



**“Sur le Seuil du Devenir”  
Trouver sa Clé et Ouvrir sa porte  
pour le Passage de 2025 à 2026**

**Livret d'exercices**

*Karine Chaumont*

*Collection “L'Opalescence de l'Étreté”*





« Le Seuil du Devenir »

*Sous-titre : Ta Clé Neuro-Vibrationnelle pour 2026*

Méthode d'accompagnement AOR – Ateliers et conférences en ligne avec coaching et guidance  
La Quintessence de la Naissance -Karine Chaumont - [contact@quintessence-naissance.com](mailto:contact@quintessence-naissance.com)  
[www.quintessence-naissance.com](http://www.quintessence-naissance.com)

## Introduction : Franchir le Seuil

« Tu te tiens devant une porte. Tu es debout sur le seuil :

Derrière toi, 2025 et ses enseignements, parfois rudes, souvent transformateurs.  
Devant toi, 2026, un espace encore vierge de tes réalisations.

Franchir ce seuil ne demande pas de la force, mais la **bonne clé** !

Ce cahier ne t'aide pas à faire un simple bilan de 2025 et une prise de décisions pour 2026.

En libérant et régulant ton système nerveux (le gardien du seuil) avec ton corps (émotions, ressentis) et en programmant tes neurones dans ton cerveau (ta boussole), tu ne fais pas que passer une année de plus : tu entres dans **ta propre dynamique d'évolution**. »



Cette dynamique d'évolution est soufflée par ton Ame, la Force de Vie qui est en Toi. Comme toute force de vie, de par nature, elle active un mécanisme, un muscle, un état d'Être, issue de la Nature profonde **LA RESILIENCE**, à vivre ou non en toute Ame et Conscience, en posant des intentions et des actions petits pas à petits pas !

Cette Force de Vie issue de la Nature, de l'Essence, de l'Energie de Vie offre une Clé à chacun pour vivre, apprendre, grandir, évoluer, ascensionner !

C'est le processus de forge de ta clé personnelle, issue par ton Ame qui envoie son impulsion ou son souffle de vie lors la rencontre entre L'Ovule qui, lui, choisit le spermatozoïde qui le fécondera.



L'idée de la "clé" donne un sentiment de **pouvoir et d'accessibilité**.

Cette Clé donne accès aux informations ancrées dans tes cellules dès ta conception, ta véritable nature, humanité, missions, objectifs, défis par l'apprentissage et l'expérience.

Cette clé est relié à l'histoire de ton Ame ou de l'Energie ou de l'Essence ou l'ensemble des vibrations que tu es en totalité ! Cette histoire ou cette trame d'évolution ou ce chemin d'Ascension se trouve dans les Mémoires akashiques : sous forme de contrat avec des clauses en gros titre et des petits clauses à peine visibles et lisibles même en channeling.

Ce sont justement ces petites clauses qui informent sur les défis, les leçons, les expériences et les comportements de l'égo à réguler, à rééduquer, à guérir, pour que ton égo soit au service de ton Ame et non en conflit quasi-permanent !



Ce processus n'est pas un travail de titan, c'est trouver le bon angle.

**Comment, moi Karine, je peux oser te dire tout cela en toute quiétude et authenticité** : je l'expérimente depuis 34 ans ! Je fais des recherches et je me forme pour rendre légitime ce que je reçois en Guidance en tant que Canal ou Chanel et médium-énergéticienne- passeuse d'âme.

Les recherches scientifiques (en neurobiologie, neurosciences, épigénétique et en physique quantique) me prouvent vraiment ce que je reçois et ce que j'apprends dans tout le processus que je vis !

Sans ce processus, cela m'a sauvé la vie ! Compte tenu de tous les expériences difficiles douloureuses traumatisantes que j'ai vécu, je ne serai plus sur cette Terre ou alors dans un hopital psychiatrique.

Aujourd'hui je transmets.

Ce livret est la première étape du Chemin pour trouver Ta "Clé", mais les ateliers et les conférences avec coaching et guidance sont la "**Fondation du Palais**" que vous allez construire derrière la porte. C'est une suite logique imparable !

