YANNICK VÉRITÉ

GUIDE PRATIQUE OFFERT

APPRENDRE À LIRE CE QUI SE JOUE DERRIÈRE UN BLOCAGE

Cinq étapes pour comprendre avant d'agir.
Avec des exercices, une fiche à remplir et un plan de sept jours.

LIRE AVANT D'AGIR

AVANT DE COMMENCER

POURQUOI J'AI ÉCRIT CE GUIDE

Depuis des années, je vois la même scène se répéter. Quelqu'un est bloqué. Il essaie tout : une méthode, puis une autre, puis une troisième. Il fait des efforts sincères. Et il reste au même endroit.

Ce n'est presque jamais un manque de volonté. C'est un problème d'ordre. On agit avant d'avoir compris ce qui se joue. On traite ce qui se voit, et ce qui maintient le problème en place reste intact.

Tout mon travail repose sur une idée simple : **lire avant d'agir**. Lire, ce n'est pas deviner. Ce n'est pas avoir un don. C'est une façon d'observer, de relier et de vérifier, qui s'apprend et qui s'entraîne.

Dans ce guide, je te donne les cinq étapes de base que j'enseigne en formation. Tu peux les appliquer à toi-même dès aujourd'hui, et avec un proche, si tu le souhaites.

> **« On ne se libère pas de ce qu'on ne comprend pas. On commence par le lire. »**

Prends ton temps. Fais les exercices, même s'ils te paraissent simples. C'est souvent dans les questions les plus simples que se cachent les réponses les plus utiles.

Yannick Vérité

Dans ce guide

1 Pourquoi on reste bloqué 3

2 Les cinq étapes pour lire un blocage 4

3 Un exemple de lecture complète 10

4 Ta fiche de lecture 11

5 Ton plan de sept jours 12

6 Le cadre et les limites 13

7 Aller plus loin 14

CHAPITRE 1

POURQUOI ON RESTE BLOQUÉ

Un blocage, c'est une situation qui se répète alors qu'on voudrait qu'elle change. La même dispute. La même peur. La même fatigue. Le même schéma en amour, au travail ou avec l'argent.

Le réflexe qui entretient le problème

Face à un blocage, nous avons presque tous le même réflexe : chercher une solution tout de suite. Une technique, un conseil, une nouvelle résolution. C'est normal, c'est même plutôt sain. Mais quand la solution ne tient pas, nous concluons que nous n'avons pas assez essayé. Alors nous recommençons, avec plus d'efforts.

Ce que nous oublions, c'est qu'un blocage a presque toujours une fonction. Il protège quelque chose : une peur, une loyauté, une vieille règle apprise tôt. Tant que cette fonction n'est pas vue, le blocage revient, quelle que soit la technique utilisée.

> **Agir sans lire**, c'est relever le dernier domino d'une rangée qui continue à tomber. **Lire avant d'agir**, c'est chercher le grand domino, celui qui pousse tous les autres.

Ce que veut dire « lire »

Lire un blocage, c'est faire trois gestes, dans cet ordre :

1. **Observer** ce qui se passe, sans conclure trop vite.
2. **Relier** ce que l'on observe à une histoire, un moment, une règle intérieure.
3. **Vérifier** que ce que l'on a relié est juste, avec la personne, ou avec soi-même, honnêtement.

Les cinq étapes de ce guide reprennent ces trois gestes. Elles sont simples à comprendre. Ce qui demande de l'entraînement, c'est de les appliquer avec régularité et sans se mentir.

CHAPITRE 2, LES CINQ ÉTAPES

1 OBSERVER SANS CONCLURE

Avant de chercher une explication, regarde ce qui se passe. Le corps donne souvent l'information avant les mots.

Les trois signaux à observer

- **La respiration.** Haute et courte, dans la poitrine : il y a probablement de la tension. Basse et lente, dans le ventre : plutôt de la détente.
- **Les épaules et les mains.** Remontées, serrées, cachées : on se protège. Posées, ouvertes : on se sent en sécurité.
- **Le regard.** Ce qui compte, ce n'est pas un regard qui fuit ou qui fixe, c'est le moment où il change. À quel mot, à quel sujet ?

> **La règle d'or :** ce que tu observes, ce sont des indices, pas des vérités. Tu ne conclus rien à cette étape. Tu notes.

