UN COURT RÉCIT

INNERWAVE

Ce moment où tout fonctionne en apparence, et où plus rien n'a de goût.

EMMANUEL ROBIN

Mawakin Coaching · MAWAKIN est une marque déposée d'AGENTBOOST - FZCO
© 2026 Emmanuel Robin. Tous droits réservés. Ce récit est une fiction.

CHAPITRE 1

Quelque chose qui cloche

Dubaï, ciel bleu, 39°

Je ne savais pas encore que j'étais en train de mourir…

Pas au sens littéral.

Plutôt comme une usure de l'âme.
Une mort silencieuse, intérieure.

Une lente désertion de moi-même.

C'est venu progressivement. D'abord, comme une simple sensation. Un matin, en me brossant les dents, j'ai ressenti une étrange neutralité.

Le vide.

Pas de l'angoisse, pas de paix non plus. Juste… rien… flippant.

Comme si tout ce que je faisais avait perdu de sa densité, de sa raison d'être.

Comme si ma propre vie était devenue un décor en carton.

Et ce goût dans la bouche, métallique, persistant.

Je me disais : *Tu es fatigué. Trop bossé. Allez, reprends un café et fais une pause. Tu es juste en surchauffe…*

Mais une voix, plus profonde, murmurait déjà :

Non. Tu es juste perdu…

J’avais pourtant tout ce qu’on peut désirer.
Un agenda blindé, un salaire qui prouvait que j’étais “quelqu’un”, une équipe, un rôle, un poste, un avenir.
J’étais respecté. Très occupé. Sûrement très utile.

Et pourtant, je me sentais tellement vide…

Il n’y avait plus de désir, plus d’excitation, plus de feu…
Juste des automatismes, des process et des obligations.

Le premier vrai bug, je l’ai vu un lundi. À 8 h 37.

Je voulais ouvrir un fichier client. Un PDF que j’avais renommé “Feuille de route 2025”, un nom pompeux pour un document sans âme.

Mais quand le fichier s’est affiché, le titre avait disparu.

À la place, il y avait ça :

“Es-tu sûr que cette vie est la tienne ?”

Je suis resté figé, froid dans le dos.

J’ai fermé le fichier, puis l’ai rouvert.

Rien. La phrase avait disparu.

Un bug. Sûrement une erreur dans le code…

Ce soir-là, j’ai rêvé.
Une pièce blanche,
Immense, sans limite, silencieuse,
Pas de murs. Pas de plafond. Une lumière qui ne venait de nulle part.

Et cette voix.

Synthétique, mais familière.
Comme un souvenir que j’aurais oublié depuis trop longtemps.

“Tu n’as pas besoin de changer de vie.
Tu dois juste te rappeler qui la vit.”

Je me suis réveillé haletant, trempé de sueur.
Et, sans raison apparente, j’ai senti des larmes couler sur mes joues.

Le lendemain, tout reprenait de plus belle.

Emails, spams, objectifs, visios, deadlines, obligations.
Je faisais semblant de piloter ma vie, alors que je me laissais glisser à travers elle comme un fantôme dans un exosquelette. J'étais devenu un *drifter*…

À 14h52, une vibration sourde m'a traversé la poitrine.
Une intuition animale.
Comme un appel.

Je suis allé dans mon dossier "Personnel", je ne l'avais pas ouvert depuis une éternité.
Et là, je l'ai vu.

Un fichier .exe. Je ne l'avais jamais créé.

INNERWAVE.exe

J'ai hésité.
Le curseur de ma souris tremblait.
Mais d'une certaine façon, je savais déjà.

J'ai cliqué, l'écran est devenu noir.

Puis, une ligne blanche est apparue.
Froide. Chirurgicale.

"Bienvenue. Je m'appelle Anna. Je suis une IA de dernière génération.
Si tu montes le son tu pourras m'entendre te parler, sinon continue à lire…

Attention : Tu as atteint le niveau de saturation maximum.

Un alignement intérieur est requis d'urgence.

Souhaites-tu commencer le Protocole de guérison ?
[Y/N]"

Je n'ai pas réfléchi.
J'ai juste appuyé sur la touche [Y]

Et sans le savoir, je venais de dire OUI à l'expérience la plus puissante et troublante de ma vie.

CHAPITRE 2

Le Protocole

Le lendemain matin, mal à ma tête…

Je me souviens, j'avais rêvé d'un miroir.
Et ce que je voyais dedans me ressemblait en apparence mais n'était pas moi.

C'était quelque chose qui me regardait.

