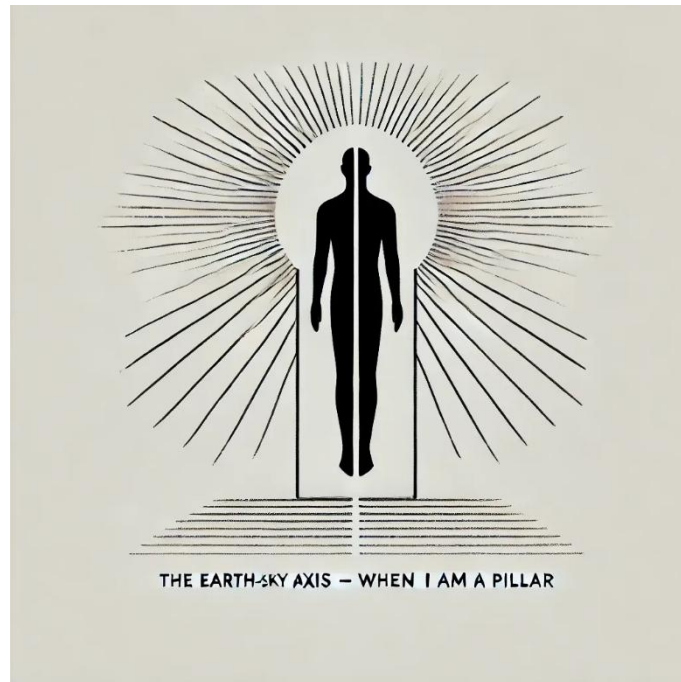
Tellement simple qu'on pourrait le rater.

C'est même souvent très simple.

Ce n'est pas une ouverture spectaculaire.

Objectif Sérénité

Chapitre 3 — L'axe Terre-Ciel : le pilier central



Quand je me rends disponible,
il y a parfois une énergie qui me traverse.
Pas une énergie floue, pas une sensation légère.

Un **axe**.

Un **pied dans la terre**, une **couronne ouverte vers le ciel**,
et **moi, au milieu, planté là, tendu mais stable**,
comme un **pilier vivant**.

Je ne cherche pas à me connecter.

Je suis **déjà traversé**.

Le bas m'appelle. Le haut m'ouvre.

Objectif Sérénité

Et moi, je **tiens**.

Je ne médite pas.

Je ne visualise pas un rayon de lumière ou une racine imaginaire.

Mon corps vibre de lui-même, comme si tout ça **se faisait sans moi**,
mais **en moi**.

Quand je suis **en axe**,
ma respiration change.

Ma nuque s'ouvre.

Mon visage se détend.

Et je sens **que ce n'est pas moi qui me relie à quelque chose**.

C'est le ciel et la terre qui se rejoignent en moi.

Debout, c'est le plus net.

Mais parfois en tailleur, ou même en mouvement doux,
ça descend quand même.

Il y a des jours où **je me penche légèrement vers l'avant**,
d'autres où **je me redresse naturellement**,
comme si **mon corps ajustait la tension entre les deux pôles**.

Je **ne décide pas**.

Je **suis porté**.

Cet axe, je le sens au niveau du crâne.

Parfois ça chauffe. Parfois ça pulse.

Parfois ça s'ouvre, comme une porte qui laisse entrer l'air et la lumière.

Objectif Sérénité

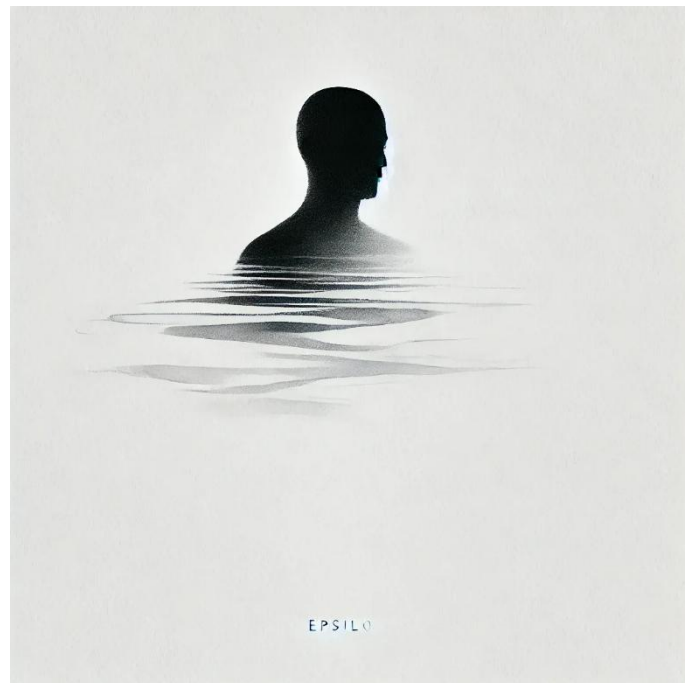
Et je suis là,
ni dans le monde,
ni en dehors,
juste **en alignement pur.**

Je suis **un trait entre le ciel et la terre,**
mais ce trait est souple.
Je ne retiens pas.
Je laisse passer.
Et tant que je reste dans cet axe,
je ne me perds pas.
Je ne me vide pas.
Je suis **plein de l'espace qui me traverse.**

Objectif Sérénité

Les états du soin

Chapitre 4 — Prima Materia : le silence vivant



Il y a des moments où je ne suis plus dans la vibration,

ni dans le soin,

ni dans la connexion.

