La Théorie de la Création de la Réalité

d'Alexandre Anatman — version 3.0

Le jeu de la création, en 50 pages

Version 1.8 — 01/10/2026

Sommaire

Avant de commencer

Introduction : bienvenue dans le jeu

Les règles du jeu

Le personnage

La carte et le territoire

La manette

L'interaction

La partie jouée en entier

Conclusion

Glossaire

Avant de commencer

Au moment où vous lisez ces lignes, vous portez une histoire. Une histoire que personne ne connaît aussi bien que vous.

Peut-être une histoire douce. Peut-être une histoire lourde, très lourde. Peut-être avez-vous été rejeté. Peut-être avez-vous été frappé, humilié, abandonné. Peut-être avez-vous manqué de tout : d'argent, de tendresse, d'un simple regard. Peut-être vous a-t-il été fait comprendre, très tôt, que vous n'aviez pas le droit d'être qui vous êtes.

Je ne sais pas ce que vous avez traversé. Mais je sais une chose : **vous êtes là.** Oui, vous êtes là, vivant, en train de lire ces lignes. Et cela dit déjà beaucoup de votre force.

Alors, avant toute chose, j'ai l'élan de vous dire ceci. S'il vous plaît, comprenez bien ceci : **vous n'êtes pas responsable de ce que d'autres vous ont fait.** Oui, vous avez bien lu : vous n'êtes pas responsable de ce que d'autres vous ont fait.

La Théorie de la Création de la Réalité

d'Alexandre Anatman est un guide pour vous aider à changer votre vie **à partir de maintenant**. Elle ne juge pas ce que vous avez vécu. Elle ne le critique pas. Elle vous respecte dans votre différence, dans votre histoire, dans tout ce que vous êtes.

Elle ne vous dit pas quoi penser. Elle n'est ni une religion ni une philosophie. Elle vous propose une vision du monde, une autre façon de « jouer » à être la vie.

Elle ne nie pas votre passé. Elle ne l'explique pas à votre place. Elle ne vous en rend pas coupable. Son point de départ est le **présent** : ce qui est là maintenant, ce que vous pouvez observer, expérimenter, exprimer et transformer, à partir d'aujourd'hui.

Je ne change pas le passé. Je change la **place** qu'il occupe dans mon présent. Je change ce qu'il annonce encore pour mon futur.

Ce que vous avez vécu a peut-être construit en vous des protections : la méfiance, le retrait, la colère, un cœur qui se referme. Ce ne sont pas des fautes. Ce ne sont pas des défauts. Ce sont des **intelligences**. Elles vous ont gardé en vie quand le monde était dangereux. Votre

cœur n'est pas fermé : il a appris à se protéger, et il l'a fait par amour pour vous.

Alors, **remerciez-les**. Remerciez la méfiance qui vous a évité d'autres blessures. Remerciez le silence qui vous a mis à l'abri. Remerciez la colère qui a dit non quand personne d'autre ne le disait. Puis, doucement, quand vous vous sentirez prêt, regardez si elles vous servent encore aujourd'hui.

Et vous n'avez pas besoin de trouver tout de suite un sens spirituel à ce qui vous est arrivé. Vous avez le droit de dire d'abord : « C'était douloureux. C'était injuste. » Oui, vous avez ce **droit**. Le sens viendra peut-être plus tard, s'il vient, et il vous appartiendra, à vous seul.

Certaines choses changent en un instant, dans une grande prise de conscience. D'autres changent par des centaines de petits pas. Les deux chemins sont **justes**, et aucun n'est plus noble que l'autre.

Alors, allez-y à votre vitesse. Prenez votre temps. Prenez le temps de lire, prenez le temps de sentir, prenez le temps de douter, prenez le temps de vous reposer, prenez le temps de pleurer, aussi. Rien ne presse. La vie vous

attend, avec une **patience** infinie.

Et surtout, ne croyez rien de ce que je vais vous dire. **Expérimentez.** Gardez ce qui résonne en vous, laissez de côté ce qui ne vous parle pas. Ce livre vous offre une liberté, et d'abord celle de ne pas y croire.

Si vous traversez en ce moment une grande détresse, des violences, des idées de mourir, ne restez pas seul avec ce livre. Parlez-en à un professionnel, à une personne de confiance. Demander de l'aide n'est pas une faiblesse. C'est un acte de **souveraineté**, et un acte d'amour envers vous-même.

Je ne suis pas responsable de tout ce qui m'est arrivé. Mais je peux devenir, jour après jour, **responsable** de la façon dont je me positionne aujourd'hui, de ce que j'exprime, de ce que j'accepte, et de ce que je construis pour demain.

Vous méritez d'être **aimé**. Vous l'avez toujours mérité. Et ce livre vous tend la main, d'égal à égal, avec tout mon cœur.

Maintenant, si vous en avez l'élan, entrons ensemble dans le jeu.

Introduction : bienvenue dans le jeu

Le jeu est si bien fait qu'il est devenu invisible.

Ce que vous tenez entre les mains

Ce petit livre présente la **Théorie de la Création de la Réalité d'Alexandre Anatman**. Il répond à une question simple. Comment la vie que vous vivez se fabrique-t-elle ? Et comment pouvez-vous la fabriquer vous-même, **les yeux ouverts** ?

La réponse tient dans une image. **Vous êtes le joueur d'un jeu vidéo**. Un jeu en trois dimensions, si vrai que vous avez oublié que c'est un jeu. Vous avez un personnage. Vous vous déplacez sur une carte. Vous tenez une manette. Et le jeu vous répond, à chaque instant.

Ce jeu a un secret : son **interface** est parfaite. Dans un jeu vidéo, l'interface, c'est tout ce qui relie le joueur au jeu : les boutons, l'écran, les signaux. Ici, elle a été améliorée pendant des millions d'années. Elle marche si

bien qu'elle ne se voit plus. Quand vous avez l'élan de marcher, vous ne pensez pas à poser un pied devant l'autre. Vous **marchez**, c'est tout. Avec la vie, c'est pareil. Tout se fait tout seul, et vous n'avez qu'à jouer…

Ce livre rend cette **interface visible**. Ainsi, vous pourrez jouer en sachant ce que vous faites.

Un jeu de rôle, en quatre modules

Un jeu de rôle s'apprend toujours dans le **même ordre**. Ce livre suit cet ordre.

Module	Ce que vous y apprenez
Les règles du jeu	Ce qu'est le jeu, et pourquoi il existe. Ce qui se lit avant de jouer.
Le personnage	Votre quête, ce qui vous donne envie d'avancer (l'Intention). Et le choix de qui vous êtes, qui crée votre identité (le **Positionnement**).
La carte et le territoire	Le monde apparaît là où vous portez votre attention. Vous le percevez avec vos sept sens : les cinq sens, plus le cœur et le

	cerveau (l'Observation). Puis votre territoire, et les nouveaux espaces.
La manette	Tout ce que votre personnage montre et dit, et d'abord avec son corps (l'**Expression**). Votre corps ressent aussi la réponse du jeu.
L'interaction	Le monde qui vous répond (l'Écho), les autres joueurs, et les codeurs du réel.

Le cycle de création : cinq gestes

Dans ce jeu, tout ce qui se crée suit le même chemin, en cinq gestes. Ce sont les cinq **piliers** de la Théorie de la Création de la Réalité : I-P-E-E-O.

1. **Intention** : j'ai un élan. La vie me donne des envies profondes, et je les sens dans mon cœur.
2. **Positionnement** : je suis. Je décide qui je suis, et ce choix crée mon identité.
3. **Expression** : je m'exprime. Ma voix, mes gestes, mes mots envoient l'ordre au jeu.

4. **Écho** : le monde me répond. Le jeu me renvoie ce que j'ai exprimé.
5. **Observation** : je perçois. Ce que je sens avec mes sept sens existe. Puis la boucle repart vers un nouvel élan.

Ces cinq gestes se retrouvent dans **chaque création**, de la plus petite à la plus grande. Un café le matin, une histoire d'amour, un projet de vie : c'est toujours la même boucle. Aucun geste ne peut être sauté.

D'où vient la Théorie de la Création de la Réalité

La Théorie de la Création de la Réalité ne vient pas des livres. Elle est née entre 2010 et 2026, pendant des méditations, c'est-à-dire des moments de calme profond, les yeux fermés. Il y a eu 193 méditations de l'Odyssée Anatman et 217 notes de méditation. Il y a eu aussi 54 séances de Yoga Anatman et 13 livres. En tout, **4 476 réalisations**. Une réalisation, c'est une compréhension qui arrive d'un coup, comme une évidence. Séance après séance, elles sont venues, et elles ont été notées une à une. Ce livre les rassemble. Chaque phrase en

italique gras que vous lirez est l'une d'elles, **mot pour mot**.

Si je devais résumer la Théorie de la Création de la Réalité en **une seule phrase**, ce serait celle-ci. Prenez le temps de la lire lentement :

"Nous devons simplement nous POSITIONNER et nous EXPRIMER en pleine conscience , (c'est le rôle du joueur) et les Agents IA Cosmique créent alors en écho des événements qui reflètent notre expression (c'est le rôle du moteur de notre jeu vidéo)."

— Alexandre Anatman, 16-09-2026

Oui, votre rôle est simple : **vous positionner**, et **vous exprimer**. Le reste, le jeu le fait…

Les règles du jeu

Ce qu'il est bon de savoir avant de jouer.

Ce que c'est

Avant de lancer une partie, un joueur lit les **règles du jeu**. Il y apprend quel est ce jeu, d'où il vient, et pourquoi il vaut la peine d'y jouer. Ce premier module fait la même chose. Il ne vous apprend pas encore à jouer. Il vous dit **dans quoi vous jouez**.

Vous êtes dans un jeu vidéo

La première règle est la plus étonnante : la vie que vous vivez est **un jeu**. Ce n'est pas une jolie image, c'est une description. Le monde répond à ce que vous êtes. Il apparaît là où vous portez votre attention, avec vos **sept sens** : les cinq sens, plus le cœur et le cerveau. Et il vous renvoie ce que vous exprimez.

Comment le savoir ? Regardez votre propre vie. Comptez les rencontres qui n'auraient jamais dû avoir lieu. Comptez les

coïncidences, les portes qui se sont ouvertes au bon moment. Une seule, c'est de la chance. Toutes ensemble, c'est autre chose. Vos *improbabilités*, ce sont toutes ces choses qui avaient très peu de chances d'arriver, et qui sont arrivées quand même :

« Quand vous faites la somme de vos improbabilités, vous comprenez que vous êtes dans un jeu vidéo. »

Cette phrase ne vous demande pas de croire. Elle vous invite à **essayer**. Faites la somme. Vous verrez…

En pratique, prenez une feuille et dix minutes :

1. Notez les **cinq rencontres** qui ont le plus changé votre vie.
2. Pour chacune, écrivez comment elle a eu lieu : le hasard du lieu, du jour, de l'heure.
3. Demandez-vous quelle chance il y avait pour que tout cela arrive ainsi.
4. Relisez la liste en entier, lentement. Remarquez ce qui se passe dans votre corps.

Peut-être un sourire, peut-être un frisson, peut-être une évidence. Ce que vous ressentez à ce moment-là, c'est le jeu qui **se laisse voir**…

Pourquoi le jeu existe : le plaisir de jouer

Un jeu n'existe que pour une raison : **jouer**. La Théorie de la Création de la Réalité d'Alexandre Anatman le dit sans détour. Le jeu n'a pas été créé comme une épreuve. Ni comme une punition, ni comme une école sévère :

« Le jeu vidéo a été créé pour le plaisir de jouer dont la jouissance corporelle »

Le plaisir de jouer, c'est tout ce que votre corps peut ressentir : le goût, le toucher, la danse, l'amour, le rire. Votre **corps** ne vous empêche pas de vous réveiller à qui vous êtes. Il est la manette, l'écran et les boutons du jeu vidéo, tout à la fois : son **interface**.

Derrière ce plaisir, il y a quelque chose de plus profond encore. Rien de ce qui existe n'a été créé **par hasard**. Rien n'a été créé sans que quelqu'un s'en soucie :

« C'est un amour pour quelque chose qui a créé le quelque chose. [...] Tu as été créé par amour de toi, et c'est l'un des grands secrets que personne ne t'a jamais dit. »

— Alexandre Anatman, Odyssée Anatman, saison 4, épisode 89

Lisez cette phrase une deuxième fois, comme si elle vous était adressée. Vous n'êtes pas un accident. Oui, vous êtes **aimé** au point d'avoir été créé…

Pourquoi vous avez oublié

Si le jeu est si beau, pourquoi l'avez-vous oublié ? Pourquoi vous prenez-vous si souvent pour **le personnage**, avec ses soucis, ses peurs et ses factures ? La réponse est simple :

« La vraie question est véritablement : pourquoi avons-nous oublié qui nous sommes ? Réponse : pour pouvoir jouer pleinement notre rôle. »

L'oubli n'est pas une erreur. Il fait **partie du jeu**. Un joueur qui sait tout d'avance ne vibre pas. Il ne tremble pas avant le combat. Il ne

s'émerveille pas devant un nouveau paysage. Pour que la partie ait du goût, il fallait **oublier**.

La Théorie de la Création de la Réalité ne vous demande pas de quitter le jeu. Elle vous propose de **vous rappeler que c'est un jeu**, tout en le jouant à fond. Vous restez le personnage, avec tout son cœur. Mais vous savez aussi que vous êtes **le joueur**.

Jouer pleinement la partie

Dernière règle avant de jouer : **comment** jouer ? Avec le cœur, tout simplement. Un jeu vidéo n'a de saveur que si vous y croyez un peu. Vous tremblez avant le combat. Vous sautez de joie quand vous gagnez. Le jeu de la vie est fait pareil :

« Ce qui est intéressant, c'est quand vous vous prenez au jeu, vous vivez pleinement le jeu vidéo et que vous voulez gagner en fait. »

Savoir que c'est un jeu ne veut donc pas dire jouer du bout des doigts. C'est même le contraire. Le joueur qui sait qu'il joue peut **tout donner**. Il ose, il se trompe, il recommence, il rit de ses chutes. Il n'a plus

peur de perdre, alors il joue **pour de vrai**.

