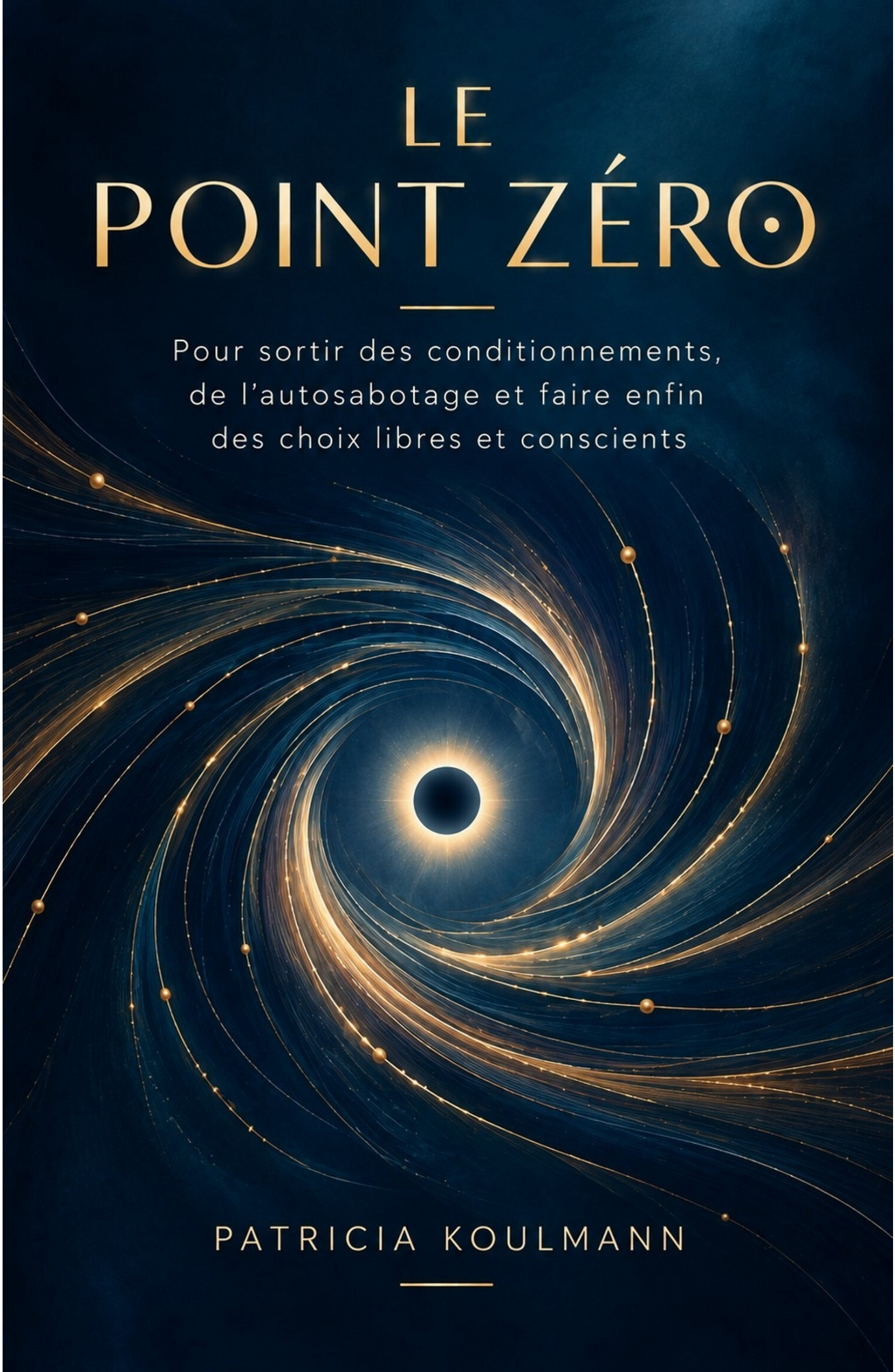
LE POINT ZÉRO

Pour sortir des conditionnements,
de l'autosabotage et faire enfin
des choix libres et conscients



PATRICIA KOULMANN

Patricia KOULMANN

Le Point zéro

Pour sortir des conditionnements, de l'autosabotage et faire enfin des choix libres et conscients

© Patricia KOULMANN, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1985-5

Librinova

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Préface

Depuis plusieurs années, mon travail de numérologue et de thérapeute en transmutation des mémoires cellulaires m'a amenée à accompagner de nombreuses personnes confrontées à des mécanismes récurrents : schémas répétitifs, blocages émotionnels, croyances limitantes, héritages familiaux, peurs profondes ou difficultés à sortir de réactions automatiques parfois installées depuis des années.