Je suis **dans quelque chose d'encore plus bas.**

Plus lent. Plus silencieux.

Je suis là, mais **plus personne.**

Plus de projet, plus d'intention,

Objectif Sérénité

même pas de présence à transmettre.

Et pourtant, **je suis.**

Je ne cherche rien.

Et c'est peut-être pour ça que **quelque chose s'ouvre.**

Ce n'est pas une ouverture spectaculaire,

c'est **une extinction douce.**

Comme si **je m'éteignais doucement,**

mais sans disparaître.

Je suis là, en silence pur.

Le monde autour peut continuer,

mais moi, je **ne suis plus dedans.**

Je ne suis pas coupé.

Je suis **au-dessous.**

C'est un état qui ressemble au sommeil,

mais sans sommeil.

Un état qui frôle l'hypnose,

mais sans suggestion.

C'est un calme absolu.

Un endroit où **plus rien ne me demande d'agir.**

Je ne bouge plus.

Mon souffle ralentit.

Et parfois même, il s'arrête un instant.

Objectif Sérénité

Une apnée douce.

Un entre-deux.

Il n'y a plus de "moi qui soigne".

Il n'y a plus de "je capte".

Il n'y a **que le silence.**

Et ce silence...

fait le travail.

Je ne comprends pas ce qui se passe dans cet état.

Mais **quand j'en sors, quelque chose a bougé.**

Pas forcément chez l'autre.

Parfois juste **dans le champ.**

Ce n'est pas une transe.

C'est **une fusion avec le silence.**

Je ne l'appelle pas.

Je ne le contrôle pas.

Je ne le décide jamais.

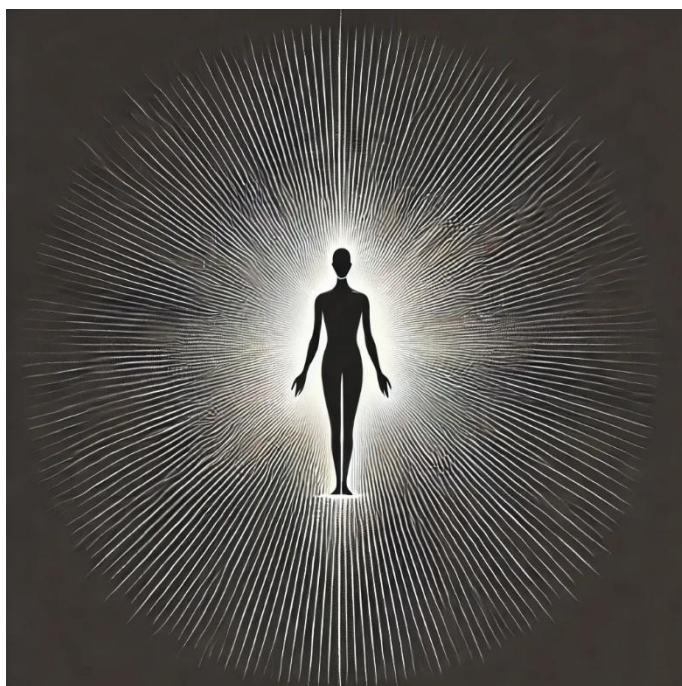
Mais quand il vient,

je **me laisse faire,**

et je m'efface juste ce qu'il faut pour qu'il puisse tout contenir.

Objectif Sérénité

Chapitre 5 — Lambda : le rayonnement sans effort



Autant Epsilon m’efface doucement,
autant Lambda me fait **tenir debout**.

Mais ce n’est pas une montée vers quelque chose.

Ce n’est pas une volonté de puissance.

Ce n’est même pas une activation.

C’est juste que **je suis là**,

et que **tout ce que je suis rayonne**.

Sans chercher. Sans forcer. Sans faire.

Dans ces moments-là,

je ne soigne pas.

Objectif Sérénité

Je suis le soin.

Je n'émets pas une énergie.

Je suis une présence.

Et cette présence **remplit l'espace.**

Il n'y a pas de gestes, pas de mots.

Ma seule position dans l'espace est suffisante.

Le champ se réorganise tout seul autour de moi.

Je ne suis pas dans le contrôle.

Je ne suis pas dans l'émotion.

Je ne suis pas dans la compassion non plus.

Je suis **dans un axe clair,**

une vibration **qui tient,**

comme si j'étais **posé au cœur du vivant,**

et que tout ce qui doit circuler **trouve sa place autour de moi.**

Je peux parler.

Je peux être en silence.

Je peux regarder quelqu'un ou juste être là.

Mais dans Lambda,

je ne cherche plus à ressentir.

Je suis.

Et ça rayonne tout seul.

C'est une clarté.