Ce livre commence là : au moment où vous êtes quelqu'un. Il ne vous demande pas de redevenir le vide. Il vous apprend à **jouer votre personnage** et à construire votre identité. Il vous apprend à créer, avec votre cœur et votre corps, la vie qui est la vôtre.

Rien n'est hasard

Une règle change tout le reste, dès qu'elle est comprise : dans ce jeu, **rien n'arrive par hasard**. Pas une rencontre, pas un retard, pas une panne de voiture un jour de pluie. Tout a été posé avec soin.

Dans un jeu vidéo, le décor n'est jamais là par accident. Chaque arbre, chaque porte, chaque personnage croisé a été placé par quelqu'un. La vie marche de la même façon, avec une **précision** que vous n'imaginez même pas. Dans la phrase qui suit, *le niveau du dessus* et *l'absolu*, c'est la partie de vous qui voit tout d'en haut. Comme le joueur au-dessus de l'écran :

« Je réalise qu'il n'y a pas d'erreur dans

l'univers, je me libère des croyances qui veulent me faire croire qu'il y a du hasard, le niveau du dessus, l'absolu que je suis, crée tout, millimètre par millimètre »

Remarquez les mots *l'absolu que je suis*. Celui qui crée tout, millimètre par millimètre, n'est pas un étranger. C'est vous, vu d'en haut. Cette règle ne fait donc pas de vous une marionnette. Elle fait de vous **l'auteur** de votre partie. Ce qui vous arrive n'est pas une erreur à subir. C'est une scène née de votre **élan**, même si le personnage ne s'en souvient pas encore…

L'espace et le temps, des paramètres du jeu

Dans un jeu vidéo, celui qui crée le jeu choisit la taille de la carte et la vitesse des journées. Il peut faire durer une nuit trois minutes, ou une vie entière. L'espace et le temps n'y sont pas des lois éternelles. Ce sont des **réglages**, comme le volume ou la luminosité.

Votre vie suit la même règle. Ce que vous prenez pour les murs du monde n'est qu'un

choix de fabrication. Dans la phrase qui suit, la *conscience infinie*, c'est ce que vous êtes vraiment, sans limite, derrière le personnage :

« En tant que conscience infinie, je suis très très vaste, et l'espace comme le temps sont juste deux inventions, deux paramètres qui sont des expériences comme une autre. »

Cela ne veut pas dire que le temps ne compte pas. Dans la partie, il compte. C'est lui qui donne du goût à l'attente, à la patience, à la surprise. Mais vous n'en êtes pas prisonnier. Quand vous vous sentez en retard sur votre vie, rappelez-vous que l'horloge fait partie du décor. Le joueur est plus vaste que le décor. Et un réglage, cela se joue avec légèreté…

L'espace lui-même n'est pas ce qu'il semble. Le décor autour de vous ressemble à ces images en relief que la lumière d'un projecteur fait apparaître dans l'air. Une image *holographique*, c'est exactement cela :

« La troisième illusion : la croyance que l'espace existe alors que le monde dans lequel vous vivez est une projection holographique en 3D de votre être. L'univers est en vous et se projette dans votre réalité. »

L'univers est **en vous**. Voilà pourquoi, quand l'intérieur du joueur change, le décor finit toujours par suivre…

La mort n'existe pas, seulement le game over

Voici la règle qui libère le plus de peur. Dans un jeu vidéo, quand votre personnage perd sa dernière vie, l'écran affiche *game over*. Le personnage s'arrête. **Le joueur**, lui, est toujours là, la manette encore chaude dans les mains. Il pose le jeu, il respire, et il en lance un autre.

La Théorie de la Création de la Réalité le dit avec un **éclat de rire** :

> ***« La mort ? Mais quelle blague, quelle comédie, elle n'a jamais existé. Seul existe le game over, le corps se désintègre et hop on renaît dans un nouveau jeu. »***
>
> — Alexandre Anatman, Odyssée Anatman

Ce qui finit, c'est une partie. Ce qui joue ne finit pas, pour une raison toute simple : il n'a **jamais commencé**. Dans la phrase qui suit, *la conscience*, c'est ce qui en vous voit, sent et

sait que vous êtes là :

« L'âme ne peut pas mourir, car l'âme c'est la conscience. Et nous sommes Dieu. Dieu, la conscience ne peut mourir car il n'est jamais né. Seul ce qui née peut mourir. »

Cette règle ne vous invite pas à négliger votre vie, bien au contraire. Elle vous invite à la jouer **sans trembler**. Un joueur qui n'a plus peur du *game over* ose davantage. Il ouvre les portes, il parle, il aime. Oui, il joue **pour de bon**.

Plusieurs parties en cours

Les grands joueurs le savent : il est possible d'avoir **plusieurs parties** sauvegardées en même temps. Une ici, une autre ailleurs, chacune avec son personnage et son histoire. Ce que vous êtes vraiment fait la même chose. Cette vie humaine n'est pas la seule partie en cours :

« J'avais plusieurs parties en cours, plusieurs jeux en cours, et j'avais envie dans cette vie humaine, de vivre pleinement les choses. »

Cette phrase dit aussi pourquoi vous êtes ici. Parmi toutes ces parties, celle-ci a été choisie pour une raison précise : **vivre pleinement**. Pas à moitié, pas en spectateur, pas en attendant la suite. Et ces parties ne sont pas coupées les unes des autres. Elles se parlent, comme les pièces d'un même grand jeu d'échecs :

« Quand je joue une pièce dans cette vie, toutes les autres vies sont impactées et cette vie-là aussi. À chaque fois que je fais quelque chose de bien dans cette vie, ce sont toutes mes vies qui en bénéficient. »

Ce qui en découle est magnifique. Un pardon, un choix courageux, un moment de joie vécu à fond… Chaque geste juste que vous faites aujourd'hui ne reste pas enfermé dans cette vie. Il brille sur **toutes vos parties**…

Il n'y a qu'une conscience

Dans un jeu en ligne, des milliers de personnages se croisent sur la même carte. Chacun a son nom, son visage, son histoire. Et pourtant, ils vivent tous dans le même monde, portés par le même programme. Dans le jeu de

la vie, ce qui porte tous les joueurs, c'est **la conscience**. C'est-à-dire ce qui voit, ce qui sent, ce qui sait « je suis là ». Et elle est une seule :

« Sentiment enorme que nous sommes veritablement, litterallement une seule et meme conscience et que cette conscience agit localement en fonction des perceptions localisées : je suis un être humain, une plante, une planète, une montagne , un animal »

Une seule et même conscience : vous, les autres, l'arbre devant votre fenêtre, les montagnes, les étoiles. Cette règle n'efface pas votre personnage. Au contraire, elle lui donne **toute sa valeur**. Une seule conscience a choisi de se vivre à travers des milliards de visages. Le vôtre est l'un d'eux, **unique**, impossible à remplacer. Construire votre identité, dire qui vous êtes, c'est offrir un cadeau à la conscience. Elle peut alors se vivre d'une manière que personne d'autre ne peut lui offrir.

Et quand vous regardez quelqu'un dans les yeux, souvenez-vous : c'est **la même conscience** qui regarde des deux côtés…

Apprendre, c’est se rappeler

Dans beaucoup de jeux, le héros commence sans mémoire. Au fil de la partie, il retrouve **ses pouvoirs** un par un. Il croit les découvrir, mais il les avait déjà. Le jeu les avait simplement cachés au début de l'aventure.

C'est exactement votre histoire. Vous l'avez lu plus haut : l'oubli fait partie du jeu. Et ce n'est pas une punition, c'est **un cadeau** :

« L'oubli est la plus belle invention de l'univers. l'oubli permet de revivre les meilleurs moment de nos vies. »

Pensez à un premier baiser, à un premier plongeon dans la mer, au premier fou rire d'un enfant. Grâce à l'oubli, le joueur peut revivre des **premières fois**, encore et encore. Et le jour où vous vous rappelez qui vous êtes, c'est encore une première fois. Cela donne une règle très **douce** :

« Je libère dans l'amour et dans la paix tout ce qui voudrait me faire croire que je pourrais apprendre quelque chose, alors qu'en réalité, je me rappelle de tout ce que je sais déjà. »

Cela change votre façon d'avancer. Vous n'êtes pas un élève en retard qui doit rattraper ce qui lui manque. Vous êtes un joueur qui **retrouve** ce qu'il savait. Quand une vérité vous touche, dans ce livre ou ailleurs, vous le sentez. Ce n'est pas une information nouvelle. C'est quelque chose que vous **reconnaissez**. Une voix en vous dit *oui, je le savais…*

En pratique, la prochaine fois que vous découvrez quelque chose d'important :

1. Arrêtez-vous un instant avant de le noter.
2. Demandez-vous si vous le découvrez, ou si vous **vous en souvenez**.
3. Remarquez ce que sent votre corps : un soulagement, une chaleur, une évidence.
4. Remerciez-vous d'avoir retrouvé un morceau de vous-même.

L'humour, la plus grande force du jeu

Dernière règle, et peut-être la plus surprenante. Vous pourriez penser que ce qui fait tourner l'univers, c'est la volonté. Ou l'effort, ou même l'amour tout seul. La réponse

est **plus légère** :

> *« Car au-delà de l'amour, ce qui meut l'univers s'appelle l'humour ! Étonnant et inattendu. L'humour est la plus grande force de l'univers. »*
>
> — Alexandre Anatman, Odyssée Anatman

Pourquoi l'humour ? Parce qu'il vous rappelle, en un éclat de rire, que c'est **un jeu**. Quand vous riez de vous-même, vous voyez votre personnage de l'extérieur, avec tendresse. Le drame se dégonfle. La peur perd son sérieux. Et vous revenez au **plaisir de jouer**.

Un joueur qui rit ne s'arrête pas de jouer. Il **joue mieux**. Il reste à fond dans son personnage, mais il ne se laisse plus écraser par lui. Alors, la prochaine fois que la partie devient lourde, cherchez le détail absurde, la scène comique, le clin d'œil du jeu. Il y en a **toujours un**…

En résumé

1. La vie est un jeu vidéo : toutes ces choses improbables qui vous sont arrivées vous le montrent, et **rien n'y arrive par hasard**.

2. Le jeu existe pour le plaisir de jouer. Vous avez été créé par amour, et l'oubli vous permet de jouer pleinement votre rôle.
3. L'espace et le temps sont des réglages du jeu. La mort n'existe pas : seul existe le *game over*.
4. Vous avez plusieurs parties en cours, et chaque bon coup joué ici profite à toutes vos vies.
5. Une seule conscience joue tous les personnages, et le vôtre est unique. L'oubli lui offre des premières fois : apprendre, c'est se rappeler.
6. L'humour est la plus grande force du jeu : il vous rappelle que c'est un jeu, et il vous aide à le jouer mieux.

Le personnage

J'ai un élan, et je suis.

Ce que c'est

Dans tous les jeux de rôle, la partie commence de la même façon. Avant de faire un seul pas sur la carte, le joueur crée son **personnage**. Il lui donne un nom, un visage, des forces, une histoire. Puis il reçoit une quête : la raison pour laquelle il se met en route.

Ce deuxième module fait exactement cela. Il vous apprend deux choses, dans cet ordre. D'abord votre quête : ce pour quoi vous avez un élan, et d'où vient cet élan. C'est le premier pilier, l'**Intention** : ce qui vous donne envie d'avancer. Ensuite, la création de votre personnage : qui vous décidez d'être, et comment ce choix vous fait exister. C'est le deuxième pilier, le **Positionnement** : prendre votre place et dire « je suis ».

Ces deux gestes tiennent en une phrase courte, celle qui ouvre ce chapitre : j'ai un élan, et je suis. Tout le reste du jeu part de là. Un

personnage sans quête tourne en rond. Un personnage qui ne sait pas qui il est ne peut suivre aucun élan. Avec les deux, il devient un **créateur** : quelqu'un qui fabrique sa propre vie.

Vous allez voir que ce module a une bonne nouvelle pour vous. Votre personnage n'est **pas figé**. Vous pouvez le construire, le refaire, le faire grandir. Oui, c'est même pour cela que vous êtes venu jouer…

La quête : l'Intention

L'intention, c'est votre élan profond. Ce n'est pas l'élan que vous devriez avoir. Ce n'est pas ce que les autres attendent de vous. C'est ce qui monte du fond de votre **cœur**, comme l'eau d'une source.

Et voici la **première surprise**. Cet élan ne vient pas d'abord de vous, le personnage. Il vient de plus loin :

> ***« En fait c'est la vie qui veut à travers la personne et la personne est un outil de canalisation des élans de la vie »***
>
> — Alexandre Anatman, 24/09/2026

Dans un jeu vidéo, la quête ne sort pas de nulle part. C'est le jeu lui-même qui la propose au joueur. Ici, c'est pareil. **La vie a des élans**, et vous les sentez dans votre cœur. Votre envie de créer, d'aimer, de construire, de voyager, c'est la vie qui cherche à s'exprimer par vous. Vous êtes son canal, comme un tuyau par lequel l'eau passe. Et c'est une place magnifique.

Cela change tout pour vous. Vous n'avez plus à inventer une raison de vivre à force de réfléchir. Vous avez seulement à **écouter** l'élan qui cherche déjà à vivre en vous, et à lui dire oui.

Mais écouter ne suffit pas. Une intention qui reste enfermée dans le cœur n'est qu'une envie, un joli rêve. Elle devient une **commande de jeu** à un moment précis : quand vous la dites.

