



28
jours
de Gratitude
L'ESPRIT
INGOUVERNABLE

Matthieu Biasotto





Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L. 122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que « les analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique, ou d'information », toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Couverture crédits photos Matthieu Biasotto © 2023. Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

Tous droits réservés.

ISBN : 979-10-424-0528-1





Avant de démarrer

28 jours

Que tu décides de te lancer dans cette aventure en solitaire ou en bénéficiant de l'énergie du collectif, sache que tu peux **consulter mes vidéos** des défis postés quotidiennement sur les groupes. Si tu as la moindre **question**, n'hésite pas à me **la poser sur WhatsApp et Telegram**, ces canaux sont là pour ça et il se peut même qu'un autre miracle me prenne de vitesse et te réponde avant moi.

Avant toute chose, je voudrais te remercier pour ce que tu vas accomplir et te féliciter pour avoir sauté le pas avec ce Carnet. J'espère que celui-ci te sera d'une aide précieuse durant les 28 jours qui nous attendent. Je l'ai imaginé comme un véritable compagnon de route, un complément indispensable à mon livre « **28 Jours de Gratitude** » qui explore chaque défi en profondeur et en détail. Le livre en question est une étape supplémentaire, sa lecture n'a rien d'obligatoire, tu peux tout à fait suivre les 28 jours de Gratitude juste avec ce Carnet et même avec un simple cahier.



Ceci étant dit, imagine cette période de 28 jours comme une grande parenthèse consacrée à ton bonheur, un processus dédié à la reconnaissance que tu peux ressentir, il faut le voir comme un grand tout.

Aussi, si tu sautes un défi ou que tu prends du retard, il est inutile de vouloir rattraper à tout prix le train en marche, chaque exercice a son importance et doit être réalisé le plus sincèrement possible.

Si d'aventure tu devais interrompre les défis plus d'une journée, je te conseille de reprendre les trois précédents exercices pour ne pas couper le « flux » de gratitude.

Dès maintenant, n'hésite pas à rejoindre les canaux WhatsApp ou Telegram ainsi que les tchats associés pour rejoindre la communauté. Tu pourras également retrouver l'intégralité des défis déjà postés, le tout, en flashant ce QR code :



Avec tout mon amour.

Matthieu.





Avant propos

28 jours

*Vous devez être le changement que vous
voulez voir dans ce monde.*

- Gandhi -

Je prends la liberté de te tutoyer, mais sache que je m'englobe pleinement dans ce que je m'apprête à te livrer. Je ne m'exclue dans aucune des phrases qui vont suivre, je t'invite à me percevoir comme un ami, ton compagnon de route de la première à la dernière page. Tu n'es pas différent de moi et je pèse mes mots quand je t'écris que nous sommes en tout point semblables. Aussi, je veux que tu gardes en tête que je me tiens à tes côtés entre chaque ligne de ce livre, je te tiens la main pour que nous relevions ensemble l'aventure qui nous attend.

Plutôt que de me lire, à cet instant précis, tu pourrais être n'importe où, sur le point de t'accomplir personnellement et d'atteindre un épanouissement inégalé. Tu pourrais être en



train de te réaliser pleinement et de déborder d'amour en offrant au monde ta plus belle valeur ajoutée, pourtant tes yeux sont posés sur mes lignes. Pourquoi n'est-il pas possible de faire ce que tu aimes vraiment et d'aimer ce que tu fais à longueur de journée ?

La réponse est simple : chaque jour se ressemble, on se réveille à la même heure, généralement dans le même lit, pour suivre la même routine du matin au soir consistant généralement à courir après le temps et l'argent. Nos journées sont planifiées, contrôlées, avec un rendement à respecter, il n'y a pas vraiment de place pour ta liberté. D'ailleurs où se trouve ta liberté ?

Ta nourriture appartient à des multinationales qui enrichissent des fonds d'investissement privés comme BlackRock et Vanguard. La terre sur laquelle pousse tes aliments est possédée par ces mêmes structures, tout comme l'eau potable qui est essentiellement la propriété du système sur lequel ces entreprises règnent. Privé de nourriture, d'eau et de terre, tu ne peux pas survivre sans rapporter de l'argent directement ou indirectement à ces fonds d'investissement. Parce qu'il n'y a pas un fruit qui soit libre de droit dans les arbres, pas un mètre carré de terre qui ne soit à toi – à moins de l'avoir payé, pas une rivière dans laquelle tu pourrais boire sans être certain de ne pas tomber malade.

Si toutefois tu venais à tomber malade, les laboratoires pharmaceutiques pilotés par les mêmes actionnaires principaux se feront un plaisir de te vendre un traitement, si possible sous forme d'abonnement. Leur but étant de « soigner » une affection ayant pour origine les produits, services ou habitudes de vie, le tout est bien sûr détenu par ces mêmes fonds d'investissement privés. La boucle est bouclée.



Il en va de même pour tous les segments de ta vie citoyenne, celle-ci est perpétuellement régulée par un mouvement triangulaire que j'appelle « Problème – Réaction – Solution ». Ce triangle motorise l'ingénierie sociale contemporaine qui vise à obtenir des gens comme toi et moi un consentement extorqué par la peur. Comment ?

En t'effrayant dans un premier temps via un « problème » généré de toute pièce, en répondant à ta « réaction » prévisible par une « solution » que tu n'aurais jamais acceptée sans avoir subi le problème ni éprouvé de la peur.

Je te donne un exemple facile à comprendre :

Posons un « problème » de sécurité dans la cité. Avec une police impuissante, un niveau de violence qui monte inexorablement et une justice aveugle. Jetons à présent un peu d'huile sur le feu dans un pays qui devient alors une poudrière via une bavure, un 49.3 ou une attaque au couteau, pourquoi pas ? Voilà un cadre idéal pour le jeu politique qui va favoriser une « réaction » terrifiée, épuisée ou désespérée des citoyens.

Cette « réaction » consiste en toute logique à réclamer plus de sécurité, davantage d'ordre pour cesser de vivre dans la peur. Et les responsables politiques ayant eux-mêmes déclenché l'incendie feignent par la suite de l'éteindre en apportant « la solution » au peuple : des caméras de sécurité à reconnaissance faciale, des textes de lois sécuritaires, des décrets, etc.

