



Pour la souveraineté individuelle

Document de référence théorique et pratique

Besoins · Motivation · Croyances · Expérience · Changement · Souveraineté

Vincent Karaboulad

Août 2026

vincent-karaboulad.com

INTRODUCTION ET ARCHITECTURE DE NAXES

1. Le constat : l'érosion de l'agentivité contemporaine

L'époque contemporaine se caractérise par une contradiction fondamentale : alors que l'accès à l'information, aux ressources et à la connectivité n'a jamais été aussi vaste, la capacité perçue des individus à orienter leur vie de manière autonome — leur agentivité — subit une érosion systémique.

La sur-sollicitation attentionnelle, la surcharge cognitive, la fragmentation des repères culturels et la dépendance aux boucles de gratification rapide entretiennent un état permanent de réactivité passive. L'individu moderne subit son environnement, ses mécanismes neuro-biologiques automatiques et les constructions cognitives héritées de son histoire (pondérations prédictives non examinées).

Dans ce contexte, la souveraineté individuelle ne peut plus être considérée comme un état naturel ou un trait de caractère spontané. Elle est le résultat d'un apprentissage délibéré, d'une prise de conscience stratégique et d'une ingénierie humaine appliquée.

2. La vision NAXES : une architecture, non un dogme

Le système NAXES naît d'une exigence : dépasser le clivage traditionnel entre le développement personnel superficiel et les approches thérapeutiques ou théoriques morcelées. NAXES est un cadre d'ingénierie systémique conçu pour :

- Décoder la structure profonde de l'expérience humaine à partir de la psychologie évolutive, des sciences neuro-cognitives (traitement prédictif) et de la philosophie de l'action.
- Cartographier les dynamiques invisibles : besoins fondamentaux, tensions polarisées, boucles d'auto-validation et représentations du monde.
- Fournir des leviers d'action à haute précision pour réorganiser l'expérience subjective et générer des transformations durables.

La souveraineté ne s'ordonne pas ; elle s'orchestre en intervenant sur les architectures fondamentales du système humain.

3. L'architecture systémique : les 6 piliers de la souveraineté

Le modèle NAXES repose sur l'interdépendance stricte de six dimensions fondamentales :

- Le corps — Régulation physiologique, intéroception, énergie, sommeil, mouvement.
- L'environnement — Curation de l'espace physique et des signaux extéroceptifs.
- Les ressources — Temps, argent, compétences, outils, capital attentionnel.
- Les relations — Attachement, interdépendance, curation sociale, limites.
- L'esprit — Pondérations prédictives, focus attentionnel, cognition, régulation émotionnelle.
- Le sens — Direction, contribution, projection au-delà de soi, cohérence narrative.

Aucune d'entre elles ne fonctionne en isolation : une modification sur l'une des dimensions résonne immédiatement sur l'ensemble de l'écosystème individuel.

4. La mécanique d'intervention : du discours à l'action

Dans la logique NAXES, l'action précède et conditionne la réécriture de la conscience. Les idées isolées ne modifient pas la physiologie ni les schémas comportementaux ancrés ; ce sont les expériences vécues, répétées et structurées qui mettent à jour la cartographie interne.

Le système s'articule autour de trois principes d'intervention :

- La réduction du bruit — éliminer les fuites d'énergie, les contradictions internes et les boucles de rétroaction toxiques.
- Le ciblage des causes-racines — ne pas traiter le symptôme mais remonter à la source de la tension.
- L'itération mesurée — préférer des boucles de correction régulières et observables aux changements brutaux.

5. Ambition et posture de ce document

Ce document de référence est conçu comme un manuel de navigation et un cadre opérationnel. Il pose le langage, les outils et la rigueur d'analyse nécessaires à tout accompagnement exigeant. En abordant l'être humain comme un système dynamique complexe mais déchiffrable, NAXES offre une feuille de route claire pour passer de la réactivité subie à la souveraineté incarnée.

