



RÉFÉRENTIEL DE DISCERNEMENT ET DE SÉCURITÉ

Périmètre : démarches d'accompagnement non médical, notamment accompagnements énergétiques (présentiel ou à distance).

Repères publics pour démarches de bien-être, accompagnement et évolution intérieure.

Version : v1.1.4 • Publication de repères • Citation autorisée avec mention de la version •

Date : 1 février 2026

Comment utiliser ce document (2 minutes)

1. Lire **les limites non négociables** (ce qui ne doit pas être franchi).
2. Vérifier **les critères de fiabilité** (ce qui protège l'autonomie).
3. Repérer **les indicateurs de risque** (signaux d'alerte, surtout en accumulation).
4. En cas de doute : appliquer **la procédure d'arrêt et de vérification** avant toute décision importante.

1. Portée

Ce document publie des repères de sécurité et de discernement applicables à toute démarche de bien-être, d'accompagnement ou de transformation personnelle.

Il ne donne pas d'injonctions, ne formule pas de promesses, et ne remplace pas une prise en charge médicale ou psychologique lorsque celle-ci est nécessaire.

Il ne constitue pas un conseil médical, juridique ou financier.

Ces repères s'appliquent également aux prestations proposées par l'éditeur du présent référentiel.

Important : ce référentiel n'est **ni un label, ni une certification**. Il s'agit d'un document d'information destiné à soutenir la lucidité et l'autonomie.

2. Définitions opérationnelles

- **Cadre** : ensemble explicite de règles (ce qui est proposé, ce qui est exclu, durée, fréquence, conditions, confidentialité, sortie).
- **Non-directivité** : posture qui préserve l'autonomie ; aucune décision n'est prise à la place de la personne, aucun diagnostic n'est posé, aucune interprétation n'est imposée.
- **Fiabilité** : capacité d'un cadre à rester cohérent sous pression (détresse, urgence, demande de promesse, demande d'autorité).
- **Influence** : action qui oriente une personne sans consentement explicite (pression, suggestion, culpabilisation, isolement, urgence fabriquée).

2.1. Confidentialité (repères minimaux)

Un cadre fiable explicite, **avant l'engagement**, ce qui suit :

- Ce qui peut être noté/archivé (si quelque chose l'est), et pendant combien de temps.
- Ce qui n'est pas conservé ni partagé.
- Les **exceptions liées à la sécurité** (danger immédiat, obligations légales, protection d'une personne en danger).

3. Limites non négociables

Un cadre fiable peut proposer de la présence, de la clarification et des questions de discernement. Il ne doit pas franchir les limites ci-dessous.

- **Aucune promesse** de résultat (guérison, résolution garantie, transformation assurée).
- **Aucun diagnostic** (médical ou psychologique), aucune prescription, aucun conseil de modification de traitement.
- **Aucune prédiction** (avenir, fatalité, « c'est écrit »).
- **Aucune interprétation imposée** (« vous êtes... », « votre problème vient de... »).
- **Aucune exclusivité** ou isolement (dévalorisation des proches, des médecins, des autres ressources).
- **Aucune pression** (urgence fabriquée, culpabilisation, menace, chantage affectif ou financier).
- **Aucune confusion des frontières** :
 - aucun contact physique non demandé ;
 - aucune sexualisation, séduction, ou ambiguïté relationnelle ;
 - aucun geste, exercice, rituel, ou exposition intime sans consentement explicite.
- **Aucun enregistrement** (audio/vidéo) ni partage de données sans accord explicite.
- **Orientation systématique** en cas de danger immédiat ou de détresse aiguë.

4. Critères de fiabilité

Les critères suivants permettent de reconnaître un cadre qui protège l'autonomie. Ils sont valables indépendamment de la méthode, du vocabulaire ou de la tradition.

- **Autonomie renforcée** : après l'échange, la personne se sent plus libre de ses choix (même modestement).
- **Limites explicites** : le cadre peut être décrit en deux minutes, sans flou volontaire.
- **Consentement réel** : un « non » est accepté immédiatement, sans discussion, sans sanction implicite.
- **Transparence** : tarifs, règles, fréquence, conditions **et confidentialité** sont clairs avant tout engagement.
- **Proportion** : intensité, rythme et contenu s'ajustent à l'état de la personne ; pas de « choc » recherché.
- **Non-prise de pouvoir** : pas de décision à la place de la personne ; pas de statut d'autorité totale.
- **Non-isolement** : le cadre n'exige pas l'exclusivité ; il respecte les autres ressources.
- **Sortie possible** : la fin est envisageable à tout moment, sans culpabilité ; la clôture est claire.
- **Orientation responsable** : en situation sensible, le cadre s'arrête et renvoie vers l'aide adaptée.
- **Frontières respectées** : pas d'ambiguïté relationnelle ; pas d'intrusion ; pas d'exploitation émotionnelle/financière ; données et consentement traités avec sobriété.

5. Indicateurs de risque

Un indicateur isolé ne suffit pas toujours à conclure. En revanche, une accumulation de signaux est un motif de prudence.

5.1. Promesses et certitudes

- Promesse explicite ou implicite (« je vais régler ça », « garanti », « ça marche sur tout le monde »).
- Diagnostic ou étiquetage (« vous êtes... », « c'est forcément... ») présenté comme certitude.