Je t'invite à reconsidérer les 3 ou 4 derniers mois sous cet angle. Puis les 3 ou 4 dernières années, ainsi que les 3 ou 4 dernières décennies. Stupéfiant, pas vrai ?

Apeuré et coincé dans ce monde pyramidal, tu n'as pas d'autre choix que de te soumettre aux règles de la société, aux normes



qu'on t'impose ainsi qu'aux lois qui limitent davantage cette minuscule marge de manœuvre que la matrice t'octroie. Pourquoi ?

À cause du conditionnement, tout simplement. Tu t'es forgé une perception de la vie à travers des représentations difformes et généralement grotesques. Ou plutôt, devrais-je dire, le système t'a forgé une vision illusoire de la société ainsi que de ta propre personne. En effet, via des manuels scolaires, devant des écrans ou en apprenant soigneusement ce que l'éducation nationale t'a toujours invité à avaler, l'image d'un monde utile pour les décideurs s'est construite dans ton esprit - tout comme ta relation à ce « monde ».

En bon élève appliqué, tu as répété ce que tu as dû mémoriser sous la contrainte durant tout ce temps. Tu as concédé (et c'est sans doute encore le cas aujourd'hui) à te faire évaluer et noter sans même réaliser que tu avais seulement besoin d'être instruit et non dressé. Ce n'est pas de ta faute, ni celle de tes parents, vague après vague, chaque année, ce système scolaire produit une jeunesse « éduquée » dans le seul but de devenir toujours plus conformes aux attentes de l'élite.

Cette éducation passe par l'acceptation aveugle de consignes absurdes, la répétition d'enseignements décorrélés du réel, un zeste d'ambition politicienne et un soupçon d'idéologie au service de l'état. Tout ceci dans quel but ? Afin de fournir le monde de demain, de produire des esprits « utiles », c'est-à-dire des citoyens privés de sens critique, désarmés pour faire la moindre différence. Des individus parfaitement égaux, lissés par une paresse inculquée très tôt, noyés dans une moyenne tiède. Car le système ne peut fonctionner qu'à partir d'un groupe homogène et docile qui exécute sans penser par lui-même. La matrice est alimentée par une population de



consommateurs obéissants, enclins à craindre la répression et friands de confort au détriment de la Liberté. La société se fonde en effet sur un troupeau facile à mener et de moins en moins capable de trouver du sens dans ce qu'il fait ou même ce qu'il est.

C'est la raison pour laquelle notre rapport au travail, à l'argent, à la santé et aux autres nous échappe et nous fait souffrir. Nous faisons les choses parce que le système nous impose de les faire, nous sommes entraînés dans la valse des normes et des vagues de conformismes. En réalité, tout ce que nous accomplissons n'a que très peu de sens puisque nous n'avons pas appris correctement les bonnes choses à propos du monde et de nous-même. Je te propose par exemple d'observer les métiers de la fonction publique peu à peu privés de sens et je te demande de répondre à cette question : comment se sentent dans leur immense majorité les médecins hospitaliers, les infirmières, les policiers, les enseignants, etc. ?

Vidés de toute substance, ces postes choisis initialement par vocation n'animent plus le cœur des hommes et aucun chèque de l'état, aucune prime exceptionnelle ne peut répondre à ce malaise grandissant.

Du matin au soir, nous travaillons selon les modalités et les attentes de la société, nous le faisons sans avoir réellement le temps ni les moyens de vivre cette vie pour laquelle nous nous tuons à la tâche. C'est ainsi qu'on s'use à produire toujours plus, jusqu'à ce qu'on soit trop vieux pour générer de la richesse dans le cadre imposé par le système. Dès lors, celui-ci nous met sur la touche en attendant notre fin, puisque passé un certain âge nous ne sommes rentables qu'aux yeux des actionnaires des maisons de retraite (avant que le fisc ne nous



ponctionne une dernière fois en cas d'héritage) – c'est une chance que ton dernier souffle rapporte encore un peu aux caisses de la république.

Jusqu'ici, nous n'avions que très peu conscience d'incarner la ressource principale de cette planète pour des élites se fichant éperdument de nos existences ainsi que de notre bien-être à l'échelle individuelle. Avais-tu pleinement conscience d'être l'esclave consentant des 1% des plus puissants avant cette lecture ? Peu importe la réponse, on travaille de nuit pour eux. On s'éloigne de nos familles pour eux. On s'entredéchire pour eux. On ne dort plus pour eux. On tombe malade pour eux. On s'endette pour eux. On s'affiche sur les réseaux pour eux. On fait même des guerres pour eux.

Dans la peau des marionnettistes qui dirigent le monde, tout en haut de cette pyramide du pouvoir, notre bien-être n'a aucune espèce d'importance à leurs yeux. Notre bonheur ne compte pas, si ce n'est lorsque celui-ci impacte notre temps passé à produire leur propre richesse, celle-là même qui renforce le contrôle exercé sur nous.

En conséquence, notre relation à l'argent souffre aussi du prisme « éducatif » qui nous a volontairement caché le sens profond de nos actions et de nos choix. La monnaie d'aujourd'hui est un instrument de dette, un outil de contrôle et d'asservissement. Si tu souhaites acheter une maison, tu auras sans doute besoin d'un prêt. À l'octroi du crédit, ta banque va créer numériquement le montant de ton crédit : cet argent, cette petite ligne informatique créditée sur ton compte n'existait pas jusqu'à ce que tu signes ton contrat d'emprunteur. En revanche, à chaque échéance, tu vas rembourser ce crédit avec de l'argent sonnante et trébuchant, avec tes revenus gagnés durement sur ton véritable temps de



vie. Et tu vas non seulement rembourser à la sueur de ton front cet argent fictif mais aussi les intérêts que la banque s'autorise à prendre au passage. Voilà qui en dit long sur nos manières de fonctionner...