I — LES BESOINS ET LES TENSIONS POLARISÉES

Ce chapitre pose les fondations motivationnelles du système NAXES. Il articule une hiérarchie de besoins, introduit une lecture dynamique par tensions polarisées, ancre ces besoins dans une perspective anthropologique et évolutive, et prépare le modèle de passage à l'action.

1.1 Origine anthropologique et évolutive des besoins

Les besoins humains ne sont pas de pures constructions culturelles. Ils émergent de pressions sélectives récurrentes qui ont façonné notre espèce.

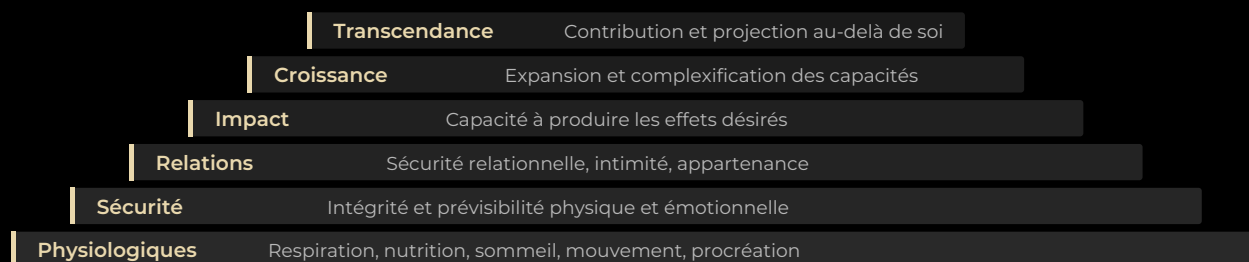
Les grands problèmes adaptatifs :

- Survie physiologique et sécurité — se nourrir, s'hydrater, dormir, se mouvoir, se protéger.
- Appartenance au groupe — l'humain est un animal de coalition. L'exclusion était historiquement quasi équivalente à une condamnation.
- Capacité d'impact — produire des effets désirés sur l'environnement physique et social.
- Exploration, sens et transmission — apprendre, donner du sens, contribuer et se projeter au-delà de soi.

Les besoins les plus basiques sont les plus anciens et les plus impérieux. Lorsque ces conditions sont stabilisées, d'autres besoins deviennent saillants : relations, impact, croissance et transcendance.

1.2 La hiérarchie des besoins

Le système NAXES retient une hiérarchie en six niveaux. Il ne s'agit pas d'une pyramide rigide, mais d'un indicateur de tendances.



1.3 Motivation, souffrance et satisfaction des besoins

La motivation et la souffrance émergent lorsque les besoins ne sont pas satisfaits, soit parce que les circonstances ne le permettent pas, soit parce que les actions engagées ne produisent pas les résultats adaptés. Un écart persiste entre l'état actuel et l'état désiré. Cet écart génère tension, motivation à agir, ou souffrance si l'écart est perçu comme durable ou incontrôlable.

1.4 L'autonomie : un mode de satisfaction, pas un besoin

L'épanouissement naît de la satisfaction durable de nos besoins par les moyens de notre choix. L'autonomie n'est pas un besoin placé sur la pyramide. Elle est le mode de satisfaction qui permet d'accéder à l'épanouissement. On peut satisfaire un besoin de façon contrôlée ou de façon autonome. Seule la seconde voie produit un épanouissement durable. C'est le principe central de la théorie de l'autodétermination intégré dans NAXES.

1.5 Les tensions polarisées

L'expérience humaine est structurée par des tensions polarisées. Chaque pôle répond à un enjeu adaptatif réel. La santé psychologique ne consiste pas à choisir un pôle contre l'autre, mais à réguler dynamiquement ces tensions.