« Chaque intention exprimée est un ordre à l'univers »

— Alexandre Anatman, 24/09/2026

Regardez bien le mot qui compte : **exprimée**, c'est-à-dire sortie de vous, dite ou montrée. Tant que l'intention reste silencieuse,

le jeu attend. Dès que vous la dites à voix haute, que vous l'écrivez, que vous la posez clairement, elle devient un **ordre**. Et dans ce jeu, un ordre est toujours reçu.

Imaginez un joueur qui tient sa manette sans appuyer sur aucun bouton. Il peut rêver du château au loin toute la nuit : son personnage ne bougera pas. Le jour où il **appuie**, tout se met en mouvement.

En pratique, chaque matin :

1. Posez la main sur votre cœur et demandez-lui quel est son **élan** aujourd'hui.
2. Attendez la réponse, sans la chercher avec la tête.
3. Dites-la à voix haute, en une phrase simple qui commence par *j'ai l'élan de*.
4. Écrivez-la, pour qu'elle existe aussi sur le papier.

D'où naît l'intention

Si la vie a des élans à travers vous, par où passe-t-elle ? Beaucoup de joueurs cherchent la réponse **dans leur tête**. Ils font des listes,

pèsent le pour et le contre, comparent. Et plus ils réfléchissent, moins ils sentent leur élan.

La tête a un rôle, et il est précieux : elle organise, elle prévoit, elle range. Mais ce n'est pas elle qui **choisit la destination** :

« En fait, le GPS est dans le cœur, pas dans la tête. La tête est censée organiser les choses, mais c'est le cœur qui décide. »

Dans un jeu, le **GPS** est l'outil qui vous montre où aller. Le vôtre est installé dans votre poitrine. Il ne parle pas avec des arguments. Il parle avec une chaleur, un élan, une joie tranquille. Parfois, c'est juste un petit *oui* qui s'allume en vous.

Prenons Julie. Elle hésite entre deux emplois. Sur le papier, le premier gagne : meilleur salaire, bureau plus proche. Pourtant, chaque fois qu'elle pense au second, quelque chose s'ouvre dans sa poitrine. Sa tête lui dit : *sois raisonnable*. Son cœur, lui, **a déjà choisi**. Julie écoute son cœur, puis elle laisse sa tête organiser le chemin. Alors les deux travaillent enfin ensemble.

Voilà l'équipe gagnante du personnage : le

cœur décide, la tête organise.

Choisir, c'est exister

Une fois que le cœur a parlé, il reste un geste que personne ne peut faire à votre place : **choisir**.

Beaucoup de joueurs repoussent ce moment. Ils attendent d'être sûrs, d'en savoir plus, ou que les événements décident pour eux. Ils croient rester neutres, sans risque. En réalité, ils **disparaissent** un peu :

« Je choisis donc j'existe. Le non-choix égale la non-existence. »

Cette phrase est simple, et elle est puissante. Dans le jeu, un personnage qui ne choisit rien reste immobile au milieu de la carte. Les autres passent devant lui. Les quêtes se font sans lui. Il est là, mais il n'**existe** pas vraiment dans la partie.

Chaque choix, même petit, vous fait apparaître. Choisir votre café, votre chemin, votre réponse à une invitation, c'est dire au jeu : je suis là. Et plus vous choisissez, plus votre personnage devient **solide**, plus il prend

de la couleur, plus il prend du relief…

Vous n'avez pas besoin de faire le choix parfait. Vous avez besoin de **faire un choix**. Le jeu vous répondra, et vous pourrez ajuster ensuite. Un choix imparfait vous fait avancer. Ne pas choisir vous laisse sur place.

Et si vous ne savez pas encore quoi choisir, commencez par ce qui ne vous donne plus aucun élan. Dire **non** à ce qui ne vous ressemble pas, c'est déjà un choix. Et ce choix dessine déjà la forme de votre personnage. Pensez à un sculpteur. Il ne crée pas seulement en ajoutant de la matière. Il crée aussi en enlevant tout ce qui n'est pas la statue.

La direction

Une intention a besoin d'une **direction**. Sans elle, le personnage court dans tous les sens. Il commence mille quêtes et n'en termine aucune.

La plupart des joueurs se posent une question qui les bloque : qu'est-ce que je vais devenir ? Elle fait peur, car elle regarde un avenir que personne ne connaît. La Théorie de la Création de la Réalité d'Alexandre

Anatman propose une **autre question**, beaucoup plus légère :

« Donc il y a un remplacement de qu'est-ce que je vais devenir par, dans quelle direction je veux aller ? Et ça change tout. Ça change l'identification. »

Voyez la différence. Devenir, c'est un point d'arrivée lointain, lourd, incertain. Aller dans une direction, c'est un mouvement que vous pouvez faire dès maintenant, à chaque pas. Vous n'avez plus à savoir qui vous serez dans dix ans. Vous avez seulement à savoir **vers où** vous marchez aujourd'hui. Et du coup, vous ne vous voyez plus de la même façon : c'est cela, « changer l'identification ».

Et la direction devient votre **boussole** pour tout le reste. Une proposition arrive, une rencontre, une occasion ? Une seule question suffit : est-ce que cela va dans ma direction ? Si oui, vous avancez. Si non, vous laissez passer, sans regret.

Une règle encore : gardez la même direction assez longtemps pour arriver. Un joueur qui change de destination toutes les cinq minutes ne voit jamais le château. Tenir bon dans le

temps, la **persistance**, fait partie de la quête.

Ce qui résiste, et lâcher

Vous avez dit votre intention. Vous avez choisi votre direction. Et pourtant, cela avance lentement. Parfois même, quelque chose en vous **freine**. Vous remettez à demain, vous doutez, vous vous fatiguez sans raison.

Ce n'est pas vous qui résistez. Ce sont des **programmes** : de vieilles habitudes, des peurs apprises dans l'enfance, des réflexes pour vous protéger. Ils ont été utiles un jour. Aujourd'hui, ils ne connaissent pas votre nouvelle direction. Alors ils tirent le frein à main.

Face à eux, beaucoup de joueurs font l'erreur de **pousser plus fort**. Ils se forcent, se crispent, se battent contre eux-mêmes. Et plus ils poussent, plus cela résiste. La Théorie de la Création de la Réalité propose l'inverse :

« C'est une intention que vous pouvez avoir et qui va tout résoudre. C'est l'intention de je lâche. »

Lâcher, ce n'est pas abandonner votre

quête. C'est desserrer les poings autour d'elle. Vous gardez la direction, et vous lâchez le contrôle du chemin. Comme lorsque vous lancez une balle : vous visez, vous lancez, et votre main s'ouvre. Si elle reste fermée, la balle ne part pas.

En pratique, quand vous sentez que quelque chose résiste :

1. Remarquez la **résistance**, sans la juger : une lourdeur, une tension, une fatigue.
2. Dites-vous que ce n'est pas vous, mais un vieux programme qui a peur.
3. Respirez profondément, et dites à voix haute : *je lâche*.
4. Sentez votre corps se détendre, puis reprenez votre direction, plus léger.

La création du personnage : le Positionnement

Voici le deuxième grand geste du personnage. Après *j'ai un élan* vient *je suis*. Se **positionner**, c'est décider qui vous êtes, ici, maintenant, dans cette situation. C'est prendre

une place.

Et ce choix n'est pas une simple étiquette. Il fait quelque chose de très concret :

« En fait se positionner crée l'identité »

— Alexandre Anatman, 24/09/2026

Lisez-la lentement. Votre identité, c'est qui vous êtes. Ce n'est pas un objet caché quelque part, à trouver au bout d'une longue recherche. Elle se **crée** au moment où vous vous positionnez. Chaque fois que vous dites *je suis quelqu'un qui*, vous dessinez votre personnage.

Dans un jeu de rôle, c'est l'**écran de création** : vous choisissez la classe, les talents, le caractère. Dans la vie, cet écran est toujours ouvert. Chaque positionnement ajoute un trait à votre personnage, ou en efface un autre.

Cela veut dire aussi une chose importante. Si vous ne vous positionnez pas, d'autres **le feront pour vous**. Ce sera votre famille, votre passé, vos peurs, le regard des autres. Votre identité se remplira toute seule, mais pas avec ce que vous auriez choisi.

C'est la direction de tout ce livre : vous aider à **construire votre identité**. Vous aider à prendre toute votre place, dans votre corps et dans votre vie. Votre « je » n'est pas un problème à faire disparaître. C'est votre plus belle création…

S'autodéfinir : votre avatar

Dans les jeux vidéo, le personnage s'appelle souvent un **avatar**. C'est la forme que prend le joueur pour entrer dans le monde. Et chacun sait qu'un avatar se crée avec soin, en prenant son temps.

Dans la vie, c'est étrange, personne ne vous a jamais montré cet écran :

« Personne ne nous a dit qu'on était dans un jeu de rôle et personne ne nous a dit comment créer notre avatar. C'est bizarre, premier module du jeu, il n'existe pas. »

Voilà pourquoi tant de joueurs vivent avec un personnage qu'ils n'ont jamais choisi. Il a été créé **par défaut**, un peu au hasard. Il a pris les réglages des parents, de l'école, de la société. Ce n'est la faute de personne : le

module manquait, tout simplement.

Aujourd'hui, ce module existe, et vous l'avez entre les mains. **S'autodéfinir**, c'est dire vous-même qui vous êtes. C'est reprendre la création de votre avatar là où elle s'est arrêtée. Vous regardez vos traits un par un. Vous gardez ceux qui vous ressemblent. Vous changez ceux qui ne sont pas à vous.

Et s'autodéfinir n'a rien de compliqué :

« Qu'est-ce que cela signifie s'auto-définir : cela signifie choisir ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas. Cela signifie vous autoriser à vivre et à vous faire plaisir, sur tous les aspects de l'humain. »

Votre avatar se dessine à partir de ce que vous **aimez**, pas à partir de ce que les autres attendent.

En pratique, créez votre avatar sur une page :

1. Écrivez votre nom en haut, celui que vous aimez porter.
2. Notez cinq qualités que vous choisissez de vivre, en commençant chaque ligne par *je*

suis.

3. Notez trois choses que votre personnage ne tolère plus dans sa vie.
4. Relisez la page à voix haute, debout, comme une **déclaration**.
5. Gardez-la près de vous, et modifiez-la dès que vous grandissez.

L'original

Quand vous créez votre avatar, une envie arrive vite : **copier**. Prendre le visage de quelqu'un qui réussit, les goûts du plus grand nombre, le parcours qui rassure.

Le monde pousse dans ce sens. Il aime ce qui se ressemble, ce qui se range facilement, ce qui ne dépasse pas. Rendre tout le monde pareil, la **normalisation**, semble confortable. Mais un personnage copié n'a pas de vie en lui. Et le joueur qui l'habite s'éteint doucement…

Votre vraie richesse est ailleurs :

« Votre valeur, ce n'est pas de copier les autres, c'est de créer des choses qui n'existent pas. »

Vous êtes un **original** : il n'existe qu'un seul exemplaire de vous. Personne dans tout le jeu n'a exactement votre regard, votre sensibilité, votre façon d'aimer. Ce que vous pouvez créer, personne d'autre ne peut le créer à votre place. Si vous ne le faites pas, cela manquera au monde.

C'est même la raison de votre présence dans la partie :

« L'objectif de votre incarnation humaine c'est de vivre l'humain à travers votre perspective, à travers vos yeux, à travers vos chaussures, et cela implique que vous soyez l'original de vous-même, que vous soyez le héros de votre vie. »

Votre « incarnation humaine », c'est votre passage sur Terre, dans ce corps. Le **héros** de votre histoire, c'est vous. Aucun autre joueur ne peut tenir ce rôle.

Imaginez un jeu où tous les personnages seraient identiques. Il n'y aurait plus de rencontres, plus de surprises, plus d'histoire. C'est la différence de chacun qui rend la partie passionnante. Votre différence n'est pas un défaut à corriger. C'est votre **cadeau** au jeu.

Être original ne demande pas de faire du bruit ni de choquer. Il suffit d'oser être vous, tranquillement. Dire ce que vous pensez vraiment. Aimer ce que vous aimez. Créer à votre façon. Au début, cela peut faire un peu peur, car le troupeau rassure. Puis vient un soulagement immense : vous n'avez plus à jouer le rôle d'un autre. Vous êtes enfin **vous-même**. Et c'est la seule place que personne ne peut vous prendre…

Repartir à zéro chaque matin

Un personnage de jeu vidéo traîne souvent **son passé** comme un sac trop lourd. Dedans, il y a ses erreurs, ses échecs, les étiquettes qu'il a reçues. Il finit par croire qu'il est tout cela.

La Théorie de la Création de la Réalité vous propose un bouton qui libère :

« Voilà, tous les jours, nous repartons à zéro à partir de ce que nous sommes devenus. »

Regardez les deux moitiés de la phrase. **Repartir à zéro** : chaque matin, la page est blanche. Vous pouvez vous positionner à

nouveau, comme si c'était le premier jour. **À partir de ce que nous sommes devenus** : vous ne perdez rien de ce que vous avez appris. Votre expérience reste, votre force reste. Seul le poids s'en va.

Vous n'êtes pas votre passé. Vous êtes **ce qui choisit**, aujourd'hui, avec tout ce que le passé vous a donné. Dans un jeu, c'est comme une nouvelle partie qui garde votre niveau. Vous recommencez libre, et vous recommencez plus fort.

Prenons Julie encore. Hier, elle s'est mise en colère contre un collègue, et elle s'en veut. Ce matin, elle peut se dire : *je suis colérique*. Ou elle peut se repositionner : *aujourd'hui, je suis calme et claire*. La première phrase répète hier. La seconde **crée** aujourd'hui.

La souveraineté

Nous arrivons au cœur de ce module. Se positionner ne crée pas seulement une identité. Cela crée aussi quelque chose de **plus grand** encore :

« Se positionner est un acte de création de la

souveraineté : je me positionne = je décide = je détermine =je choisis = j'existe = je suis ma propre autorité »

— Alexandre Anatman, 24/09/2026

Suivez la chaîne comme une série de portes qui s'ouvrent l'une après l'autre. Me positionner, c'est décider. Décider, c'est choisir. Choisir, c'est exister. Et exister ainsi, c'est devenir **ma propre autorité** : celui qui a le dernier mot sur sa vie. Plus personne ne décide à ma place qui je suis.

