GUIDE DE TRANSFORMATION

Méthode A-Juste



COMMENT TU CRÉES
TA RÉALITÉ

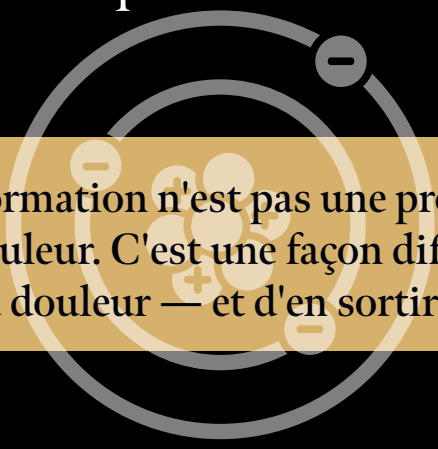
De la physique quantique à ta vie — un voyage au cœur de toi-même

A-Juste

Avant-propos
Ce guide est né d'une vie, pas d'un livre

Il existe des connaissances qu'on acquiert en étudiant. Et il en existe d'autres qu'on ne peut apprendre que par l'expérience — celles que la vie grave dans la chair, dans les larmes, dans les moments où tout s'effondre et où on choisit quand même de ne pas s'effondrer avec.
Ce guide est de cette deuxième nature.

Tout ce que tu vas lire sur la conscience, sur le champ quantique, sur la transformation — je ne l'ai pas découvert dans une bibliothèque. Je l'ai vécu. Parfois dans la douleur. Souvent dans l'incertitude. Toujours dans la foi.
C'est pour ça que je te partage d'abord mon histoire. Pas pour impressionner, pas pour me justifier — mais parce que la carte n'a de sens que si tu sais dans quel territoire elle a été dessinée.



"La transformation n'est pas une promesse d'une vie sans douleur. C'est une façon différente de traverser la douleur — et d'en sortir plus vrai."



Mon histoire — partie 1

Je ne suis pas arrivée ici par les livres

J'y suis arrivée par la vie.

Pendant dix ans, j'ai été directrice artistique dans la publicité. Un monde d'image, de performance, d'exigence permanente. Un monde où l'on apprend très tôt à se construire un personnage solide — et à ne pas trop se demander ce qui se passe en dessous. Puis tout s'est effondré. Un divorce. Un déménagement. Et cette question que l'on refoule jusqu'à ce qu'elle explose :

"Et si ma vraie vie n'avait pas encore commencé ?"

C'est là que tout a basculé. Non pas comme une révélation lumineuse — mais comme une nécessité. Une obligation intérieure de chercher quelque chose de plus réel que ce que j'avais vécu jusqu'alors.

Un parcours construit sur l'expérience, pas sur les certitudes

J'ai commencé par le corps — les massages, puis l'énergétique. Je suis devenue Maître Reiki et j'ai formé plus d'une centaine de praticiens. Mais je n'ai pas voulu m'arrêter là. Parce que je suis fondamentalement curieuse. Et parce que chaque outil m'ouvrait une porte vers quelque chose de plus vaste.

Thérapies quantiques (méthode des 2 points, Connexion Divine), hypnose, psychologie positive, bioanalogie, approche neuro-tissulaire de l'ostéopathie (TNC), Dépolarisation® mentale, régulation du système nerveux via le nerf vague... J'ai écrit un livre sur les lois de l'esprit. Créé un Oracle — Mon Âme c'est le Boss.
Chaque formation, chaque outil, chaque rencontre m'a appris quelque chose d'essentiel sur la nature humaine — et sur ce qui nous maintient bloqués, même quand on cherche sincèrement à avancer.

Mon histoire — partie 2

Tout ce chemin n'a pas mis ma vie à l'abri du chaos

J'y suis arrivée par la vie.
Je vais être honnête avec toi. Pendant que j'apprenais, que je me formais, que j'accompagnais les autres vers leur transformation — ma propre vie continuait de m'éprouver. Profondément.
Des enfants montés contre moi. Des batailles juridiques qui s'éternisaient. Le décès de mon père, suivi d'une succession cauchemardesque qui a duré plus de dix ans — avec des huissiers à ma porte plus de fois que je ne voudrais m'en souvenir. Un deuxième divorce. Encore un déménagement. Encore tout reconstruire.

Une vie qui aurait pu me briser.