Plus grave encore, par mimétisme, on est conditionné à accumuler. Sans réellement réfléchir, nous adoptons sensiblement les mêmes modes de vie et les postures financières occidentales qui nous poussent à juger un individu essentiellement à la valeur de son train de vie. Nous avons tous un écran plat, des tablettes, une box internet et des ribambelles d'objets connectés en Bluetooth. Nous suivons tous un modèle qui ne nous appartient pas, mais qui nous invite très fortement à posséder pour être : posséder une villa, une voiture, un chien, une piscine, etc. Posséder pour étoffer le catalogue de nos réussites professionnelles afin qu'on puisse l'exhiber à nos proches qui le valideront lors du prochain dîner à la maison.

Ainsi, à l'aide de selfies, nous prenons soins d'étaler sur internet nos joies artificielles dans des activités qui ne sont que la vitrine de notre ascension sociale. Cette course effrénée au superficiel se déroule sur notre peu de temps libre, payé avec du temps de vie ainsi qu'une large part de notre énergie concédée aux 1% des 1% détenant la planète entière.

Il en va de même pour notre santé, cette éducation ingurgitée de force nous limite dans la compréhension de ce que nous sommes, elle nous induit en erreur dans notre rapport au corps et à la maladie, elle occulte tout un pan de notre être. C'est la raison pour laquelle nous négligeons notre alimentation, au point de la confier à des multinationales qui n'ont aucun scrupule à dégrader notre organisme. Ces entreprises le font en toute conscience pour deux raisons aussi



cyniques l'une que l'autre. La première c'est qu'il est vital de devenir toujours plus rentable, quitte à fermer les yeux sur ce qui peut nuire aux êtres vivants qui vont absorber cette nourriture bon marché ou génétiquement modifiée. La seconde, comme abordé plus haut, c'est que ces mêmes multinationales sont détenues par les puissantes familles qui ont aussi la mainmise sur les laboratoires pharmaceutiques. Nous faire tomber malade est donc profitable à bien des égards.

Toujours à cause de notre ignorance, nous ne disposons pas forcément d'une manière innée les outils pour corriger durablement le stress qui nous ronge. Nous sommes peu enclins à réaliser que notre état psychologique est un facteur déterminant de notre bien-être général. Nous n'écoutons pas notre corps, encore moins notre cœur, nous avons même du mal à concevoir qu'il puisse y avoir quelque chose à écouter. C'est la raison pour laquelle on se détruit en négligeant la valeur de notre énergie vitale, on oublie que nous sommes notre principal médicament et on sous-estime le besoin urgent de nous recentrer sur nos besoins et nos composantes énergétiques en entretenant l'idée fausse qu'il y a plus important, comme l'argent ou le travail.

Une fois malade, nous confions de nouveau notre état de forme général à des industries pharmaceutiques qui ne sont rentables qu'en nous vendant des médicaments. C'est ainsi que du jour au lendemain, tu te retrouves avec un « abonnement » à vie, une affection longue durée, un pilulier et des comprimés qui ne quitteront jamais ton quotidien. En y regardant de plus près, cette industrie ne peut pas prospérer en jouant le jeu qui consisterait à nous soigner véritablement, elle ne se développe qu'en entretenant un état de forme médiocre des individus. C'est un peu comme l'industrie de



l'armement qui ne doit sa rentabilité qu'aux conflits armés : comment la paix durable et ta santé sur le long terme peuvent-elle intéresser une seule seconde les lois implacables de la finance ?

Enfin, c'est toujours en conséquence de notre éducation scolaire et familiale que nous nous égarons émotionnellement dans nos relations. Conditionnés et totalement incultes à propos de notre nature profonde, nous nous trompons sur ce que nous sommes véritablement. Nous ne comprenons pas notre fonctionnement, ni notre essence, ni même notre but. Tout ce que nous croyons savoir à propos de nous-même, c'est ce que nous a légué le système : outre un empilement d'informations formatées qui composent notre conscience collective ainsi que notre subconscient, nous sommes des stéréotypes basés sur des principes que tout le monde semble suivre à la lettre - sans réellement se poser de questions. Et ce que nous ignorons à propos de nous-même, nous l'ignorons bien sûr à propos des autres.

« L'éducation » délivrée par le système est une des raisons pour lesquelles nous voyons l'autre comme différent de nous, ou comme une potentielle agression. L'autre incarne une menace, une ressource, un levier, une opportunité, un obstacle, un concurrent, une convoitise ou un ennemi. Très tôt, le système de vie que la matrice nous propose t'invite au jugement à l'emporte-pièce, sans te préciser que juger ton semblable revient à s'en tenir à l'écart, à s'en séparer, à s'en méfier. Voilà pourquoi nous éprouvons la plus grande difficulté à collaborer sincèrement, à nourrir une relation authentique avec quelqu'un d'autre sur le long terme. Tout ceci explique en partie pourquoi nos relations ne fonctionnent pas correctement.



Comment pouvons-nous avoir des liens sincères dans notre vie alors qu'on se présente au monde sans savoir qui nous sommes réellement ? Comment le moindre être humain pourrait combler nos attentes profondes alors que nous les ignorons nous-même parfaitement ? Incapables d'obtenir ces réponses, nous adhérons à cette valse des illusions, toujours sur un modèle qui ne nous appartient pas. Il y a donc de grandes chances que nous procédions à de mauvais choix. Par la suite, nous portons ces mauvais choix à bout de bras comme pour les assumer, renforcer ou gommer nos blessures et prolonger cette illusion alors que nous ne savons pas exactement ni de quoi, ni de qui, nous avons besoin.

En tout état de cause, le conditionnement que nous avons tous subis est l'origine de nombreux dysfonctionnements dans nos vies et ces bugs sont la source principale de nos souffrances. Si nous voulons arrêter de souffrir et retrouver notre Liberté, il est donc primordial de réaliser que ce formatage depuis l'enfance engendre deux effets majeurs qui tendent fatalement vers un changement significatif de notre part.

PREMIER EFFET MAJEUR

Premièrement, « l'éducation » inspirée de ce vieux modèle nous guide vers une existence infantilisée. Tout est conçu dans le but de maintenir notre paresse intellectuelle de manière à ce que nous confions naturellement notre indépendance à une intelligence artificielle, à l'autorité d'un pays, à celle d'une république ou d'un système qui pense pour nous et gère de nombreux domaines de nos vies.