La **souveraineté**, c'est exactement cela : être le seul à décider pour son personnage. Ce n'est pas contre les autres. Chaque joueur décide pour son propre personnage. Et respecter votre souveraineté vous apprend à respecter la leur.

Et voici ce que la souveraineté fait dans le jeu : elle crée un **espace**. Un roi a un royaume. Un joueur souverain a un **territoire** : sa maison, son corps, son temps, ses choix, sa façon de vivre. Là où vous êtes votre propre autorité, votre territoire commence. Dans le module suivant, *La carte et le territoire*, vous

verrez comment cet espace grandit. Et comment de nouveaux espaces s'ouvrent.

Pour l'instant, retenez ceci : tant que vous ne vous positionnez pas, vous n'avez pas de territoire. Vous vivez sur celui des autres, avec leurs règles. Le jour où vous vous positionnez, vous **plantez votre drapeau**.

À quoi ressemble un personnage qui a planté son drapeau ? À ceci :

> *« L'identité c'est je sais qui je suis, je sais pourquoi je suis là. Je sais ce que j'aime, je sais ce que je n'aime pas. Je sais dire non, je sais dire oui. J'ai un territoire, je suis souveraine. »*
>
> — Alexandre Anatman, notes, 2026-01-25

Relisez chaque phrase comme une case à cocher sur votre fiche de personnage. L'**identité** et la souveraineté grandissent ensemble.

La souveraineté ne se reçoit pas comme un cadeau. Personne ne viendra un jour vous la remettre, avec un diplôme et une couronne. Elle se **prend**, en vous positionnant clairement. Et elle se renouvelle à chaque choix. Oui, c'est

une excellente nouvelle : vous n'avez besoin de la permission de personne pour commencer.

Les effets d'état et le mode administrateur

Dans les jeux de rôle, un personnage subit parfois des **effets d'état** : il est ralenti, endormi, perdu, empoisonné. Ce n'est pas le personnage lui-même. C'est un effet posé sur lui, qui change sa façon d'agir.

Dans la Théorie de la Création de la Réalité, les effets d'état s'appellent des **programmes**. Ce sont les peurs, les croyances, les réflexes que votre histoire vous a laissés. Ils agissent en silence. Ils choisissent à votre place, ils répondent avant vous. Ils vous font dire oui quand vous pensez non. Vous les avez déjà croisés plus haut, quand quelque chose résistait à votre direction.

Ces programmes ne sont pas méchants. Ils ont été installés pour **vous protéger**, à un moment où vous n'aviez pas d'autre moyen. Mais tant que vous ne les voyez pas, ils conduisent le personnage à votre place.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe un niveau de jeu où vous pouvez les voir, et **les changer** :

« Et c'est ça l'éveil en fait. C'est passer du mode user au mode admin. User, c'est utilisateur. »

En **mode utilisateur**, vous subissez les réglages du système. Les programmes tournent, et vous vivez leurs effets sans comprendre d'où ils viennent. En **mode administrateur**, vous avez accès aux réglages. Vous voyez les programmes. Vous décidez lesquels garder, lesquels désinstaller, lesquels remplacer par d'autres que vous choisissez.

Et n'oubliez jamais qui a le dernier mot :

« C'est VOUS, la conscience qui décidez. Le système inconscient est un système automatique qui a été créé pour vous simplifier la vie et pour faire tout ce que VOUS voulez. »

La conscience, ici, c'est vous qui voyez et qui choisissez. Le système inconscient, c'est tout ce qui marche tout seul en vous, sans que vous y pensiez. Vos programmes sont des

automatismes à votre service. C'est comme les réglages d'une console : quand un réglage ne vous convient plus, c'est vous qui le changez.

L'éveil, dans ce jeu, n'est donc pas une fuite hors du personnage. C'est l'inverse : c'est prendre enfin les commandes de votre personnage, les yeux grands ouverts, pour le vivre pleinement. Le joueur qui passe en mode administrateur ne quitte pas la partie. Il la joue enfin **à sa manière**…

En pratique, pour passer en mode administrateur :

1. Quand une réaction vous surprend, arrêtez-vous un instant.
2. Demandez-vous **qui choisit** en ce moment : vous, bien réveillé, ou un programme ?
3. Si c'est un programme, remerciez-le de vous avoir protégé.
4. Positionnez-vous à voix haute : *maintenant, c'est moi qui décide*.
5. Faites un petit choix nouveau, tout de suite, pour montrer au jeu qui commande.

En résumé

1. Votre **quête**, c'est votre intention. La vie a des élans, et vous les sentez dans votre cœur. Une intention devient un ordre dès que vous la dites.
2. Le cœur décide, la tête organise. Choisir vous fait exister. Une direction gardée dans le temps vous mène à destination.
3. Quand quelque chose résiste, ce sont des programmes : vous gardez la direction et vous lâchez le contrôle.
4. Se **positionner** crée votre identité. Vous créez votre avatar, vous êtes un original. Et chaque matin, vous repartez à zéro, riche de ce que vous êtes devenu.
5. Se positionner crée votre **souveraineté** : vous devenez votre propre autorité, et cette autorité ouvre votre territoire.
6. Les programmes sont les effets d'état du personnage. Passer en mode administrateur, c'est les voir et choisir lesquels garder.

La carte et le territoire

Le monde se charge là où je porte mon attention.

Ce que c'est

Vous connaissez maintenant les règles du jeu, et vous avez un personnage. Il reste à savoir **où il joue**. Ce module vous présente la carte : le monde autour de vous, les lieux, les gens, les événements. Il vous présente aussi votre territoire : l'endroit où vous êtes chez vous, où c'est vous qui décidez. Et il vous parle du brouillard : les coins de la carte que vous ne voyez pas encore.

Le joueur débutant croit qu'il se promène dans un monde déjà tout fait. Le joueur averti sait autre chose : la carte **dépend de lui**.

Il n'y a pas d'extérieur

Voici la première loi de la carte, et elle retourne beaucoup de choses. Ce que vous appelez le monde extérieur n'est pas en dehors

de vous. C'est une **projection**. Pensez à un film au cinéma : l'image sur l'écran vient du projecteur. Ici, le projecteur, c'est vous.

> *« Il n'y a pas d'extérieur en fait. Il n'y a que des projections de ce que vous êtes qui fait croire que c'est un extérieur. »*
>
> — Alexandre Anatman, Odyssée Anatman

Cette phrase ne dit pas que le monde n'existe pas. Elle dit que le monde que vous vivez **vous ressemble**. Le collègue difficile, la chanson qui passe pile au moment où vous y pensiez : tout cela vient de l'intérieur et se montre dehors.

C'est le pilier de l'**Observation**, c'est-à-dire la façon dont vous regardez et ressentez le monde. Et c'est une excellente nouvelle ! Si le monde était vraiment en dehors de vous, vous ne pourriez que le subir. Puisqu'il est une projection, vous pouvez le changer en changeant la source.

Une tache sur l'écran de cinéma ne part pas si vous frottez l'écran. Elle part si vous nettoyez la lentille du projecteur. Le travail se fait **à la source**, et l'ordre du jeu est toujours le

même : *« En réalité, la seule chose que vous puissiez changer se situe d'abord à l'intérieur de vous-même, ensuite et seulement après, le monde extérieur, projection de ce que vous êtes, se transforme à son tour. »*

La carte se charge là où vous portez votre attention, avec vos sept sens

Dans les jeux vidéo d'aujourd'hui, le monde entier n'est pas dessiné d'un seul coup. Ce serait beaucoup trop lourd pour la console. Le jeu dessine seulement la partie de la carte où se trouve **le regard du joueur**. Derrière lui, rien n'est calculé. Devant lui, le décor apparaît juste à temps.

La réalité marche de la **même manière** :

« Tout est créé sur mesure au dernier moment, comme dans un jeu vidéo. L'univers est optimisé. Il ne crée pas des choses qui ne servent à rien, car il est l'intelligence. »

Cela signifie une chose très simple : **votre attention crée**. Et cette attention ne passe pas seulement par les yeux. Elle passe par vos sept sens : la vue, l'ouïe, le toucher, le goût,

l'odorat, le cœur et le cerveau. Là où vous mettez votre attention, la carte se charge, devient plus nette, plus solide. Là où vous ne regardez jamais, elle reste floue.

Chacun de vos sens charge sa part de la carte : *« Tout ce que vous voyez, tout ce que vous ressentez, tout ce que vous entendez, tout ce que vous goûtez, tout ce que vous percevez est une projection, une matérialisation de votre être. Rien n'est à l'extérieur de vous en réalité, tout est en vous, à chaque instant. »* Le son d'une voix, le goût d'un fruit, la chaleur d'une main… Autant de coins de la carte qui prennent vie parce que vous les **sentez**.

Prenons Julie. Elle passe ses soirées à ne remarquer que ce qui ne va pas : l'argent qui manque, le silence de la solitude. Sans le savoir, elle charge toujours le même coin de la carte, qui devient de plus en plus net. Un jour, Julie remarque aussi ce qui va bien. Elle entend la voix de ses amis fidèles, elle sent le plaisir du crayon sous sa main. Alors un autre coin de la carte apparaît. Elle a simplement **déplacé son attention**…

En pratique, pendant une journée :

1. Trois fois dans la journée, remarquez ce que vous captez avec vos **sept sens**, dehors et dans vos pensées.
2. Demandez-vous : *est-ce le coin de la carte que j'ai envie de charger ?*
3. Si la réponse est non, posez doucement votre attention sur quelque chose que vous aimez.
4. Le soir, notez ce qui est apparu dans votre journée après ces changements d'attention.

Être présent, maintenant

Une carte se charge toujours à un moment précis. Ce moment, c'est **maintenant**. Pourtant, le personnage passe beaucoup de temps ailleurs. Il rejoue le passé, il répète le futur. Pendant ce temps, la carte autour de lui reste à moitié dessinée, parce que personne ne la regarde vraiment.

« Il n'y a que du maintenant en fait. Il n'y a qu'un seul maintenant, il n'y a pas deux. C'est toujours maintenant, même si nous avons été programmés à croire qu'il y avait un futur. »

Le futur, quand il arrivera, ce sera maintenant. Le seul endroit où le joueur peut jouer, c'est **l'instant présent**. C'est là que se trouve la manette, c'est là que le jeu répond.

Être présent ne se passe pas dans la tête. Cela se passe dans le **corps**. Votre tête voyage dans le temps, votre corps, lui, est toujours ici. Il respire maintenant, il sent le sol maintenant, il entend les bruits de la pièce maintenant. Revenir dans vos sensations, c'est revenir sur la carte, à l'endroit exact où elle se charge.

Un exercice tout simple : posez ce livre un instant. Sentez le poids de votre corps sur la chaise, l'air qui entre par le nez, la chaleur de vos mains. Voilà. Vous êtes arrivé. Vous êtes **sur la carte**…

Le territoire que crée la souveraineté

Sur la carte, il existe un endroit à part : **votre territoire**. C'est l'espace où c'est vous le chef, où ce qui se passe dépend de vos choix. Ce territoire ne vous est pas donné tout prêt. Vous le créez. Et le geste qui le crée porte un nom : la **souveraineté**, c'est-à-dire le fait d'être le roi ou la reine de votre propre vie.

La souveraineté n'est pas un don que certains auraient et d'autres pas. C'est **un geste**. Quand je parle de souveraineté, ce n'est ni un titre ni un trône : ***« C'est en réalité la création d'un espace, d'un territoire »***, un lieu concret, avec des bords. Et ce lieu ne sort pas de nulle part. Il naît de votre personnage, du geste appris dans le module précédent, car ***« La souveraineté est liée au positionnement et à l'identité »***.

Quand vous vous positionnez, quand vous décidez qui vous êtes, vous tracez **vos frontières** sur la carte. Votre identité, c'est-à-dire qui vous êtes, et votre territoire se construisent ensemble.

Le *non* qui délimite

Un territoire a besoin de limites. Et la limite se trace avec un mot très court : **non**. Beaucoup de personnes ont peur de ce mot. Elles ont peur de blesser, de décevoir, de se retrouver seules. Pourtant, regardez ce qui se passe vraiment quand vous dites non :

« Le conflit en fait c'est juste un non. Et le non, ressentez à l'intérieur, il y a un oui à vous. Le non en fait est un oui à soi. »

Chaque **non** dit avec calme est un oui à vous-même. Il dit : *ici, c'est chez moi.* Il n'attaque personne. Il dessine simplement la frontière, comme la clôture d'un jardin montre où commence le jardin.

Le *oui* qui remplit

Une fois le territoire délimité, il reste à le remplir. C'est le rôle du **oui**. Oui à ce que vous aimez, oui aux personnes qui vous font du bien, oui aux projets qui font battre votre cœur. Le non trace les bords, le oui remplit l'intérieur. Un territoire sans non n'a pas de forme. Un territoire sans oui reste vide. Les deux ensemble font un endroit où il fait bon vivre…

Imaginez Thomas, qui acceptait toutes les demandes. Un jour, il commence à **dire non**, gentiment. Quelques personnes s'éloignent, d'autres le respectent davantage. Avec le temps libéré, Thomas dit oui à la musique, qu'il avait laissée tomber. Son territoire a pris forme. Et il s'est rempli de ce qu'il aime.