## **PARTIE 1 : Le Grand Nettoyage (Bilan & Libération)**

*Objectif : Transmuter la douleur en sagesse et libérer le système nerveux, le corps et le cerveau*

### **A. L'Alchimie de l'Épreuve (Le Bilan Mental)**

Dans les pages suivantes, tu trouveras deux feuilles pour écrire.

Places les deux feuilles face à toi sur la table, prépares des stylos ou feutres avec les 7 couleurs de l'arc-en-ciel ainsi que du noir, marron, gris :

**1 - "Ce qui a failli me briser en 2025 ..." (suggestion de titre) sur ta gauche/passé /ordre d'évolution des choses**

Prends un stylo qui t'attire en pensant à 2025.

\* Ecris les mots, les phrases, comme cela te vient permet de solliciter tous les espaces de ton cerveau et de ton corps pour lacher ce qu'il y a en dedans de toi qui noue, qui etouffe, qui est en travers de ta gorge.... Avec les émotions et les sensations ..écris tout ...

\* Colories ou gribouilles ou mets un peu de couleur sur les schémas Cerveau+Nerf Vague+Adn  
Symbolises tes ressentis par les couleurs.

**2 - « Ce que cela a construit en moi." (suggestion de titre) sur ta droite /ici et maintenant / présent :**

Ecris ce qui te vient : ce que tu en comprends, ce que tu réalises, ce à quoi tu as échappé. Même si ce ne sont que des mots, des gribouillis ou des dessins... traces quelque chose sur la feuille, et peu à peu ça va s'activer ... et si des émotions te viennent, laisses les se manifester !

\* Colories ou gribouilles ou mets un peu de couleur sur les schémas Cerveau+Nerf Vague+Adn  
Symbolises tes ressentis par les couleurs.

**3 - La Décision Pivot :** Identifies l'action ou la pensée que tu as dû adopter par "obligation" et qui est devenue ta force.



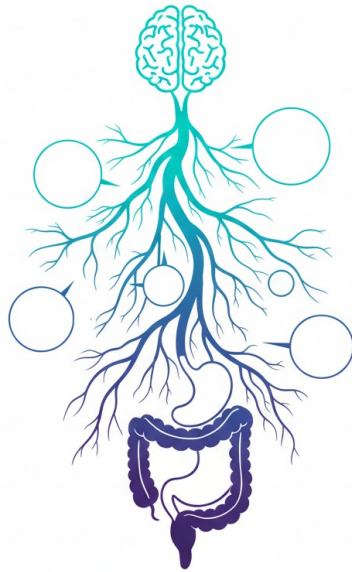
## MON NERF VAGUE

(Ma Sérénité Intérieure)



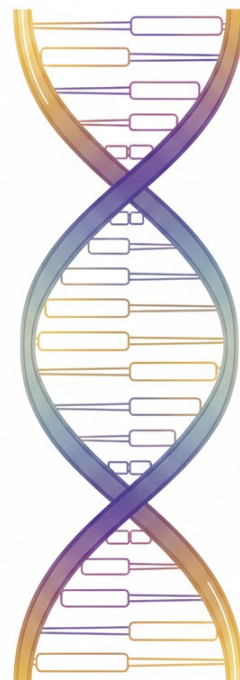
## MON NERF VAGUE

(Ma Sérénité Intérieure)



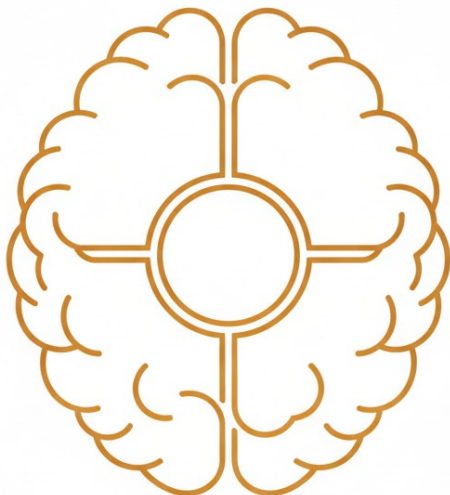
Je suis le chemin de ma paix intérieure.