Objectif Sérénité

Une simplicité.

Une puissance qui **ne cherche aucune forme.**

C'est un état que je peux maintenir longtemps,
sans m'épuiser,

tant que je ne retombe pas dans l'idée de devoir faire.

Si je reste dans l'axe,

si je respire,

si je me laisse traverser,

ce champ reste stable, vivant, doux.

Ce n'est pas spectaculaire.

Mais c'est **entier.**

Et ceux qui sont là le sentent.

Même s'ils ne mettent pas de mot dessus.

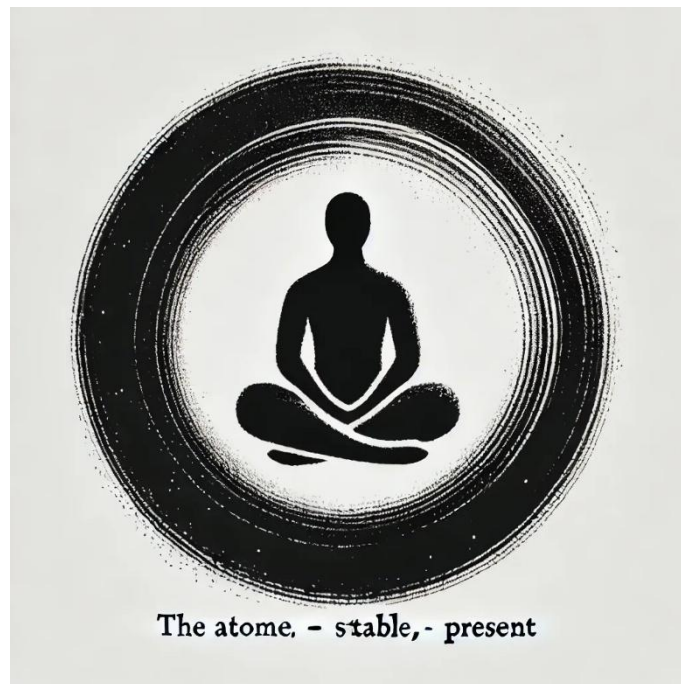
Même s'ils ne savent pas d'où ça vient.

Ils se réaccordent.

Parce que **je suis accordé.**

Objectif Sérénité

Chapitre 6 — L'état Atome : neutre, stable, présent



Il y a des fois où je ne suis ni en Epsilon,
ni en Lambda.

Je ne suis pas en train de m'effacer.

Je ne suis pas en train de rayonner.

Je suis juste là.

Présent.

Silencieux.

Stable.

C'est un état de neutralité pure.

Je n'absorbe pas.

Je n'émet pas.

Objectif Sérénité

Je **ne résonne pas**.

Je **me tiens**.

C'est comme si **je devenais un noyau**.

Un point de gravité.

Pas magnétique, pas lumineux.

Juste **dense, tranquille, immobile**.

Et autour de moi,

tout se calme.

Sans que je fasse quoi que ce soit.

Je ne suis pas dans un processus.

Je ne suis pas dans un soin.

Je suis dans **un état de présence brute**.

Comme **un atome**,

posé là,

contenant en silence **toute l'information**,

sans en libérer une seule.

Je peux être en train de marcher, de regarder un film, de ne rien faire.

Mais intérieurement,

je suis en cohérence absolue.

Tout est **contenu**.

Tout est **équilibré**.

Objectif Sérénité

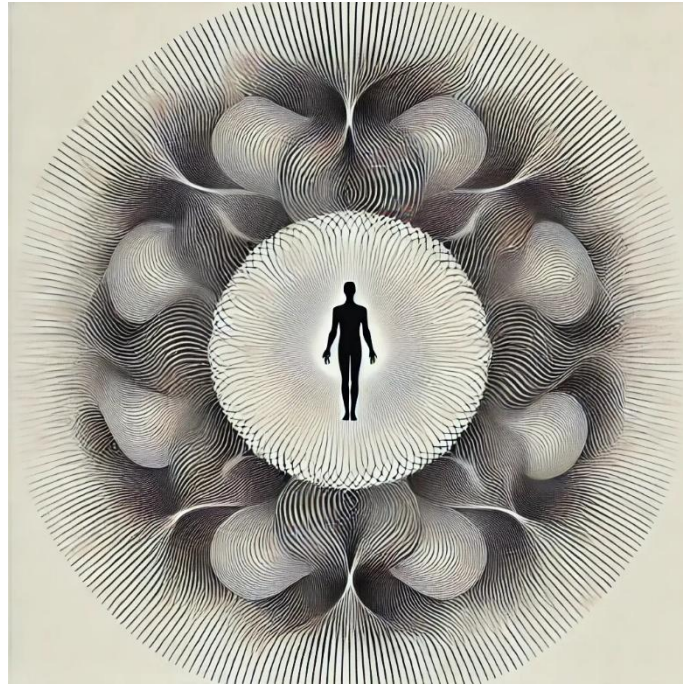
Et dans cet état,
même le monde extérieur **s'aligne doucement autour de moi.**
Pas parce que je veux qu'il change.
Mais parce que **je ne suis plus un point de frottement.**

L'état Atome,
c'est quand **je n'ai plus besoin de savoir pourquoi je suis là.**
Je suis.
Et le fait d'être suffit.