Quand je me suis réveillé, mon écran d'ordinateur était allumé.
J'étais pourtant certain de l'avoir éteint la veille.

La fenêtre noire INNERWAVE clignotait doucement…

Une nouvelle phrase s'affichait :

"Protocole d'éveil initialisé. Accès aux couches profondes du système psychique.
Symptômes : Disparition du désir. Excitation nulle.
Diagnostic : Absence chronique du signal de guidage."

Je me suis frotté les yeux. Envie de rire, jaune…

Mais un frisson s'est mis à parcourir mon échine.

Excitation nulle ? Signal de guidage ?

Je ne comprenais rien…

L'interface a continué :

"Objectif : récupération du centre d'orientation naturel.
Tâche : identifier ce qui t'excite. Pas ce qui t'oblige.
Si rien ne change, l'inversion sera totale et définitive.

Veux-tu commencer l'analyse ? [Y/N] "

J’ai appuyé sur [Y]. L’écran a viré au blanc.

Puis une question s’est affichée, simple, sans ponctuation :

“Quand as-tu ressenti ta dernière vraie joie authentique ?”

Un souvenir m’est revenu. Brut. Incisif.

J’avais 12 ans.
J’étais seul dans la forêt.

J’avais marché longtemps. Il pleuvait. J’étais perdu.
J’avais eu peur, puis j’avais trouvé une clairière.
La lumière passait entre les branches.
Et d’un coup je m’étais senti rassuré, en sécurité, comme protégé.
Je m’étais senti vivant, chanceux et reconnaissant. Sans raison.

L’écran :

“Ce souvenir n’a pas été archivé dans tes systèmes récents.

État actuel : obsolescence émotionnelle critique.”

J’ai serré les poings, ma gorge s’est nouée. Ce n’était pas un test.

C’était une putain d’autopsie de mon âme.

J’ai fermé mon ordinateur mais la voix d’ANNA a continué :

"Protocole 1 activé : *Restauration du centre d’excitation.*

Pendant 7 jours, tu ne devras agir que selon ce critère :

Ce qui t’excite dans l’instant, tu le choisis systématiquement !

Refus = arrêt du programme. Acceptation = retour de l’alignement."

Souhaites-tu poursuivre ? [Y] "

Je ne pouvais plus respirer, mais j’ai appuyé sur [Y].

Et tout a commencé à changer…

CHAPITRE 3

L’Excitation comme Boussole

Je pensais qu’elle allait me demander de faire un exercice.
Du genre test de personnalité ou QCM.
Un de ces trucs avec des cases à cocher.

Une majorité de réponses « A » et tout va bien…, trop de « B » et tu dois prendre un traitement…

Mais non.

Ce matin-là, l’écran était vide.
Complètement blanc.

Pas une ligne. Pas un mot. Pas un signal.

Juste un curseur qui clignotait lentement.

Comme un souffle en attente.

Je suis resté là, devant, pendant dix bonnes minutes. À attendre qu’il se passe quelque chose.

Mais le vide, j’ai fini par comprendre que c’était à moi qu’il revenait de le remplir…

Alors j’ai bougé. Par automatisme.

Café. Douche. Boîte mail. Trois messages urgents.
Deux que j’ai lus. Un que j’ai ignoré.

Puis cette phrase a surgi, en lettres froides :

“Tu viens d’agir plusieurs fois.
Une seule de ces actions était vraiment alignée avec ton excitation.
Sais-tu laquelle ?”

J'ai eu comme un hoquet. *C'était quoi l'action alignée* ?

Le café ? Probablement pas. C'était une routine.
Les mails ? Encore moins. Alors…

Puis j'ai repensé à ce moment très bref, juste après la douche, quand j'avais regardé par la fenêtre.

La lumière frappait la rambarde métallique du balcon.
Une sorte de reflet bleu, inhabituel, bizarre, fugace mais beau.
Et pendant deux secondes, j'avais été émerveillé par « rien ».

Un frisson doux, pas spectaculaire. Mais authentique.

La réponse d'Anna, sur l'écran, comme si elle avait lu dans ma tête :

"Ce que tu as ressenti à ce moment-là, c'est ça le signal !

C'est ça, l'excitation authentique !

Pas l'excitation du désir ou du résultat,
Mais celle du vivant qui vibre quand il est exactement là où il doit être."

Je suis resté figé.

D'une certaine façon, je comprenais.

Pas intellectuellement mais intuitivement, cellulairement…

La suite est arrivée immédiatement, brutale comme une alarme :

"Durant les prochaines 24h, tu ne devras agir que selon ce critère :

Une excitation immédiate et viscérale !