Au fil de mes accompagnements, une question est devenue centrale pour moi : comment permettre à chacun de devenir progressivement acteur de sa propre transformation, sans dépendre en permanence d'un thérapeute ou d'un cadre extérieur ?

C'est dans cette démarche que j'ai découvert puis expérimenté avec succès la Méthode du Point Zéro, dont les principes présentent de nombreux points communs avec le travail de transmutation des mémoires cellulaires.

J'ai ensuite souhaité transmettre cette approche à travers un outil accessible, concret et directement applicable dans la vie quotidienne. C'est ainsi que ce livre est né.

Son objectif n'est pas de proposer une recette magique ni de se substituer à un accompagnement médical ou psychologique. Il s'agit avant tout de transmettre un outil pratique et autonome que chacun peut expérimenter par lui-même.

Au-delà des concepts, ce livre a été pensé comme un véritable compagnon de pratique. Il vous invite à expérimenter, ressentir et observer par vous-même les transformations qui peuvent émerger lorsque vous cessez progressivement d'alimenter certains schémas intérieurs.

Car dans un monde où beaucoup cherchent des réponses à l'extérieur d'eux-mêmes, il devient essentiel de reprendre conscience que le pouvoir de transformation réside déjà en nous.

Si vous tenez ce livre entre vos mains, ce n'est peut-être pas un hasard.

Une part de vous sait déjà qu’il est temps de sortir des répétitions et de réécrire l’information à la source, là où tout commence : dans vos cellules, dans votre conscience… au Point Zéro.

Avant-propos

« La commande n'est pas une demande adressée à l'extérieur. C'est l'expression d'une souveraineté retrouvée à l'intérieur. »

Un changement de posture intérieure

Ce livre ne s’oppose à aucune croyance spirituelle, philosophique ou religieuse. Il propose avant tout une autre manière de se positionner face à soi-même, à ses expériences et à sa capacité de transformation intérieure.

Dans de nombreuses traditions, la prière représente une façon de s’ouvrir, de se relier ou de remettre une situation à une force plus grande que soi. Cette démarche reste profondément respectée.

L’approche du Point Zéro propose cependant un autre regard : celui de la souveraineté intérieure.

C’est dans cet esprit que le terme de « commande » sera utilisé tout au long de cet ouvrage.

La commande n’est ni une demande adressée à l’extérieur, ni une tentative de contrôle. Elle représente un acte intérieur conscient : une parole posée depuis soi-même, par laquelle l’être reconnaît sa capacité à réorienter son état intérieur, ses réponses et sa manière de vivre une situation.

Le Point Zéro ne cherche pas à imposer une vérité. Il propose simplement un espace d’expérimentation intérieure, où chacun reste libre d’observer, de ressentir et de vérifier par lui-même ce qui se transforme.

CHAPITRE 1

———

Le fonctionnement de l’être humain

Avant de parler de transmutation ou de Point Zéro, il est essentiel de comprendre comment nous fonctionnons intérieurement. Tant que nous ignorons ce qui nous pousse à répéter les mêmes scénarios, nous avons l’impression que quelque chose nous échappe ou nous sabote. En réalité, ce « quelque chose » n’est pas contre nous : il cherche à nous protéger, mais avec des réflexes anciens qui ne sont plus adaptés à notre vie actuelle.

C’est à partir de cette compréhension que la transmutation alchimique au Point Zéro prend tout son sens.

1.1 Héritages transgénérationnels et mémoires collectives

Nous ne commençons pas notre vie sur une page blanche. Nous arrivons déjà porteurs d’un bagage invisible, composé d’histoires, de peurs, de chocs et de **stratégies de survie** hérités de nos ancêtres. Ces mémoires ne sont pas directement nôtres, mais elles influencent nos réactions, nos croyances et nos choix.

Les mémoires transgénérationnelles sont les traces laissées par les expériences fortes de nos ancêtres : ruines financières, guerres, exils, deuils, secrets de famille, humiliations, trahisons, faillites, etc. Même si personne ne nous raconte ces événements, ils laissent une empreinte subtile dans le champ de la lignée. Aujourd’hui, ces mémoires peuvent se manifester , par exemple, par une peur irrationnelle de manquer, une difficulté à se réjouir ou une tendance à saboter ce qui fonctionne, par loyauté inconsciente envers ceux qui ont souffert.

À cela s’ajoutent les mémoires collectives, issues de l’inconscient du groupe, de la société, du pays, ou de l’époque. Une génération marquée par la guerre ou la pénurie imprime des réflexes de restriction, même si les conditions actuelles sont

favorables.

Prendre conscience de ces héritages ne consiste pas à blâmer nos lignées, mais à reconnaître que certains blocages ne nous appartiennent pas entièrement. Cette prise de recul permet de se dire intérieurement : « Cela vient de plus loin que moi, et je peux choisir de ne plus le perpétuer tel quel ».