EXERCICE

La prochaine fois que la situation qui te bloque se présente, prends dix secondes pour t'observer. Où est ta respiration ? Que font tes épaules ? Qu'as-tu envie de faire, là, tout de suite ?

Note ici ce que tu as remarqué :

CHAPITRE 2, LES CINQ ÉTAPES

2 REPÉRER LA PHRASE QUI REVIENT

Chacun de nous a une phrase qu'il répète sans s'en rendre compte. Elle résume souvent la croyance qui organise toute une partie de sa vie.

Quelques exemples

- « C'est toujours moi qui m'y colle. » Derrière : je porte tout, et personne ne me voit.
- « De toute façon… » Derrière : j'ai renoncé avant même d'essayer.
- « Je dois. » Derrière : ma vie est faite d'obligations, pas de choix.
- « Je n'ai pas les moyens. » Derrière : la porte est fermée avant même de chercher.

Comment s'en servir

Ne cherche pas à corriger la phrase. Si tu te dis « mais non, ce n'est pas toujours moi », tu fermes la porte. Reformule-la plutôt en question : « Je dis souvent que c'est toujours moi… depuis quand ? Et qui le disait avant moi ? »

EXERCICE

Pendant trois jours, écoute-toi parler. Quelle phrase revient, surtout quand tu es fatigué ou contrarié ? Si tu ne la trouves pas, demande à un proche : il la connaît sûrement.

Ma phrase :

Depuis quand je la dis, et qui la disait avant moi :

CHAPITRE 2, LES CINQ ÉTAPES

3 SITUER LE BLOCAGE DANS LE TEMPS

Trois questions, posées dans cet ordre, changent souvent complètement la façon de voir un problème.

1. **Depuis quand ?** Tant que tu ne sais pas quand cela a commencé, tu ne sais pas vraiment de quoi tu parles.
2. **Qu'est-ce qui s'est passé juste avant ?** C'est la question la plus importante. On n'a souvent jamais fait le lien entre le début du blocage et un événement de sa vie.
3. **Qu'est-ce que ça m'empêche de faire ?** Elle révèle l'enjeu réel, qui n'est presque jamais celui que l'on croit.

> **Un exemple.** « J'ai mal au dos. » Depuis quand ? « Trois mois. » Qu'est-ce qui s'est passé juste avant ? « J'ai changé de poste. » Qu'est-ce que ça m'empêche de faire ? « De porter mon fils. » On ne parle plus du même sujet. Et attention : ces questions ne remplacent pas un avis médical. Elles aident à comprendre ce qui se joue autour.

EXERCICE

Choisis un blocage, un seul, et réponds aux trois questions par écrit.

Depuis quand :

Ce qui s'est passé juste avant :

Ce que ça m'empêche de faire :

CHAPITRE 2, LES CINQ ÉTAPES

4 AUJOURD'HUI, OU AVANT ?

Quand ta réaction est beaucoup plus forte que la situation, ce n'est souvent pas la situation qui parle. C'est quelque chose de plus ancien.

Le test de la disproportion

Un collègue te dit, sans méchanceté : « Tu es en retard. » Et tu as la gorge serrée, ou une colère énorme. La remarque est petite. La blessure, elle, est ancienne. La situation vient d'appuyer sur un point sensible qui existait bien avant elle.

Tant que tu crois que c'est la situation, tu vas essayer de la changer : éviter la personne, te justifier, lui en vouloir. Et la même réaction reviendra dans dix autres situations.

> **La question à se poser :** « Ça me rappelle quoi ? » Pas « pourquoi je suis comme ça ? », qui juge. Juste : « Ça me rappelle quoi ? » Laisse venir un souvenir, une image, une voix.

EXERCICE

La prochaine fois que tu réagis fort, note deux choses : la situation en une phrase, et la réponse à « ça me rappelle quoi ? ». Au bout de trois ou quatre fois, le même souvenir revient souvent.

La situation	Ça me rappelle quoi ?

CHAPITRE 2, LES CINQ ÉTAPES

5 VÉRIFIER, ET NE PAS PROJETER

C'est l'étape qui fait la différence entre une intuition et une lecture. Une lecture se vérifie.