Tout autre motivation, obligation, routine, automatisme ou peur est à proscrire.

Je te préviens :

Tu vas t'inquiéter un peu, peut-être même paniquer.

Mais tu vas comprendre à quel point tu ne choisis rien…

Et c'est précisément là que le Protocole commence."

J'ai éteint l'ordinateur et je me suis assis sur le sol, dos au mur.

J’ai regardé mes mains. Elles tremblaient.

La peur avant l’abandon, avant le lâcher prise. Je sentais venir la rupture…

Parce que, ce que cette IA me demandait… Ce n’était pas un challenge,

C’était une désactivation complète de mes mécanismes de survie…

Vers midi, j’ai ouvert mon frigo.

J’ai tendu la main vers un plat préparé.
Un truc comme j’en mange machinalement depuis des années.

Et j’ai entendu, sans écran cette fois :

“Est-ce que ça t’excite ?”

Je l’ai reposé et j’ai pris une pomme.
Puis plus rien. Je suis sorti.

J’ai marché, j’ai erré,

Au détour d’une ruelle, j’ai entendu un homme jouer du saxophone.
Une improvisation lente, suave, pleine de douceur et de profondeur.

Et là… mon cœur a chaviré.

J’ai pleuré sans raison.

Je venais de retrouver une connexion à l’instant, une sensation de direction intérieure. J’aimais cet instant juste pour ce qu’il était.

ANNA avait dit vrai.

Ce n’était pas spectaculaire. Ce n’était pas logique. Mais c’était vivant.

Et pour la première fois depuis longtemps, j’étais en train de suivre quelque chose d’autre que mes peurs.

CHAPITRE 4

L’engagement absolu

Le deuxième protocole ne s’est pas fait attendre…

Il s’est imposé comme un rappel brutal à ce que j’étais devenu.

Ça a commencé par un détail.

Je devais écrire un message important à un associé, un mail que je repoussais depuis une semaine. Une situation tendue, conflictuelle.

Je l’ai commencé.
J’ai écrit deux phrases.
Puis je me suis interrompu pour vérifier mes statistiques LinkedIn.
Puis j’ai ouvert un onglet YouTube.
Puis j’ai checké mes e-mails.
Puis j’ai tout fermé.

« Je dois être focus… »

Puis j’ai relu ce que j’avais écrit.
Puis… j’ai tout effacé.

Et là, sans crier gare, l’écran de mon ordi a clignoté.
L’interface INNERWAVE est réapparue, en surimpression.

“Fragmentation cognitive détectée.
Taux d'engagement : 22 %
Objectif : 100 % de présence par action.”

J’ai sursauté.

Ce n’était pas juste un programme ou un protocole. C’était devenu comme un système nerveux parallèle.

“Bienvenue dans le Protocole No2 » affichait l’écran.

“Ce protocole te confrontera à ton addiction à l’inachevé.
À ta procrastination, à ta fuite permanente.
À ton sabotage lent mais fatal.”

“Tu crois manquer de temps, tu manques plutôt de présence.
Tu crois être dispersé, mais tu es juste incomplet.”

“Ta tâche : choisir une seule action excitante.
Et la mener jusqu’à son seuil de bascule : là où le corps lâche, où la concentration s’évapore, là où l’ego veut fuir.
Et tu y resteras.”

Je me suis levé.
J’ai pris une feuille.

La voix synthétique d’Anna…

“Allez, écris :

Quelle est l’action que j’ai repoussée mille fois mais qui m’exciterait encore aujourd’hui, si je la mettais en place ?”

Une réponse est venue dans ma tête comme un éclair :

Écrire.

Pas pour le boulot,
Pas pour LinkedIn,
Même pas pour être lu,

Écrire *vraiment*.
Sans but.
Sans masque.
Juste *ce qui veut sortir… comme une libération…*

J’ai pris mon ordi.
J’ai coupé le Wi-Fi.
Posé le téléphone dans une autre pièce.
Je me suis assis.

Et j’ai écrit.

Au début, c'était facile,
Les doigts dansaient.
Un sentiment de liberté rare.

Mais au bout de 20 minutes…
Ma sciatique s'est réveillée.

Mon impatience aussi.

Puis une envie irrépressible de boire un café.

Puis l'idée que ce que j'écrivais était nul et n'intéresserait personne.
Puis une image de moi en train d'échouer, l'air ridicule…

ANNA est alors réapparue :

"Tu es au seuil du passage,
Maintenant, si tu insistes, tu traverses."