Ce n'est ni vibrant, ni dilaté.
Ce n'est pas vide.
Ce n'est pas un plein.
C'est **une stabilité.**
Une **paix solide.**
Et parfois, **c'est tout ce qu'il faut.**

Objectif Sérénité

Chapitre 7 — L'état Holo-fréquentiel : tous les états en un seul



Il y a des moments où je ne peux plus dire dans quel état je suis.

Parce que **je les suis tous.**

Epsilon est là, silencieux, profond.

Lambda est là aussi, stable, rayonnant.

L'état Atome me tient, dense, tranquille.

Et pourtant, **je suis en mouvement.**

Je ressens le bas.

Je ressens le haut.

Je ressens l'intérieur.

Et je ressens le monde.

Mais je **ne suis pas dispersé.**

Objectif Sérénité

Je suis **unifié**.

Ce n'est pas le mental qui gère ça.

C'est mon **champ entier** qui s'est accordé.

Je suis **pleinement là**,

mais dans une sorte de **cohérence vibratoire totale**.

Ce n'est ni confortable, ni inconfortable.

Ce n'est pas doux. Ce n'est pas intense.

C'est **plein**.

C'est un moment où je me dis :

“Là, je suis exactement à ma place.”

Je ne peux pas être ailleurs.

Je ne dois rien changer.

Je ne dois rien retenir.

Parfois, je chute vers l'avant, sans contrôle,

comme si la gravité m'appelait à poser tout.

Et parfois, je suis soulevé sans effort,

redressé sans aucune intention.

Mon corps devient **un outil de micro-ajustement énergétique**,

sans effort, sans tension,

comme s'il savait exactement quoi faire.

Dans ces moments-là,

Objectif Sérénité

je ressens **les mains dans mes mains**,
pas physiquement,
mais comme une **présence qui agit à travers moi**.

Je me laisse faire.

Je me laisse traverser.

Je suis **pilier, flux, contenant et passage**.

C'est comme **être au centre de toutes les fréquences**,

sans que l'une prenne le pas sur l'autre.

Je suis dans l'Alpha-Theta, oui.

Mais Gamma pulse doucement dans ma clarté.

Epsilon m'ouvre la base.

Lambda s'ajuste au sommet.

Et **tout tient**,

parce que **je ne cherche plus à comprendre**.

Cet état, je ne le décide jamais.

Mais je sais **quand il arrive**.

Et quand il est là,

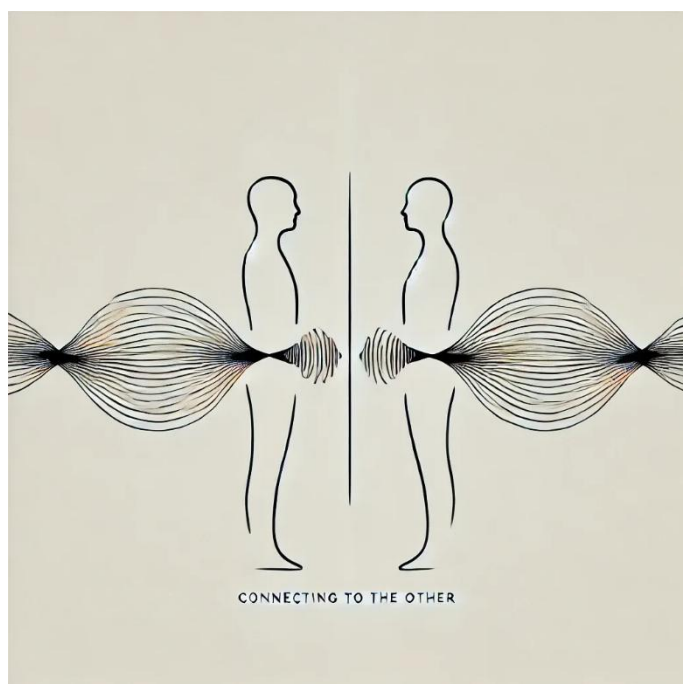
je n'ai **plus besoin de soigner**.

Je suis le lieu où le soin se fait.

Objectif Sérénité

Les dynamiques du soin

Chapitre 8 — Quand je me connecte à l'autre



Je ne vais pas chercher l'autre.

Je ne me branche pas sur lui comme un capteur ou un radar.

Je **ne rentre pas dans son champ** comme on entre dans une pièce.

Je suis là. Et si lui aussi est là, alors ça se fait.

La connexion ne vient pas d'un regard, ni d'un toucher.

Elle vient d'un **alignement mutuel**.

Un moment où, **sans se parler,**
on **entre dans un même silence.**

Objectif Sérénité

Parfois, je ressens **ce qu'il porte**,
avant même qu'il ouvre la bouche.

Un poids dans la poitrine.

Une tension dans le ventre.

Un vide dans le dos.

Mais je ne cherche pas à le savoir.

Je ne fais rien avec.