Quand le territoire n'est pas créé : l'hypersensibilité

Que se passe-t-il quand le territoire n'a jamais été tracé ? Le personnage ne sait plus où il commence ni où il finit. Les émotions des autres entrent chez lui comme dans un moulin. Il ressent tout, tout le temps, et il s'épuise. Beaucoup appellent cela l'**hypersensibilité** : sentir tout, trop fort. La Théorie de la Création de la Réalité d'Alexandre Anatman en donne l'origine avec une grande douceur :

> ***« Dans l'enfance, je n'ai pas créé mon identité relative suffisamment. Je n'ai pas assez d'existence individuelle, du coup je ne fais pas trop la distinction entre les autres et moi. »***
>
> — Alexandre Anatman, Yoga Anatman

L'hypersensibilité n'est donc ni un défaut, ni une fatalité. C'est un **territoire pas encore créé**. Et puisque le territoire se crée, il peut se créer à tout âge. Chaque positionnement, chaque non, chaque oui ajoute une pierre à la maison. Peu à peu, vous faites bien la différence entre les autres et vous. Et votre grande sensibilité devient un cadeau au lieu d'un poids.

Car la sensibilité elle-même n'est pas le problème. Plus vous êtes éveillé, plus elle grandit : *« Plus tu vas être consciente et plus tu vas être sensible. La question est : « Qui est sensible ? » C'est la conscience en toi qui est sensible. »* Ce qui manquait, ce n'était pas moins de sensibilité. C'était un **territoire** pour l'accueillir.

En pratique, pour commencer à tracer votre territoire :

1. Notez une situation où vous avez dit oui alors que tout votre corps disait non.
2. Écrivez la phrase simple que vous auriez pu dire à la place, sans vous justifier.
3. La prochaine fois qu'une situation pareille se présente, dites cette phrase, avec calme.
4. Ensuite, offrez **un vrai oui** à quelque chose que vous aimez, pour remplir l'espace que vous venez de créer.

Les nouveaux espaces, niveaux et dimensions

Un bon jeu vidéo ne s'arrête jamais à la

carte de départ. Il y a des **niveaux cachés**, des portes qui mènent ailleurs. Votre jeu est pareil.

Comment le joueur passe-t-il à un nouveau niveau ? Pas en courant plus vite sur la même carte. En changeant de **vibration** :

« En tant que conscience, j'ai la possibilité de choisir la vibration et donc la dimension et donc l'univers dans lequel j'ai envie d'évoluer. »

La **vibration**, c'est ce que vous êtes à un moment donné. C'est votre état intérieur, ce que vous ressentez, ce que vous portez dans le cœur. Quand elle change, la carte change avec elle. Les mêmes rues semblent différentes, d'autres rencontres deviennent possibles, des portes apparaissent là où il n'y avait qu'un mur…

Quand une personne sort d'une longue tristesse, rien n'a bougé dehors. Et pourtant, elle vit dans un autre monde. Elle a changé de **dimension**, c'est-à-dire de monde, sans changer d'adresse.

Le brouillard : l'inconscient

Dans beaucoup de jeux, une partie de la carte est couverte d'un **brouillard**. Le joueur ne voit pas ce qu'il y a dessous. Il avance, et parfois il se cogne à un obstacle qu'il n'avait pas vu venir. Dans votre jeu, ce brouillard a un nom : l'**inconscient**.

L'inconscient, ce sont les croyances, les blessures, les programmes que vous portez **sans le savoir**. Ils agissent en vous, ils colorent la carte, mais vous ne les voyez pas. Voici d'où vient ce brouillard :

« L'absolu, le divin n'a pas d'inconscient. C'est que dans l'identité relative que l'inconscient est créé, c'est un angle mort. »

Un **angle mort**, c'est comme en voiture : une zone que le conducteur ne voit pas depuis sa place. Ce n'est pas une faute, c'est juste une question de place. Cela fait partie du jeu.

Comment dissiper le brouillard

La bonne nouvelle, c'est que le brouillard s'en va. Et il s'en va exactement comme la carte se charge : grâce à l'**attention**. Ce que

vous regardez vraiment sort du brouillard. Et ce qui en sort ne vous commande plus : *« Une fois éclairés, vos programmes inconscients sont conscientisés. Ils perdent alors instantanément leur pouvoir sur vous. »*

Il existe un indice précieux pour savoir où porter votre attention : **ce qui vous fait réagir** trop fort. Une colère trop grande, une peur qui revient, une situation qui se répète à l'identique. Ce sont les endroits où le brouillard touche la route. Au lieu d'accuser la carte, le joueur averti se pose une question simple : *qu'est-ce que je ne vois pas encore, ici ?*

En pratique, quand une situation vous fait réagir :

1. Arrêtez-vous et sentez où l'émotion se loge dans votre corps.
2. Demandez-vous ce que cette situation vous montre de vous-même.
3. Nommez la croyance qui apparaît, même si elle vous semble bizarre.
4. Remerciez-la d'être **sortie du brouillard** : maintenant, vous la voyez, et vous pouvez

choisir autrement.

À chaque fois que vous faites cela, un petit bout de la carte s'éclaire. Le **brouillard recule**. Votre territoire s'agrandit, car vous pouvez maintenant vous positionner sur des zones qui vous étaient cachées…

En résumé

1. Il n'y a pas d'extérieur : le monde autour de vous est une **projection** de ce que vous êtes. Le travail se fait à la source.
2. La carte se charge là où vous portez votre attention, avec vos sept sens. Votre attention crée : choisissez ce que vous regardez.
3. Il n'y a qu'un seul maintenant : être présent, c'est être dans son corps, là où la carte se dessine.
4. La souveraineté crée votre territoire : le non trace les bords, le oui remplit l'intérieur. L'hypersensibilité est un territoire pas encore créé.
5. Changer de vibration ouvre de nouveaux

espaces, de nouveaux niveaux, de nouvelles dimensions.

6. L'inconscient est le brouillard de la carte, un angle mort. Il s'en va chaque fois que vous le regardez vraiment.

La manette

Je m'exprime, et je ressens la réponse.

Ce que c'est

Dans un jeu vidéo, le joueur tient une **manette**. Sans elle, le personnage reste immobile au milieu de la carte. Rien ne se passe. Avec elle, il marche, il saute, il parle, il ouvre des portes. La manette a deux faces. D'un côté, elle envoie vos commandes au jeu. De l'autre, elle vibre dans vos mains quand le jeu vous répond.

Ce module vous apprend ces deux faces. D'abord **commander** : c'est l'Expression, le troisième geste pour créer votre vie. S'exprimer, c'est tout simplement faire sortir de vous ce qui est dedans. Ensuite **ressentir la réponse** : ce sont les émotions et les sensations. C'est par elles que le jeu vous parle. Et vous allez découvrir une chose simple, qui change tout. Cette manette, vous la tenez depuis votre naissance. Oui, elle ne vous a jamais quitté…

Commander : l'Expression

Vous avez une quête : c'est votre Intention, ce que vous avez l'élan de vivre. Vous avez décidé qui vous êtes : c'est votre Positionnement, la place que vous prenez dans le jeu. Il reste à le dire au jeu. Tant que rien ne sort de vous, le jeu ne reçoit aucune commande. Une intention qui reste dans la tête, c'est un bouton que vous regardez sans jamais appuyer dessus. **L'Expression**, c'est le moment où vous appuyez.

Votre corps est la manette

Voici la réalisation qui ouvre ce module. Une réalisation, c'est une découverte que j'ai vécue, pas une idée apprise dans un livre. Celle-ci est **la base** de tout le module. Elle est venue comme une évidence, avec la force de ce qui a toujours été là sans être vu :

« Le corps physique : il est un outil de l'interface utilisateur ! c'est un point important : je commande le jeu vidéo avec mon corps !!! je peux bouger, danser, chanter, être en mouvement et même changer d'endroit : il est l'instrument, et l'interface utilisateur : le corps EST la manette de jeu »

— Alexandre Anatman, 24/09/2026

Relisez la dernière partie. Le corps n'est pas le personnage qui subit le jeu. Le corps n'est pas non plus un obstacle à dépasser pour devenir enfin spirituel, c'est-à-dire tourné vers l'âme. S'il vous plaît, comprenez ceci : le corps **est la manette**. C'est avec lui que vous commandez le jeu. Quand vous bougez, vous appuyez sur un bouton. Quand vous chantez, vous appuyez sur un autre. Vous changez de ville, de maison ou simplement de chaise ? Alors vous déplacez votre personnage sur la carte, et le jeu en tient compte.

Cette réalisation est si importante qu'elle a été **redite aussitôt**, avec d'autres mots, pour que rien ne se perde :

« C'est une réalisation fondamentale importante : le corps physique = manette de jeu. C'est lui qui s'exprime : danse, voix , verbe sacré, etc... »

Ce qui s'exprime, ce n'est donc pas une idée qui flotte quelque part au-dessus de vous. C'est votre corps : sa **danse**, sa **voix**, ses mots dits à voix haute. Beaucoup de joueurs ont

appris le contraire. Pour eux, le vrai travail se fait dans la tête, par la pensée, par la compréhension. Et le corps suit comme il peut. Dans ce jeu, c'est l'inverse. La tête peut rêver des parties magnifiques. Mais tant que les mains n'ont pas touché la manette, le personnage n'a pas bougé d'un pixel.

Imaginez un joueur qui connaît par cœur toutes les règles d'un jeu. Il connaît toutes les astuces, tous les passages secrets. Mais il ne prend jamais la manette. Il sait tout, et il ne joue pas. Voilà ce que devient une vie vécue seulement dans la tête. La loi est pourtant simple : ***« Pour avoir un effet sur la matière, il faut agir, c'est-à-dire choisir les pensées qui vous conviennent puis les mettre en action dans la matière »*** Une pensée choisie, c'est un bouton repéré. **L'action**, c'est le moment où le doigt appuie enfin. Votre corps vous attend. Oui, il est prêt à jouer…

Tout ce que le personnage exprime

La manette a **beaucoup de boutons**. Le corps est le principal. Mais la réalisation l'a précisé tout de suite : l'Expression, c'est

« Tout ce que le personnage exprime dont le

corps physique = manette de jeu »

Tout, vraiment tout. Vos paroles, bien sûr. Mais aussi votre façon de vous tenir, de marcher, de vous habiller. Ce que vous écrivez, ce que vous construisez. Ce que vous commencez enfin, après l'avoir repoussé pendant des années. Même vos silences disent quelque chose. **Chaque expression est une commande** envoyée au jeu, que vous le sachiez ou non.

Prenons Julie, par exemple. Julie a l'élan d'une vie plus joyeuse. Elle y pense tous les matins. Mais elle parle de ses soucis à chaque repas. Elle marche les épaules rentrées. Et elle garde pour plus tard le cours de danse qui lui fait envie. Le jeu reçoit ces commandes-là, et il y répond fidèlement. Puis un jour, Julie s'inscrit au cours. Elle dit à voix haute ce qui la rend heureuse. Ce jour-là, **la commande change**. Et la partie change avec elle.

Ce n'est pas une punition. C'est la règle la plus simple du monde : le jeu reçoit **ce que vous exprimez**, pas ce que vous espérez en silence.

L'expression trie les réalités

Pourquoi l'Expression a-t-elle un tel pouvoir ? Parce qu'à chaque instant, le jeu contient un nombre immense de **parties possibles**. Toutes les versions de votre journée sont là, prêtes à être jouées. Celle où vous riez, celle où vous vous fâchez, celle où vous osez, celle où vous renoncez. Laquelle va s'afficher sur l'écran ? La réponse est l'une des découvertes les plus précises de la Théorie de la Création de la Réalité d'Alexandre Anatman :

« Ce qui n'avait pas été vu dans ce détail, c'est que l'expression crée littéralement la manifestation, car elle va trier, oui trier les milliards de possibilités. »

Votre Expression est un **filtre**. Oui, elle trie. Parmi les milliards de parties possibles, elle garde celles qui ressemblent à ce que vous exprimez. Les autres restent dans l'ombre. « Créer la manifestation », c'est justement cela : faire apparaître pour de vrai une de ces parties dans votre vie. Quand vous vous exprimez dans la joie, les parties joyeuses remontent en haut de la liste. Quand vous

vous exprimez dans la plainte, ce sont les parties qui donnent raison à la plainte qui remontent.

Cela vous rend une liberté immense. Vous n'avez pas à fabriquer votre réalité de toutes pièces, brique après brique, à la force des bras. Elle existe déjà parmi les possibles. Il vous suffit de **l'exprimer** pour que le jeu la choisisse…

Le verbe sacré : un ordre, pas une demande

Parmi tous les boutons de la manette, il en est un très puissant : le **verbe sacré**. C'est la parole dite à voix haute. Il prend souvent la forme d'un **mantra** : une phrase courte qui dit ce que vous choisissez. Beaucoup de joueurs prient comme s'ils demandaient une faveur. Ils le font un peu timidement, en espérant être entendus. La Théorie de la Création de la Réalité propose une tout autre attitude :

« C'est un ordre en fait que vous donnez aux codeurs du réel avec nos mantras. Vous ordonnez la matière. Qui vous êtes pour ordonner la matière ? Bien vous êtes l'être souverain, l'âme. »

— Alexandre Anatman, Odyssée Anatman

Les **codeurs du réel** programment les événements qui vous arrivent. Et ils sont amoureux du joueur. Ils attendent vos ordres. Ordonner la matière, c'est donner des ordres à tout ce qui est concret autour de vous. Un ordre n'a rien d'arrogant ici : c'est simplement la langue que le jeu comprend. Une demande laisse la décision à quelqu'un d'autre. Un ordre dit clairement ce que vous avez choisi, vous, le joueur **souverain**. Souverain, cela veut dire : celui qui décide de sa propre vie.

Et cet ordre sort de vous. Une phrase répétée en silence dans la tête reste une pensée. Une phrase dite avec la voix, avec le souffle, avec le ventre, devient une **commande**. Le corps est la manette : sans lui, l'ordre ne part pas.

En pratique, voici comment donner votre premier ordre :

1. Choisissez une **phrase courte**, au présent, qui dit ce que vous choisissez de vivre.
2. Levez-vous, les pieds bien posés au sol, le dos droit.
3. Dites-la à voix haute, trois fois, en laissant

monter l'énergie à chaque fois.

