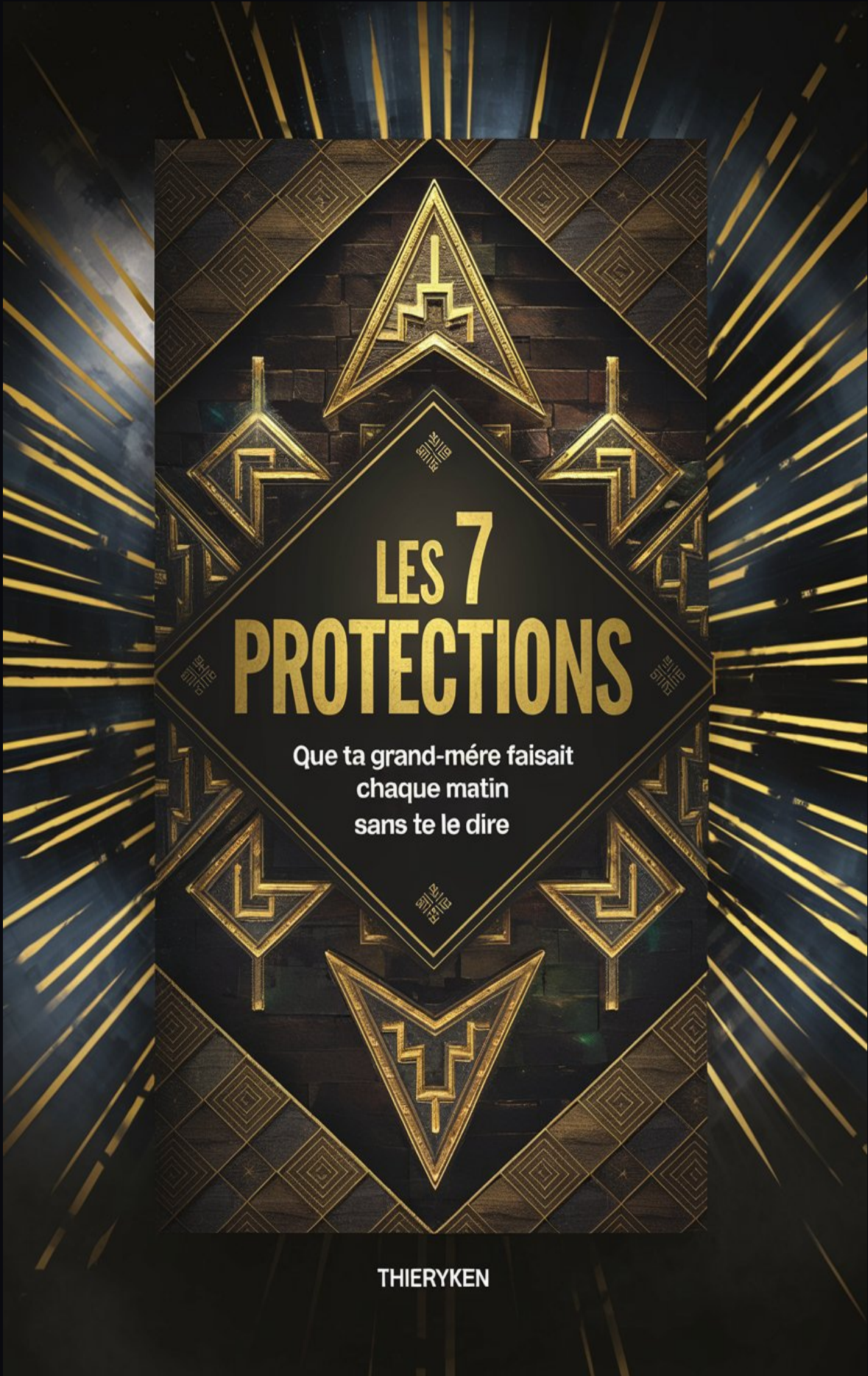




LES 7 PROTECTIONS

Que ta grand-mère faisait
chaque matin
sans te le dire

THIERYKEN

SOMMAIRE

Introduction — Pourquoi nos grands-mères se taisaient

Protection n°1 — L'eau du réveil

Protection n°2 — Le sel à la porte

Protection n°3 — La prière avant la parole

Protection n°4 — Le miroir sacré

Protection n°5 — L'huile sur les poignets

Protection n°6 — La fenêtre des esprits

Protection n°7 — Le balai du soir

Routine quotidienne (10 minutes)

Checklist récapitulative

Témoignages

Pour aller plus loin

INTRODUCTION

Pourquoi nos grands-mères ne nous expliquaient rien

Quand j'étais enfant, je regardais ma grand-mère faire des choses étranges chaque matin. Elle marmonnait dans un verre d'eau. Elle jetait du sel derrière la porte. Elle ouvrait la fenêtre même en saison des pluies. Elle touchait ses poignets avec de l'huile en fermant les yeux.