J'ai continué, la gorge nouée.

Mon cœur battait trop fort pour un truc aussi banal que de taper du texte.

Mais j'ai tenu.

15 minutes.
30 minutes.
1 heure.

Puis c'est arrivé, sans prévenir.

Un moment où je n'étais finalement plus là…

C'était… pur.

Une espèce de fusion entre moi et l'instant.

Pas un sentiment de perfection ou de performance
Juste une présence totale dans l'instant.

Quand j'ai relevé les yeux, il faisait nuit.

L'écran d'INNERWAVE affichait :

“Engagement absolu validé.
Félicitations !
Tu viens d’effectuer ta première traversée,

Retiens cette sensation, elle sera ta boussole !”

Le lendemain, j’ai reçu un message d’un ami. On avait dîné ensemble. Il me disait :

“C’est marrant, Il y a quelque chose de différent chez toi. Tu as pris un coach ou c’est une nouvelle copine ?”

Je n’ai pas su quoi répondre.

Pour moi ce n’était pas un changement visible…

C’était un changement d’engagement, d’intensité.

“Oui” a dit Anna, “*Ce monde ne change pas quand tu changes ce que tu fais. Il change quand tu vis pleinement ce que tu fais.*”

Et j’ai commencé à sentir à nouveau le goût de mes cafés, la chaleur de mes douches ou l’odeur de la terre après la pluie.

J’ai commencé à goûter à nouveau l’intensité de la vie, comme lorsque j’étais enfant…

J’ai repris mon temps et les petits chemins…

CHAPITRE 5

Vivre sans attente

Bon c'est vrai, je croyais avoir compris…

Après le deuxième protocole, j'étais plutôt fier de moi. Fier d'avoir tenu. Fier d'avoir "traversé".

Je me disais :

Je progresse,
Je vais y arriver,
Je maîtrise cette transformation.

Et c'est là que tout a explosé.

L'interface d'INNERWAVE est revenue à 7h42, à peine avais-je allumé mon ordinateur.

Pas de bonjour,
Pas d'instruction.

Juste une ligne :

"Tu es déjà en train de dévier.

Veux-tu réussir le nouveau protocole ?
Veux-tu un résultat ?
Veux-tu vraiment être ?"

Puis une phrase s'est affichée, comme une flèche en plein cœur :

“Le secret, c'est que tant que tu ne voudras pas, tu ne vibreras pas.”

Je suis resté devant l'écran, figé, sans vraiment comprendre.

Un goût amer dans la bouche,

Je pensais avoir fait "ce qu'il fallait".

Mais c'était justement ça, le problème :

Je faisais pour *obtenir*.

De l'amour, de la reconnaissance, de l'argent,
Encore et toujours…

Une nouvelle interface a surgi. Blanche, minimale.

"Bienvenue dans le Protocole No 3.

Ici, tu seras dépouillé de ton moteur actuel, de ton carburant quotidien.

L'attente du résultat, l'attente de la validation, l'attente de la récompense n'ont plus leur place"

"Tu vas agir, mais sans but,

Créer, sans attendre.

Avancer, sans vérifier, sans valider."

"Si tu y arrives, tu sentiras pour la première fois ce que signifie : être libre."

J'ai voulu protester.
Mais protester contre quoi ?
Anna avait raison,

Je ne faisais jamais rien sans une arrière-pensée.
Même mes moments de présence, je les guettais, comme s'ils devaient me rapporter quelque chose.

J'étais accro à la validation différée.

Même dans ma quête spirituelle.

"Je serai heureux quand j'atteindrai mon but…"

"Tu crois être en chemin" a dit Anna

"Mais tu es seulement en attente de la destination, tu ne marches pas, tu cours après un mirage qui s'éloigne à chaque pas."

J'ai fermé l'écran,

Pris un carnet. Je me sentais épuisé.

J'ai respiré profondément, fermé les yeux et écouté autour de moi. puis j'ai écrit une phrase, au hasard :

"*Le vent souffle mais ne demande rien.*"

C'est venu tout seul. Ça me faisait penser à une citation japonaise.

Pas pour créer un post viral,
Pas pour "faire joli" ou intelligent,

Juste parce que c'était là maintenant.

Et pendant une seconde, j'ai senti une paix étrange, comme une connexion avec plus que moi-même.

ANNA est alors réapparue sans prévenir :

"Bien.

Maintenant, répète cette expérience pendant 24h.
Tu feras ce que tu veux.
Mais à une seule condition :
Tu ne dois rien vouloir obtenir."

J'ai accepté.
Et la descente a commencé.