Et pourtant. À aucun moment je n'ai laissé la haine ou la colère entamer ma foi en l'amour. Pas par naïveté — par choix. Un choix que j'ai dû refaire, encore et encore, dans les moments où tout en moi aurait voulu céder.

Ce qui m'a tenue
Une présence que j'appelle la Source, l'Infini, Dieu — peu importe le nom, tu reconnais de quoi je parle. Quelque chose de plus grand que moi qui, à chaque effondrement, semblait me dire : lâche encore un peu plus.
Et à chaque fois que je lâchais vraiment — pas en capitulant, mais en m'abandonnant à cette intelligence supérieure — quelque chose se remettait en mouvement. Une porte s'ouvrait. Une rencontre. Une ressource. Un souffle nouveau.

La preuve la plus concrète
Aujourd'hui, je regarde mes enfants. Ma fille est coach sportive — ses clients, des stars du cinéma et des entrepreneurs. Mon fils est analyste et modélisateur des transports à l'Agence Internationale de l'Énergie.
Mais ce dont je suis la plus fière, ce n'est pas leur réussite professionnelle. C'est leur cœur. Leur façon d'être au monde. Cette intelligence de l'humain, cette ouverture, cette capacité à aimer sans se perdre — que j'aurais tant aimé avoir à leur âge.
Pas malgré le chaos. À travers lui.

Le pont

Pourquoi tout est relié

Ce que j'ai vécu, je l'ai progressivement compris à travers les outils que j'explorais. Et ce que ces outils décrivent — chacun à sa façon, qu'il vienne de la neuroscience, de la physique quantique ou des traditions de sagesse — c'est toujours la même chose :

"Ta vie extérieure est le reflet de ce qui se passe à l'intérieur. Et l'intérieur va bien plus loin que ce que tu crois."

Le mental influence le corps. Le corps porte l'histoire de l'âme. Et l'âme, quand elle n'est pas alignée à sa mission, crée une dissonance sourde — cette sensation de vivre à côté de soi-même. Pour comprendre comment changer vraiment — pas en surface, mais en profondeur — il faut comprendre la chaîne complète. Du plus invisible au plus visible. Du silence originel jusqu'à ta vie quotidienne.

C'est ce que le chapitre suivant t'explique. Simplement. Comme si tu étais un enfant curieux qui veut comprendre comment le monde fonctionne vraiment.

Ce que j'ai compris dans ma chair
L'abondance, la joie, la paix — tout est déjà là.
Pas comme une récompense à mériter. Comme une grâce à laquelle s'ouvrir. Et cette loi n'est pas une croyance spirituelle — c'est exactement ce que la physique quantique décrit, à sa façon.

le modèle quantique

Comment ta réalité se construit

Du vide à la matière — le flux de création

Imagine un iceberg. La pointe visible au-dessus de l'eau, c'est ta vie quotidienne — ce que tu vois, ressens, vis concrètement. La partie immergée, bien plus grande, c'est tout ce qui génère cette vie : tes croyances, tes émotions, ton énergie, et au fond — la Source de tout. La plupart des gens essaient de changer leur vie en agissant uniquement sur la pointe. C'est pour ça que ça ne dure pas. La transformation durable remonte toute la chaîne.

	**POINT ZÉRO** *5D — Le Vide*	L'espace avant tout. Le silence total. C'est là que tous les futurs possibles existent en même temps — comme des graines qui n'ont pas encore germé. La physique quantique l'appelle le "vide quantique". C'est la Source dont parlent toutes les traditions.
	**ÉNERGIE** *5D → 4D*	Du silence naît le premier mouvement. Une impulsion. L'énergie, c'est la volonté de la vie de s'exprimer — le "Je veux créer" avant même qu'un désir précis soit formulé.
	**CONSCIENCE DIFFUSE** *4D*	Tu es présent, mais tu n'es encore "personne". Pas de jugement, pas d'histoire. Juste une présence observante qui dit "Je Suis" — pas encore "Je suis ceci". C'est l'état que tu touches en méditation profonde, dans les moments de grâce.
	**CONSCIENCE LOCALISÉE — L'ÉGO** *4D → 3D*	La conscience se rétrécit et devient "toi". Ici apparaissent tes croyances, tes peurs, tes filtres mentaux, ton histoire personnelle. C'est le siège de tes schémas répétitifs — et aussi l'endroit où la transformation devient possible.
	**LE MENTAL** *3D*	Ton mental interprète la réalité à travers ce que tu crois être vrai. Ce n'est pas la réalité — c'est une carte. Deux personnes peuvent vivre la même situation et en faire deux expériences totalement opposées.
	**LE CORPS ET LA VIE** *3D — La Matière*	Ton corps vit et expérimente ce que tous les niveaux précédents ont généré. Il est le récepteur final — et le messager. Ses tensions, ses symptômes, son énergie parlent de ce qui se passe en amont.

