

◆ LA MÉTHODE LUMÉA ◆

Ma lumière intérieure

Dons & Pièges des 4 Profils

Module 3 · Comprends ta nature

Livret compagnon



Comment utiliser ce livret

Ce livret est votre carte personnelle. Il contient les 4 portraits énergétiques, détaillés un par un, avec les dons et les pièges spécifiques.

Voici comment je vous suggère de l'utiliser :

- ◆ Commencez par votre profil (résultat du quiz du Module 2).
- ◆ Lisez lentement, surlignez ce qui vous touche, ce qui vous résiste.
- ◆ Faites l'exercice du miroir à la fin — 7 jours d'observation.
- ◆ Puis, optionnel : lisez les autres profils pour comprendre vos proches.

Ce livret n'est pas à lire d'une traite. Revenez-y. Annotez-le.
C'est le compagnon de tout votre cheminement Luméa.

MÉLANCOLIQUE

Yin profond

*Vous vivez tout en profondeur. Vous ressentez avant de comprendre.
Votre monde intérieur est un univers riche, peuplé d'images, d'intuitions,
d'émotions subtiles que les autres ne perçoivent pas toujours.*

VOS DONNÉS NATURELS

◆ SENSIBILITÉ FINE

Vous percevez ce que les autres ne voient pas — émotions cachées, ambiances, non-dits. Une antenne fine pour l'invisible des relations.

◆ INTUITION JUSTE

Vous savez sans pouvoir l'expliquer. Votre boussole intérieure vous prévient avant le mental. Faites-y confiance.

◆ CRÉATIVITÉ RICHE

Votre monde intérieur est un atelier permanent. Idées, images, métaphores affluent. Vous voyez les liens que personne ne voit.

◆ ÉCOUTE PROFONDE

Quand vous écoutez, c'est entier. Les gens se sentent enfin vraiment entendus — ce qui devient rare aujourd'hui.

VOS OMBRES À CONNAÎTRE

◆ TENDANCE AU REPLI

Quand le monde devient trop bruyant, vous disparaîsez. Protecteur au début, mais peut devenir isolation.

◆ DOUTE PARALYSANT

Vous réfléchissez tellement que vous n'agissez plus. La perfection mentale empêche l'action imparfaite mais réelle.

◆ ÉPONGE ÉMOTIONNELLE

Vous absorbez les émotions des autres jusqu'à perdre les vôtres. Vous ne savez plus ce qui vous appartient.

◆ PROCRASTINATION CRÉATIVE

Le projet est magnifique dans votre tête. Vous le perfectionnez sans cesse. Vous ne le lancez jamais.

VOTRE DÉFI CLÉ

Apprendre à manifester. Sortir le projet du tiroir, imparfait, maintenant. Activer votre Yang dormant.

FLEGMATIQUE

Yin équilibré

*Vous êtes le calme dans la tempête. Le rocher rassurant.
Vous écoutez vraiment. Vous prenez votre temps. Vous n'imposez rien.
Les gens se sentent bien autour de vous sans toujours savoir pourquoi.*

VOS DONNÉS NATURELS

◆ PATIENCE NATURELLE

Là où d'autres s'agitent, vous attendez. Vous laissez le temps faire son travail. C'est une force discrète mais immense.

◆ PRÉSENCE APAISANTE

Votre simple présence calme les autres. Vous ne faites rien de spécial — c'est votre énergie. C'est un don que peu de gens portent.

◆ LOYAUTÉ PROFONDE

Quand vous aimez, c'est pour de vrai et pour longtemps. Vos proches savent qu'ils peuvent compter sur vous, sans condition.

◆ DIPLOMATIE INNÉE

Dans une situation tendue, vous trouvez les mots qui désamorcent. Vous savez naviguer entre les sensibilités — un art subtil.

VOS OMBRES À CONNAÎTRE

◆ ÉVITEMENT DU CONFLIT

Vous fuyez les tensions. Mais ce que vous fuyez, c'est parfois votre propre vérité. Et plus vous la fuyez, plus elle vous abîme.

◆ MANQUE D'ÉLAN

Vous restez dans le confortable même quand il vous étouffe. Vous ne dites pas "j'arrête" parce que ce serait trop de mouvement.