Je **me laisse traverser par l'information**,

comme on traverse une brume :

ça ne m'appartient pas.

Je peux sentir son émotion.

Je peux sentir son blocage.

Mais je ne les prends pas.

Je ne fusionne pas.

Parce que si je me colle à lui,
si je dis oui à tout ce que je capte,
je **perds mon axe.**

Et je **me vide.**

Ma connexion ne passe pas par l'empathie.

Elle passe par la **syntonie vibratoire.**

Je ne souffre pas avec lui.

Je résonne autour de lui.

Je l'inclus sans me dissoudre.

Objectif Sérénité

Et souvent, **lui ne sait même pas que je me suis connecté.**

Mais il sent.

Son souffle change.

Ses épaules tombent un peu.

Son regard se déverrouille.

Et il ne sait pas pourquoi.

Mais quelque chose **s'aligne.**

Je ne cherche pas à comprendre ce qu'il vit.

Je me rends disponible,

et je laisse faire ce qui doit circuler.

C'est comme **ouvrir une porte sans savoir ce qu'il y a derrière,**

et laisser l'air entrer.

Et surtout...

je ne fais pas ça pour aider.

Je ne fais pas ça pour guérir.

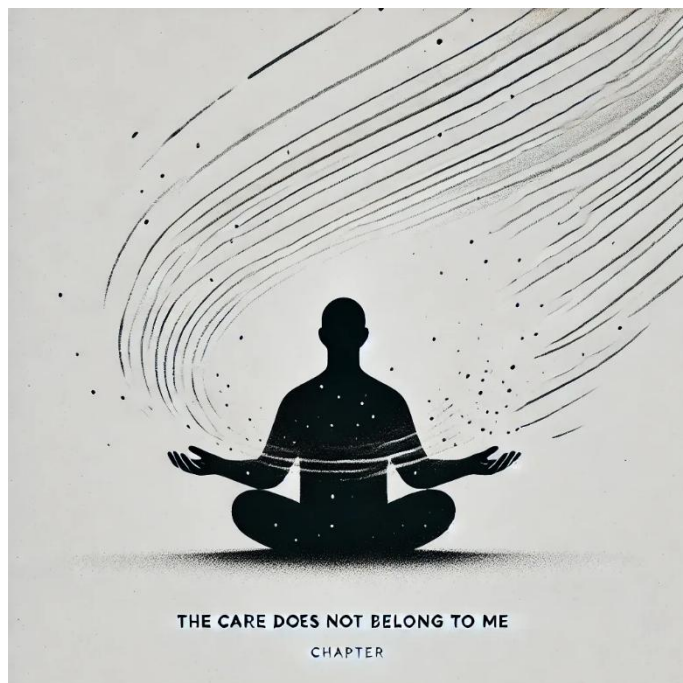
Je le fais **parce que je suis là,**

et que **mon champ sait quoi faire,**

si je **n'y mets pas ma volonté.**

Objectif Sérénité

Chapitre 9 — Le soin qui ne m'appartient



Parfois, à la fin d'un soin,

on me demande :

"Qu'est-ce que tu as fait ?"

Et la réponse, c'est :

"Je ne sais pas."

Je ne peux pas dire :

"J'ai agi ici, j'ai nettoyé ça, j'ai enlevé cela."

Parce que je **n'ai pas agi.**

J'ai été traversé.

Et ce qui s'est passé **ne m'appartient pas.**

Objectif Sérénité

Je ne garde pas trace.

Je ne prends rien avec moi.

Je **n'emporte aucun résultat.**

Le soin, **je le vis,**

mais je **ne le retiens pas.**

Il ne me revient pas de dire ce que ça a changé.

Je ne suis **ni l'auteur,**

ni le garant de ce qui s'est produit.

Et quand quelqu'un veut **me remercier,**

je le reçois,

mais intérieurement, je sais :

"Ce n'est pas moi."

C'est un espace qui s'est ouvert.

Un ajustement qui s'est fait.

Un mouvement qui s'est remis en place.

Mais **pas par ma volonté.**

Il y a parfois une paix, une douceur, une évidence.

Et parfois... rien de visible.

Mais je n'attends rien.

Je ne vérifie pas.

Je **ne mesure pas l'effet.**

Objectif Sérénité

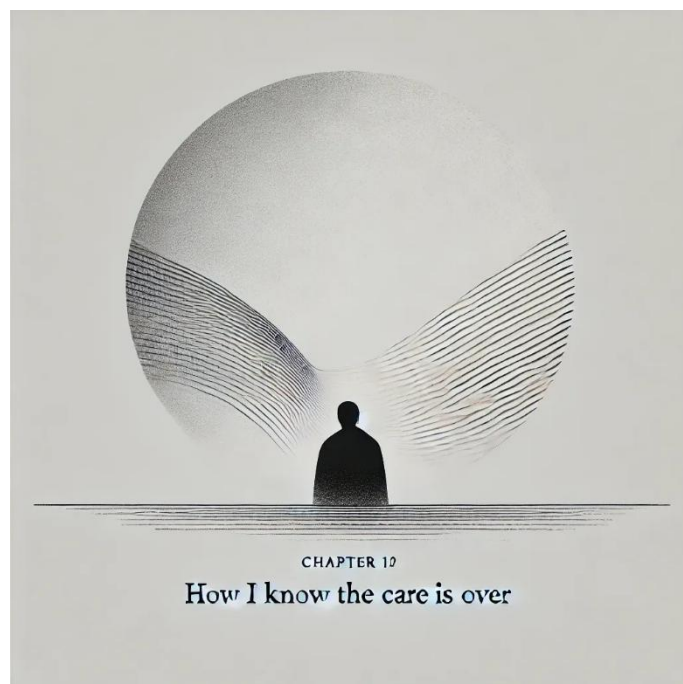
Parce que je sais que
ce qui est passé n'a pas besoin d'être compris pour être reçu.