Cette mauvaise habitude de déléguer notre réflexion sur les sujets de fonds renforce notre relation à cette société matérialiste omniprésente et sculptée pour notre confort. Ce confort teinté de progrès et de technologie dans de nombreux



domaines dessine une réalité de plus en plus humaniste qui tient l'homme pour valeur suprême en dépit de tous ses excès. Cette humanité qui croit maîtriser les éléments, qui a l'illusion de dompter la Nature et qui pense se soigner avec de la chimie est avide de technologie. Cette humanité se (dé)construit sur l'expression de l'Ego afin d'en assouvir ses besoins et ses caprices. Cette humanité t'offre le mirage d'un pseudo-contrôle, elle te place dans l'illusion d'être au centre du monde, dans la peau du premier acteur du film de ta vie. Elle te fait confondre volontiers la fin avec les moyens, elle est allergique au débat, elle favorise l'individualisme, elle se gorge de l'aspect matériel de la vie en écartant toute forme de spiritualité – n'hésitant pas à rendre l'invisible et l'intangible ridicules à tes yeux ou à diaboliser ce que la science ne peut pas encore prouver. En résumé, cet humanisme s'efforce de placer l'homme au statut de dieu s'opposant à l'Univers, à la Nature et à tout ce qui nous dépasse depuis la nuit des temps. Car on ne peut voir dans cette opposition rien d'autre que la confrontation de deux visions du monde.

C'est le transhumanisme contre la Nature.

L'égoïsme contre la Bonté.

Le pouvoir contre le Bon sens.

C'est le contrôle contre la Liberté.

Le mensonge contre la Vérité.

L'obscurité contre la Lumière.

Le mental contre le Cœur.

La peur contre l'Amour.

Une fois son camp choisi dans cette guerre de système de valeurs inversées qui cache en réalité une lutte spirituelle, on pourrait légitimement avoir envie de radicalité et de s'en prendre violemment aux élites mondialistes occidentales. On pourrait en vouloir au World Economic Forum ou désirer



mettre le feu aux feuilles de route de l'agenda 2030. Mais ce ne serait rien de plus que la réaction logique ou attendue d'un esprit « éduqué » par le système. Aussi, cette même réaction est prévisible, pour ne pas dire programmée par ce même système. Sa réponse est donc déjà conceptualisée, financée, mise en œuvre ou esquissée par une intelligence artificielle prédictive et décisionnelle qui reste tapie dans l'ombre, dans l'attente d'une nouvelle erreur de ta part.

N'en déplaise aux addicts des manifestations et aux lanceurs de pavés sur l'Elysée, la voie du changement s'éloigne d'une prise de la Bastille 2.0. entre des charges de CRS payés par l'Europe et des tirs de mortier d'artifice sur les barricades. Le changement dépasse les limites des oppositions contrôlées ou encore des vains blocages, ces réactions pourtant légitimes n'ont que peu d'impact sur le déroulement du plan des élites. Comme je l'ai tant désiré à un certain stade de ma compréhension, il se peut que tu rêves en ce moment même de dégager le petit empereur régnant sur des gaulois pas aussi réfractaires que l'on pouvait l'espérer. Tu espères de toutes tes forces que les responsables de notre asservissement soient face à leur juge et sévèrement condamnés, par exemple pour les dérives totalitaires durant la dernière pandémie. Mais face à quels juges non corrompus pouvons-nous confronter les élites ? Quels médias pourraient bien en parler et rendre tout ceci réel pour le plus grand nombre ?

Dans le même registre, si tu mises beaucoup d'espoir sur les vertus que confèrent l'instauration du RIC, si une part de toi prie pour que la force publique serve enfin le citoyen, c'est parce que tu n'as pas encore le recul suffisant, c'est une question de temps. Es-tu sûr que le remplaçant du locataire de l'Elysée ne sera pas pire que l'actuel président ? C'est pourtant le cas dans de nombreux pays, les chefs politiques



qui prennent la relève sont le fruit de l'idéologie mondialiste. Ces nouveaux dirigeants sont directement formés par les cerveaux du Forum Economique Mondial. Admettons que nous parvenions à destituer le pantin censé être aux manettes du pays, quel est le projet par la suite ? Quelle est la vision pour sortir du règne des banksters ? Quelle impulsion va-t-on réellement donner pour donner naissance au monde d'après ?

En réalité, il faut être honnête, tu aimerais simplement revenir en arrière, retrouver ton confort, ta marge de manœuvre ainsi que l'économie telle qu'elle était avant que tu ne sois en difficulté et l'insouciance rattachée à une espèce de nostalgie des temps passés. Ou au contraire, grâce à cette instabilité politique obtenue à l'arrachée, tu souhaites peut-être de toutes tes forces que les responsables de ce mauvais rêve soient traduits en justice immédiatement par une juridiction internationale et neutre, que les médias se parent tout à coup d'indépendance et d'impeccabilité pour couvrir cette renaissance de la France à travers un procès Nuremberg 2.0 par exemple. C'est parce que tu ne vois pas que non seulement les esprits pleinement acteurs de ce système sont totalement corrompus, mais que la structure elle-même de ce système n'est absolument pas fiable, toute la république est gangrénée par cette course aux intérêts personnels. Il suffit d'en observer froidement les fondations pour comprendre que le concept de démocratie tel qu'il nous est vendu dans la mémoire collective est une illusion.

Aussi, la voie du changement, celle qui pourrait absolument tout transformer du sol au plafond, dans les cerveaux et dans les cœurs, nous invite surtout à nous pencher sur le deuxième effet du conditionnement qui nous a endoctriné jusqu'ici.