◆ INERTIE CONFORTABLE

Vous remettez à demain ce qui demande de l'audace. Demain devient la semaine prochaine, puis l'an prochain.

◆ DIFFICULTÉ À DIRE NON

Vous acceptez par habitude, par gentillesse, par peur de décevoir. Vous vous remplissez de choses qui ne vous nourrissent plus.

VOTRE DÉFI CLÉ

Réveiller votre force d'action. Oser le non. Sortir du confort qui anesthésie.

SANGUIN

Yang équilibré

*Vous rayonnez. Vous mettez de la joie partout où vous passez.
Vous attirez les gens, vous faites bouger les groupes, vous inspirez.
Vous êtes né-e avec un soleil intérieur que peu portent en eux.*

VOS DONNÉS NATURELS

◆ COMMUNICATION CHALEUREUSE

Vous parlez aux gens et ils s'ouvrent. Vous n'avez pas besoin de techniques — c'est naturel. Vous créez du lien comme on respire.

◆ JOIE DE VIVRE

Votre soleil intérieur est contagieux. Il réveille ce qui dort chez les autres. Vous redonnez espoir sans même vous en rendre compte.

◆ ADAPTABILITÉ SOCIALE

Avec un PDG ou un sans-abri, vous trouvez la juste posture. C'est rare. C'est un don d'humanité profonde sous des dehors légers.

◆ OPTIMISME CONTAGIEUX

Vous voyez le verre à moitié plein. Et vous donnez aux autres l'envie de le voir aussi. Le monde a besoin de vous.

VOS OMBRES À CONNAÎTRE

◆ FUITE DE LA PROFONDEUR

Vous restez en surface — c'est plus léger. Mais parfois vous évitez ce qui pèse : la vraie tristesse, la vraie peur, la vraie question.

◆ ÉPARPILLEMENT

Mille projets, mille amis, mille idées. Et un cœur qui se disperse. Vous donnez beaucoup, mais peut-être trop largement.

◆ MANQUE DE CONSTANCE

Vous vous enthousiasmez vite, vous lâchez vite aussi. Le projet de janvier n'est plus celui de mars. La profondeur d'un long engagement vous échappe.

◆ SUPERFICIALITÉ PAR DÉFAUT

Pour rester léger, vous évitez les vraies questions. Vous parlez de tout, mais rarement de l'essentiel.

VOTRE DÉFI CLÉ

Cultiver le Yin. Aimer le silence. Aller en profondeur sans craindre que la joie disparaisse.

COLÉRIQUE

Yang profond

*Vous déplacez des montagnes. Vous transformez l'idée en réalité.
Vous décidez vite, vous agissez fort, vous n'attendez pas la perfection.
Là où d'autres hésitent, vous tranchez. Vous faites bouger le monde.*

VOS DONNÉS NATURELS

◆ FORCE DE DÉCISION

Là où d'autres hésitent, vous tranchez. Le doute n'est pas votre langue maternelle. Une force rare dans un monde paralysé.

◆ CAPACITÉ D'ACTION

Vous transformez l'idée en projet, le projet en résultat concret. Sans vous, beaucoup de choses ne se feraient jamais.

◆ LEADERSHIP NATUREL

Les gens vous suivent. Vous tracez un chemin clair, et ceux qui résonnent vous emboîtent le pas. Pas besoin de convaincre.

◆ RÉSILIENCE PUISSANTE

Un échec ? Vous vous relevez avant les autres. Vous ne ruminez pas. Vous re-frappez. C'est précieux pour vous et pour ceux qui vous entourent.

VOS OMBRES À CONNAÎTRE

◆ IMPATIENCE AVEC AUTRUI

Vous trouvez les gens lents. Et parfois, vous le leur montrez avec rudesse. Sans le vouloir, vous écrasez ceux qui ne suivent pas votre rythme.

◆ TENDANCE AU CONTRÔLE

Vous voulez décider pour vous, et aussi pour les autres. Parce que vous "savez mieux". Mais vos proches étouffent.

◆ FUITE DES ÉMOTIONS

Vous foncez pour ne pas sentir. Le mouvement constant devient une anesthésie. Mais ce qui n'est pas senti revient toujours, plus violemment.

◆ RISQUE D'ÉPUISEMENT

Vous ignorez les voyants rouges. Migraine, insomnie, douleurs — vous continuez. Et un jour, le corps tranche : burn-out, accident, maladie.