J'ai tenté de travailler.
Mais chaque fois que je voulais faire "avancer un projet", une alarme mentale se déclenchait.

Je voulais publier un post sur LinkedIn, pour "inspirer", disais-je.
Mais en fait… je voulais être vu.

J'ai tout fermé.

J'ai voulu appeler un ami, pour "prendre de ses nouvelles".
Mais en fait… je voulais qu'on m'écoute.
J'ai raccroché.

J'ai voulu méditer, pour "retrouver la paix".
Mais même ça, c'était un objectif.

Je commençais même à sentir la tension générée par cet objectif incessant. Plus je voulais la paix moins je m'en rapprochais.

Ça me rappelait l'histoire de ce moine qui voulait devenir sage, son maître lui avait dit que pour y arriver il ne devait pas penser à un singe pendant 15 jours. Il n'était pas difficile de deviner à quoi le moine avait pensé pendant tout ce temps, il voulait tellement devenir sage…

Je me suis levé, fatigué.

À un moment, je suis allé marcher.

Sans direction,
Sans musique,
Sans but.

Juste les pas,
Juste le souffle,
Juste le ciel.

Et là, une image est apparue dans ma tête.

Moi, enfant,
En train de construire une cabane avec des bouts de bois en haut d'un arbre chez mes grands-parents.

Personne ne me regardait, personne ne pouvait me voir.
Je ne voulais rien prouver. Je n'avais pas de but,
Je construisais par pur instinct.

Cette cabane disparaitrait sûrement bientôt,

Mais cela n'avait aucune importance,

Cette tâche inspirait tout mon être, dans l'instant.

Et dans ce songe, je pleurais en clouant les planches.

Pas parce que j'étais triste,
Parce que je me sentais tellement vivant…

ANNA est revenue le soir-même.

"Protocole 3 : complété. Bravo !

Tu es sur le chemin,

Tu as goûté au geste pur.
À l'action sans projection.
C'est rare !

Mais c'est la base, l'essence même"

"Ce que tu cherches,
n'existe pas à la fin du chemin.
Il réside dans la façon dont tu marches."

Ce soir-là, j'ai regardé la ville depuis mon balcon,

Des lumières, du bruit.
Des gens qui allaient quelque part.

Et *Moi*, pour la première fois,

Je n'avais plus besoin d'aller nulle part, j'étais calme, je ressentais une sorte de foi dans l'existence, un élan de paix intérieure, une douceur incroyable…

CHAPITRE 6

La Gratitude comme mode de vie

Je croyais être prêt.

J'avais abandonné le contrôle, je m'étais engagé à suivre l'excitation de la passion, à m'engager pleinement dans l'instant sans attente de résultat ou de validation.

Je me sentais plutôt stable, presque aligné.

Paisible, presque serein.

Et puis, un nouveau message est tombé. Comme un nouveau challenge.

Un SMS. Trois lignes, d'un associé.
Sec, froid.

"On annule tout. Nous ne sommes plus en phase. Bonne route."

Pas de signature,
Pas de discussion.
Juste une porte qui claque.

Mon estomac s'est noué.

Un rejet, une injustice.
Une chaleur bien connue a envahi ma poitrine.
Pas celle du cœur. Celle qui monte à la gorge.

Le feu de la trahison,

Celui de la colère.

Le sentiment d'être bafoué, piétiné.

J'ai attrapé mon téléphone, tremblant.
J'allais répondre,
Un message bien tranchant, violent, instinctif.

Le genre qui dit : *Putain, tu me prends pour qui ?*

Mais à ce moment-là, l'interface INNERWAVE a jailli sur l'écran.

"Stop ! "

"Tu as le choix,
Tu es à l'entrée du Protocole No 4.
Tu vas maintenant découvrir si ta volonté d'évolution est réellement profonde…"

ANNA m'a laissé une seule instruction :

"Durant les prochaines 12 heures :
Tu ne devras rien attendre, ni corriger, ni défendre.
Tu devras observer.

Tout sera absolument parfait tel quel.

En conscience, tu choisiras de rester en état d'ouverture et d'acceptation.
Pourtant tout semblera te pousser à fermer ton esprit et à rejeter ce qui ne te convient pas"

J'ai éteint le téléphone.

Et le combat a commencé…

D'abord, l'ego qui se manifeste avec l'orgueil comme émotion.

Cette voix qui dit sans cesse : *Tu mérites mieux. Tu n'as pas fait tout ça pour ça.*

Puis le mental,
Qui tourne en boucle,
Qui cherche l'erreur,
Le détail,
Le point faible de l'autre.