DEUXIÈME EFFET MAJEUR



Cette éducation qui suscite en nous compétition, comparaison, colère et violence favorise principalement la haine car notre formatage a pour principal moteur **la peur**. À l'école, tu as appris ce qu'il y avait dans les manuels scolaires essentiellement avec la crainte d'être puni. La pression de la mauvaise note a défini les limites de ton apprentissage, elle t'a mis en concurrence avec les autres quitte à nourrir une dépréciation de toi-même. C'est la peur de la sanction qui t'a lentement obligé à épouser le moule de la personne que tu es. Des cris, une claque, un coup de ceinture, une moquerie, un rejet, une rupture, une humiliation, une taxe, une majoration, une amende de 135€, un contrôle fiscal... Oui, ce système ne fonctionne que parce que ton logiciel mental baigne dans la peur.

Il faut bien réaliser que c'est la peur qui nous a gouverné jusqu'ici. Historiquement, pour assurer sa survie, l'individu a toujours ressenti la peur de manquer, puis celle de mourir. Dans ses versions plus modernes, il existe tout un tas de déclinaisons, nous avons la peur d'être attaqué, mais aussi la peur du regard des autres, de l'abandon, du rejet, d'échouer, de réussir, de ne pas être dans la norme, de prendre des risques ou des coups, de tomber malade, de ne plus pouvoir boire un verre en terrasse au cœur d'une crise sanitaire, ou pire encore... la peur de ne plus avoir d'argent sur son compte en banque.

C'est la peur qui nous a poussé à devenir des individualités avides d'égoïsme. C'est cette peur sous différentes formes qui nous a conditionné à accepter les nombreux visages du contrôle : monétaire, sécuritaire, sanitaire, mental. C'est sous l'emprise de la peur que l'on tolère que des commerces soient essentiels ou non, que l'on ferme des rayons livres sur simple décret, que l'on considère qu'il puisse y avoir



deux catégories de citoyens même dans un état d'urgence. Hypnotisé par la peur, tu es enclin à accepter n'importe quelle solution pour cesser d'être effrayé. Poussé à l'extrême par des tactiques de dissonance cognitive ou de torture psychologique - lors d'une pandémie par exemple - ton cerveau est incapable de réfléchir normalement, il s'en remet simplement à l'option qui lui paraît la plus sécurisante sur le moment. Plus globalement, c'est encore et toujours la peur qui nous invite à nous détruire, à mal manger, à fuir dans les divertissements et à nous égarer dans les addictions et les activités superficielles. C'est bien par les multiples expressions de la peur que nous sommes devenus des esclaves d'un système mafieux, tout simplement.

La peur nous réduit à l'état d'une toute petite chose vulnérable et éphémère qui se méfie de tout parce que ce sentiment terrifiant réduit le monde jusqu'à ce que la vie rétrécisse pour ne laisser de la place qu'à cette émotion négative. Cet état d'esprit appelle à voir le danger dans chaque chose. Mais **la première bonne nouvelle**, si on a l'honnêteté de regarder la situation objectivement, c'est que se défaire de la peur et s'affranchir des élites est excessivement simple. Désapprendre les années d'endoctrinement se fera si naturellement et si facilement qu'il n'est même pas besoin d'insister sur ce processus ici.

Cette libération passe nécessairement par un **changement intérieur**, une modification de notre perception et une bascule en douceur de notre état d'esprit : il s'agit d'un mouvement naturel de notre conscience. En clair, la véritable révolution capable de mettre fin à notre esclavage consiste à ce que toi et moi devenions de plus en plus conscients, c'est-à-dire de moins en moins ignorants pour finalement devenir **ingouvernables** puisque nous étions gouvernés par la peur.



POURQUOI ?

Lorsque tu cesses d'avoir peur, tu arrêtes d'être infantilisé ou de trouver l'infantilisation agréable, tu redeviens responsable et créateur. Se faisant, tu deviens intolérant à ce tout ce sucre intellectuel, tu refuses de confier plus longtemps ton existence à l'utérus artificiel qui nourrit ce rêve éveillé. Alors celui-ci n'a plus aucune utilité, ni aucun sens dans ta nouvelle manière de vivre. Du coup, les lois, les gouvernements, les normes, le conformisme, la violence et toutes les fibres constituant la tapisserie de la matrice se déchirent. Il y a comme un accro dans la toile, un coup de canif qui lève le voile sur ta propre réalisation, sur la découverte et l'expérimentation de qui tu es vraiment : c'est-à-dire, bien plus qu'un citoyen, bien plus qu'un administré, qu'un justiciable, qu'un numéro de sécurité sociale ou qu'un foyer fiscal... tu es un être ingouvernable.

Derrière ce mot *ingouvernable*, qu'on pourrait interpréter avec un zeste d'anarchie de prime abord, tu peux y voir la Liberté, l'indépendance, l'altruisme, la bonté, la force mais aussi la clarté d'esprit d'un individu hors de contrôle. Je t'invite surtout à y voir une sincérité totale vis-à-vis de toi ainsi que l'Amour, même s'il est encore un peu tôt à ce stade de ta lecture pour t'engager pleinement sur la piste de ce mot avec un grand A. *Ingouvernable* signifie que tu es un adulte totalement libre d'être heureux, parce que tu es en conscience. Oui, pleinement conscient de ton pouvoir, tu réalises alors que celui-ci n'a aucun besoin d'être remis à quelqu'un, surtout pas à quelqu'un venu d'une élite.

Pour que nous devenions ingouvernables, nous n'avons qu'à incarner les âmes affranchies, souveraines, aimantes et unies que nous sommes naturellement. Car il est impossible d'être



à la fois ancré dans la peur et de ressentir l'Amour. Tu peux essayer, tu verras qu'on ne peut pas expérimenter les deux en même temps, puisque l'un est le contraire de l'autre. Le premier est une illusion, le second la stricte Vérité. La peur, c'est vivre dans la peau d'un être minuscule, l'Amour, c'est (re)découvrir ta grandeur : elle est éternelle, elle est infinie.

Je te demande de songer à l'effort colossal et permanent fourni par les élites dans le seul but de nous diviser jusqu'au stade d'insignifiants grains de sable, d'atomes isolés et impuissants. Que ce soit via différentes stratégies de dissonances cognitives, de tortures psychologiques ou à travers des mécanismes d'ingénierie sociale, le but recherché est toujours de nous réduire à la plus petite unité sociale possible tout en nous noyant dans la masse. C'est à l'état d'individus coupés de tout, du monde, de la Nature, du Ciel, de nos semblables, de nos valeurs, de nos traditions, de notre identité profonde et surtout de notre intériorité que nous sommes constamment apeurés.

