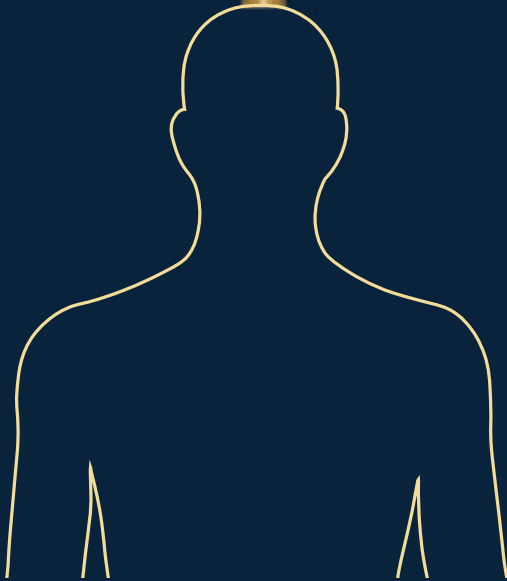


LIVRE RITUEL POUR HOMMES LUCIDES

L'HOMME QUI RESPIRAIT SOUS L'EAU

7 CLES POUR BRISER LES REFLETS,
REBATIR LE SOI,
ET RAYONNER SANS SE TRAHIR



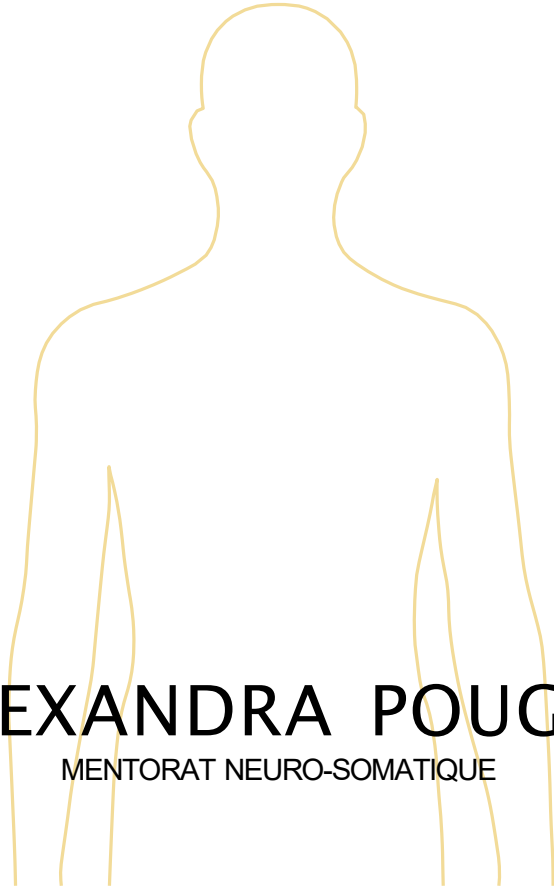
ALEXANDRA POUGET

MENTORAT NEURO-SOMATIQUE

LIVRE RITUEL POUR HOMMES LUCIDES

L'HOMME QUI RESPIRAIT SOUS L'EAU

7 CLES POUR BRISER LES REFLETS,
REBATIR LE SOI,
ET RAYONNER SANS SE TRAHIR



ALEXANDRA POUGET

MENTORAT NEURO-SOMATIQUE

L'homme qui resspirait sous l'eau

© Copyright 2026 Alexandra Pouget Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur ou de l'autrice, sauf disposition contraire prévue par la législation en vigueur.

Bien que l'auteur ait apporté le plus grand soin à l'exactitude des informations contenues dans cet ouvrage au moment de sa publication, il décline toute responsabilité pour les pertes ou dommages pouvant résulter d'erreurs, d'omissions ou d'interprétations qu'elles soient dues à une négligence ou à toute autre cause.

La responsabilité du respect des lois et réglementations applicables, notamment en matière de pratiques commerciales, de santé, de publicité ou de licences professionnelles dans les juridictions concernées (Canada, France ou tout autre pays), incombe exclusivement au lecteur.

Le contenu de cet ouvrage est fourni à des fins d'information générale et de transmission symbolique. Il ne remplace en aucun cas un avis médical, psychologique, juridique ou professionnel. Avant d'entreprendre toute démarche, veuillez consulter un(e) professionnel(le) qualifié(e).