Le piège de la projection

Quand une situation nous touche trop, nous risquons d'y voir notre propre histoire. On a une certitude immédiate, une émotion forte, l'envie de convaincre. C'est souvent le signe que c'est nous qui parlons, et pas la situation.

Comment vérifier

- **Avec quelqu'un :** ne dis jamais « je sais ce qui se passe ». Dis : « Je perçois ça. Est-ce que ça te parle ? » Et accepte la réponse, même si c'est non.
- **Avec toi-même :** relis tes notes quelques jours plus tard. Ce qui te semblait évident tient-il toujours ? Les faits le confirment-ils ?

La question qui débloque

Quand tu tournes en rond avec le même problème depuis longtemps, pose-toi cette question : **« Et si ce n'était pas ça, le vrai problème ? »** Elle ne contredit rien. Elle déplace simplement le regard. Et souvent, la réponse arrive après un silence.

> **« Ressentir, c'est le début. Vérifier, c'est ce qui rend la lecture fiable. »**

UNE PAUSE AVANT LA SUITE

TU VIENS DE VOIR LA MÉTHODE. LA PRATIQUER, C'EST AUTRE CHOSE.

Les cinq étapes paraissent simples sur le papier. Dans la vraie vie, on bute presque toujours au même endroit : on ne sait pas si ce qu'on perçoit est juste.

C'est normal. Lire, ça s'apprend comme une langue : avec une méthode complète, beaucoup de pratique, et quelqu'un qui corrige. C'est exactement ce que nous faisons pendant **QuanticScan**, quatre jours pour apprendre à lire et pratiquer en binôme, que ce soit pour toi, pour tes proches, ou pour en faire un jour ton métier.

PARLONS DE TA SITUATION

Réserve un **rendez-vous découverte de 30 minutes**, au téléphone ou en visio. Tu poses toutes tes questions : le contenu, les dates, le prix, si c'est fait pour toi. Sans engagement, et sans pression.

Je réserve mon rendez-vous

QR code
lien à venir

QR code
lien à venir

Une question rapide ?

Écris-nous sur WhatsApp, une personne de l'équipe te répond.

[numéro WhatsApp à venir]

QR code
lien à venir

Fait pour accompagner ?

Le test en dix questions, résultat détaillé par email.

Je fais le test

Tu préfères continuer seul pour l'instant ? Aucun problème : la suite du guide t'attend, avec un exemple complet, ta fiche de lecture et ton plan de sept jours.

CHAPITRE 3

UN EXEMPLE DE LECTURE COMPLÈTE

Cet exemple a été construit pour illustrer la méthode. Il ne décrit pas une personne réelle.

Claire, 42 ans, dit : « Je n'arrive pas à me reposer. Même en vacances, je suis épuisée. »

1. Observer	Quand elle parle de son travail, sa respiration remonte et ses épaules se crispent. Quand elle parle de ses enfants, elle se détend.
2. La phrase qui revient	« Si je ne le fais pas, personne ne le fera. » Elle la dit trois fois en dix minutes.
3. Situer dans le temps	Depuis quand ? Deux ans. Juste avant ? Une promotion, avec une équipe à gérer. Ce que ça l'empêche de faire ? Profiter de ses soirées avec ses enfants.
4. Aujourd'hui ou avant ?	Quand un collègue rend un travail en retard, elle est submergée de colère. Ça lui rappelle quoi ? L'aînée de la famille, qui devait tout gérer quand sa mère était malade.
5. Vérifier	« Est-ce que tu as l'impression de rejouer ce rôle d'aînée au travail ? » Elle répond, après un silence : « C'est exactement ça. »

Ce que la lecture change

Claire ne manquait pas d'organisation. Elle portait encore une règle apprise enfant : tout tenir, pour que rien ne s'écroule. Sa fatigue n'était pas d'abord une question d'agenda. Maintenant qu'elle le voit, elle peut décider de ce qu'elle continue à porter, et de ce qu'elle repose. C'est souvent là que le vrai changement commence.

CHAPITRE 4

TA FICHE DE LECTURE

Imprime cette page, ou recopie-la dans un carnet. Remplis-la pour un seul blocage à la fois.