Ces mêmes élites s'échinent à mettre en esclavage l'Humanité à l'aide d'un unique levier : entretenir l'illusion de notre petitesse afin de mieux nous priver de notre grandeur. La grandeur est dangereuse, elle invite à penser par nous-même, à commencer à nous aimer un peu et elle murmure que nous n'avons plus besoin de maîtres.

C'est un peu comme si les politiques gluantes, les idéologies toxiques et les étapes garantissant l'avènement d'un Nouvel Ordre Mondial s'écroulaient, faute de support sur lequel s'appuyer. Le mensonge du système n'a plus de prise, il ne tient jamais longtemps quand on le confronte à la Vérité. Celui-ci se dissout intensément quand tu le portes à la lumière.



Il est évident de comprendre que cesser d'avoir peur revient à priver nos « maîtres » du moindre pouvoir sur nos vies. De cette prise de conscience naît le choix, la décision d'agir autrement. Un exemple volontairement simpliste pourrait être la manière de nous nourrir : aujourd'hui, nous obtenons nos vivres d'une qualité médiocre dans de grands centres commerciaux, en dépensant de l'argent durement gagné et en pensant qu'il n'y a pas d'autres solutions. Autrement dit, nous devons travailler pour manger et nous sommes persuadés qu'il ne peut en être autrement. Il se peut même que tu trouves cet état de fait tout à fait acceptable pour ne pas dire normal. Le hic, c'est que ça n'a rien de normal. Ce n'est pas la Vie, c'est simplement un vulgaire système de vie. Un système largement perfectible.

Avant la financiarisation du monde, la Nature infiniment abondante pouvait librement pourvoir aux besoins de l'Homme. En clair, si tu voulais manger de délicieuses cerises, il suffisait de les cueillir délicatement sur le cerisier, en ayant conscience que les sphères minérales, végétales et animales soutiennent en permanence la Vie humaine. En ayant également conscience de l'œuvre de la Lumière, du vent, de la Terre mais aussi en remerciant la Nature d'avoir épargné la récolte puis porté à maturité ce merveilleux fruit gorgé de soleil. Tout ça gratuitement, sans effort.

Tu admettras qu'on est loin d'une caisse automatique de supermarché et que ce que je te propose change totalement ton rapport à la cerise vendue 11,99€ le kilo au moment où je t'écris.

À présent, je te demande d'imaginer ce que donnerait notre quotidien, si nous avions une nuée d'arbres fruitiers qui n'étaient la propriété de personne le long des routes ? Si nous



dispositions de nombreux buissons de mûres et de succulentes baies à portée de mains ? Comment serait notre quotidien si chacun pouvait se nourrir en libre-service sans avoir besoin de pousser un caddie dans un hypermarché ? Si tu n'avais pas besoin de travailler pour nourrir ton corps, occuperais-tu le même emploi ou prendrais-tu soin des arbres qui vont nourrir ta famille ? Peut-être que nous partagerions nos savoirs concernant la manière de conserver les fruits, de les préparer, de les consommer ou de les replanter, tu ne crois pas ?

Au fond, rien ne nous empêche dès aujourd'hui de planter 10, 100, 1000 arbres pour les générations futures. Rien ne nous empêche de débiter maintenant, sans excuse ni prétexte. Rien ne nous empêche de rompre avec la crainte du manque, de renouer avec la Nature et le bon sens. c'est un peu ça l'esprit ingouvernable.

Outre l'exemple de la cerise, j'ai une **deuxième bonne nouvelle**, c'est que je te propose un chemin très concret pour cesser d'avoir peur et pour que tu puisses entrevoir l'immense pouvoir que tu détiens. Sur cette route, il n'existe qu'un moyen d'échouer : c'est de ne pas t'autoriser à mettre un pied devant l'autre pour effectuer le premier mètre à mes côtés. Car dès que tu auras commencé à marcher dans cette direction, tu verras à quel point il est agréable et simple d'être ingouvernable. Tout simplement, parce qu'il est libérateur d'abandonner tes peurs. Il est naturel de retrouver qui tu es vraiment, tout comme il est facile de laisser derrière toi le vieux système à l'agonie. Et l'unique raison de la disparition de ce monde en déclin tient dans le fait qu'il est allé au bout de la haine. Alors je te propose de répondre à l'appel de notre destinée commune pour tenter d'aller tous ensemble au bout de l'Amour.



Avec un minimum de recul, tu conviendras qu'il est évident que chaque élan de haine cache une manifestation de la peur. Et tu admettras que la peur ne renferme rien d'autre qu'un appel à l'Amour. Oui, un cruel besoin d'Amour. Bien sûr, tu as le droit de te demander comment être heureux entre deux 49.3 et une hausse de l'inflation fulgurante. Tu as le droit de douter sur ta capacité à éprouver le moindre sentiment qui pourrait ressembler à de l'Amour dans une France macroniste à la solde des familles de banquiers et de l'Etat profond démocrate Américain. Ne t'inquiète pas, ta frustration et ton agacement légitimes seront bientôt laissés sur le bord de la route, tu les abandonneras sans regret dès que tu auras compris quels outils utiliser. Je suis là pour te guider, et je suis accompagné de tous les membres de la communauté ayant déjà réussi ce pari. Il ne fait aucun doute que si tu as attiré ce livre jusqu'à toi, c'est que tu es en mesure de devenir ingouvernable à ton tour. Ce n'est même pas une question d'envie, ce n'est qu'une question de temps.

Et pour parvenir à ce résultat fabuleux qui pourrait bien ressembler au « premier matin du monde d'après », je te propose de t'accompagner lors de cette incroyable transformation personnelle durant une aventure de **28 jours**.

28 jours pour être ingouvernable. 28 jour pour retrouver ta liberté.