Toute ressemblance avec des personnes, vivantes ou décédées, ou des organisations, serait purement fortuite et non intentionnelle.

ISBN: 979-10-439-0301-4

Illustrations par l'auteur

Pour toute demande d'information : <http://ombodhi-elite.mn.co>

COMMENÇONS PAR LE COFFRET DE RÉANCRAGE INTÉRIEUR

Le rituel d'activation pour ceux qui ne veulent plus se trahir

Vous avez ouvert ce livre. Et peut-être, quelque part en vous, vous sentez déjà que ce n'est pas un simple texte. C'est un passage. Une bascule.

Oui pour qu'un livre vous transforme, il faut descendre du mental... au corps. Du concept... à l'intégration. C'est pourquoi j'ai créé un coffret d'accueil que je vous offre comme Seuil d'activation de l'univers de mentorat Ombodhi.

Ceci est exclusivement réservé aux lecteurs de

L'homme qui respirait sous l'eau :

un espace pour enclencher le vrai mouvement intérieur.

Ce coffret comprend :

-  **Une guidance audio ritualisée:** J'active ma Safe Inner Authority (9 min)
-  **Une fiche outil intégrative:** Check-in Soma / Psyché / Energie (outil hebdomadaire de régulation et d'enlèvement)
-  **Une carte visuelle synthèse des 7 clés + 3 shifts du livre**
-  **Un accès privé à la vidéo non-listée Ressentir sans se fuir (20 mn de transmission pour initier le chemin du retour à soi)**

Ce coffret est le premier seuil de votre démarche.

**Un rite de passage vers l'homme nouveau,
celui que vous n'avez plus envie de trahir.**

ACCÉDEZ Y GRATUITEMENT ICI

 **LE SEUIL**



<http://ombodhi-elite.mn.co>

LETTRE À CEUX QUI RESPIRENT ENCORE SANS OXYGÈNE

De mon ami de toujours Nicolas

Je me suis toujours demandé d'où venait ma peur panique de l'eau. Mais parfois il suffit juste de se poser la question pour que les anecdotes affluent.

Affluer. Encore un terme emprunté à l'univers marin. L'affluent. Le fleuve qui se jette dans un autre. Comme les souvenirs accumulés de l'enfance se nourrissent les uns des autres jusqu'à nous déborder. Et parfois nous noyer.

Mon premier souvenir aquatique remonte à mes six ans. Il date des longues journées passées chez mes voisins, ma deuxième maison, la première, celle de mes parents, ayant très tôt fermé boutique, par manque d'envie, me laissant dans une forme d'abandon relatif, offrant, en contrepartie, un sentiment grisant de liberté.

Me revoilà chez eux. Avec leur fils Bruno, de quatre ans mon aîné, mais pourtant frère de cœur. On nageait tranquillement dans sa piscine et pour la première fois, je n'avais pas mis mon gilet de sauvetage, confiant que j'étais en ma capacité de maîtriser ce nouvel élément.

Quelques allers-retours convaincants dans la largeur m'avaient donné l'impression d'être à présent capable de réaliser ma première traversée sous l'eau. À l'aveugle. Mais arrivé à mi-parcours, tous mes repères avaient changé, et quelques mètres plus loin, ma main tendue n'a pas rencontré le rebord espéré.

J'étais tellement persuadé d'être arrivé au bon endroit que j'ai interrompu ma nage, et commencé à couler lentement, sans pouvoir de

réaction, à seulement quelques centimètres du bord, avec comme dernier réflexe, celui de tendre mon bras au-dessus de moi avant de disparaître.

Je me suis alors senti brusquement happé vers la surface et dans le prolongement de la main qui avait saisi la mienne, j'ai reconnu le visage livide du père de Bruno. Pas un mot n'avait été échangé à l'issue de cet évènement. Mais cet homme venait à coup sûr de me sauver la vie. Il s'était trouvé au bon endroit, au bon moment.

Si l'absence d'oxygène entraîne une mort physique assez rapide, il en est une autre, plus insidieuse, dont la particularité est de s'apparenter à une mort lente, semblable à une bougie sous cloche passant lentement de la flamme à la suie, une fois sa réserve d'oxygène épuisée.