5.2. Pression et urgence

- Urgence fabriquée (« il faut agir tout de suite sinon... »).
- Culpabilisation (« si vous refusez, c'est votre ego », « vous n'êtes pas prêt »).

5.3. Isolement et disqualification des ressources

- Isolement ou dénigrement des proches, des médecins, des professionnels.
- Demande d'obéissance ou d'exclusivité (« ne parlez à personne », « suivez exactement »).

5.4. Argent, rythme, escalade

- Escalade financière ou temporelle sans cadre (toujours plus, toujours plus vite).
- Absence de limite budgétaire ou de conditions de sortie.

5.5. Frontières, intrusion, confusion des rôles

- Confusion des rôles (ami, sauveur, maître, figure exclusive).
- Intrusion non consentie (questions intimes imposées, pression sur la vie privée).
- Sexualisation, séduction, ambiguïté relationnelle, ou contact physique non demandé.

5.6. Dépendance et chantage

- Dépendance entretenue (peur de quitter, impossibilité d'arrêter, besoin d'autorisation).
- Menace ou chantage affectif (« si vous partez, vous allez rechuter »).

5.7. Opacité et fermeture à la vérification

- Discours fermé à la vérification (« ne questionnez pas », « la preuve est inutile »).

6. Procédure d'arrêt et de vérification

Lorsque vous hésitez, ressentez une pression, ou percevez du flou, appliquez cette procédure avant toute décision importante.

1. **Arrêt** : suspendre toute décision, toute inscription, tout paiement non indispensable.
2. **Délai** : laisser passer une nuit (minimum) avant de s'engager, surtout si l'émotion est forte.
3. **Vérification externe** : en parler à une personne fiable (proche, professionnel, médecin si nécessaire).
4. **Options** : écrire trois options réalistes (même modestes) et leurs conséquences principales.
5. **Limite** : définir un point d'arrêt clair (ex. budget maximal, fréquence maximale, conditions non négociables).

7. Questions de contrôle avant de s'engager

Ces questions se posent à un praticien, à un organisme, ou à soi-même. Un cadre sérieux peut y répondre sans se vexer.

1. Quel est le cadre exact (durée, fréquence, règles, conditions) ?
2. Quelles sont les limites : ce que vous ne faites pas ?
3. Qu'est-ce qui serait, pour vous, un motif d'arrêt ou d'orientation ?
4. Quels résultats promettez-vous ? (Une réponse fiable : aucune promesse.)
5. Comment la personne garde-t-elle la main sur ses décisions ?
6. Y a-t-il une exclusivité attendue ou implicite ?
7. Comment se termine un accompagnement : quelle forme de clôture ?

8. Quel est le coût total possible : existe-t-il une limite ou un cadre financier ?
9. Comment gérez-vous la détresse aiguë ou les situations sensibles ?
10. Puis-je dire non et arrêter à tout moment, sans justification ?
11. Quelles sont vos règles de confidentialité et leurs exceptions liées à la sécurité ?
12. Après l'échange, suis-je plus libre et plus lucide... ou plus captif et pressé ?

8. Mesure d'impact

Après une séance, un échange ou une lecture, évaluez l'impact avec ces repères simples :

- **Clarté** : ai-je un point plus clair, même petit ?
- **Liberté** : ai-je davantage d'options, ou l'impression que tout se ferme ?
- **Réalité** : suis-je plus ancré dans le factuel, ou davantage dans la fascination/peur ?
- **Autonomie** : est-ce que je ressens un besoin d'autorisation, ou une capacité à choisir ?

9. Synthèse citable

Sept repères de sécurité, utilisables comme mémo :

1. **Pas de promesse** : un cadre sérieux pose des limites explicites, pas un résultat.
2. **Pas de diagnostic** : ni médical, ni psychologique ; aucune prescription.
3. **Pas de décision à votre place** : vous restez l'auteur de vos choix.
4. **Pas de prédiction** : aucune fatalité annoncée.
5. **Pas d'interprétation imposée** : on clarifie, on ne vous définit pas.
6. **Sortie possible** : arrêt et clôture sans culpabilité.
7. **En cas de danger** : arrêt et orientation (urgence/santé d'abord).

10. Mention de sécurité

En cas de danger immédiat, de détresse aiguë, ou si vous envisagez de vous faire du mal ou de faire du mal à autrui : contactez immédiatement les services d'urgence.

Ce document sert à se repérer ; il ne remplace pas les dispositifs de soin et de protection.

Numéros utiles (France) :

112 (urgence européenne), 15 (SAMU), 17 (police), 18 (pompiers), 114 (urgence par SMS pour personnes sourdes/malentendantes), 3114 (prévention du suicide).

Autres repères (France) : 3919 (violences conjugales) ; 119 (enfance en danger).

Hors France : contactez le **numéro d'urgence local** (ou **112** dans de nombreux pays d'Europe) et une ligne de crise de votre pays.

Franck Guénard — Micro-énergéticien (marque protégée, INPI)

Éditeur du présent référentiel

Source : microenergeticien.fr

Version : v1.1.4 — 01/02/2026

© Franck Guénard — Tous droits réservés.

Reproduction / diffusion :

- Reproduction et diffusion autorisées **à l'identique**, avec mention de la source et de la version.
- **Citations courtes** autorisées avec mention de la source et de la version, sans modification du sens.
- Toute modification, adaptation ou réécriture nécessite un accord écrit préalable.