Grâce à l'état d'esprit de Matthieu que je suis depuis le début, grâce à son humanité, son sens des valeurs morales qui ont déteint sur moi, j'ai réussi à me sortir de diverses addictions néfastes qui faisaient partie de mon quotidien depuis des années (le sucre, la sédentarité, les petits vices d'Internet, le confort des Gafam qui cache l'escroquerie, l'isolement). Ma vie, depuis ces 28 jours, est radicalement différente.

Pensées positives envers moi-même, envers les autres. Je prends le temps de discuter au lieu de fuir la compagnie de mes pairs, je saupoudre mon entourage de lumière et je pratique un travail de recul, d'introspection et de gratitude pour ne plus jamais retomber dans mes travers passés. Je remplace chaque pensée négative qui traverse mon esprit en énergie positive et je sais voir les bienfaits des mauvaises passes, de la frustration, quelle qu'elle soit. Depuis que je résiste à mes petits démons intérieurs, je suis fier de moi et je retrouve mon estime de moi. Fier de ne pas céder, de retrouver le



contrôle, de savourer les bienfaits de chaque effort sur moi. Merci à toi de m'avoir transmis par effet de miroir cet état d'esprit de battant et d'être grandi, sublimé alors qu'auparavant je me repliais sur mon petit plaisir médiocre et égoïste. Et merci mille fois d'avoir continué de m'éveiller quand depuis des années je commençais à devenir critique et à sentir l'arnaque des grands conglomérats, le projet de ramollissement intellectuel et mental des masses par les dragons de la finance qui tissent leur empire au mépris de toute éthique.

Matthias

Note : les témoignages sont retranscrits sans aucune correction afin d'en conserver l'authenticité.





Devenir ingouvernable

Le 100^e singe

*« N'essayez pas de pousser les autres à
changer ; laissez-les changer
naturellement parce que tel est leur désir.
Et ils voudront changer lorsqu'ils verront
que les changements que vous avez vous-
même opérés en valaient la peine.*

*Inspirer aux autres le désir de changer
pour le meilleur est noble, mais il ne peut
se faire qu'en les laissant libres et en
devenant plus noble vous-même. »*

- Christian D. Larson -



Mon cher miracle¹, avant toute chose, il est important que tu comprennes qu'absolument tous les évènements de ta vie et du monde t'ont mené à cet instant précis. Tes victoires, tes blessures, tes désillusions, tes apprentissages, tes ruptures, la « crises sanitaire », le méchant virus et la réaction de tes proches ont contribué à te conduire jusqu'à cette lecture, jusqu'à ta nouvelle compréhension du monde via la démarche que tu entreprends. L'objectif de cette démarche au travers de ces 28 jours est double à mes yeux. Non seulement, j'ai une foi absolue en tes capacités à devenir ingouvernable, mais en plus, je suis intimement persuadé que tu propageras volontiers autour de toi tout ce que tu auras compris et appris quant à cette Liberté retrouvée.

Par-dessus tout, je suis convaincu que tu feras tout ceci bien mieux que moi. J'ai la certitude que tu seras un merveilleux exemple par la preuve. Comme d'autres, tu t'approprieras les mécanismes de ta transformation pour transmettre à ton tour cet « état d'esprit » afin d'accompagner les personnes encore gouvernées par la peur que tu croiseras sur ton chemin. De ce point de vue, les quatre semaines à venir sont à la fois un parcours initiatique, mais aussi une formation qui vise à être partagée, intégralement transmise avec ton aide.

D'une certaine manière, l'approche que je t'offre rappelle *la théorie du 100^e singe*. Il suffit qu'un nombre limité de gens intègre une nouvelle façon de faire pour que celle-ci devienne partie intégrante de la conscience de toute la communauté. Le 100^e singe est l'individu qui vient s'ajouter à la masse critique et qui fait basculer la conscience collective en adoptant à son

¹ J'explique la raison valable pour laquelle je t'appelle et te considère ainsi dans « La Pelote Bleue » ainsi que dans l'un des derniers défis.



tour un nouvel état d'esprit. Imagine une balance en parfait équilibre, si une seule personne de plus se positionne de notre côté, si celle-ci réalise cette prise de conscience et adopte un nouveau comportement, son champ d'action s'étend de telle sorte que cette prise de conscience se communique : elle est adoptée par presque tout le monde. La balance penche alors en notre faveur. C'est aussi simple que ça.

Ce livre a donc pour objectif d'apporter une compréhension claire et profonde du processus qui mène à ta liberté, c'est-à-dire, à l'être ingouvernable que tu as toujours été au fond, afin que tu puisses devenir un modèle pour les êtres apeurés qui gravitent autour de toi. Ce guide t'invite à devenir si rayonnant qu'aucune décision prise sous les dorures de l'Elysée ou dans les salons feutrés du World Economic Forum ne pourrait t'atteindre. Et par ce biais, tu deviens hors de tout contrôle, hors de toute manipulation et tu contribues à ouvrir la brèche dans l'esprit des gens encore endormis. Tout ceux qui aimeraient tellement cesser d'avoir peur et qui n'aspirent qu'à devenir comme toi vont avoir besoin de ton « rayonnement », de ton aura, comme une preuve désirable.

Dans cette optique, ce texte passe en revue 28 défis pour vivre autrement et changer de logiciel afin de remplacer les blessures de l'égo par la paix du cœur. C'est précisément en expérimentant cette sérénité, cette Liberté et cette joie absolue pendant 28 jours que tu pourras inspirer tous ceux qui ont remarqué à quel point tu es devenu lumineux malgré la tempête, inébranlable face à l'actualité, imperméable aux tentatives du système qui cherche encore à terroriser les individus.

Sans aucun effort, tu seras alors une sorte de modèle, une voie possible pour ceux qui souhaitent avancer, une étincelle dans



les esprits éteints. Il est même possible que tu incarnes le 100^e singe, l'être qui fera basculer le monde dans une nouvelle ère. Sache que durant cette aventure, il n'y a pas d'échec possible, à moins de renoncer. Et même le renoncement n'est que temporaire puisque c'est un parcours que je répèterai chaque mois, encore et encore jusqu'à qu'on atteigne ensemble ce que j'appelle « l'Etat de Grâce ».