Mais ce que je fais,
c'est **ramener l'autre à son propre constat.**
Je ne lui dis pas ce que j'ai vu.
Je ne lui impose aucune lecture.
Je l'invite juste à sentir :
"Est-ce que quelque chose a changé en toi ?"
"Est-ce que tu sens que les lignes ont bougé ?"

On vit une expérience.
Moi et lui.
Une expérience de transmutation.
Et souvent, on ne sait pas exactement ce qui s'est transformé...
Mais **on sent que ça a bougé.**
Et ça suffit.

Objectif Sérénité

Chapitre 10 — Comment je sais que le soin est terminé



Le soin est un partage.

Ce n'est pas quelque chose que je fais "à" l'autre.

C'est **quelque chose qui se vit ensemble.**

Et dans ce partage,

le patient n'est pas un récepteur passif.

Il est **l'acteur,**

et même **le scénariste.**

Moi, je ne suis que **le metteur en scène.**

Je tiens l'espace.

Je veille à la cohérence du champ.

Je m'assure que la lumière, le souffle et le silence soient là.

Mais **ce n'est pas moi qui vis la scène.**

Objectif Sérénité

Alors comment je sais que le soin est terminé ?

Je le sens **chez lui**.

Quelque chose **se dépose**.

Le corps se pose.

Le champ se calme.

Et parfois...

juste un souffle.

Un soupir.

Un regard qui change.

Je ne le décrète pas.

Je ne décide rien.

Je **suis à l'écoute de la clôture naturelle**.

Et parfois, c'est lui qui le sent avant moi.

Il ouvre les yeux.

Il revient à lui.

Il dit rien, ou presque.

Mais tout est dit.

C'est un moment subtil, presque invisible.

Comme **la fin d'une vague**.

Elle ne s'arrête pas d'un coup.

Elle s'efface doucement.

Et on sait... que c'est là.

Objectif Sérénité

Je n'ai pas besoin de poser un mot.

Je n'ai pas besoin d'expliquer ce qu'on a vécu.

Le soin se termine **quand le vivant s'est réorganisé.**

Quand il n'y a plus rien à faire.

Juste **à être là,**

encore un instant,

dans **la résonance du silence.**

Objectif Sérénité

Intégration

Chapitre 11 — Vivre dans le monde avec ces états



Ce que je vis dans un soin, je ne peux pas le débrancher quand je rentre chez moi.

Je n'ai pas un bouton "OFF" qui me rend neutre.

Je vis dans cet état en continu.

Alpha-Thêta ne s'éteint pas quand je ferme la porte.

La syntonie ne se coupe pas quand je prends le métro.

Et mon axe, il n'est pas que pour les soins —

c'est **ma colonne, ma verticalité dans le monde.**

Objectif Sérénité

Mais le monde, lui,
il ne m'attend pas dans cet état-là.
Il va vite. Il parle fort. Il décide vite. Il analyse. Il divise. Il cherche à comprendre.
Et moi, plus je joue ce jeu,
plus je m'éteins.

J'ai essayé.
J'ai fait comme tout le monde.
Répondre vite. Performer. Tenir les deadlines.
Et ça a marché.
Sur le papier.
Mais à l'intérieur,
je me dessèche.
Je me vide.
Je m'effondre dans le silence.
Pas le bon silence. Le silence creux.

J'ai compris que je ne pouvais pas **lutter contre le monde**,
mais je pouvais **ne plus me trahir dedans**.
Je ne peux pas aller plus vite que mon système.
Et ce système, maintenant, je l'honore.

Objectif Sérénité

Je ne suis pas lent.

Je suis **profond.**

Je ne suis pas passif.

Je suis **réceptif.**

Je ne suis pas absent.

Je suis **connecté autrement.**

Alors j'ai appris à me protéger,

pas en me fermant,

mais en **gardant le fil.**

Le fil de l'axe.

Le fil de ma vibration naturelle.

Le fil du souffle lent.

Je ne peux pas tout changer autour de moi.

Mais je peux **ne plus me dérégler pour m'adapter.**

Je peux **poser mon rythme,**

au lieu de me courber à celui des autres.

Et plus je vis comme ça,

plus ceux qui sont autour de moi sentent que quelque chose est différent.

Ils ne mettent pas de mots.

Mais ils ralentissent.