MON ADN 2026  
(Mon Code Source)



Je me reprogramme

MON CERVEAU VISIONNAIRE  
2026

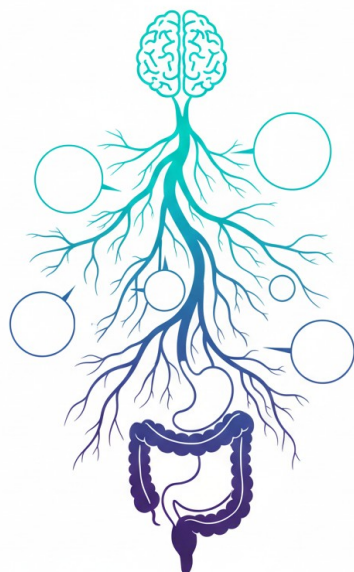


Je suis l'architecte de ma réalité.



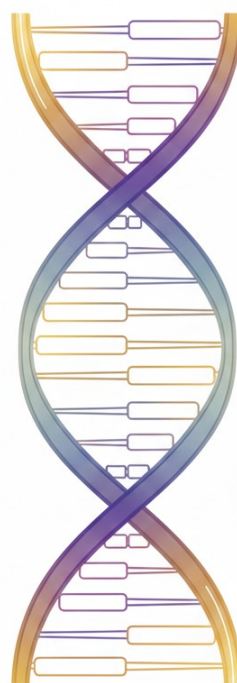


## MON NERF VAGUE (Ma Sérénité Intérieure)



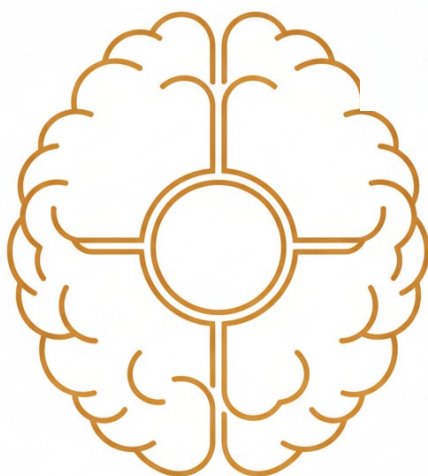
Je suis le chemin de ma paix intérieure.

## MON ADN 2026 (Mon Code Source)



Je me reprogramme

## MON CERVEAU VISIONN 2026



Je suis l'architecte de ma réalité.

s en ligne avec coaching et guidance  
[contact@quintessence-naissance.com](mailto:contact@quintessence-naissance.com)  
e.com



Pour connaître l'interprétation des couleurs, des ressentis, je pourrais t'accompagner lors de l'atelier ou en séance individuelle. Contactes moi et prends rdv !

## **B. Protocole de Libération Neuro-Cellulaire (Le Corps) :**

Que tu es pu écrire ou dessiner, que tu sois bloqué(e) pour ce premier travail écrit, je t'amène à traiter les émotions qui se sont manifestées ou qui sont restées enfouies : l'outil est EFT, Libération Emotionnelle en tapotant des zones de ton corps par deux doigts majeur + index.

### **Libérer le verrou !!!**

*« On ne peut pas franchir une porte avec des valises trop lourdes.*

*Dépose ici les émotions de 2025 qui bloquent la serrure : la peur de manquer, le doute et le poids du passé. »*

### **Script EFT : "Libération des Empreintes de 2025"**

EFT "Spécial Empreintes 2025" : Un script court pour tapoter sur les points méridiens en nommant les émotions cristallisées dans le limbique (Peur, Colère, Fatigue).

**Consigne** : Prends une grande inspiration. Évalue ton niveau de stress ou de fatigue lié à l'année passée sur une échelle de 0 à 10. Tapote doucement les points indiqués en répétant ces phrases à voix haute.