Chaque polarité peut être lue selon trois paramètres : (1) quel pôle est dominant, (2) avec quelle rigidité (précision de la pondération), (3) sur fond de quelle intensité du besoin sous-jacent. Cette lecture à trois dimensions permet de distinguer une préférence légère et flexible d'une fixation rigidifiée, indépendamment de la force du besoin qui l'anime.

PÔLE A	PÔLE B	ENJEU ADAPTATIF	RISQUE DE DÉSÉQUILIBRE
Discipline	Plaisir	Effort différé vs gratification immédiate	Rigidité vs impulsivité
Exploration	Protection	Apprentissage vs sécurité	Prise de risque vs stagnation
Retrait	Sociabilisation	Régénération vs connexion sociale	Isolement vs épuisement
Passivité	Agentivité	Accueil vs initiative	Inertie vs hypercontrôle
Contentement	Aspiration	Présence vs croissance	Complaisance vs insatisfaction
Singularité	Communion	Trajectoire unique vs collectif	Solipsisme vs perte de soi

Aucun pôle n'est pathologique en soi. Le problème naît du déséquilibre chronique ou de l'incapacité à activer l'autre pôle lorsque le contexte le demande.

1.6 Implications opérationnelles

- Lire les émotions comme signaux des besoins réellement activés.
- Repérer le pôle dominant sur chaque polarité.
- Ne jamais pathologiser un pôle.
- Chercher la zone de régulation flexible.
- Préparer le passage à l'action en clarifiant besoin et polarité.

Synthèse

- Les besoins émergent de pressions évolutives et s'organisent en hiérarchie dynamique.
- L'autonomie est le mode de satisfaction qui rend l'épanouissement possible.
- Les tensions polarisées se lisent selon trois paramètres : pôle dominant, rigidité, intensité du besoin.
- Les émotions et les actions sont les révélateurs les plus fiables des besoins et des stratégies.

II — LA MOTIVATION : DU BESOIN À L'ACTION

Avoir des besoins et des tensions polarisées ne suffit pas à produire l'action. Ce chapitre formalise les conditions nécessaires pour qu'une intention se transforme en engagement concret et soutenu.

2.1 Définition de travail

- Souffrance — un ou plusieurs besoins demeurent insatisfaits.
- Épanouissement — satisfaction autonome et durable des besoins.
- Motivation — force qui pousse à l'action pour réduire l'écart entre l'état actuel et l'état désiré.

2.2 Le modèle VICAR

VICAR est une synthèse de la théorie des attentes de Vroom et de la théorie de l'autodétermination. La composante « Attente / Compétence » est opérationnalisée via le sentiment d'efficacité personnelle de Bandura sous le nom de Capacité.

LETTRE	COMPOSANTE	QUESTION CENTRALE
V	Valence	À quel point le résultat est-il désirable et attractif pour moi ?
I	Instrumentation	Si j'agis et que je performe, obtiendrai-je vraiment le résultat ?
C	Capacité	Est-ce que je me sens capable d'organiser et d'exécuter les actions ?
A	Autonomie	Est-ce que je me sens à l'origine de cette action et de ce choix ?
R	Relations	Est-ce que cela me connecte (ou me coupe) des autres de façon significative ?

Le modèle est à la fois diagnostique et interventionnel.

2.3 Focus sur la Capacité – le sentiment d'efficacité personnelle

La Capacité repose sur le sentiment d'efficacité personnelle formalisé par Bandura : la croyance en sa capacité à organiser et exécuter les actions nécessaires pour produire des résultats dans un domaine précis.

Les quatre sources, classées par ordre d'influence empirique :

1. Expériences de maîtrise

Avoir réussi soi-même, surtout après un effort. Source la plus puissante et durable.

2. Expériences par observation

Observer quelqu'un de similaire réussir. Effet plus fort si le modèle est perçu comme proche.

3. Persuasion verbale

Encouragement crédible par une personne légitime. Impact réel mais plus fragile.

4. États physiologiques et affectifs

Interprétation des sensations corporelles. Ces signaux colorent le jugement de capacité.