Un jour, je lui ai demandé : « Mama, pourquoi tu fais ça ? » Elle m'a regardé. Elle a souri. Et elle n'a rien répondu.

Ce n'est que bien plus tard, après avoir étudié les traditions bantoues, écouté les anciens, croisé les récits de dizaines de grands-mères du Cameroun au Sénégal en passant par le Bénin, que j'ai compris.

Elles ne nous expliquaient rien parce que ces gestes n'étaient pas des leçons. C'étaient des transmissions silencieuses. Des actes. Des boucliers posés sur nous sans qu'on le sache. Et le jour où elles sont parties, les gestes sont partis avec elles.

Aujourd'hui, toi qui lis ce guide, tu vis probablement sans aucune de ces protections. Tu te réveilles, tu attrapes ton téléphone, tu bois ton café, et tu te demandes pourquoi tout semble plus lourd qu'avant. Ce guide est une restitution. Chaque protection est expliquée en profondeur : son origine ethnique, la science derrière le rituel, les variantes régionales, et surtout — comment le faire TOI-MÊME, chez toi, avec ce que tu as déjà.

PROTECTION N°1 — L'EAU DU RÉVEIL

Programmer la première molécule de ta journée



ORIGINE — Documentée dans au moins 12 ethnies d'Afrique centrale et de l'Ouest. Les Bamiléké (Cameroun) l'appellent « ma'nka'a ntsi » — parler à l'eau du matin. Les Yoruba (Nigeria) la nomment « omi àsé » — l'eau de pouvoir. Les Fang (Gabon) parlent de « mendô a ki » — l'eau qu'on réveille. Variantes : Bamiléké (3 paroles dans le verre), Yoruba (eau posée au sol avant), Malinké (ajout de kinkéliba), Haoussa (recracher la première gorgée).

POURQUOI ÇA MARCHE — En 2004, Masaru Emoto a montré que des mots prononcés modifient les cristaux d'eau. Ton corps est à 65% d'eau. La première eau du matin entre dans un organisme en jeûne. Ce que tu y verses — pensées, mots, intention — est absorbé par chaque cellule.

COMMENT FAIRE — Au réveil, avant TOUTE chose, prends un verre d'eau. Tiens-le à deux mains, au niveau du cœur. Ferme les yeux. Respire 3 fois. Prononce : « Que cette eau purifie chaque cellule de mon corps. Que les ancêtres marchent avec moi. Que ma parole porte. » Bois lentement.

❑ **ASTUCE BONUS DE TA GRAND-MÈRE** : Ajoute une pincée de bicarbonate de soude si tu traverses une période difficile. Le bicarbonate neutralise l'acidité du corps ET l'acidité des énergies. Double nettoyage.

PROTECTION N°2 — LE SEL À LA PORTE

Le piège invisible qui protège ton foyer



ORIGINE — Pratique la plus universelle d'Afrique. Wolof (Sénégal) : « xorom bu ñaaw » — le sel qui repousse. Douala (Cameroun) : « môngwa ma bôlô » — le sel de la maison. Zulu (Afrique du Sud) : sel + cendres de plantes sacrées. Égypte antique : le natron momifiait les corps — ce qui préserve la chair préserve le foyer.

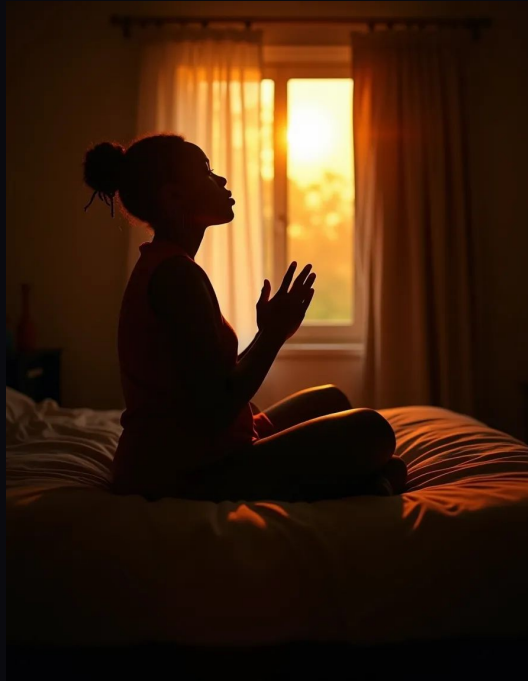
POURQUOI ÇA MARCHE — Le chlorure de sodium absorbe l'humidité. Dans la tradition, les mauvaises énergies sont « humides » — lourdes, collantes. Une personne malintentionnée transporte cette humidité. Le sel l'absorbe. Les anciens disaient : « Le sel boit le mal. Quand il est plein, tu le jettes. »

COMMENT FAIRE — Chaque matin, pincée de gros sel dans le coin DROIT de la porte. Toutes les entrées. Changé tous les 3 jours. Jeter dans les toilettes — JAMAIS dans la poubelle cuisine.