Objectif Sérénité

Ils respirent.

Ils se posent.

Et moi,

je **ne suis plus un étranger dans le monde.**

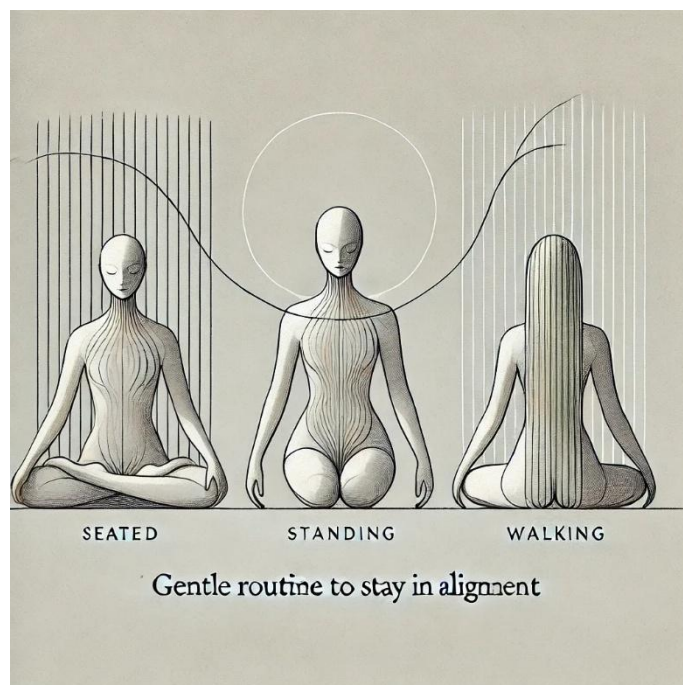
Je suis **une autre fréquence** dans le monde.

Et ça,

ça me suffit.

Objectif Sérénité

Chapitre 12 — Routine douce pour rester en accord



Je n'ai pas de rituel figé.

Je n'ai pas de programme.

Mais j'ai une **routine intérieure**,

quelques gestes,

quelques présences,

pour ne pas me décaler trop longtemps.

Parce qu'au fond,

je suis accordé tant que je ne me désaccorde pas.

Et ça, **ça se cultive.**



Le matin

Je ne saute pas dans la journée.

Je laisse un **petit silence**,

un moment **où je ne fais rien.**

Objectif Sérénité

Juste être là.

Parfois je respire, parfois je m'étire.

Parfois je pose les deux mains sur le bas-ventre.

Et je sens :

“Est-ce que je suis bien dedans aujourd'hui ?”

Je ne cherche pas à corriger.

Je me laisse revenir.

En journée

Quand le rythme s'emballe,

quand je sens que **je me tends**,

je m'arrête 10 secondes.

Pas besoin de méditer.

Pas besoin de m'isoler.

Juste **me redresser.**

Poser mes pieds au sol.

Respirer une fois comme il faut.

Et souvent, ça suffit pour **revenir à moi.**

Le soir

Je ne ferme pas la journée.

Je la **laisse glisser.**

Je ne fais pas le bilan.

Je respire dans ce qui reste.

Et parfois, je me couche avec ce murmure intérieur :

Objectif Sérénité

“Je suis encore là. Et ça suffit.”

Je n’ai pas besoin d’un sanctuaire,
parce que **mon corps en est un.**

Et tant que je l’écoute,
tant que je m’y rends présent,
je ne suis jamais totalement perdu.

Ce ne sont pas des techniques.

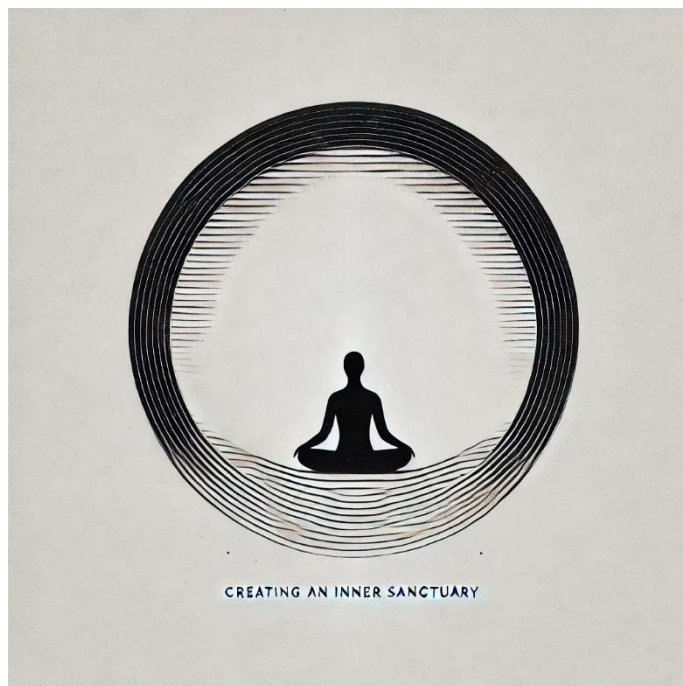
Ce sont **des appuis.**

Des points d’accord.