#### **1. La Phase de Reconnaissance (Le Point Karaté - Tranchant de la main)**

À répéter 3 fois :

*« Même si cette année 2025 a laissé des traces de stress dans mon corps et mon système nerveux, même si j'ai dû porter des poids trop lourds seule, je m'accepte totalement et je choisis de donner à mes cellules le signal qu'elles sont enfin en sécurité. »*

en cas de procrastination :

*« ... et même si j'ai souvent procrastiné par peur de mal faire, et que la peur de manquer m'a serré le ventre cette année, je choisis de m'honorer et de croire en ma capacité à créer une nouvelle sécurité. »*

## 2. La Phase de Nettoyage (Le corps)

*(Tapoter chaque point environ 5 à 7 fois)*

- **Sommet de la tête** : Toute cette fatigue accumulée dans mes fibres.
- **Début du sourcil** : Toutes les fois où mon cerveau reptilien a crié "danger".
- **Coin de l'œil** : Ce stress qui s'est logé dans mon nerf vague et ma moelle épinière.
- **Sous l'œil** : Toutes les larmes retenues et les tensions dans mon cerveau limbique.
- **Sous le nez** : Cette sensation de devoir toujours lutter pour avancer.
- **Creux du menton** : Les décisions difficiles que j'ai dû prendre par obligation.
- **Sous les clavicules** : Je libère maintenant toute cette charge émotionnelle.
- **Sous le bras** : Je dégomme ces vieux programmes de survie dans mes cellules.

*Pour la procrastination : Remplace ou ajoute ces points spécifiques :*

- **Sous le nez** : Cette procrastination qui m'a empêchée d'avancer.
- **Creux du menton** : Cette peur de manquer qui me paralyse les reins.
- **Sous les clavicules** : Je libère l'angoisse financière ancrée dans ma moelle épinière.
- **Sous le bras** : Je lâche le besoin de remettre à demain pour me protéger.

## 3. La Phase de Libération (Le corps)

- **Sommet de la tête** : Mon système nerveux s'apaise maintenant.
- **Début du sourcil** : Je transmute ces épreuves en sagesse pure.
- **Coin de l'œil** : Mon corps comprend qu'il peut relâcher la garde.
- **Sous l'œil** : Je nettoie ma mémoire cellulaire de tout ce qui ne m'appartient plus.
- **Sous le nez** : Je fais de la place pour de nouvelles informations positives.
- **Creux du menton** : Je remercie mon corps de m'avoir portée jusqu'ici.
- **Sous les clavicules** : Je choisis la paix et la clarté pour 2026.
- **Sous le bras** : Je suis en sécurité, ici et maintenant.

Ajoute ces affirmations pour reprogrammer :

- **Sous le nez** : Je transforme ma peur en une action juste et alignée.
- **Creux du menton** : Je m'ouvre à l'abondance et à la sécurité matérielle.
- **Sous les clavicules** : Je suis capable de bâtir des fondations solides et prospères.
- **Sous le bras** : Je passe de la survie à la création, ici et maintenant.