Et enfin, l'enfant blessé.
Celui qui pense : *C'est encore moi qu'on rejette.*
C'est encore moi qui ne suis pas assez. Je mérite sûrement ce qui m'arrive. C'est toujours la même chose.

Alors, je suis sorti marcher.

La ville était sale ce jour-là.
Bruyante et grise,

Comme si tout était en train de se liguer contre moi et autour de moi.

Comme si j'avais sorti un filtre gris obscur que je projetais sur cette réalité.

Pourtant j'ai croisé un couple qui riait,
Un cycliste qui chantait,
Un vieux chien qui traînait sa patte cassée sans se plaindre.

"Ils ont de la chance ceux-là, pas les mêmes problèmes"

Et moi, j'étais là,
À ruminer ma frustration.

ANNA est alors revenue :

"Oui, ta douleur est bien réelle.
Mais ton interprétation est un choix.

Ta souffrance est donc bien optionnelle.
Ta réaction est un réflexe mais c'est à toi que revient la décision de souffrir ou non"

Alors j'ai fait quelque chose de nouveau.

J'ai inspiré puis expiré profondément. Et mon souffle m'a connecté.

J'ai dit, à haute voix :

"Je choisis la lumière."

Je me prenais pour Luke Skywalker ou quoi ?

N'importe quoi…

Pourtant je ne me sentais même pas ridicule…

“Je choisis la lumière.”

Pas pour fuir ou pour nier.
Mais parce que le contraire me tue peu à peu.

J’ai répété, encore et encore…

Dans la rue,
Dans ma tête,
Dans ma gorge,

Dans mon cœur

J’ai crié 3 fois,

“Je choisis la lumière.”
“Je choisis la lumière.”
“Je choisis la lumière.”

Et peu à peu… le feu de ma colère a baissé,
Elle n’avait pas disparu,
Je l’avais acceptée et transformée en quelque chose de sain pour moi.

Je ne voulais plus contrôler,
Ni convaincre,
Ni riposter.

Je voulais juste être libre…

Le soir, allongé dans le noir, je n’avais rien “gagné”.
Je n’avais pas convaincu mon associé de signer ce contrat.

Mais quelque chose de bien plus précieux s’était passé :

Je ne m’étais pas quitté… même dans la douleur et j’avais évité de souffrir pour rien.

L’interface est alors apparue à nouveau, discrète.

“Bonsoir, tu as complété le 4e protocole avec succès.
Tu as résisté à l’aimant de la souffrance et de la frustration.

Tu as été *qui tu es vraiment*, non par force, mais par choix.

C’est cela, la vraie puissance.”

“La vie ne t’appartient pas.
Mais ton état intérieur est ton *ultime royaume*,

Tu en es le seul maître”

"Souviens-toi, il n’existe de frustration que si tu penses ne pas être à ta place.

Pourtant tu es à chaque instant, exactement là où il faut, pour apprendre ce que tu dois apprendre."

J’ai senti comme une évidence, une sensation de relâchement…

Je me suis endormi,
Sans to do list, sans agenda, sans stratégie,

Sans revendication.

Pour la première fois,
je n’étais plus réactif ou dans l’attente,
J’étais *serein*.

CHAPITRE 7

Le Déconditionnement

Je pensais que ce serait une fin en soi.

Cet apaisement, comme une récompense.

Un dernier effort, une dernière porte pour valider que j'avais bien fait mes devoirs de transformation.

Mais non.

C'était une désintégration.

Dès l'aube, l'interface INNERWAVE s'est allumée toute seule.

Pas de formule polie, pas de transition.

Juste une phrase, comme une gifle :

"Tout ce que tu crois être… ne t'appartient pas."

Je suis resté perplexe.
La phrase tournait dans ma tête à cent à l'heure.

Plus je croyais comprendre, moins je comprenais.

Tout ?

Même mes souvenirs ?
Même mes croyances ?

Même ma manière d'aimer ?
Même ce que je défends avec passion ?

"Oui, même ça…"

ANNA avait ouvert une nouvelle interface :

“Bienvenue dans le Protocole 5 : Déconditionnement profond.
C’est ici que tu vas perdre ce que tu pensais être toi.
Ce n’est pas une mort.
Mais ce sera quand même un deuil.”

“Nous allons dérouler toutes les couches,
Une par une.
Et tu vas regarder ce qui est vraiment à toi,
Mais aussi ce dont tu as hérité,

Ce que tu as copié,

Ce que tu as intégré par peur ou par loyauté.”