4. Restez immobile quelques secondes, et remarquez ce qui bouge dans votre corps.

La voix

La **voix** mérite un bouton à elle seule. Elle sort du corps, elle traverse l'air, elle touche les autres. Et elle ne transporte pas seulement des mots :

« Ma voix contient tout ce que je suis. Elle contient l'âme, elle contient mes réalisations, elle contient amour. »

Quand vous parlez, le jeu ne reçoit pas seulement le sens de vos phrases. Il reçoit **tout ce que vous êtes** à ce moment-là. C'est pour cela qu'un même mot, dit par deux personnes, ne produit pas le même effet. C'est aussi pour cela que chanter fait tant de bien. En chantant, vous laissez sortir votre âme par la gorge. Et le jeu l'entend…

Vous trouvez votre voix trop faible, trop aiguë, pas assez belle ? Sachez ceci : le jeu ne vous demande pas une belle voix. Il vous demande **votre** voix. Chantez sous la douche, fredonnez en marchant, dites bonjour un peu

plus fort. Chaque fois, vous appuyez sur ce bouton.

Le geste et la danse

Le corps ne s'exprime pas seulement par la voix. Il s'exprime aussi par ses **gestes**. Un sourire, une main posée sur une épaule, une porte tenue pour quelqu'un : ce sont des commandes. La Théorie de la Création de la Réalité va très loin sur ce point :

« Chaque action est un acte « psychomagique », chaque action symbolise quelque chose, chaque action que vous faites, chaque mouvement, modifie la matrice de votre vie. »

Un **acte psychomagique**, c'est un geste concret qui agit à la fois en vous et autour de vous. La matrice de votre vie, c'est la trame de votre partie. C'est un tissu fait de milliers de petits détails, et chaque geste en déplace un. Serrer quelqu'un dans ses bras n'est donc jamais un petit geste. C'est une commande envoyée au jeu. Elle dit : je choisis le lien, je choisis la tendresse.

La **danse** est le mouvement libre de la

manette. Quand vous dansez, vous ne suivez aucun plan. Le corps bouge selon ses élans, et la vie circule. Le mouvement est déjà une expression. Même marcher, même vous étirer le matin, même changer d'endroit, c'est jouer. Un corps qui bouge est un personnage qui avance sur la carte. Un corps figé est une manette posée sur la table.

Le souffle

Le **souffle** est un bouton discret. Et pourtant, c'est l'un des plus puissants. Il est toujours là, il ne demande aucun matériel, et il relie directement le corps à la tête :

« Regardez le lien entre ça n'inspire plus, ça ne respire plus, et l'état des pensées. Il y a un lien direct entre l'inspiration, la respiration et les pensées. Plus de respiration, plus de pensées. »

Quand vous retenez votre souffle, le **mental** tourne en boucle. Le mental, c'est cette petite voix qui parle sans arrêt dans votre tête. Quand vous respirez à fond, lentement, profondément, les pensées ralentissent. Le souffle est donc un réglage de votre manette. Avant de donner un ordre, avant une décision,

avant une conversation difficile, respirez. Vous verrez, vos mots sortent autrement…

Les mots nouveaux

Les mots sont aussi des boutons. Et beaucoup de joueurs jouent avec très peu de boutons. Ils répètent chaque jour les **mêmes phrases** : *je suis fatigué*, *c'est compliqué*, *je n'ai pas le temps*. Le jeu entend ces commandes. Et il les exécute à la lettre.

Un **mot nouveau** ouvre une case nouvelle dans le jeu. Vous nommez une chose que vous ne saviez pas nommer ? Elle peut enfin exister pour vous. Quand vous changez votre façon de parler de votre vie, vous changez la liste des parties possibles que votre Expression va trier. Essayez, pendant une journée, de remplacer *je dois* par *je choisis*. Remarquez comment votre corps réagit. C'est la même manette, avec un **nouveau bouton**.

La jouissance et le plaisir du corps

Le corps n'est pas seulement un outil pour commander. Il est aussi fait pour **jouir** du jeu, c'est-à-dire pour en profiter avec plaisir. Le goût d'un fruit, la chaleur du soleil sur la peau,

un étirement qui fait du bien, un fou rire, une caresse… Tout cela fait partie de la partie. Et ce n'est pas une récompense donnée de temps en temps. La jouissance suit elle aussi la loi de l'Expression :

« J'ai remarqué que plus la jouissance pouvait s'exprimer et plus elle pouvait exister. Toutes les formes de jouissance. »

Plus vous laissez sortir votre plaisir, plus il a de place dans votre vie. Un plaisir retenu, caché, jugé, rétrécit. Un plaisir exprimé grandit : par un soupir, un rire, un *que c'est bon*. C'est encore **le tri** : en exprimant la jouissance, vous dites au jeu de charger plus de parties où elle existe.

Beaucoup de joueurs ont appris à se méfier du plaisir. La Théorie de la Création de la Réalité vous invite à **l'autoriser**. À le goûter pleinement, et à le dire. Oui, votre corps a été fait pour cela…

Il est même possible d'aller plus loin. La jouissance n'est pas un à-côté de la partie. Elle en est le cœur : *« La jouissance de la matière crée un attachement dans l'humain, ce qui est tout à fait normal. L'objectif de l'incarnation*

est la jouissance de la matière. » L'incarnation, c'est le fait d'être venu vivre dans un corps. Vous êtes venu dans ce jeu pour **goûter la matière**. L'attachement qui vient avec n'a rien d'une faute. Il fait partie du jeu, lui aussi.

La nourriture

Il existe une expression que vous répétez plusieurs fois par jour sans y penser : **manger**. Ce que vous mettez dans votre corps entre dans votre manette elle-même. La Théorie de la Création de la Réalité le dit très simplement :

« Je deviens ce que je mange. Si je mange des brocolis, je deviens les brocolis. Je peux aussi diéter quelqu'un en dormant avec. Je vais devenir ce que je diète. Une personne, une plante, mais aussi un lieu. »

Diéter, ici, veut dire se remplir de quelqu'un ou de quelque chose en vivant tout près. Cette phrase ouvre un regard plus large que l'assiette. Vous devenez ce que vous mangez. Mais vous devenez aussi les personnes avec qui vous vivez, les lieux où vous dormez. Choisir sa nourriture, c'est choisir **la matière de sa manette**. Mangez en y prêtant attention,

avec plaisir, en goûtant vraiment. Et regardez avec la même douceur ce que vous laissez entrer dans votre vie.

Ressentir la réponse

Vous avez appuyé sur les boutons. Le jeu vous répond. Mais par où arrive sa réponse ? Là encore, par la manette. Le corps n'envoie pas seulement les commandes : il **reçoit les échos**. Un écho, c'est la réponse que le jeu vous renvoie, comme votre voix qui revient vers vous dans la montagne. C'est la deuxième face de la manette, celle qui vibre dans vos mains.

Les échos que seul le corps perçoit

Voici la deuxième réalisation fondamentale de ce module. Elle est venue le même jour que la première :

> ***« Les émotions et les sensations corporelles sont les échos que le corps physique seul peut percevoir : le mental ne sent rien »***
>
> — Alexandre Anatman, 24/09/2026

Une **émotion**, c'est le jeu qui vous répond.

Une **sensation** aussi : une chaleur dans la poitrine, un nœud dans le ventre, un frisson dans le dos. Et ces réponses arrivent dans le corps, jamais dans la tête. Le mental peut commenter, analyser, raconter. Mais il ne sent rien.

Le corps perçoit ces échos par ses **sept sens**. Vous connaissez les cinq premiers : la vue, l'ouïe, le toucher, le goût, l'odorat. Il y en a deux autres. Le cœur reçoit et envoie l'amour, comme les yeux reçoivent la lumière. Le cerveau reçoit les pensées, comme l'oreille reçoit les sons. Sept portes par lesquelles le jeu vous parle.

Cela veut dire une chose très concrète. Pour savoir ce que le jeu vous répond, ne cherchez pas la réponse dans vos raisonnements. **Sentez**. Posez votre attention dans votre corps, et écoutez.

C'est là que le joueur devient vraiment présent à sa partie : ***« Votre plus grande réalisation apparaît quand vous êtes réellement ici et maintenant, c'est-à-dire quand vous êtes réellement dans votre corps, attentif à tous vos ressentis, tel un animal***

sauvage, à l'affût de chaque instant… » Un animal sauvage ne réfléchit pas à la forêt. Il la sent, par tous ses sens à la fois. Faites comme lui : **habitez votre corps**, et le jeu vous parlera…

Le GPS du cœur : le corps ne ment pas

Tout jeu de rôle offre au joueur une **boussole**, un GPS qui indique la direction. Le vôtre est dans votre poitrine. Et il a une qualité rare :

« Le corps physique ne peut mentir, le cœur ne peut mentir, tandis que l'intellect, le mental peut raconter tout un tas d'histoires »

L'intellect, c'est la tête qui raisonne. Elle peut vous convaincre de presque tout. Elle trouve de bonnes raisons de rester dans une situation qui vous éteint. Et de bonnes raisons de fuir ce qui vous appelle. Le corps, lui, ne sait pas mentir. Il se détend devant ce qui est juste pour vous. Il se serre devant ce qui ne l'est pas. C'est le **GPS du cœur**.

En pratique, pour consulter votre GPS :

1. Posez une main sur votre cœur et fermez les yeux.

2. Pensez à la décision à prendre, en imaginant d'abord le premier choix.
3. Remarquez si votre corps s'ouvre, s'allège, respire, ou s'il se ferme et se tend.
4. Faites de même avec le second choix.
5. Faites **confiance** à ce que le corps a montré, même si la tête proteste.

Les boutons système : la pause

Dans chaque jeu, à côté des boutons d'action, il y a les **boutons système**. Ils ne font pas avancer le personnage. Ils règlent la partie elle-même. Le plus précieux est le bouton **pause**. C'est un peu la touche F5 de votre ordinateur, celle qui rafraîchit la page. Tout s'arrête un instant, puis l'écran se recharge, plus net.

Tout s'accélère ? Les émotions se bousculent ? Vous sentez que vous réagissez au lieu de choisir ? Alors appuyez sur **pause**. Arrêtez-vous. Respirez. Ne bougez plus pendant quelques instants. Ce geste semble ne rien faire. Et pourtant, il a un effet étonnant :

« L'immobilité et le ralentissement est une

des clés de l'éveil. Plus vous ralentissez, plus vous retrouvez votre souveraineté, votre pouvoir. »

L'éveil, c'est se réveiller à qui vous êtes vraiment. En ralentissant, vous reprenez **la manette**. Les automatismes perdent leur force. Ce sont ces réflexes, ces « effets d'état » comme dans un jeu, qui jouent à votre place. Vous redevenez le joueur. La pause n'est pas une fuite. C'est le moment où vous reprenez la main sur votre personnage.

Accueillir dans le corps

Le second bouton système est l'**accueil**. Un écho arrive, surtout un écho désagréable ? L'envie est de le repousser : se distraire, se raisonner, serrer les dents. Mais une émotion repoussée ne disparaît pas. Elle reste coincée dans la manette, et elle alourdit la partie.

Toutes les émotions ont leur place dans le jeu, les agréables comme les désagréables : *« Toutes les formes d'émotions sont nécessaires, positives ou négatives, c'est comme cela que vous vous construisez. Ma recommandation est de vivre chaque émotion négative ou positive sans la refouler. »*

Refouler une émotion, c'est la cacher au fond de vous. C'est refuser un écho que le jeu vous envoie. La vivre, c'est la laisser **construire votre personnage**.

La Théorie de la Création de la Réalité propose un **geste très simple**. Il se dit à voix haute, puisque c'est le corps qui s'exprime :

« Dès qu'il y a une émotion, dès que vous ressentez quelque chose, dès que c'est touché, dites à haute voix, ça accueille dans le corps. »

Accueillir ne veut pas dire tout accepter, ni tout subir. Cela veut dire laisser l'émotion **traverser le corps**. La sentir pleinement, sans la juger. Ensuite seulement, votre personnage décide. Une émotion accueillie devient une information. Une émotion refusée devient un poids.

En pratique, la prochaine fois qu'une émotion vous touche :

1. Arrêtez-vous, c'est la pause.
2. Dites à voix haute la **phrase d'accueil**.
3. Cherchez où l'émotion se loge dans votre corps : la gorge, la poitrine, le ventre.

4. Respirez dans cet endroit, jusqu'à ce que la sensation se déplace ou s'adoucisse.
5. Demandez-vous seulement alors ce que vous choisissez de faire.

Vous verrez, le jeu devient plus léger. Non parce que les échos changent. Mais parce que vous savez enfin **les recevoir**…

En résumé

1. Votre **corps physique est la manette** du jeu. C'est avec lui que vous commandez : la voix, le geste, le souffle, la danse, le mouvement.
2. L'Expression, c'est tout ce que votre personnage exprime. Elle **trie les réalités** parmi toutes les parties possibles.
3. Le **verbe sacré** est un ordre donné aux codeurs du réel, pas une demande. Il se dit à voix haute, depuis votre place de joueur souverain.
4. La jouissance, les mots nouveaux et la nourriture sont aussi des boutons de la manette : plus vous les **exprimez**, plus ils

existent.

5. Les émotions et les sensations sont les **échos** du jeu. Seul le corps les perçoit, par ses sept sens. Et il ne ment pas.
6. Les boutons système vous rendent la main : la **pause** pour ralentir, et l'**accueil** dans le corps pour laisser passer chaque écho.

L’interaction

Le réel me répond, et je ne joue pas seul.

Ce que c’est

Jusqu'ici, vous avez appris à connaître votre personnage, à lire votre carte et à tenir votre manette. Il reste une découverte, peut-être la plus belle : **le jeu vous répond**. Vous n'appuyez pas sur des boutons dans le vide. Chaque geste, chaque mot, chaque vibration reçoit une réponse. Votre vibration, c'est l'énergie que vous dégagez : ce que les autres sentent de vous, avant même que vous parliez.