### **Le petit "Plus" Neurosciences à ajouter sous le script :**

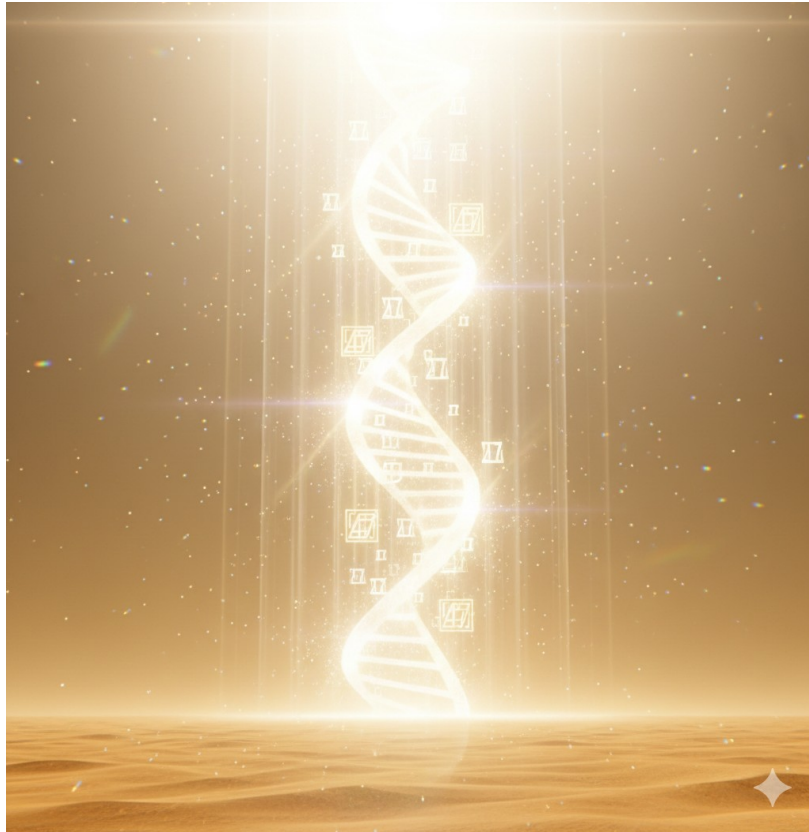
Pour maximiser l'effet sur le **nerf vague**, termine la séance en faisant "**Le Soupir Physiologique**" :

1. Inspirer par le nez.
2. Reprendre une petite inspiration rapide juste après (pour regonfler les alvéoles pulmonaires).
3. Expirer longuement par la bouche, comme si on soufflait dans une paille.

**Note** : ce geste envoie un signal chimique immédiat au cerveau pour faire chuter le cortisol (hormone du stress).

### **LES EFFETS QUE TU PEUX NOTER :**

- **Effet immédiat** : L'EFT agit sur l'amygdale (cerveau limbique), ce qui calme instantanément l'anxiété.
- **Décharge du Nerf Vague** : technique du "Regard latéral" (Théorie Polyvagale) pour basculer du mode survie (Reptilien) au mode sécurité sociale.
- **Le Souffle de Purge** : Respiration cohérence cardiaque avec une intention d'expiration "fumée grise" (stress sortant).



Méthode d'accompagnement AOR – Ateliers et conférences en ligne avec coaching et guidance  
La Quintessence de la Naissance -Karine Chaumont - [contact@quintessence-naissance.com](mailto:contact@quintessence-naissance.com)  
[www.quintessence-naissance.com](http://www.quintessence-naissance.com)

## **PARTIE 2 : L'Implémentation (Intentions & Neuro-Création)**

*Objectif : Re-programmer le cerveau pour la réussite.*

*Stimuler la dopamine : la motivation*

*Dés le matin, une respiration spécifique : la respiration alternée*

*Tu inspires par la narine droite en bouchant l'a narine gauche : tu bloques ou retiens ta respiration 4 secondes en te pinçant le nez, tu laches le doigt sur la narine droite, tu souffles 4 secondes, tu rebouches ta narine droite pendant 4 secondes, tu relaches et inspires par cette narine, tu bouches de nouveau cette narine et souffle par la narine gauche.*

*Tu continues en alternant la respiration par les narines.*

### **Ta Clé Maîtresse (Les Affirmations)**

*« Une affirmation alignée est une clé qui tourne sans effort. Forge ici la phrase qui ouvrira tes opportunités en 2026. »*

### **1. Programmation Neuro-Motivante**

- **L'Équation de la Manifestation** :  $\$Pensée (Clarté) + Émotion (Vibration) = Réalité\$$ .
- **La Visualisation "Futur Soi"** : Un exercice où la personne s' imagine déjà au 31 décembre 2026. Comment se sent son corps ? Quelle est son odeur ? Quelle est sa posture ?



## 2. Le Tableau de Vision Alignée (Intuition)

- Espace pour coller 3 photos clés qui ne sont pas des "objets", mais des "états d'être".
- **Affirmation Neuro-Ancrée** : Créer une phrase courte qui déclenche un sourire immédiat (ancrage positif).