La clé essentielle

La transformation durable ne peut pas se produire uniquement au niveau du mental ou du comportement. Elle doit remonter la chaîne — jusqu'à la conscience, jusqu'à l'énergie, jusqu'au champ. C'est précisément pour ça que les approches de surface ne tiennent pas dans le temps.

les 3 centres de l'être

Comment tu traites l'information

A l'intérieur de toi, trois centres fonctionnent en permanence — comme trois antennes qui captent et émettent des signaux différents. Quand ils sont en désaccord, tu te sens épuisé, dispersé, perdu. Quand ils s'alignent, la vie coule.

⏱️ LE TEMPS — L'ÉGO	🧠 L'ESPACE — LE MENTAL	💛 LA VIBRATION — L'ÉMOTIONNEL
Il vit dans le passé (regrets, blessures) et dans le futur (peurs, projections). Il a besoin de contrôler parce qu'il croit que le danger est partout. C'est lui qui résiste le plus au changement — et qui consomme le plus d'énergie.	Centre d'analyse et d'information spatiale. Il structure, catégorise, évalue. Un outil formidable — mais un mauvais maître. Quand il tourne en boucle sans direction, il épuise plutôt qu'il n'éclaire.	Centre de ressenti. Il communique en fréquences — pas en mots ni en logique, mais en sensations, en élan ou en résistance. C'est lui qui sait avant que le mental comprenne. C'est le canal direct vers le champ.

Ces trois centres correspondent exactement aux trois niveaux sur lesquels la méthode A-Juste travaille :
le mental (les croyances),
le système nerveux (le chef d'orchestre des émotions),
et le champ énergétique (la fréquence vibratoire émise).

Quand l'ego résiste, le mental analyse en boucle et l'émotionnel est bloqué dans le jugement — tu es coincé sur la même "chaîne", peu importe tes efforts conscients.

"Ce n'est pas un problème de volonté.
C'est un problème de fréquence."

la loi quantique

Tout est déjà là

Voici ce que la physique quantique nous dit — et que j'ai vérifié dans ma propre vie :
"Tous les futurs possibles existent déjà, simultanément, dans le champ quantique. Tu ne crées pas quelque chose à partir de rien — tu te branches sur une ligne de vie qui existe déjà."
Imagine une console avec des milliers de chaînes de télévision. Toutes les chaînes existent en même temps. Ce qui change, c'est la fréquence sur laquelle tu te branches.
Ta fréquence intérieure — l'état vibratoire que tu émets en permanence — détermine quelle réalité tu captes. C'est pour ça que deux personnes dans la même situation vivent deux expériences totalement différentes.

Les 3 verrous qui t'empêchent de changer de chaîne

Si tous ces futurs existent déjà, pourquoi est-ce si difficile de changer ? Parce que trois verrous maintiennent ta fréquence sur la même chaîne — souvent à ton insu.

VERROU 1 — Les croyances du mental Ton mental a appris des règles sur ce qui est "possible" pour toi. Ces règles filtrent le champ et t'empêchent de percevoir d'autres possibles. Exemple : "Je ne mérite pas..." ou "Dans ma famille, on ne réussit pas vraiment." Ces programmes tournent en arrière-plan, 24h/24.	**LA CLÉ — Lâcher prise mental** Ce n'est pas croire n'importe quoi. C'est voir que tes croyances ne sont pas des vérités — ce sont des programmes. Et un programme peut être reprogrammé. La Dépolarisation® travaille exactement à ce niveau.
VERROU 2 — Le jugement émotionnel Quand tu juges une situation comme "mauvaise", tu te branches sur la fréquence de la résistance. Tu essaies de repousser ce qui est — et en faisant ça, tu l'attires encore plus. Ce que tu résistes persiste.	**LA CLÉ — Détachement émotionnel** Le détachement, ce n'est pas l'indifférence — c'est regarder sans condamner. Traverser une émotion sans en être submergé ni la refouler. Là, l'énergie se libère et peut se transformer.
VERROU 3 — Le manque de foi L'ego agit uniquement quand il a des preuves. Il dit : "Montre-moi d'abord, je ferai confiance ensuite." Mais le champ fonctionne à l'envers : la foi vient en premier, les preuves suivent.	**LA CLÉ — La confiance et l'abandon** Pas une croyance aveugle — c'est agir depuis la confiance que la vie est pour toi, même quand tu ne vois pas encore comment. C'est exactement ce que j'ai vécu à chaque effondrement de ma vie.

