

◆ LA MÉTHODE LUMÉA ◆

Ma lumière intérieure

La danse des Relations

Module 4 · Comprendre l'autre

Livret compagnon



LES 2 PRINCIPES

Avant de plonger

PRINCIPE 1 - LE PIÈGE DU MIROIR

Vous êtes spontanément attiré-e par ceux qui vous ressemblent. Deux Mélancoliques se reconnaissent dans la profondeur. Deux Sanguins s'amuse ensemble. Mais ce qui vous ressemble vous renforce. Et ce qui vous renforce, vous enferme. Ce qui transforme, c'est la rencontre avec ce qui vous est étranger.

PRINCIPE 2 - LE TAPIS DE DANSE

Chacun a son propre tapis de danse. Le piège : empiéter sur celui de l'autre pour le faire danser à votre rythme. La clé : rester sur le vôtre, honorer le sien, l'inviter à danser à côté de vous.

LES 6 DANSES

Entre les 4 profils

MÉLANCOLIQUE + MÉLANCOLIQUE

Le cocon profond

Magnifique au début. Risque : enfermement, pas de stimulation.

FLEGMATIQUE + FLEGMATIQUE

Le sanctuaire calme

Très apaisant. Risque : stagnation, manque de mouvement vital.

SANGUIN + SANGUIN

La fête permanente

Joyeux et léger. Risque : superficialité, peu de profondeur.

COLÉRIQUE + COLÉRIQUE

Le duel ou l'alliance

Puissant si aligné. Risque : compétition, choc d'égos.

YIN + YANG (toute combinaison)

Le couple miroir

Cadeau : croissance mutuelle si chacun reste sur son tapis.

CROISÉS (Mélanco+Sanguin / Flegma+Colérique)

L'équilibre rare

Cadeau : combinaison stabilisatrice si conscience mutuelle.

À chacun des 4 profils

AVEC UN MÉLANCOLIQUE

- Donnez du temps. Du silence. De la profondeur.
- Ne le brusquez pas. Validez ses émotions, surtout les difficiles.
- Évitez "sois positif" — c'est ce qui le blesse le plus.

AVEC UN FLEGMATIQUE

- Soyez doux et patient. Évitez l'urgence — elle le fige.
- Rassurez-le sur la stabilité du lien.
- Proposez plutôt qu'imposez. Laissez-lui le droit de dire non.

AVEC UN SANGUIN

- Mettez de la chaleur, de l'humour, du mouvement.
- Racontez, ne théorisez pas — il décroche.
- Accueillez son enthousiasme sans le juger superficiel.

AVEC UN COLÉRIQUE

- Allez à l'essentiel. Soyez bref·ve.
- Apportez des solutions, pas des problèmes.
- Respectez son temps. Une réunion qui dure trop = manque de respect.

VOTRE EXERCICE

La cartographie relationnelle

*Listez les 5 personnes les plus importantes de votre vie.
Pour chacune, devinez son profil. Notez aussi votre tapis franchi.*

PERSONNE	SON PROFIL	MON TAPIS FRANCHI
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____

Cette semaine : restez sur votre tapis avec une de ces personnes.

L'objectif n'est pas de changer l'autre. C'est de cesser d'essayer.

MES OBSERVATIONS

Sur ma personne difficile

QUI EST CETTE PERSONNE ?

QUEL EST SON PROFIL DOMINANT ?

SUR QUOI EST-CE QUE JE FRANCHIS SON TAPIS ?

QU'EST-CE QUE SA DANSE POURRAIT M'APPRENDRE ?

MON ENGAGEMENT POUR CETTE SEMAINE

BILAN DE LA SEMAINE

Vers le programme 30 jours

CE QUE J'AI APPRIS SUR MES RELATIONS

LA RELATION QUI S'EST DÉJÀ ALLÉGÉE

CELLE QUI RÉSISTE ENCORE

« *Le but n'est pas de changer l'autre.
C'est de cesser d'essayer.* »

Direction le Module 5 — le programme 30 jours.