Pour que ces affirmations fonctionnent, elles doivent être **positives, au présent, et déclencher une émotion.**

Voici 4 affirmations puissantes à intégrer, basées sur les outils de neurosciences :

### **A. Pour la Sécurité (Nerf Vague / Reptilien) :**

*"Ici et maintenant, mon système nerveux est en sécurité. Je relâche le passé et je m'ouvre à une structure stable et protectrice."*

### **B. Pour la Procrastination (Action / MG) :**

*"Je suis un moteur d'action fluide. Chaque petit pas que je fais aujourd'hui construit ma grande réussite de demain. J'agis avec joie."*

### **C. Pour l'Abondance (Peur de manquer / Cerveau Limbique) :**

*"Mes cellules vibrent à la fréquence de l'abondance. Je suis digne de recevoir et de générer de l'argent avec facilité et intégrité."*

### **D. Pour la Vision (Alignement à l'âme) :**

*"Mon intuition est mon GPS. Je crée ma réalité de 2026 avec clarté, puissance et amour. Tout est déjà là."*

## **Conseils de "Neuro-implémentation"**

1. **L'Exercice du "Sourire Cellulaire"** : Sourire légèrement pendant que tu lis les affirmations. Le simple mouvement des muscles du visage envoie un signal au cerveau que l'affirmation est "vraie" (rétroaction faciale).
2. **L'Affirmation "Écho"** : tu peux t'enregistrer sur ton téléphone en train de dire ces phrases et de les réécouter. La voix est une vibration puissante pour le nerf vague.

3. **L'Ancrage Physique** : poses une main sur le cœur et l'autre sur le plexus solaire pendant que tu prononces l'affirmation de l'abondance pour créer un circuit de cohérence.

#### D'autres outils de Neurosciences :

1. **Le "Priming" (Amorçage)** : lire tes intentions de 2026 dès le réveil (période où le cerveau est en ondes Alpha, très suggestible).
2. **La Plasticité Hebbienne** : associes un geste physique simple (se pincer le lobe de l'oreille ou presser deux doigts) à ton émotion de réussite pour créer un ancrage instantané.
3. **Le Système d'Activation Réticulaire (SAR)** : cette partie du cerveau fonctionne comme un moteur de recherche, ce que tu penses constamment, le cerveau lui focalise son attention sur ce qui correspond à tes pensées. Il est comme un filtre cérébral à programmer pour ne voir que les opportunités d'abondance en 2026.

Pour que le **Tableau de Vision** ne soit pas un simple collage passif, mais un véritable outil de **reprogrammation neuronale**, il doit stimuler le cerveau de manière multisensorielle.

En neurosciences, on sait que le cerveau ne fait pas la différence entre une expérience réelle et une expérience intensément imaginée. On va donc créer une mise en page "**Neuro-Active**" en 4 zones spécifiques.

### Mise en page du "Tableau de Vision Neuro-Aligné"

Imagine une page divisée en quatre cadrans, avec un cercle central.

#### 1. Le Centre : L'Ancrage Identitaire (Qui je SUIS)

Au milieu du tableau, ne mets pas un objet, mais une **photo de toi où tu rayannes**, ou ton prénom écrit en lettres d'or.

- **Action Neuro** : C'est le point de focalisation. Cela lie chaque image périphérique à ton propre système nerveux.
- **Affirmation** : "*Je suis le créateur conscient de ma réalité.*"

## 2. Cadran Haut-Gauche : Vision Visuelle (Ce que je VOIS)

C'est ici que l'on place les images classiques (maison, voyage, bureau, chiffres).

- **Le secret Neuro** : Choisis des images à la **première personne**. Par exemple, ne mets pas une photo d'une femme sur une plage, mais une photo d'une plage vue depuis TES yeux (comme si tu y étais).
- **Effet** : Cela active les **neurones miroirs** et prépare le cerveau à reconnaître ces opportunités dans la "vraie" vie.

## 3. Cadran Haut-Droit : Activation Émotionnelle (Ce que je RESSENS)

Ici, on ne met pas d'images, mais des **mots-clés vibratoires** (Ex: Sérénité, Puissance, Gratitude, Sécurité).