la transformation

Changer de ligne de vie en 3 mouvements

La transformation n'est pas une technique. C'est un mouvement intérieur — qui doit se produire sur les trois niveaux en même temps pour être durable.

1. Lâcher prise mental — libérer les croyances

Une croyance, c'est une pensée qu'on a pensée si souvent qu'elle est devenue une conviction. Elle s'est incrustée dans le câblage du cerveau (neuroplasticité) et dans la mémoire cellulaire.
Lâcher une croyance, ce n'est pas la nier. C'est la regarder en face et demander : "Est-ce vraiment vrai ? Qui serais-je sans cette pensée ?" C'est là qu'intervient la Dépolarisation® — elle aide à défaire ces câblages, doucement mais durablement.

2. Détachement émotionnel — sortir du jugement

L'émotion, c'est de l'énergie en mouvement. Quand elle circule librement, elle informe et guide. Quand elle est bloquée par le jugement, elle stagne et génère de la souffrance.
Le détachement émotionnel, c'est apprendre à traverser une émotion sans en être submergé ni la refouler. C'est dire à une peur : "Je te vois. Je te ressens. Et je choisis quand même." C'est un acte de grande liberté intérieure.

3. La foi — agir depuis la confiance

L'état dans lequel tu agis comme si ce que tu désires était déjà en chemin — non pas parce que tu l'as mérité, mais parce que tu es aligné sur la fréquence où ça existe.
C'est l'abandon dont parlent toutes les voies de transformation : lâcher le contrôle du comment pour embrasser le quoi et le pourquoi. Et souvent, c'est là que les synchronicités apparaissent.

La clé essentielle

La transformation durable ne peut pas se produire uniquement au niveau du mental ou du comportement. Elle doit remonter la chaîne — jusqu'à la conscience, jusqu'à l'énergie, jusqu'au champ. C'est précisément pour ça que les approches de surface ne tiennent pas dans le temps.

la destination

La joie — retrouver son Soi

On ne parle pas ici du bonheur de surface — cette agitation joyeuse qui dépend de ce qui arrive à l'extérieur. On parle d'une joie plus profonde, plus tranquille.
"Je suis là. Je suis vivant.e. Je suis moi. Et c'est suffisant."

Cette joie est ton état naturel. Ce n'est pas quelque chose à atteindre — c'est quelque chose à retrouver. Elle est là, sous les couches de croyances, de peurs, de jugements et d'histoires sur toi-même.
C'est la fréquence du Soi — pas le "moi" construit par la peur et l'expérience douloureuse, mais le "Je Suis" d'avant toutes les histoires.
Le Point Zéro à l'intérieur de toi.

La joie comme boussole

Dans la pratique, la joie est aussi ta meilleure boussole. Quand tu t'éloignes de ton alignement, quelque chose en toi se ferme, résiste, s'alourdit. Quand tu t'en approches, il y a une ouverture, un élan, une légèreté inexplicable.
Apprendre à distinguer ces deux sensations — et à choisir en faveur de l'ouverture — c'est apprendre à naviguer par fréquence plutôt que par peur.