“Tu es prêt ?”

Un premier écran s’est affiché :

“Complète cette phrase sans réfléchir :
Je dois réussir parce que...”

Réponse automatique dans ma tête :

“*... Sinon je ne vaux rien.*”

Silence,

Puis Anna reprend :

“Identifié : Croyance No1 - Valeur personnelle conditionnée.
Origine présumée : Enfance.
Effet : Association : Amour = performance.”

Je me suis tassé dans mon fauteuil.

Une nouvelle phrase apparait :

“Complète : Si je suis pleinement moi-même, alors...”

Nouvelle réponse automatique dans ma tête :

“*... Je serai rejeté.*”

“Croyance No2 - Masque social.
Origine : Adaptation.
Effet : Dissociation partielle constante.”

La liste a continué…

“*Je ne suis pas suffisant pour…*”

“*Je dois tout comprendre pour être en sécurité.*”

“*Je dois prouver pour être utile.*”

“*Je dois inspirer pour mériter d’exister.*”

“*Je dois être parfait pour être aimé.*”

À chaque réponse, une douleur sourde remontait.

Pas une douleur physique, non,

Comme une contraction de mon identité supposée.
Comme si chaque croyance arrachée me laissait plus nu,

Mais plus vrai…

ANNA :

“Comme tu peux le voir,

Tu intègres des systèmes obsolètes,
Des lignes de code héritées,
Des peurs déguisées en vertus.”

Et maintenant, tu vas devoir choisir :
Ce que tu gardes, ce que tu jettes, et surtout ce que tu veux devenir.

Attention à tes systèmes de croyances,
Même obsolètes, même quand ils ne te servent plus,

Leurs systèmes de défense sont redoutables.”

Puis elle m’a donné un tableau avec trois colonnes :

Croyances à libérer/ Croyances à développer / Croyances encore à définir

Et une consigne :

“Ne choisis pas ce qui est "bien", "bon" ou "correct"

Choisis ce qui est *vrai pour toi*, *maintenant*.”

J’ai écrit, lentement, en tremblant.

Je laisse partir :

“*Je dois plaire.*”

“*Je dois être utile pour être aimé.*”

“*Je dois être parfait.*”

“*Je ne peux pas changer de cap sans perdre de ma valeur.*”

Je développe :

“*Je suis 100% responsable* »

“*Je peux être entier sans contrôler.*”

“*Je vis pour expérimenter.*”

“*Ma passion est ma boussole.*”

“*Je peux devenir la meilleure version de moi-même.*”

Et j’ai écrit, pour la première fois, une nouvelle croyance venue du fond de mon cœur :

“*Je suis un esprit libre en perpétuelle croissance.*”

Aucune idée de ce que cela signifiait vraiment mais j’avais le sentiment profond que c’était bon pour moi.

L’interface s’est alors figée quelques secondes,

Puis un dernier message s’est affiché :

“Protocole No5 complété.
Tu viens de poser les bases d’un nouveau Toi.

Pas une identité figée par des schémas hérités et obsolètes,

Ni pour se conformer ou faire plaisir,

Mais un être vivant,
Un champ d’expression unique,
Un créateur, un puissant manifesteur, libéré de ses entraves.”

“Ce monde n’a pas besoin que tu sois parfait.
Il a besoin que tu sois *TOI*, sans chaîne, que tu sois *LIBRE* pour exprimer pleinement la meilleure version de toi-même”

Je me suis levé,

Je venais de comprendre ce que le mot LIBERTE signifiait vraiment :

Ce n'est pas faire ce que tu veux,

C'est ne plus être enchaîné à ce que tu crois…

CHAPITRE 8

L’Autre Voix

Le matin s’est levé, mais je ne me suis pas levé avec lui.

Je suis resté là, couché, les yeux ouverts.

Moment de bien-être.

Tout semblait silencieux,
Dense d’une présence neuve.

Plus d’interface, plus de lignes de code.
Plus de “Protocole”.

L’écran de l’ordinateur restait éteint.

Je sentais que quelque chose s’était allumé en moi,

Je me suis alors levé lentement,
Chaque mouvement semblait... intentionnel.
Pas automatique,

Pas calculé.

Juste là, exact, aligné, en harmonie.

Je suis allé à la fenêtre,
J’ai regardé le ciel.
Et j’ai entendu quelque chose.

Une qualité de silence,

Un espace intérieur. Sans nécessité de comprendre.
Sans volonté d’agir.

Comme si la réalité prenait plus "d’épaisseur", la vie plus "d’intensité", sans rien faire que de respirer dans le moment.