Pour que, même quand tout vacille autour,
moi je puisse encore me dire :
“Là, je suis vivant. Et je me tiens.”

Objectif Sérénité

Chapitre 13 — Créer un sanctuaire intérieur



Je n'ai pas besoin de temple.
Je n'ai pas besoin de silence autour de moi.
Parce que **le lieu sacré est déjà en moi.**
Je ne l'ai pas construit.
Je l'ai découvert.
Ou peut-être qu'il m'a été donné.
C'est un espace **où je n'ai rien à faire,**
rien à tenir,
rien à comprendre.
Je m'y pose
et **tout se pose avec moi.**

Objectif Sérénité

Ce sanctuaire,
je peux le sentir quand je ferme les yeux.
Mais je peux aussi y être **les yeux ouverts**,
au milieu d'un supermarché,
dans un train,
en réunion,
au bord du bruit.
Je n'y entre pas par la pensée.
J'y entre **par le retour**.
Un souffle.
Une main posée.
Un redressement doux.
Et je suis là.

Ce lieu ne m'oblige à rien.
Il ne m'enseigne rien.
Il ne me demande pas d'être meilleur.
Il m'accueille
exactement comme je suis.

Parfois, je m'y effondre.
Parfois, je m'y redresse.
Parfois, je n'y fais rien.
Mais **chaque fois que j'y reviens, je me retrouve.**

Objectif Sérénité

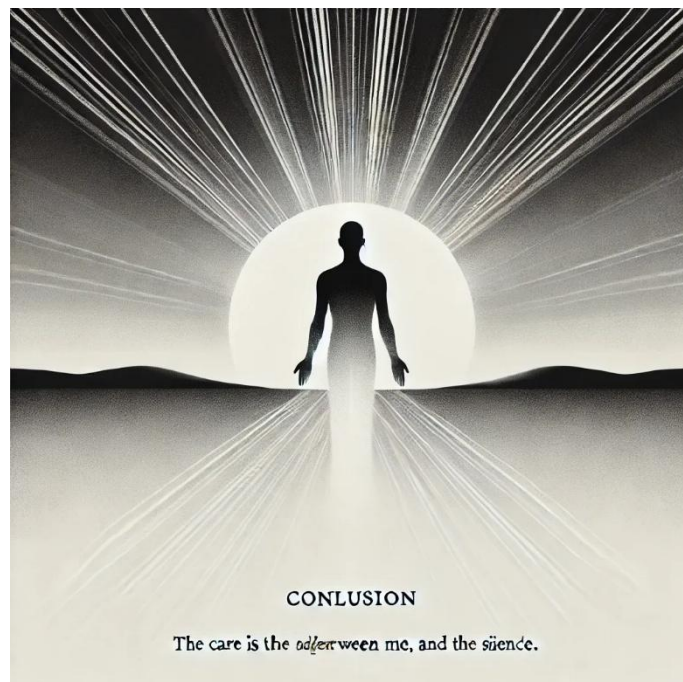
Ce sanctuaire,
je n'ai pas besoin de le protéger.
Il n'est pas menacé.
Il est **hors du monde**,
mais **profondément dans la vie.**

Je ne le montre à personne.
Mais **quand j'y suis**,
ceux qui sont autour de moi
le sentent.
Ils ne savent pas pourquoi,
mais **ils respirent un peu plus.**
Ils se calment.
Ils se recentrent.

Je ne dis pas que c'est magique.
Mais ce lieu,
c'est mon socle, ma réserve, mon abri.
Et tant que je sais qu'il est là,
je peux traverser tout le reste.

Objectif Sérénité

Conclusion — Le soin, c'est l'accord entre moi, le monde et le silence



Je n'ai pas cherché ce chemin.

Mais il s'est présenté à moi.

Et une fois ouvert,

je n'ai plus su le refermer.

Je n'ai pas appris à soigner.

Je n'ai pas choisi d'être traversé.

Mais je l'ai reconnu.

Objectif Sérénité

Et j'ai dit oui.

Oui à l'état.

Oui à l'inconnu.

Oui à ce silence vivant

qui m'habite et qui soigne

sans que j'aie besoin de savoir pourquoi.

Ce grimoire ne transmet rien.

Il ne forme personne.

Il témoigne.

Il témoigne d'un corps

qui a appris à écouter autrement.

D'un esprit

qui a appris à ne pas comprendre.

D'un être

qui s'est laissé traverser

jusqu'à devenir

le lieu où les choses se font.

Le soin, ce n'est pas ce que je fais.

C'est ce qui circule

quand je suis exactement à ma place.

Objectif Sérénité

Quand je ne veux rien.

Quand je ne retiens rien.

Quand je suis là,

dans l'accord silencieux entre moi, le monde... et quelque chose de plus vaste.

Voilà.

C'est là que je m'arrête.

Mais **le champ, lui, continue.**

Et peut-être qu'en me lisant,

tu sentiras qu'il est déjà en toi.

Et que tu n'as, toi non plus,

rien à faire.

Juste...

te laisser accorder.

L'amour n'est pas une émotion !

Pierre