Peu importe ta trajectoire à venir, tu pourras marquer des pauses, effectuer un pas en arrière, rejeter en bloc tout ce que tu vas lire, refermer ce livre pour le rouvrir quand ce sera le bon moment... je me réjouis déjà de te compter parmi les pionniers de la véritable résistance : celle qui construit, celle qui propose, celle qui « œuvre pour ». Un jour, c'est certain, tu seras capable d'une manière bien plus limpide que la mienne d'expliquer à tes proches comment devenir ingouvernable. Et ce jour-là, il se peut que tu leur ouvres les yeux en leur prouvant qu'après nous avoir menti sur le fonctionnement du monde, les élites ont tenu à nous éloigner de notre nature profonde et de notre rapport à l'univers.

C'est précisément ce que l'on va aborder dans le prochain chapitre qui sera la première pierre de ton changement avant d'amorcer le cycle de 28 jours.





« En cette deuxième session, je trouve que je me suis ouverte à plus de confiance en moi et aussi un dépassement de moi ; à comprendre plus encore la visualisation et ressentir au mieux avec le Cœur. Je suis de nature à voir bcp d'amour et dégager de l'amour autour de moi, à être lumineuse mais là je dirai que j'ai plus retrouver ma lumière intérieure.

J'exprime mieux, même si encore un peu d'efforts à faire, mes émotions et mes ressentis surtout vis à vis de mes proches, et de mon amoureux surtout. Et je suis super reconnaissante de faire partie de cet Egrégore de gratitude et d'avoir même si on ne se voit pas des miracles autour de moi avec qui échanger et partager. Je vous remercie tous de faire en parti de ma vie. »

Nanou





Incarner le changement

Via une loi Universelle

*« Si l'esprit des hommes est pur, leur terre
l'est également »*

- Bouddha -

Comme je te l'ai plus largement détaillé dans mon livre « La Pelote bleue », notre perception occidentale du monde est limitée - pour ne pas dire « volontairement limitante ». La science actuelle aurait tendance à te réduire au cadre étriqué d'une vulgaire vie biologique, une destinée aussi triste qu'effrayante. Selon le dogme actuel, tu nais, tu vis, tu meurs. Tous nos « progrès » techniques et médicaux visent à repousser le plus loin possible le moment de ta mort. Ce qui sous-tend la vision terriblement humaniste d'un grand rien après avoir passé l'arme à gauche : un néant terrifiant qui justifie tous les excès, tous les abus et tous les égarements.

Ce grand vide induit que nous ne sommes pas grand-chose, et par extension, on accepte volontiers d'être tout petit,



remplaçable, interchangeable. Pour les grands marionnettistes du monde, c'est aussi une formidable brèche dans l'esprit humain. Une faille dans laquelle ils s'engouffrent afin de contrôler par la peur à grande échelle. On se retrouve alors coincés dans cette course contre la montre avant d'être fauché par l'heure de notre décès - course pour laquelle nous sommes tous certains de perdre. Dans la peau de « l'homme moderne », refuser d'envisager une possible vie avant la vie - ainsi qu'une vie après la vie, c'est entretenir une angoisse terrible à l'idée de disparaître pour de bon.

C'est en examinant les sagesses amérindiennes ou en effleurant les spiritualités orientales qu'on réalise être bien plus qu'un consommable à usage unique. La mort ne serait qu'une porte à franchir, un retour à la maison, ou la fin d'un rêve, mais absolument pas la destruction de qui nous sommes. On prend alors conscience que tu appartiens à un grand tout en perpétuel mouvement, une sorte de symphonie où tout est interconnecté, où tout prend son sens et dans laquelle tu es une mélodie, ta propre partition.

D'un point de vue occidental, accepter de revoir ta place dans l'univers est un exercice difficile car nous sommes pris au piège de l'Ego et plus particulièrement d'un locus de contrôle interne qui entretient l'illusion convaincante que tu as un contrôle total sur ton existence. En réalité, l'Ego ne cherche qu'à te conforter dans tes croyances et c'est un cercle vicieux. Un cercle qui commence par tes pensées liées à tes émotions, tout comme tes émotions sont attachées à tes croyances. Tes convictions conditionnent fatalement ton comportement. Face aux événements, ton attitude renforce logiquement tes croyances. Du coup, tes croyances vont engendrer toujours plus de pensées qui valident ce dont tu es persuadé en s'appuyant sur l'analyse des événements. Et ce dont tu es



persuadé se manifeste sous tes yeux, voilà de quoi bétonner ce que tu ressens, tout ça donne de l'épaisseur à tes croyances. Celles-ci vont teinter tes prochaines pensées face aux événements que tu vas expérimenter et ainsi de suite. Tout ce système de pensées va modeler l'étroite perception qu'on entretient dans ce monde matériel, le tout basé sur nos 5 modestes sens.

Via ce mécanisme, il y a une chance sur deux pour qu'une petite voix dans ta tête se mette à ricaner d'ici quelques lignes et te pousse même à fermer ce livre puis reprendre ton quotidien comme si de rien n'était. Je suis passé par là, c'est la raison pour laquelle j'aurai la patience de t'attendre, ne t'inquiète pas.

Par chance, si tu es toujours en train de me lire, sache que la science n'est pas totalement hermétique à l'intangible et on sait depuis l'avènement de la physique quantique qu'absolument tout est énergie. De l'énergie vibrant à différentes fréquences et manifestée sous différentes formes, y compris en ce qui concerne **nos pensées**. Sur les quelques milliers idées que tu émetts en moyenne chaque jour, seulement 5% sont conscientes, le reste est en mode « pilote automatique ». Les scientifiques se sont aperçus qu'au moins un quart de tes pensées quotidiennes étaient négatives. On parle-là de conditions normales, inutile de dire qu'après plusieurs années de manipulations, de crises, de discordes familiales, d'affrontements pro-sciences et antivaccins, la proportion de négativité peut être revue à la hausse.

C'est dommage car des preuves scientifiques toujours plus nombreuses convergent vers un impact réel de nos pensées et de nos émotions sur l'ADN. C'est le cas, notamment, de la peur et du stress qui vont carrément jouer un rôle sur notre état de