❑ **ASTUCE BONUS DE TA GRAND-MÈRE** : Mélange ton sel avec des clous de girofle écrasés pour une protection renforcée. Le girofle est un répulsif énergétique panafricain.

PROTECTION N°3 — LA PRIÈRE AVANT LA PAROLE

Pourquoi tes premiers mots décident de ta journée



ORIGINE — Codifiée chez les Dogon (Mali) comme « kuma folo » — la première parole. Chez les Bantous : « l'ouverture de la bouche ». Ta première parole du jour ouvre un portail. Tout ce qui suit passe par cette porte.

POURQUOI ÇA MARCHE — Au réveil, ton cerveau passe des ondes thêta aux ondes alpha — état de suggestibilité maximale, identique à l'hypnose. Ce que tu dis dans cet état s'imprime dans ton subconscient. Plainte = journée gâchée programmée. Bénédiction = protection activée.

COMMENT FAIRE — Avant de parler à QUI QUE CE SOIT. Main droite sur le plexus solaire. 3 respirations profondes. Dire : « Aujourd'hui, je marche sous la protection de mes ancêtres. Aucune arme forgée contre moi ne prospérera. » Maintenant tu peux parler.

□ **ASTUCE BONUS DE TA GRAND-MÈRE** : Rattrapage si tu as déjà parlé : « Ce qui est sorti de ma bouche sans conscience, je le reprends. Je bénis cette journée MAINTENANT. » Fonctionne à tout moment.

PROTECTION N°4 — LE MIROIR SACRÉ

L'image de toi que le monde va voir



ORIGINE — Yoruba : le miroir « àwòjì » est un outil de divination. Ashanti (Ghana) : le miroir capture « l'âme du matin » — ta version encore reliée au monde des esprits. Si tu regardes cette version, tu la figes. Et c'est ELLE que les autres verront toute la journée.

POURQUOI ÇA MARCHE — La « cognition incarnée » : ton état physique influence ton état mental. Te voir fatigué = te sentir fatigué. Les athlètes ne se regardent qu'une fois préparés. Ta grand-mère appliquait cette neuroscience sans la nommer.

COMMENT FAIRE — Toilette COMPLÈTE avant de croiser un miroir. Lave ton visage, coiffe-toi, habille-toi. Seulement après, regarde-toi dans les YEUX. Dis : « Je suis prêt(e). Aujourd'hui, je montre la meilleure version de moi-même. »

❑ ASTUCE BONUS DE TA GRAND-MÈRE : Studio avec miroir inévitable ? Couvre-le d'un tissu la nuit. Découvre-le uniquement quand tu es prêt(e). Geste de grand-mère que tu prenais pour de la maniaquerie.

PROTECTION N°5 — L'HUILE SUR LES POIGNETS

La barrière que personne ne franchit



ORIGINE — Kongo (Congo/Angola) : huile de palme rouge pour « kanga nitu » — fermer le corps. Peuls : beurre de karité pour sceller l'aura. Le mot « Messie » vient de « mashiah » — l'oint. Cette pratique précédait les religions abrahamiques.

POURQUOI ÇA MARCHE — L'huile crée une barrière physique ET énergétique. Les lutteurs traditionnels s'enduisent avant le combat — pas seulement pour glisser, mais pour que les esprits adverses ne puissent pas s'agripper.

COMMENT FAIRE — Huile d'olive pure (ou palme, ou karité). UNE goutte sur l'index. Touche : poignet G, poignet D, derrière chaque oreille, front. À chaque toucher : « Je suis oint(e). Ce qui vient pour ma perte glisse et retourne à l'expéditeur. »

□ **ASTUCE BONUS DE TA GRAND-MÈRE** : Conflit ou menace ? Ajoute UNE goutte de lavande. Les basses fréquences (colère, jalousie) ne supportent pas les hautes fréquences. Physique quantique ET sagesse ancestrale.

PROTECTION N°6 — LA FENÊTRE DES ESPRITS

Renvoyer ce qui n'est pas à toi



ORIGINE — Bamiléké : la chambre est un passage entre mondes. L'esprit (« nshu ») voyage pendant le sommeil. Il peut ramener des présences. Sérères (Sénégal) : « Ce qui est entré sans mon accord doit sortir sans mon accord. »

POURQUOI ÇA MARCHE — Dans les sociétés traditionnelles, le sommeil est un déplacement, pas un arrêt. Les rêves sont des voyages. La fenêtre ouverte est un rituel de clôture — on signifie aux visiteurs nocturnes que l'auberge est fermée.