Dans NAXES, le travail sur la Capacité consiste prioritairement à créer des expériences de maîtrise progressives.

2.4 Dynamique du modèle VICAR

Les cinq composantes s'influencent mutuellement. Une forte Valence sans Capacité génère de la frustration. Une Capacité élevée sans Autonomie produit une motivation contrôlée. L'absence de soutien relationnel affaiblit la persévérance. L'Instrumentation module l'ensemble.

Le diagnostic consiste à repérer la ou les composantes les plus faibles. L'intervention commence presque toujours par la Capacité via des expériences de maîtrise calibrées.

Synthèse

- La motivation est la force qui pousse à l'action pour satisfaire un besoin.
- VICAR diagnostique et oriente l'intervention (Valence, Instrumentation, Capacité, Autonomie, Relations).
- La Capacité, nourrie surtout par les expériences de maîtrise, est le levier prioritaire.
- Les composantes s'influencent mutuellement ; le frein le plus faible bloque l'ensemble.

III — LES CROYANCES FONDAMENTALES

Ce chapitre formalise le lien entre la hiérarchie des besoins, les mécanismes de satisfaction et les croyances fondamentales. Les croyances sont les pondérations prédictives qui filtrent la perception et conditionnent l'action.

3.1 Définition

Dans le système NAXES, le terme croyances fondamentales désigne l'ensemble des pondérations prédictives : les poids d'activation relativement stables du réseau neuronal qui filtrent les stimuli entrants et conditionnent la réponse.

Les émotions constituent les révélateurs les plus fiables des besoins réellement activés. Les actions révèlent les pondérations effectivement en jeu. L'écart entre les deux signale un non-alignement entre besoins réels et stratégies automatiques.

3.2 Formation, fonction, hiérarchie et précision

Les pondérations se forment et se consolident dès les premières expériences de vie. Elles sont hiérarchiques : plus une pondération est basique et vitale, plus sa précision est élevée et plus elle résiste au changement. Une pondération de haute précision filtre fortement les informations contradictoires.

Parmi l'ensemble des pondérations, NAXES s'intéresse particulièrement à celles qui orientent la façon dont une personne cherche à satisfaire ses besoins.

3.3 Système 1, Système 2 et traitement prédictif

Daniel Kahneman a popularisé la distinction entre deux modes de traitement :

- Système 1 — rapide, automatique, associatif, émotionnel, peu coûteux.
- Système 2 — plus lent, délibéré, capable de raisonnement et de contrôle. Il demande des efforts et se fatigue rapidement.

Le cerveau cherche en permanence à maintenir une cohérence prédictive. Il minimise les écarts entre ce qu'il anticipe et ce qui se produit. Lorsque l'écart est trop grand ou trop précis, les pondérations se mettent à jour. L'inférence active consiste à agir sur le monde pour le rendre conforme aux prédictions.

3.4 Polarités et stratégies automatiques de satisfaction

Parmi l'ensemble des pondérations, le système NAXES s'intéresse particulièrement à celles qui orientent la façon dont une personne cherche à satisfaire ses besoins. Ce sont ces pondérations qui sont cartographiées dans la matrice des polarités. Elles constituent les tendances automatiques, conscientes ou inconscientes, héritées ou construites, à privilégier un pôle plutôt qu'un autre.

La matrice met en correspondance les six niveaux de besoins, les polarités associées et les mécanismes de satisfaction (interne vs externe) :

BESOIN	POLARITÉ	MÉCANISME (interne vs externe)
Physiologiques	Discipline / Plaisir	Indépendance / Dépendance
Sécurité	Exploration / Protection	Contrôle / Confiance
Relations	Retrait / Sociabilisation	Discrétion / Profusion
Impact	Passivité / Agentivité	Puissance / Diplomatie
Croissance	Contentement / Aspiration	Auto-direction / Guidage
Transcendance	Singularité / Communion	Contemplation / Engagement