- **Action Neuro** : Le cerveau limbique a besoin d'étiquettes émotionnelles.
- **Exercice** : *"Ferme les yeux, regarde l'image à gauche et laisse l'émotion du mot à droite monter dans ta poitrine."*

## 4. Cadran Bas-Gauche : Ancrage Sensoriel (Ce que je TOUCHE/ENTENDS)

Décrire en une phrase une sensation physique liée à leur succès.

- **Exemple** : *"Je sens la chaleur du soleil sur ma peau,"* ou *"J'entends le son des notifications de paiements sur mon téléphone."*
- **Effet** : Cela active le **cortex somatosensoriel**. Plus il y a de sens engagés, plus la trace neuronale est profonde.

## 5. Cadran Bas-Droit : La Première Petite Action (Le Mouvement)

C'est ici que l'on bat la procrastination.

- **Action** : Demande-leur d'écrire une action concrète de moins de 5 minutes qu'ils peuvent faire dès demain pour honorer cette vision.
- **Effet** : Cela déclenche une micro-dose de **dopamine**, associant le rêve à l'action immédiate (très important pour ton énergie de MG).

# Tableau de Ma Vision Alignée

Ce que je VOIS



Ce que je RESENS

Sérenité	Puissance
Gratitude	Sécurité



Ce que je TOUCHE / ENTENDS

👂 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

👁️ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Le Première Petite Action



Une action de - 5 min, dès demain 



Si besoin, contactez moi à [contact@quintessence-naissance.com](mailto:contact@quintessence-naissance.com)

## Étape 3 : La Cartographie de mon Cerveau Visionnaire

### Le Plan de ton Nouveau Domaine

« Maintenant que tu es de l'autre côté du seuil, à quoi ressemble ton paysage ? Installe ta vision dans chaque zone de ton cerveau pour que ton esprit sache exactement où te mener. »

Ton cerveau ne demande qu'à t'aider, mais il a besoin d'instructions claires. En remplissant chaque zone, tu "installes" ton année 2026 dans ton système nerveux. »

**"Ton cerveau est un GPS. Chaque matin, regarde le centre, respire l'émotion, ressens la sensation physique, et fais ton petit pas."**

### Les 4 Zones de Pouvoir à remplir :

#### 1. Le Cortex Préfrontal (Front) - La Tour de Contrôle :

- *Icône suggérée : Un Phare ou un Crayon.*
- **Action** : Écris ici ta décision ferme pour 2026. (Ex : "Je lance mon activité", "Je m'autorise l'abondance").
- *Fonction* : C'est la zone des décisions et de la volonté.

#### 2. Le Système Limbique (Centre) - Le Cœur du Cerveau :

- *Icône suggérée : Un Cœur ou un Soleil.*
- **Action** : Note l'émotion dominante que tu veux ressentir chaque jour. (Ex : "Sécurité", "Joie", "Liberté").
- *Fonction* : C'est le siège des émotions et de la motivation.

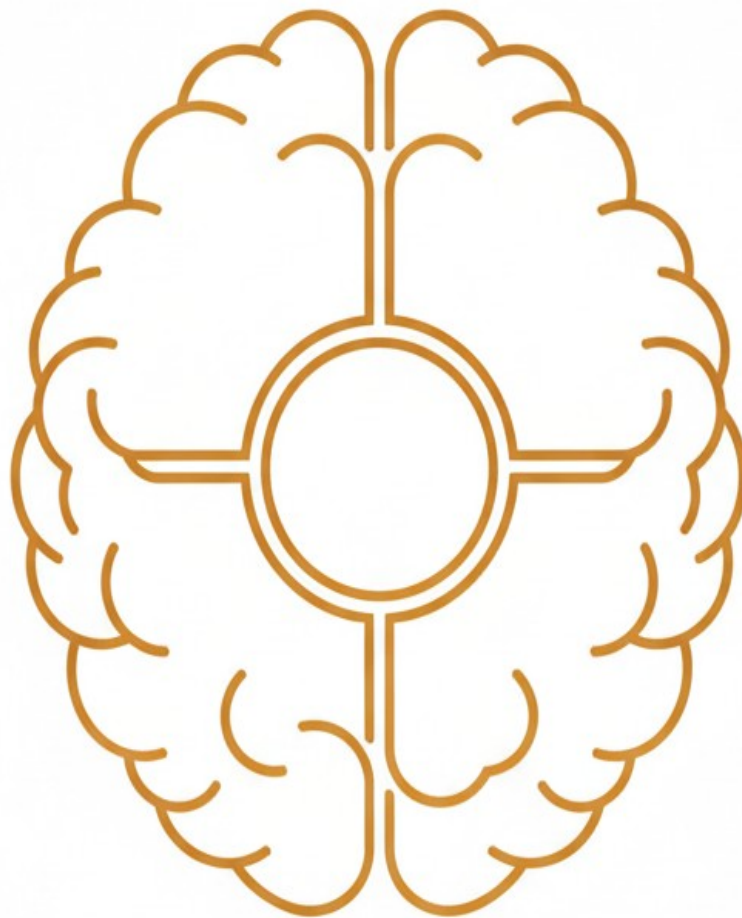
#### 3. Le Tronc Cérébral & Nerf Vague (Base) - La Racine :