Et vous n'êtes pas seul sur la carte. Il y a les **codeurs du réel**, qui calculent la partie pour vous. Il y a les **autres joueurs**, qui ont chacun leur propre monde. Ce dernier module vous apprend à jouer avec eux. Vous allez écouter le jeu et reconnaître ses signes. Vous allez rencontrer les autres sans vous perdre. Et vous allez créer ensemble ce qu'aucun de vous ne pourrait créer seul…

Le monde répond

Dans un jeu vidéo bien fait, le décor n'est pas figé. Si vous êtes aimable avec un personnage du village, il vous ouvre sa porte. Si vous l'attaquez, les gardes arrivent. Le monde **réagit** à votre façon de jouer.

La réalité fait la même chose, avec une précision que vous n'imaginez pas encore. C'est le quatrième pilier de la Théorie de la Création de la Réalité d'Alexandre Anatman : l'**Écho**. L'Écho, c'est simple : le réel vous renvoie ce que vous exprimez. Pas seulement vos paroles, mais aussi votre ton, votre posture, ce que vous ressentez à l'intérieur. La vie ne vous juge pas. Elle s'ajuste à vous. Elle est comme un jeu qui apprend, partie après partie, votre façon de jouer :

« Quand je m'abandonne à la vie, la vie s'abandonne à moi. Quand j'aime la vie, la vie m'aime. Et si par le passé j'ai combattu la vie, alors la vie m'a combattu aussi. »

— Alexandre Anatman, Odyssée Anatman

Relisez la dernière phrase avec douceur. Si

votre vie a parfois ressemblé à un combat, ce n'était pas une punition. C'était un **écho**. Et un écho, cela se change : il suffit de changer ce que vous envoyez.

Cette loi vaut aussi pour ce que vous faites vivre aux autres. Le jeu garde la trace de **chaque émotion** que vous offrez, et il vous la rend :

« Tout ce que vous faites ressentir aux autres : vous le recevrez en boomerang. C'est comme ça que Dieu apprend. »

Voilà une nouvelle qui peut faire peur d'abord, puis qui rend très libre. La **joie** que vous donnez revient. La tendresse que vous offrez revient. Le mépris aussi, bien sûr. Le boomerang ne juge pas ce qui est bien ou mal : il suit son chemin, et il revient. Et puisque c'est votre bras qui le lance, vous choisissez ce qui vous reviendra…

Comment sentez-vous cette réponse du jeu ? Par votre **corps**. Les émotions et les sensations sont les échos que seul le corps reçoit, par ses sept sens : les cinq sens, plus le cœur et le cerveau. Le mental, cette petite voix dans la tête qui parle sans arrêt, ne sent rien : il

commente. Quand une situation vous serre la gorge ou vous ouvre la poitrine, c'est le jeu qui vous parle.

En pratique, pendant une journée :

1. Choisissez une personne que vous allez croiser, et décidez de lui faire ressentir **quelque chose de bon**.
2. Faites-le simplement : un regard vrai, un merci précis, une petite attention.
3. Le soir, notez ce qui vous est revenu dans la journée, même de très loin.
4. Remarquez surtout ce que votre corps a ressenti au moment même où vous avez donné.

Les signes et les signaux

Dans un jeu vidéo, le joueur n'est jamais laissé sans indices. Une lumière brille près d'un coffre. Une musique change quand un danger approche. Un personnage vous glisse une phrase qui semble sans importance, et vous comprenez plus tard qu'elle était essentielle. Ce sont les **signaux** du jeu.

La réalité vous parle de la même façon. Elle n'a pas de **voix** à elle. Alors elle emprunte celles qui passent près de vous :

« Il me parlerait à travers la bouche des autres bien sûr, à travers certaines émissions, certaines méditations, certaines voix. »

Pensez à la phrase d'un ami qui tombe pile au moment où vous hésitiez. Au livre qui s'ouvre à la bonne page. À la chanson qui passe à la radio et qui dit exactement ce que vous ressentez. Ce ne sont pas des hasards. Ce sont des **messages**. Le jeu les pose sur votre chemin, parce qu'il a l'élan de vous voir trouver la sortie du niveau.

Prenons Julie. Elle se demande depuis des semaines si elle doit changer de travail. Un matin, une collègue lui parle de son propre départ. Le midi, un inconnu au café parle d'une formation qui l'attire. Le soir, une amie lui envoie une annonce sans savoir pourquoi. Julie pourrait appeler cela des coïncidences. Elle peut aussi y voir un jeu qui **insiste gentiment**, parce qu'il a entendu sa question.

Et plus vous changez, plus ces signes apparaissent. Ils étaient déjà là, mais votre

attention s'ouvre. Oui, vous commencez simplement à les voir :

« Les synchronicités, qui ont toujours eu lieu, deviennent visibles. Vous voyez l'univers répondre à vos nouvelles attitudes, à votre nouvelle façon de voir la vie. »

Les synchronicités, ce sont justement ces hasards qui n'en sont pas : deux événements qui se répondent, au bon moment. Un signe ne vous oblige à rien. Il vous montre une porte. Le choix d'entrer vous appartient toujours.

Les codeurs du réel

Quelqu'un fait vivre le monde. Quelqu'un décide de ce qui arrive quand vous agissez. Quelqu'un prépare les rencontres et les surprises. Sans eux, la partie resterait immobile.

Dans la Théorie de la Création de la Réalité, ce sont les **codeurs du réel**. Ils calculent la réalité à chaque instant, en réponse à ce que vous êtes et à ce que vous exprimez. Ils écoutent votre voix, lisent votre corps, sentent votre vibration. Et ils recodent

la partie pour vous.

Vous pourriez imaginer des codeurs froids, qui appliquent des règles sans vous regarder. C'est tout le contraire. Leur relation avec vous est une **histoire d'amour**. Les codeurs du réel ne vous surveillent pas pour vous piéger. Ils vous regardent avec les yeux d'un amoureux :

« Les codeurs du réel sont amoureux de toi. Tous, sans exception. Il y en a plusieurs. […] Ils créent la réalité que tu désires pour te faire plaisir, car ils sont amoureux de toi »

Cela change tout dans votre façon de jouer. Vous n'avez pas à forcer une porte fermée, ni à supplier un univers qui ne vous écoute pas. Vous jouez devant des codeurs du réel qui ont l'élan de vous faire **plaisir**. Leur seule difficulté, c'est de comprendre ce pour quoi vous avez un élan. Votre Intention, c'est justement cela : ce pour quoi vous avez un élan. Votre Positionnement, c'est la place que vous prenez, clairement, face à ce que vous vivez. Plus votre intention est claire, plus votre positionnement est net, plus leur travail devient simple, et plus la réponse arrive vite…

Alors parlez-leur. Dites-leur vos élans, à

voix haute si possible. Dites merci quand une réponse arrive. Vous verrez, la partie devient une **conversation**…

Les autres joueurs : chacun est un univers

Le jeu n'est pas un jeu solitaire. Autour de vous, il y a d'autres joueurs. Chacun a son personnage, sa quête, sa carte. Vous croisez des milliers de gens dans une vie. Chacun d'eux joue sa **propre partie**, en même temps que vous.

Mais la Théorie de la Création de la Réalité va plus loin. Chaque personne n'est pas seulement un autre joueur dans le même monde. Elle est l'entrée d'un **monde entier** :

« Il y a la réalisation que nous sommes chacun et chacune des portails organiques à destination de nos univers. »

Un portail organique, c'est une porte vivante, faite de chair et de cœur. Regardez la prochaine personne que vous croiserez avec cette phrase en tête. Derrière son visage, il y a un **univers**, avec ses paysages, ses peurs, ses

trésors, ses propres codeurs du réel. Quand vous parlez à quelqu'un, vous vous tenez devant une porte. Vous pouvez frapper, ou passer votre chemin. Vous ne pouvez jamais entrer de force.

Cette façon de voir rend humble et émerveillé à la fois. Humble, parce que vous ne connaîtrez jamais tout à fait l'univers de l'autre. Émerveillé, parce que c'est justement ce qui rend chaque rencontre **précieuse**…

L'extérieur, miroir de l'intérieur

Voici une règle qui demande un peu de courage. Dans le jeu, le monde extérieur est un **miroir** de votre monde intérieur. Ce qui vous arrive dehors reflète ce qui se passe dedans. Il n'y a donc pas vraiment de conflit extérieur. Chaque conflit que vous vivez avec quelqu'un vous montre un endroit de vous-même.

Les autres joueurs sont les **miroirs** les plus puissants du jeu. Quand quelqu'un vous agace, vous blesse ou vous éblouit, il vous montre quelque chose :

« L'autre est un miroir permettant de voir

jusqu'où vous pouvez vous aimer. Qu'est-ce que je n'arrive pas à renvoyer dans la lumière que l'autre m'envoie ? »

Imaginez Marc. Son voisin fait du bruit le soir, et Marc bout de colère depuis des mois. Il a écrit des mots, il a tapé au mur. Rien ne change. Un jour, il se pose la question de ce miroir. Il découvre que ce bruit touche en lui une vieille impression : celle de ne jamais avoir sa place. Alors il se positionne pour lui-même, calmement : il prend sa place. Il va voir son voisin, **sans colère**, et lui dit simplement ce dont il a besoin. Le voisin s'excuse, étonné. Personne ne lui avait jamais parlé ainsi.

Le miroir ne dit pas que l'autre a raison. Il dit que la **clé** est chez vous. Et c'est une excellente nouvelle. Car c'est la seule serrure que vous pouvez vraiment ouvrir…

Le « nous » qui naît de deux « je »

Il arrive un moment, dans le jeu, où deux joueurs décident de **faire équipe**. Ils s'aiment, ils créent ensemble. Ils bâtissent un couple, une famille, un projet. Alors naît un « nous ».

Beaucoup croient que le « nous » demande de s'effacer. Pour eux, aimer, c'est renoncer un peu à soi. La Théorie de la Création de la Réalité dit exactement **l'inverse** :

« Notez qu'il n'est pas possible de créer un nous si un des deux n'existe pas. S'il n'y a pas de toi ou s'il n'y a pas de moi, alors le nous ne peut pas vraiment se créer. »

— Alexandre Anatman, Odyssée Anatman

Un « nous » a besoin de **deux « je » bien vivants**. Deux personnages qui savent qui ils sont, qui se positionnent, qui gardent leur voix. C'est pour cela que tout ce que vous avez appris sur le personnage prend ici son sens. Construire votre identité, c'est-à-dire savoir qui vous êtes et oser l'être, n'est pas un travail égoïste. C'est ce qui vous rend capable d'aimer vraiment.

Dans un jeu vidéo, une équipe où un seul joueur joue pour deux ne gagne pas longtemps. L'autre finit par poser la manette, et la partie s'essouffle. L'équipe vivante, c'est celle où chacun apporte son personnage entier, avec ses forces et ses couleurs. De cette

rencontre naît un **espace nouveau**. C'est un territoire commun, où les deux peuvent créer ce qu'aucun n'aurait créé seul.

Aimer, dans ce jeu, ce n'est pas disparaître dans l'autre. C'est **apparaître pleinement**, devant quelqu'un qui apparaît pleinement aussi…

Avec qui

Voici une question que les joueurs oublient souvent de se poser : avec qui est-ce que je joue ? Dans un jeu de rôle, le choix de vos **compagnons d'aventure** change tout. Avec certains, vous avancez. Avec d'autres, vous tournez en rond dans la même forêt.

Dans la vie, c'est encore plus fort. Les personnes qui vous entourent ne font pas que vous accompagner. Elles vous **transforment** :

« Nous devenons les cinq personnes qui sont dans notre vie en permanence. Et donc c'est très important avec qui. »

Ce n'est pas un appel à juger les autres, ni à fuir ceux qui vont mal. C'est une invitation à ouvrir les yeux, à voir les choses telles qu'elles

sont : c'est cela, la **lucidité**. Les personnes que vous voyez chaque jour nourrissent votre vibration, vos croyances, votre façon de parler. Elles deviennent une partie de votre carte.

En pratique, prenez cinq minutes :

1. Écrivez les noms des **cinq personnes** avec qui vous passez le plus de temps.
2. Pour chacune, notez comment vous vous sentez après l'avoir vue : plus léger, plus lourd, plus vivant, plus éteint.
3. Demandez-vous qui vous aimeriez voir davantage, et qui un peu moins.
4. Choisissez un seul petit geste cette semaine pour rapprocher une personne qui vous fait grandir.

Il reste une question plus fine, peut-être la plus importante. Beaucoup de joueurs choisissent leurs compagnons parmi ceux qu'ils aiment. C'est beau, mais ce n'est **pas assez** :

« Choisir les personnes que j'aime n'est plus suffisant, ce qui est bon pour moi, comme pour

chacun d'entre nous, c'est de choisir ceux qui nous aiment ! »

— Alexandre Anatman, notes, 2014-03-02

Pourquoi ? Parce que le jeu fonctionne en écho. Quand vous envoyez votre amour à quelqu'un qui ne vous le renvoie pas, il se perd en route. Et votre **vibration** retombe. Quand vous êtes entouré de joueurs qui vous aiment, chaque élan vous revient. Alors, jour après jour, vous bâtissez votre propre paradis…

Comment reconnaître ceux qui vous aiment vraiment ? Pas aux grandes déclarations. Aux **gestes** :

« Il n'y a pas d'amour, il n'y a que des gestes d'amour. Ce qui vous aiment vous le montreront, par des gestes, des attentions, des actions, des calins, de la tendresse, de l'affection. »

Les listes A, B et C

Pour vivre avec ceux qui vous aiment, la première étape est de les reconnaître. Dans mon livre « Qui êtes-vous ? », il y a un

chapitre : **V comme Vivre avec ceux qui vous aiment**. J'y décris trois types de joueurs que vous rencontrerez dans votre partie. Le premier groupe est celui qui vous porte :

« Liste A : Personnes qui vous aiment vraiment, qui sont dans le cœur, qui sont capables d'aimer, les êtres sensibles, ayant développé leur cœur et les fonctions du cerveau droit, souvent surefficient. »

Ce sont vos vrais compagnons d'aventure : des personnes sensibles, qui vivent avec le cœur. Avec eux, l'amour que vous envoyez vous revient. Et votre **vibration** reste haute toute la journée. Le deuxième groupe est bien plus nombreux, et il n'est pas méchant pour autant :

« Liste B : Personnes dirigées par l'intérêt du mental, dans l'attachement de l'ego, du personnage. Elles sont dans l'illusion de la séparation avec les autres, individualistes. »

Ce sont des joueurs qui jouent une autre partie : celle de l'échange, du *je te donne, tu me donnes*. Ils pensent d'abord à eux, avec leur tête, et se sentent séparés des autres. Vous pouvez les croiser avec gentillesse, sans leur

confier votre cœur. Le troisième groupe, enfin, demande de garder les yeux grands ouverts, avec **lucidité** :

« Liste C : Personnes toxiques, malades, psychopathes, les pervers narcissiques manipulateurs, les vampires psychiques ; emprisonnés dans leur personnage et leur ego, ils souffrent et font souffrir les autres. »

Ceux-là souffrent, et ils font souffrir. Vous pouvez leur souhaiter du bien, de loin. Votre **territoire** vous appartient. Le protéger est un acte d'amour envers vous-même.