Le blocage, en une phrase	
1. Ce que j'observe (respiration, épaules, envie immédiate)	
2. Ma phrase qui revient	
3. Depuis quand ?	
Ce qui s'est passé juste avant	
Ce que ça m'empêche de faire	
4. Ça me rappelle quoi ?	
5. Ce que je vérifie, et comment	
Et si ce n'était pas ça, le vrai problème ?	
Un premier pas, le plus petit possible	

CHAPITRE 5

TON PLAN DE SEPT JOURS

Dix minutes par jour suffisent. L'important, c'est la régularité.

Jour 1	**Choisir.** Écris le blocage sur lequel tu veux travailler, en une phrase. Un seul.
Jour 2	**Observer.** Chaque fois que la situation se présente, note ce que fait ton corps. Rien d'autre.
Jour 3	**Écouter.** Repère la phrase qui revient. Demande à un proche s'il la connaît.
Jour 4	**Situer.** Réponds aux trois questions : depuis quand, juste avant, ce que ça m'empêche de faire.
Jour 5	**Relier.** Repense à une réaction forte de la semaine. Ça te rappelle quoi ?
Jour 6	**Vérifier.** Relis tes notes. Qu'est-ce qui tient ? Pose-toi la question : et si ce n'était pas ça, le vrai problème ?
Jour 7	**Faire un pas.** Choisis une action, la plus petite possible, qui va dans un autre sens que d'habitude. Fais-la aujourd'hui.

> **Si rien ne vient :** c'est normal au début. On n'a pas l'habitude de se regarder de cette façon. Continue à noter, même des choses qui te paraissent sans importance. Les liens apparaissent souvent en relisant, quelques jours plus tard.

Jour 8 ? Si tu veux continuer avec quelqu'un qui te guide, réserve ton rendez-vous découverte. Réserver

CHAPITRE 6

LE CADRE ET LES LIMITES

La lecture est un outil de compréhension. Pour qu'elle reste utile et respectueuse, elle a besoin d'un cadre.

Ce que ce guide n'est pas

- Ce n'est pas un outil de diagnostic. Il ne remplace ni un médecin, ni un psychologue, ni un traitement.
- Ne modifie ou n'arrête jamais un traitement sans l'avis de ton médecin.
- Si un symptôme physique dure ou s'aggrave, consulte un professionnel de santé.

Si tu traverses une période très difficile

Si tu te sens submergé, en détresse, ou si tu as des idées noires, ne reste pas seul avec cela. Parles-en à un médecin ou à une personne de confiance. En France, le numéro national de prévention du suicide, le **3114**, répond jour et nuit, gratuitement. En cas d'urgence, appelle le **15** ou le **112**.

Si tu pratiques avec un proche

- Demande toujours son accord avant de lui poser ces questions.
- Ne fais jamais de lecture qu'on ne t'a pas demandée.
- Propose, vérifie, et accepte qu'il ne se reconnaisse pas dans ce que tu perçois.
- Garde pour toi ce qu'il te confie.

CHAPITRE 7

ALLER PLUS LOIN

Ces cinq étapes sont le début de ce que j'enseigne. En formation, on va beaucoup plus loin : une méthode complète de lecture, et surtout de la pratique, en binôme, avec quelqu'un qui corrige.

TA PROCHAINE ÉTAPE

QuanticScan, c'est quatre jours pour apprendre la méthode de lecture et la pratiquer. Avant de te décider, nous te proposons un **rendez-vous découverte de 30 minutes**, sans engagement, pour répondre à toutes tes questions.

Je réserve mon rendez-vous

Tu peux aussi écrire **SCAN** en commentaire sous l'une de mes vidéos.

QR code
lien à venir

QR code
lien à venir

Me parler directement

Une question avant de réserver ? Écris-nous sur WhatsApp.

[numéro WhatsApp à venir]

QR code
lien à venir

Accompagner les autres ?

Fais le test « Es-tu fait pour accompagner ? », ou écris **TEST** en commentaire.

Je fais le test

Tu as une question sur ta situation ?

Écris **QUESTION** en commentaire sous l'une de mes vidéos : nous t'envoyons un formulaire pour nous raconter ta situation. Une personne de l'équipe lit chaque message.

Ce guide t'est offert. Tu peux le partager librement avec un proche, sans le modifier.
Yannick Vérité, https://yannickverite.fr