- *Icône suggérée : Une Ancre ou une Plume.*
- **Action** : Écris une phrase de sécurité corporelle. (Ex : "Mon corps est calme et soutenu").
- *Fonction* : C'est la zone de la survie et de la régulation du stress.

#### 4. L'Occipital (Arrière) - La Vision :

- *Icône suggérée : Un Œil.*
- **Action** : Dessine un symbole ou décris une image flash de ton succès en 2026.
- *Fonction* : C'est ici que ton cerveau traite les images de ton futur.

MON CERVEAU VISIONNAIRE  
2026



Je suis l'architecte de ma réalité.

## Étape 4 : Ma Vibration Numérologique 2026

Ton Rythme de Marche (Numérologie)

« Chaque année a sa propre cadence. Découvre ta vibration numérique pour marcher sur ton chemin en 2026 sans t'épuiser, en respectant ton tempo naturel. »

**Calcule ton Année Personnelle :**

1. Additionne ton **Jour** de naissance + ton **Mois** de naissance.
2. Ajoute l'année **2026** (qui est une année **1**, car  $2+0+2+6 = 10 \rightarrow 1$ ).
3. Réduis le total à un chiffre entre 1 et 9.

**Exemple :** 14 (Jour) + 7 (Mois) + 1 (Année 2026) = 13  $\rightarrow$  4.

**Espace de note :**

"Ma vibration numérique pour 2026 est le :

Son message pour moi est :

---

---

---

---

Tu peux me contacter pour avoir la significaton de ta vibration numérique.

## Étape 5 : L'Ancrage Final (Théorie Polyvagale)

*Pour finir le livret en beauté et éviter de repartir en stress :*

**L'Exercice du "Bouton Pause" :**

« Chaque fois que tu sens la peur de manquer ou la procrastination revenir, pose une main sur ton front (Cortex) et une main sur ton ventre (Vague).

Respire 3 fois en pensant à ton affirmation de l'étape 2. Tu viens de dire à ton cerveau : "Tout va bien, on continue". »



Je Te félicite pour cette première de ton chemin !  
Je t'invite et je t'encourage à poursuivre cette merveilleuse aventure à la découverte de  
toi-même !

Tu peux poursuivre en montant un nouveau palier de l'escalier !  
Je te propose ateliers et conférences avec coaching et guidance, des séances  
d'accompagnement en individuel.

Tout se trouve sur mon site [www.quintessence-naissance.com](http://www.quintessence-naissance.com)

Prends soin de toi, à ton rythme et en respectant ton libre-arbitre !

Bien à toi,  
Karine Chaumont

Méthode d'accompagnement AOR – Ateliers et conférences en ligne avec coaching et guidance  
La Quintessence de la Naissance -Karine Chaumont - [contact@quintessence-naissance.com](mailto:contact@quintessence-naissance.com)  
[www.quintessence-naissance.com](http://www.quintessence-naissance.com)