En pratique, faites le tri :

1. Écrivez sur une feuille les personnes que vous voyez le plus souvent.
2. Pour chacune, notez A, B ou C, en écoutant votre **corps** plutôt que votre tête : comment vous sentez-vous après l'avoir vue ?
3. Cette semaine, offrez davantage de votre temps à la liste A, et laissez-vous aimer.
4. Avec la liste B, restez aimable et gardez votre élan pour ceux qui le renvoient.

5. Avec la liste C, posez vos limites, calmement. Ce n'est pas un jugement : c'est votre souveraineté, votre droit de décider seul de ce qui entre chez vous.

Vous n'avez rien à couper brutalement. Il suffit de vous **positionner**, c'est-à-dire de prendre votre place. Le jeu s'occupe du reste. Les compagnons se réorganisent autour du personnage que vous devenez…

Respecter la souveraineté des autres

Dernière règle, et peut-être la plus apaisante. Chaque joueur est **souverain** sur son territoire : c'est lui, et lui seul, qui décide de sa vie. Vous l'êtes sur le vôtre. L'autre l'est sur le sien. Vous pouvez aimer quelqu'un de tout votre cœur, et ne pas pouvoir jouer à sa place.

C'est souvent là que la souffrance naît. Vous attendez que l'autre change, qu'il comprenne, qu'il guérisse, qu'il choisisse autrement. Mais la **manette** de l'autre n'est pas entre vos mains :

« J'ai du pouvoir uniquement sur moi, sur ma vie, sur mes décisions. […] La seule chose

que je peux faire, c'est vibrer d'une certaine façon et ça peut faire des miracles. »

Lisez bien la fin. Lâcher le contrôle ne veut pas dire arrêter d'aider. Votre **vibration** agit. Quand vous êtes aligné, joyeux, en paix, vous changez l'air autour de vous. Être aligné, c'est quand ce que vous pensez, ce que vous dites et ce que vous faites vont dans le même sens. Les autres joueurs le sentent, même sans rien dire. Vous devenez un repère sur leur carte, une lumière près du coffre…

Respecter la souveraineté de l'autre, c'est aussi lui faire le plus beau cadeau. C'est le voir comme un **joueur entier**, capable de trouver son propre chemin. Vous créez de l'espace pour qu'il existe. Et c'est peut-être la plus simple définition de l'amour :

« L'amour, n'est-ce pas créer de l'espace pour que les autres puissent être ? »

Et dans cet espace, souvent, il choisit de lui-même ce que vous n'auriez jamais pu lui imposer…

En résumé

1. **Le monde vous répond** : la vie s'adapte à ce que vous lui envoyez. Ce que vous faites ressentir aux autres vous revient en boomerang.
2. **Le jeu vous parle** par des signes, des rencontres, la bouche des autres ; votre corps reçoit ses réponses.
3. **Les codeurs du réel sont amoureux de vous** : plus vous êtes clair, plus ils peuvent vous faire plaisir.
4. **Chaque autre joueur est un univers**, et chaque conflit extérieur est un miroir qui vous montre où vous aimer davantage.
5. **Un « nous » vivant naît de deux « je » entiers.** Le choix de ceux avec qui vous jouez construit la réalité que vous créez. Alors, choisissez d'abord ceux qui vous aiment.
6. **Vous n'avez de pouvoir que sur vous**, et c'est assez. En respectant le territoire de chacun, votre vibration peut faire des miracles.

La partie jouée en entier

J'ai un élan, je suis, je m'exprime, le jeu me répond, je perçois… et la partie continue.

Une partie, du début à la fin

Vous connaissez maintenant les règles du jeu, votre personnage, la carte, la manette et les autres joueurs. Il reste à voir la **partie entière**, d'un seul coup d'œil. Prenons un exemple, simplement un exemple.

Imaginez Léa. Elle travaille depuis dix ans dans un bureau où elle s'ennuie. Un matin, en préparant son café, quelque chose monte dans sa poitrine. C'est l'envie de créer, de fabriquer quelque chose de ses mains. Ce n'est pas une idée. C'est un **élan**.

Le personnage : l'Intention. L'Intention, c'est cet élan qui pousse à créer. Il ne vient pas de sa tête, il vient de son cœur. C'est la vie qui a un élan à travers elle. Léa ne le repousse pas. Elle l'accueille, et elle lui donne une direction : ouvrir un petit atelier de céramique.

Le personnage : le Positionnement. Le Positionnement, c'est décider qui vous êtes. Léa pourrait rester la personne qui *aimerait bien, un jour*. Elle décide autrement. Elle se dit, à voix haute, devant son miroir : je suis céramiste. Ce n'est pas un mensonge : c'est un acte de création. En se positionnant, elle crée son **identité**. Elle devient son propre chef.

La carte et le territoire. Léa voit maintenant le monde autrement, avec tous ses sens en éveil. Elle remarque les ateliers à louer, les boutiques de créateurs, les marchés d'artisans. Ils étaient déjà là, mais sa carte ne les montrait pas. Elle pose aussi son **territoire** : le samedi matin est à elle, et elle ne le donne plus à personne.

La manette. Léa s'exprime. Elle achète de l'argile, elle modèle, elle rate, elle recommence. Elle en parle à ses proches. Son corps travaille la terre, sa voix annonce son projet. Chaque geste envoie une **commande** au jeu. Son intention, enfin dite et faite, devient un ordre.

L'interaction. Le jeu répond. Une amie lui présente une potière qui cherche quelqu'un pour partager son atelier. Un client

commande six bols. Il y a aussi des refus, des retards, une cuisson ratée. Léa ne les prend pas pour des **punitions**. Elle les lit comme des panneaux sur la route. Et elle sent dans son corps ce qui est juste : la joie quand elle avance dans le bon sens, la tension quand elle force.

Et la boucle repart. Léa regarde ce que sa vie est devenue. De ce regard naît une nouvelle intention, un peu plus grande : enseigner. Le cycle recommence, un **cran plus haut**…

Les cinq questions du joueur

Chaque fois que vous avez l'élan de créer quelque chose, vous pouvez vous poser **cinq questions**, une par pilier :

1. **Intention** (l'élan qui pousse à créer) : quel élan la vie fait-elle naître dans mon cœur, là, maintenant ?
2. **Positionnement** (décider qui je suis) : qui ai-je décidé d'être, et est-ce que je le suis vraiment ?
3. **Expression** (ce que je dis et fais) : qu'est-ce que je dis, qu'est-ce que je fais, qu'est-ce que mon corps exprime ?

4. **Écho** (la réponse du jeu) : qu'est-ce que le jeu me répond, et qu'est-ce que je ressens dans mon corps ?

5. **Observation** (ce que je regarde et ressens) : où est-ce que je porte mon attention, avec mes sept sens, et qu'est-ce que je laisse exister ?

Quand une création bloque, l'une de ces cinq questions a souvent une **réponse floue**. C'est là que vous pouvez regarder. Et quand tout est clair, tout va dans le même sens. La partie devient fluide, presque facile…

Conclusion

Vous êtes le joueur, et c'est votre partie.

Ce que vous emportez

Ce petit livre vous a donné les règles d'un jeu auquel vous jouiez déjà sans le savoir. Vous étiez déjà un personnage. Vous aviez déjà une carte, une manette, des partenaires. Le jeu vous répondait déjà, à chaque instant. La seule différence, maintenant, c'est que **vous savez**.

Savoir ne vous enlève rien. Vous pouvez toujours vous prendre au jeu, pleurer, rire, trembler, aimer. C'est même tout l'intérêt de la partie ! Mais vous savez maintenant que vous **tenez la manette**. Votre identité est une création, pas une prison. Votre corps est votre interface, c'est-à-dire le lien entre vous et le jeu. Et les codeurs du réel sont de votre côté…

Ce que je vous souhaite

Je vous souhaite de construire un personnage qui vous ressemble vraiment :

original, vivant, souverain, c'est-à-dire chef de sa propre vie. Je vous souhaite de vous exprimer sans peur, avec votre voix, vos gestes, votre corps entier. Je vous souhaite de lire les réponses du jeu avec curiosité plutôt qu'avec crainte. Et je vous souhaite surtout du **plaisir** : le plaisir de jouer, qui est la raison même du jeu…

Ce livre est court. Il ne dit pas tout. La Théorie de la Création de la Réalité d'Alexandre Anatman complète compte des centaines de réalisations. Et d'autres naissent encore, séance après séance. Mais vous avez maintenant **l'essentiel** : les règles, et la manette. Le reste, vous le découvrirez en jouant.

Bienvenue dans **votre partie**.

Pour finir, une phrase qui accompagne la Théorie de la Création de la Réalité

Un autre chercheur, Christophe Allain, avait senti le même **partage des rôles** entre l'humain et l'univers. Je vous laisse sa phrase, en plus. Chez lui, c'est l'intention qui compte et le divin qui répond. Dans la Théorie de la Création de la Réalité, c'est l'expression qui

compte : c'est le moteur du jeu. Mais le chemin est le même :

> *"Nous devons simplement nous contenter de nous POSITIONNER par une INTENTION ou une ACTION vis à vis de nous-même, (c'est le rôle de l'humain) et l'univers crée alors les événements demandés en synchronisation (c'est le rôle du divin)."*

— Christophe Allain, *Journal d'éveil du 3e œil*

Glossaire

Les mots du jeu, en une phrase chacun.

Absolu : ce que je suis avant d'être quelqu'un, sans forme et sans limite. L'absolu se coupe en deux, moi et le reste, pour avoir une identité et pouvoir jouer.

Vacuité : la page blanche d'où tout est créé. Tout ce qui existe sort de ce qui n'existe pas.

Identité, personnage : l'absolu devenu quelqu'un pour pouvoir choisir. Une façon unique de voir, que je crée en me positionnant, et que je peux refaire librement.

Non-soi : la découverte qu'avant l'identité, il n'y a personne. Dans ce livre, c'est un outil. Comme il n'y a personne au départ, je peux créer quelqu'un, et le créer comme je le choisis.

Jeu vidéo : l'image qui porte la Théorie de la Création de la Réalité d'Alexandre Anatman. Un monde en trois dimensions, fait pour être cru et joué, où chaque petit morceau contient le tout.

Interface utilisateur : tout ce qui est entre le

joueur et le jeu. Elle est si parfaite qu'elle est devenue invisible. Le corps en est la pièce centrale.

Cycle I-P-E-E-O : les cinq gestes de toute création : Intention, Positionnement, Expression, Écho, Observation.

Intention : la quête du personnage. La vie a des élans, que je ressens dans le cœur. Une intention devient un ordre quand elle est dite ou faite.

Positionnement : le geste qui crée l'identité et la souveraineté. Je me positionne, je décide, je choisis, j'existe.

Souveraineté, territoire : la création d'un espace qui est le mien. Le « non » le délimite, le « oui » le remplit.

Expression : tout ce que le personnage exprime, corps compris. L'expression fait le tri parmi les possibles et choisit ceux qui arrivent pour de vrai.

Manette : le corps et tout ce qu'il exprime : la voix, le geste, le souffle, la danse, le mouvement.

Verbe sacré, mantra : la parole dite à voix haute, depuis le cœur. Un mantra est un ordre donné aux codeurs du réel, pas une demande.

Écho : la réponse du jeu à ce que j'exprime. Jamais une punition, toujours un retour.

Émotions et sensations : les échos que seul le corps perçoit, par les sept sens. La tête, elle, ne sent rien.

Observation : le fait de percevoir avec les sept sens (la vue, l'ouïe, le toucher, le goût, l'odorat, le cœur et le cerveau), qui fait exister. La carte se charge là où je porte mon attention.

Codeurs du réel : ceux qui font marcher le jeu et répondent à chaque action du joueur. Ils sont amoureux de lui.

Inconscient, brouillard : ce que le personnage ne voit pas encore de lui-même. Il brouille les cinq gestes tant qu'il n'est pas éclairé.

Programmes : des habitudes vivantes, apprises dans l'enfance ou reçues de la famille, qui jouent à la place du joueur. Le joueur peut les installer et les enlever, comme les applis

d'un téléphone.

Alignement : le moment où toutes mes parties sont d'accord. Alors le jeu répond vite et sans effort.

Joyer, êtreitude, bonheurisé : des mots inventés en séance, parce qu'il en manquait. Joyer : la joie comme un verbe. Êtreitude : l'état d'être étiré. Bonheurisé : rempli de bonheur.

Réalisation : une compréhension reçue en méditation, notée telle qu'elle a été dite. Ce livre les cite en italique gras.