

T© 2026 – Tous droits réservés. Toute reproduction, représentation, modification, adaptation, distribution ou utilisation, totale ou partielle, du contenu est strictement interdite sans autorisation écrite préalable de l'auteur



L'outils

STOP - WAIT - NO OR NOT (pour dire NON aligné)

STOP → le Body Scan

WAIT → Ma vision

NOT : Quand : mon émotion n'est pas neutre, mon corps n'est pas clair, mon énergie baisse, je sens une hésitation, un doute, un malaise.

NOT = je protège mon énergie et je dis non

STOP – WAIT – NOT n'est pas là pour te faire douter de toi.

- Il est là pour t'éviter de dire oui alors que ton corps, ton énergie, ta vision te disent non.
- Il est là pour t'éviter de te sacrifier, de te perdre, de t'épuiser, de te forcer.
- Il est là pour t'aider à fermer les mauvaises portes pour garder les bonnes ouverte

Autorité Sacral

02

STOP : je fais un body scan du corps physique. Je regarde si mon corps dit oui ou non. Pas les émotions. Juste le corps.

WAIT : je dis "demain" pour enlever la pression. Je regarde ma vision. Je regarde si cette demande va dans ma direction.

NOT : si mon corps n'est pas clair, si j'ai un doute, si je sens une hésitation, si je sens que ça me prend de l'énergie → c'est non.

Je me respecte. Je n'ai rien à prouver. Je n'ai pas besoin de me justifier.

04

L'autorité émotionnelle:

STOP : je fais le body scan de mes émotions. Où j'en suis ?

06

WAIT : j'envoie un message "je te redis dans quelques jours". Jamais de date.

NOT : quand je suis revenu aux émotions neutre et que je sens que ce n'est pas juste, pas aligné, pas dans ma vision → c'est non.

Je ne me force pas. Je ne me sacrifie pas. Je ne dis pas oui pour éviter un malaise.

08

Autorité Splénique (l'instinct)

STOP : je fais un body scan rapide. Je regarde si mon instinct dit non.

WAIT : j'attends que le stress tombe.

NOT : si mon instinct dit non, si c'est flou, si je ne sens plus rien, si ça ne revient pas → c'est non.

Je fais confiance à mon instinct. Je ne me force pas à sentir un oui qui n'existe pas

04

L'autorité du cœur

STOP : est-ce que j'ai envie ? Est-ce que j'ai l'énergie ? Est-ce que ça me donne de la force ou est-ce que ça me vide ?

WAIT : je laisse tomber la pression extérieure.

NOT : si mon envie disparaît, si je n'ai pas l'énergie, si ça me vide, si ça me coûte → c'est non.

Je protège mon cœur. Je protège ma force. Je protège mon énergie.

08

Autorité manifester du cœur⁰²

STOP : je parle à voix haute. Je m'écoute.

WAIT : je laisse mes mots sortir.

NOT : si ce que je dis sonne faux, si ça ne me ressemble pas, si ça ne va pas dans ma direction → c'est non.

Je suis fidèle à moi-même. Je ne me trahis pas.

04

L'autorité environnement

STOP : je regarde où je suis. Est-ce que cet endroit me soutient ?

WAIT : je change d'environnement si besoin.

NOT : si mon mental reste confus, si l'environnement ne me soutient pas, si je ne me sens pas claire → c'est non.

Je ne décide pas dans le mauvais lieu. Je ne me force pas à être clair dans un endroit qui me brouille.

06

Autorité Lunaire (Réflecteur)

STOP : je regarde comment je me sens aujourd'hui.

WAIT : j'attends plusieurs jours, parfois jusqu'à 28.

NOT : si après plusieurs jours ce n'est toujours pas clair, pas stable, pas évident → c'est non.

Je respecte mes cycles. Je respecte mon rythme. Je respecte ma clarté.

Rappel important

STOP – WAIT – NOT n'est pas là pour te faire douter de toi.

Si ce n'est pas clair, ce n'est pas un échec.

Si ton corps ralentit, ce n'est pas une erreur.

Si ton énergie baisse, ce n'est pas un manque de volonté.

Dire non quand ce n'est pas juste est un acte de respect.

Tu n'as rien à prouver.

Tu n'as pas besoin de te justifier.

Tu as le droit de prendre ton temps.

Ce cadre ne t'enferme pas.

Il t'aide simplement à ne plus te trahir.