

KONTROL OG

# MANIFESTE DU PROF DE PILATES ALIGNÉ

*Parce que l'alignement commence par soi-même.*

Ce manifeste est pour les profs de Pilates qui veulent enseigner avec intégrité, créer un espace sûr, et vivre correctement de leur métier sans se cramer.

**Aujourd'hui, je choisis d'être aligné. Pas parfait. Aligné.**

## 1) JE CHOISIS LA COHÉRENCE PLUTÔT QUE LA PERFORMANCE

Je n'enseigne pas ce que je ne vis pas. Mon corps n'est pas une vitrine, c'est mon laboratoire. Si je parle de respiration consciente, je respire consciemment. Si j'évoque le lâcher-prise, je le pratique.

## 2) JE REFUSE LE CULTES DE L'INTENSITÉ PERMANENTE

Le Pilates n'est pas une course. Je ne vends pas l'épuisement comme preuve de valeur. Je cultive l'intelligence du mouvement, la subtilité, la conscience. Les jours "doux" ont le droit d'exister.

## 3) MON EGO NE DICTE PAS MES COURS

Je ne suis pas là pour briller, impressionner ou prouver. Je suis là pour servir. Mes corrections viennent de l'attention, pas du jugement.

## 4) JE RECONNAIS MES LIMITES AVEC HUMILITÉ

"Je ne sais pas" est une force. Je ne diagnostique pas. Je ne guéris pas. Je collabore avec les pros de santé et je reste à ma place.

## 5) JE REFUSE LA STANDARDISATION DES CORPS

Il n'existe pas UN corps de Pilates. Il existe des humains. Mon job n'est pas de mouler. Mon job est d'adapter et de révéler.

## 6) JE MAINTIENS MES FRONTIÈRES PROFESSIONNELLES

Je ne suis pas disponible 24/7. Je ne réponds pas à 22h. Je ne travaille pas gratuitement sous prétexte de passion. Des limites claires protègent ma longévité.

## 7) JE CRÉE UN ESPACE SÛR, PAS UN ESPACE PARFAIT

Je peux me tromper, apprendre, m'excuser. Je choisis un studio où la progression compte plus que l'image.

### Mes 3 refus non négociables

- ✗ Les cours "show-off" où l'élève se sent nul.
- ✗ Le "Pilates fitness" déguisé en Pilates, où la douleur devient une médaille.
- ✗ La culpabilisation ("si t'as mal c'est que tu travailles bien").

*L'alignement n'est pas une posture.  
C'est un engagement quotidien envers la vérité.*

***Aujourd'hui, je choisis d'être aligné.***

# Comment l'appliquer en 7 jours

Un challenge pratique pour incarner ces principes dès maintenant.

## JOUR 1 — TON NON NÉGOCIABLE

Écris 1 règle que tu n'enfreins plus (ex : "je ne réponds plus aux messages pro après 19h").

## JOUR 2 — COURS PLUS INTELLIGENT, PAS PLUS DUR

Sur ton prochain cours : 1 intention + 1 focus (respiration OU bassin OU nuque). Pas tout.

## JOUR 3 — STOP SHOW-OFF

Retire 1 démonstration inutile. Remplace-la par 1 consigne simple + 1 sensation à chercher.

## JOUR 4 — ADAPTATION SYSTÉMATIQUE

Prépare 2 options par exercice : 1 régression + 1 progression.

## JOUR 5 — SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE

Ajoute 1 phrase de permission (ex : "tu as le droit de ralentir, tu es au bon endroit").

## JOUR 6 — FRONTIÈRES

Écris ta règle de dispo (horaires / délais réponse) et applique-la 7 jours.

## JOUR 7 — REVUE ALIGNÉE

Note : qu'est-ce qui t'a nourri ? qu'est-ce qui t'a vidé ? et qu'est-ce que tu changes dès demain ?

## Question finale

Quel est TON refus non négociable en tant que prof ?  
Réponds par email et rejoins la communauté des profs alignés.