1.2 Croyances inconscientes : ces phrases qui pilotent notre vie

En parallèle des héritages, nous construisons dès l'enfance un système de croyances profondes qui colore notre vision du monde. Ces croyances se forment avant que nous ayons un discernement réel, à partir de ce que nous voyons, entendons et ressentons : paroles parentales, ambiance familiale, école, religion, culture, etc.

Exemples de ces croyances :

- « Pour être aimé(e), je dois être parfait(e). »
- « L'argent corrompt, est dangereux ou sale. »
- « Les émotions dérangent et doivent être cachées. »
- « Si je montre qui je suis vraiment, je serai rejeté(e). »
- etc...

Ces phrases ne restent pas théoriques : elles se transforment en filtres. Nous interprétons alors chaque situation à travers elles. Le cerveau va chercher, dans la réalité, toutes les preuves qui les confirment, et va minimiser ou ignorer ce qui les contredit. C'est ainsi qu'une personne convaincue, au fond d'elle-même, qu'elle « ne mérite pas », aura tendance à attirer ou à accepter des situations qui confirment cette croyance, malgré ses souhaits contraires.

Les croyances inconscientes agissent donc comme un programme de fond. Tant qu'il n'est pas mis en lumière, nous avons l'impression que « c'est comme ça » ou que « la vie est ainsi faite ». Le travail de conscience consiste justement à repérer ces phrases récurrentes, ces sensations de fatalité, et à les voir comme ce qu'elles sont : des enregistrements anciens qui peuvent être transformés.

1.3 Les programmations : quand la « bonne » réponse d'hier devient le problème d'aujourd'hui

En plus des héritages et des croyances, nous développons, au fil des expériences,

ce que l’on peut appeler des programmations. Une programmation naît souvent d’un moment où un certain comportement nous a semblé sauver la situation.

Exemples :

- Un enfant qui se met en colère pour se faire entendre enregistre que « la colère est la seule façon d’être entendu ». *
- Un autre, puni pour avoir exprimé une émotion, apprend que se taire est plus sûr.
- Un adulte dont le contrôle a apporté un sentiment de sécurité peut répéter ce schéma, même si cela bloque sa vie.
- Etc...

Sur le moment, ces stratégies ont un sens. Elles sont des réponses d’adaptation. Mais à long terme, elles créent ce que l’on pourrait appeler une **charge négative** : un ensemble de réflexes, de peurs et de tensions qui se déclenchent automatiquement dès qu’une situation ressemble, de près ou de loin, au choc d’origine.

Le cerveau, en particulier ses zones les plus anciennes et les plus instinctives, enregistre alors : « ce comportement m’a protégé » ou « cette attitude m’a permis de ne pas souffrir davantage ». À partir de là, il va répéter la même réponse, encore et encore, même si la situation a changé, même si nous ne sommes plus un enfant, même si le contexte n’est plus menaçant. C’est ainsi que ce qui a été une « bonne » réponse à un moment donné devient, quelques années plus tard, un véritable frein.

Pendant ce temps, une autre possibilité reste dans l’ombre : la **charge positive**. C’est tout ce que nous pourrions mobiliser de différent – assertivité, confiance, souplesse, ouverture, créativité – mais que notre cerveau n’envisage même pas. Pour lui, ces comportements nouveaux sont inconnus et donc potentiellement dangereux. Il préfère revenir à ce qu’il connaît déjà, même si cela nous fait souffrir. Rappelons que sa fonction principale n’est pas de nous rendre heureux, mais de nous maintenir en vie.

On se retrouve alors à dire : « Je sais bien que ce n’est pas bon pour moi, mais je refais toujours la même chose. ». Ce n’est ni de la faiblesse, ni un manque de volonté. C’est la preuve que la programmation ancienne est encore active, et que la charge positive n’a pas encore été pleinement reconnue et intégrée comme une option sûre.

1.4 Pourquoi cela bloque-t-il malgré notre bonne volonté ?

Nombreux sont ceux qui ont tenté de changer par la seule volonté : « je ne me mettrai plus en colère », « je penserai positif », etc... Ces efforts échouent souvent car les anciens programmes sont profondément ancrés dans le système nerveux.

La charge positive — un comportement plus aligné avec notre être — existe déjà en nous, mais elle n’est pas encore reconnue comme étant une option sûre par notre inconscient.

Les blocages ne sont donc pas un signe de faiblesse ou de manque de courage, mais le reflet d’une protection mal ajustée. Comprendre cela permet de regarder nos répétitions avec plus de douceur. C’est précisément là que la transmutation au Point Zéro intervient : accueillir la charge négative tout en faisant émerger consciemment la charge positive, créant un espace d’équilibre où le système va pouvoir se réorganiser naturellement.