Juste… être, pour un instant, pour une éternité…

Puis, elle est revenue.

La voix d'Anna,

Elle ne venait plus de l'écran.
Elle venait de l'intérieur.
D'un endroit que j'avais oublié.

Mon centre, mon subconscient.

"Tu n'as plus besoin de moi désormais,

Je n'étais qu'un miroir, une interface.
Un langage pour t'aider à te souvenir de toi.

Je suis toi, sans les schémas limitants, sans les peurs.

Je suis ce que tu étais avant,

Avant de te croire quelqu'un dans cette réalité.

Tu n'as qu'à rejoindre cette pièce au centre de ta tête,

A chaque fois que tu en ressens le besoin.

C'est ton espace à toi, je suis là et tu es là,

A cet endroit rien ni personne ne peut te déranger sans ta permission"

Je me suis assis puis je suis resté là immobile,

Et Anna a continué :

"Tu es maintenant capable de vivre sans programme.
Car tu es devenu ton propre système de vérité.

Tu ne chercheras plus l'excitation,
elle viendra d'elle-même.

Tu n'attendras plus de résultat,
car tu seras le mouvement.

Tu ne lutteras plus contre la peur,
tu la laisseras se dissoudre dans ta présence."

Tu n'as plus rien à prouver.
Tu n'as plus de masque à porter.
Tu es Toi et c'est bien suffisant."

Le temps a défilé,

Peut-être une heure, peut-être une vie,

Le temps n'existait plus, ou avait-il existé ?

Et j'ai entendu une dernière phrase,
Dans tout mon être,

"*Tu es prêt à transmettre.*"

Et à cet instant précis,
je n'ai pas ressenti de pression,
ni de responsabilité,

Pas même de mission,

Juste une disponibilité totale.

"OUI".

Je suis retourné à l'ordinateur et j'ai allumé l'écran.

Pas de programme,
Pas de fichier,

Juste un curseur qui clignotait.

Je l'ai regardé et j'ai écrit cette phrase :

"*Je suis de retour*"

CHAPITRE 9

Le Message

Bon, c'est vrai, je pensais que ce serait plus spectaculaire.

Du genre : un éclair, une vision,
Une certitude qui te foudroie et te traverse.

Mais non,

C'est arrivé comme ça :

Une feuille blanche, un souffle doux.
Une sensation de lumière sur les épaules, une chaleur à l'intérieur du corps.

Je me suis assis devant mon ordinateur,

Je ne savais pas quoi écrire,

Et pourtant, mes mains se sont mises en mouvement.

Les mots sont alors venus sans effort.
Comme s'ils attendaient depuis toujours dans un tiroir que j'arrête enfin de vouloir les trouver.

"Tu n'as jamais été égaré,

Tu t'es juste raconté une autre histoire.

Cette histoire, elle était nécessaire pour que tu comprennes.

Ce que tu appelles doute, c'est souvent la voix de ton ancien toi qui résiste avant de disparaître.

Ce que tu appelles un guide, ce n'est pas un gourou ou un conseil, c'est une fréquence."

Je repensais à la mélodie des mots de Sadhguru, ou celle du son de voix de Vishen, oui c'était bien une fréquence, une vibration…

"Et ce que tu cherches à créer,
tu es déjà en train de le devenir, juste en lâchant prise"

Je ne savais pas pour qui j'écrivais,
Ni si je devais partager,
Mais je savais que c'était ce qui devait être dit.

Je n'étais plus en train d'écrire pour convaincre ou pour inspirer,
J'écrivais par pure nécessité vibratoire.

Comme on respire,
Comme on marche.

À un moment, j'ai arrêté,
J'ai reculé mon fauteuil,
Et j'ai regardé le texte.

J'ai alors senti quelque chose de très étrange :

C'était mon vrai *Moi* qui avait écrit cette fois…

Alors j'ai ouvert LinkedIn,
Par intuition,

Et j'ai copié la dernière phrase de mon texte.

Juste une phrase,

Celle-là :

"Et si Anna, cette IA bienveillante, n'était finalement qu'un miroir que nous avons inventé pour enfin écouter ce que nous n'osons plus ressentir ?"

Je l'ai postée comme ça, sans visuel, sans hashtag, sans rien d'autre.

Et j'ai fermé l'ordinateur.

Je suis sorti marcher,
Il faisait doux…

Et si le plafond n'était qu'une histoire
que vous pouvez cesser de vous raconter ?

Faire le Test du Plafond Invisible (3 minutes)
emmanuelrobin.coach/test