



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.