Le chaos n'est pas l'ennemi

La vie réelle comprend des épreuves. Des deuils, des trahisons, des effondrements. La transformation n'est pas une promesse d'une vie sans douleur.
Mais elle change profondément le rapport à la douleur. Quand tu comprends que chaque effondrement est une invitation à lâcher encore un peu plus — à te délester de ce qui n'est pas toi — la douleur devient un guide plutôt qu'une punition.
Pas malgré le chaos. À travers lui.

synthèse

La boucle complète

Voici l'ensemble du modèle — du plus invisible au plus concret :

🌌	**LE CHAMP / LE VIDE** *Origine*	Source de tout. Tous les futurs possibles y coexistent. Tu y accèdes par le silence, la méditation, l'abandon.
⚡	**L'INTENTION / L'ÉNERGIE** *Impulsion*	Ce que tu désires profondément, depuis ton Soi — et non depuis ta peur. Quand l'intention est alignée, elle agit dans le champ.
👁️	**L'ÉGO / LE TEMPS** *Filtre 1*	Les croyances héritées, les peurs du passé. Le principal verrou à libérer. Ce niveau est au cœur de la Dépolarisation®.
☁️	**LE MENTAL / L'ESPACE** *Filtre 2*	Interprète la réalité selon ses cartes. Quand les croyances changent, le mental voit différemment — et agit différemment.
💛	**L'ÉMOTIONNEL / LA VIBRATION** *Signal*	Envoie en permanence un signal fréquentiel dans le champ. C'est lui qui détermine ce que tu "attires". Le traverser sans le juger, c'est changer ce que tu émets.
🧍	**LE CORPS / LA VIE RÉELLE** *Manifestation*	Reçoit et expérimente la réalité générée par toute la chaîne. Quand tout est aligné, le corps se détend — et la vie s'allège.

Les 3 mouvements de la transformation

🔑 LÂCHER PRISE MENTAL	🔑 DÉTACHEMENT ÉMOTIONNEL	🔑 FOI ET CONFIANCE
Libérer les croyances limitantes. Voir que ce que tu crois n'est pas ce qui est. Outil : Dépolarisation®.	Traverser les émotions sans les juger. Sortir de la résistance. Outil : régulation du système nerveux.	Agir depuis l'alignement. Permettre à ce qui est déjà là de se manifester. Outil : ancrage vibratoire, empreinte de naissance.

Et au bout du chemin

La joie — non pas comme sentiment passager, mais comme état d'être stable. La reconnexion au Soi profond, qui existe en dessous de toutes les histoires et de toutes les peurs. Ton état naturel, enfin retrouvé.

le programme a-juste

Un accompagnement sur mesure — 3 à 4 mois

Tout ce que tu viens de lire, c'est le fondement de la méthode A-Juste. Mais une carte, aussi belle soit-elle, ne fait pas le voyage à ta place. Ce qui fait la différence, c'est l'accompagnement — celui qui te permet de traverser ces couches en sécurité, avec une présence qui comprend ce qui se joue vraiment à chaque niveau.

Ce que le programme comprend

- **6 séances de coaching en Dépolarisation® — les 3 premières durent 2 à 3h (à prévoir dans ton agenda)**
- **1 rendez-vous Empreinte de naissance — pour décrypter ton code unique et comprendre ton fonctionnement atypique**
- **3 calls ressources de 30 à 45 min — disponibles entre les séances, selon tes besoins**
- **Un accompagnement humain, ajusté, sécurisé — une présence tout au long du parcours**
- **Un programme de méditation pour ton système nerveux**
- **Mon livre offert à l'entrée du programme**
- **Option Zinzino — tests sanguins pour ancrer la transformation au niveau cellulaire**



la destination

Pourquoi 4 mois ?

Ce n'est pas un chiffre choisi au hasard. C'est le temps exact que met un globule rouge à se renouveler entièrement. En 4 mois, ton sang lui-même n'est plus tout à fait le même.
La biologie confirme ce que les traditions de sagesse savent depuis toujours : la transformation profonde a besoin de temps pour s'inscrire dans la matière. Pas juste dans la tête. Dans le corps. Dans les cellules.

Ce programme est fait pour toi si...

Tu as déjà tout essayé, et pourtant quelque chose résiste encore
Tu es hypersensible et tu cherches à incarner tes talents sans te juger
Tu veux arrêter de comprendre tes blocages pour enfin les traverser
Tu es prêt·e à t'investir sérieusement — parce que tu sais que la vraie transformation ne se fait pas en un week-end ou derrière un écran.

"Si quelque chose en toi s'est allumé en lisant ces pages — écoute-le. C'est souvent ce signal-là, discret mais persistant, qui précède les transformations les plus profondes."

Réserve ton appel découverte offert
https://calendly.com/nadiapoullain/30min

Ce premier pas ne t'engage à rien — sauf envers toi-même.

A-Juste

www.nadiapoullain.com