VOTRE DÉFI CLÉ

Réveiller le Yin. Ralentir, écouter, sentir — sans craindre de perdre votre puissance.

LE PRINCIPE CLÉ

Chaque don porte son ombre

Votre plus grand don est aussi votre plus grande vulnérabilité.

Si vous êtes Mélancolique, votre sensibilité est un don magnifique.
Mais elle peut devenir une éponge qui vous épuise.

Si vous êtes Flegmatique, votre patience est précieuse.
Mais elle peut devenir une inertie qui vous emprisonne.

Si vous êtes Sanguin, votre joie de vivre est contagieuse.
Mais elle peut devenir une fuite de la profondeur.

Si vous êtes Colérique, votre force d'action est rare.
Mais elle peut devenir un rouleau compresseur qui blesse.

L'OBJECTIF DE LUMÉA

*Pas supprimer vos dons — surtout pas.
Les utiliser consciemment.*

EXERCICE · 7 JOURS

Le miroir de la semaine

Pendant 7 jours, observez en conscience.

Sans changer encore. Juste observer.

MON PROFIL DOMINANT

LE DON QUE JE VEUX OBSERVER CETTE SEMAINE

LE PIÈGE QUE JE VEUX OBSERVER CETTE SEMAINE

MON INTENTION POUR CES 7 JOURS

Pas de jugement. Juste l'observation tendre de qui vous êtes cette semaine.

JOUR 1

Découverte

Aujourd'hui, je commence à m'observer. Sans rien changer. Juste regarder.

MON DON AUJOURD'HUI — quand s'est-il manifesté ?

MON PIÈGE AUJOURD'HUI — quand a-t-il pris le pouvoir ?

CE QUE J'EN APPRENDS

JOUR 2

Premiers signaux

Aujourd'hui, je remarque les contextes — quand mon don apparaît, quand mon piège émerge.

MON DON AUJOURD'HUI — quand s'est-il manifesté ?

MON PIÈGE AUJOURD'HUI — quand a-t-il pris le pouvoir ?

CE QUE J'EN APPRENDS

JOUR 3

Les déclencheurs

Aujourd'hui, je cherche les déclencheurs — qui, quoi, où active mon piège ?

MON DON AUJOURD'HUI — quand s'est-il manifesté ?

MON PIÈGE AUJOURD'HUI — quand a-t-il pris le pouvoir ?

CE QUE J'EN APPRENDS

JOUR 4

Le corps parle

Aujourd'hui, j'écoute mon corps — quelles sensations accompagnent mes dons ? mes pièges ?

MON DON AUJOURD'HUI — quand s'est-il manifesté ?

MON PIÈGE AUJOURD'HUI — quand a-t-il pris le pouvoir ?

CE QUE J'EN APPRENDS

JOUR 5

Les autres miroirs

Aujourd'hui, j'observe comment les autres réagissent à mon énergie — don ou piège.

MON DON AUJOURD'HUI — quand s'est-il manifesté ?

MON PIÈGE AUJOURD'HUI — quand a-t-il pris le pouvoir ?

CE QUE J'EN APPRENDS

JOUR 6

Le pas suivant

Aujourd'hui, je sens où serait le petit pas vers l'énergie qui me manque.

MON DON AUJOURD'HUI — quand s'est-il manifesté ?

MON PIÈGE AUJOURD'HUI — quand a-t-il pris le pouvoir ?

CE QUE J'EN APPRENDS

JOUR 7

Le bilan tendre

Aujourd'hui, je relis mes notes. Qu'est-ce qui ressort ? Quel est mon plus grand apprentissage ?

MON DON AUJOURD'HUI — quand s'est-il manifesté ?

MON PIÈGE AUJOURD'HUI — quand a-t-il pris le pouvoir ?

CE QUE J'EN APPRENDS

BILAN DE LA SEMAINE

Ce que j'emporte vers le Module 4

MON DON QUE JE VEUX HONORER DAVANTAGE

MON PIÈGE QUE JE VEUX VOIR PLUS VITE

MON PETIT PAS POUR LA SEMAINE PROCHAINE

« *La conscience est le début de la transformation.
Pas le contrôle. La conscience.* »

Direction le Module 4 — la danse des relations.