Je crois qu'il en va de même pour nos vies. Et que même si notre force de résilience nous permet parfois de résister aux événements les plus tragiques, nous donnant l'illusion qu'il nous reste encore assez d'air pour « remonter la pente » comme on dit, notre réserve d'oxygène n'en finira pas moins de s'amenuiser au fil du temps, tout habitué que nous devenons à ne plus la solliciter, au point de devenir si ténue qu'elle nous interdira bientôt tout espoir de refaire un jour surface.

Débute alors notre vie aquatique. Après que nous nous soyons coupés de nos émotions en nous donnant l'illusion que tout ne va pas si mal. À défaut d'aller bien, on se surprend à continuer de vivre en ménageant ce mince filet d'air afin qu'il permette à nos fonctions vitales de fonctionner. Mais quelquefois cette précaution ne suffit pas à exister. Et l'on est brusquement rattrapé par son passé et la nécessité de renégocier. D'apprendre à respirer sous l'eau.

Ma lutte pour la vie s'est manifestée sous forme de longues crises d'apnée du sommeil. Encore une petite mort que l'on s'inflige et dont la contrainte physique trouve souvent sa source dans une cause psychologique.

Il m'a fallu attendre presque trente ans pour commencer à mettre des mots sur mes maux. Et même si la première reprise d'air brûle un peu les poumons, elle a eu le mérite de m'aider à envisager un autre possible...et de croire que si l'on s'autorise à tendre le bras, c'est se donner au moins une chance de croiser quelqu'un, au bon endroit, au bon moment...et de respirer enfin sous l'eau.

—*Nicolas Vayssié*
Auteur et acteur



@cpasserin

DÉDICACE

À mon père, architecte d'une vision personnelle de sa vie, source de ma résilience, homme d'affection, homme médecin et père troublé.

À mon grand-père, homme de la terre, de peu de mots et de sagesse. Toi qui m'as enseigné que l'on sème avec patience, que l'on récolte avec foi, et que l'on avance avec la main sur le cœur. À toi, qui m'as appris que l'amour vrai se manifeste par l'action silencieuse et la profonde écoute. À toi qui m'as transmis le courage de redéfinir l'autorité intérieure comme une force douce et régulée.

À Leo et Gaby, mes fils bien-aimés, qui incarnent l'espoir et la lumière de demain. Vous êtes la raison pour laquelle je veux offrir un monde plus authentique, plus juste, plus vrai. Ce livre vous est dédié comme on dépose une offrande : non pas pour vous apprendre, mais pour que, si un jour vous vous perdez, vous sachiez qu'il existe un lieu où l'on peut tenir sans se durcir, se relever sans se renier, et respirer, même sous l'eau. Je vous aime à l'infini.

À tous les hommes qui se sont oubliés dans la quête de la performance, de leur vérité, de leur paix, et qui, par ce livre, choisiront enfin de respirer sous l'eau.

À ceux qui ont frôlé le bord du précipice, en silence. À ces hommes debout à l'extérieur, mais effondrés à l'intérieur, qui souhaitent en finir. À toi qui as envisagé de tout quitter, non par faiblesse, mais parce que tu ne voyais plus de refuge où déposer ta détresse.

À vous, les femmes qui les aimez. Celles qui attendent qu'ils reviennent à eux. Celles qui portent des fragments de vie qu'ils ne savent pas nommer. À vous qui vous êtes senties seules à deux, qui avez aimé sans pouvoir réparer. À vous aussi, ce livre est offert comme un langage nouveau pour aimer autrement vos hommes en mutation. Non pas pour sauver, mais pour accompagner.

À ceux qui, comme moi, qui ont appris à briller sans se trahir auprès des individus, à créer sans se sacrifier, à soigner avec passion. Puisse ce livre être un seuil d'approfondissement. Une main sur l'épaule dans votre chemin professionnel.

Pour toi, qui tient ce livre entre tes mains, puisse-t-il te guider vers une souveraineté vivante, douce, et enracinée. Puisse-t-il être un refuge, une révolte douce, un retour au centre. Une preuve que la lumière ne t'a jamais quitté, même dans la nuit des épreuves.