COMMENT FAIRE — Au réveil, ouvre UNE fenêtre. 3 minutes exactement. Debout, face à la fenêtre. Dis : « Que tout ce qui n'est pas à moi reparte d'où il vient. Ma maison est fermée. Mon corps est fermé. Mon esprit est fermé. » Referme.

□ **ASTUCE BONUS DE TA GRAND-MÈRE** : Cauchemars récurrents ? Ajoute une pincée de sel sur le rebord APRÈS avoir refermé. Le sel scelle définitivement. Ce qui est sorti ne peut plus rentrer.

PROTECTION N°7 — LE BALAI DU SOIR

Pourquoi tu ne balaies JAMAIS le matin



ORIGINE — Interdiction panafricaine. Fang (Gabon) : « La nuit pond des œufs. Si tu balaies le matin, tu casses les œufs. » Douala : « Le matin appartient aux esprits. Le balai les offense. » Du Cameroun à l'Angola, règle identique.

POURQUOI ÇA MARCHE — Le balai est un instrument spirituel — il déplace l'énergie, mais ne discrimine pas. Il pousse TOUT. La nuit, les ancêtres déposent des bénédictions invisibles. Balayer le matin = les jeter dehors avec la poussière.

COMMENT FAIRE — JAMAIS de balai avant midi. Si nettoyage urgent → chiffon humide (capture sans chasser). Balayage le SOIR, avant le coucher. En balayant : « Je nettoie la journée écoulée. Je libère ce qui doit partir. Je garde ce qui doit rester. »

□ **ASTUCE BONUS DE TA GRAND-MÈRE** : Quelqu'un a balayé chez toi le matin par erreur ? Verse un verre d'eau à l'endroit balayé. L'eau « recolle » les bénédictions. Rituel de rattrapage Bamiléké.

TA ROUTINE QUOTIDIENNE

10 minutes chaque matin. Rien de plus.

0:00	Prière silencieuse	<i>Avant de parler</i>
0:30	Verre d'eau programmé	<i>Avec les paroles</i>
1:30	Fenêtre 3 minutes	<i>Renvoyer les visiteurs</i>
4:30	Toilette complète	<i>AVANT le miroir</i>
8:00	Huile sur les poignets	<i>Protection posée</i>
8:30	Sel à la porte	<i>Barrière activée</i>
8:40	Miroir — tu es prêt(e)	<i>Premier regard</i>
9:00	Journée lancée	<i>Protégé(e)</i>

Rappel : Pas de balai avant midi. Jamais.

CHECKLIST À IMPRIMER

- ☐ Verre d'eau programmé — paroles — bu lentement
 - ☐ Pincée de sel — coin droit de la porte — changé /3j
 - ☐ Prière du matin — AVANT de parler à quiconque
 - ☐ Toilette complète — AVANT de croiser un miroir
 - ☐ Goutte d'huile — poignets + oreilles + front
 - ☐ Fenêtre ouverte 3 minutes — paroles — refermée
 - ☐ Pas de balai avant midi
-

TÉMOIGNAGES

« Depuis que j'applique la protection du sel, mes enfants ne font plus de cauchemars. Mon dernier, 4 ans, se réveillait TOUTES les nuits en hurlant. Depuis le sel, plus rien. Ma mère m'a dit : Enfin, tu écoutes. »

— Christine E., 42 ans, Douala

« L'eau du matin a changé ma relation au travail. J'arrive au bureau avec une énergie complètement différente. Mes collègues me demandent ce que j'ai changé. Je leur dis : Ma grand-mère. »

— Fatima D., 35 ans, Paris

« Le miroir — c'est celui qui m'a le plus marquée. Je ne m'étais jamais rendu compte que mon premier regard déterminait ma confiance. Maintenant, je ne me regarde qu'une fois prête. »

— Sandrine K., 38 ans, Bruxelles

« L'huile sur les poignets a mis fin à une série de malchances. En deux semaines, trois opportunités sont arrivées. Coïncidence ? Je continue. »

— Jean-Marc T., 45 ans, Abidjan

POUR ALLER PLUS LOIN

Ce guide couvre les bases. Pour les protections avancées, les rituels de nuit, et comment fermer les portes spirituelles ouvertes par d'autres — Le Guide des Rêves, disponible sur thierryken.site.

CE QUE TA
GRAND-MÈRE
SAVAIT,
TU AS LE
DROIT DE
LE SAVOIR
AUSSI.

7 PROTECTIONS ANCESTRALES



THIERKKEN
(25K)



TU AS LE DROIT DE LE SAVOIR AUSSI.