Ces polarités se traduisent par des pondérations plus ou moins activées, qui deviennent des tendances automatiques de satisfaction :

- Discipline — Structurer, planifier et différer la gratification. / Plaisir — Privilégier le plaisir immédiat et la réduction de contrainte.
- Protection — Évaluer d'abord le risque et sécuriser avant d'agir. / Exploration — Chercher la nouveauté et accepter l'incertitude.
- Retrait — Restaurer l'énergie dans le retrait et la faible stimulation. / Sociabilisation — Chercher l'énergie et les opportunités dans l'interaction.
- Passivité — Attendre, observer ou s'adapter plutôt que forcer. / Agentivité — Initier et se vivre comme cause des effets produits.
- Contentement — Traiter ce qui est comme suffisant. / Aspiration — Traiter l'état actuel comme une étape vers plus.
- Singularité — Affirmer et approfondir une trajectoire unique. / Communion — S'inscrire et contribuer à un ensemble plus grand que soi.

Ces stratégies se renforcent par l'expérience et peuvent être mises à jour principalement par de nouvelles expériences de maîtrise qui modifient les poids d'activation.

Comme au chapitre 1, chaque polarité s'analyse selon trois paramètres : le pôle dominant, la rigidité (précision) de cette dominance, et l'intensité du besoin sous-jacent. Cette distinction évite de confondre une simple préférence stratégique avec une fixation de haute précision, ou avec un besoin particulièrement saillant.

3.5 Actions et émotions comme révélateurs

- Les émotions indiquent quels besoins sont activés ou frustrés.
- Les actions montrent la stratégie réellement active.
- L'écart entre émotion et action est le point d'entrée le plus fertile.
- Repérer le pôle dominant sur une polarité.

3.6 Traits de personnalité (position secondaire)

Les modèles de personnalité (Big Five, HEXACO) peuvent servir de proxy descriptif des distributions de pondérations. Ils décrivent des tendances statistiques, pas des essences fixes. Dans NAXES, ils restent un outil secondaire de cartographie.

3.7 Les boucles auto-validantes

Une boucle auto-validante est le processus par lequel une pondération oriente la perception et l'action de telle façon que le feedback obtenu confirme la pondération initiale. Architecture : pondération active → perception sélective → émotion → action → feedback qui renforce. Seule une action différente produit un feedback capable de créer de nouvelles co-activations.

Synthèse

- Les croyances sont des pondérations prédictives qui filtrent la perception et conditionnent l'action.
- Plus une pondération est basique et vitale, plus elle résiste au changement.
- Les polarités se lisent selon pôle dominant, rigidité et intensité du besoin.
- Les boucles auto-validantes se brisent principalement par de nouvelles expériences d'action.

IV — L'EXPÉRIENCE SUBJECTIVE

L'expérience subjective n'est pas un enregistrement neutre du réel. Elle est le résultat d'une interprétation dynamique, filtrée en permanence par les pondérations prédictives.

4.1 Les quatre flux de l'expérience

Quatre flux interdépendants constituent l'expérience subjective. Chacun est filtré et pondéré par les croyances fondamentales :

Intéroception

Signaux provenant de l'intérieur du corps : rythme cardiaque, respiration, tension, faim, fatigue, activation. Ces signaux colorent fortement le jugement de capacité.

Cognition

Pensées, images mentales, simulations, dialogue intérieur, souvenirs, anticipations. La visualisation appartient à ce flux.

Extéroception

Signaux provenant du monde extérieur. Ce flux est massivement filtré par l'attention et les pondérations prédictives.

Actions / feedback moteur

Les mouvements réellement produits et leurs conséquences. C'est le flux le plus puissant pour mettre à jour les pondérations.

Ces quatre flux ne sont pas indépendants. Les pondérations prédictives orientent en permanence ce qui est sélectionné, amplifié ou ignoré.

4.2 Le focus : pondération de précision

Le focus attentionnel correspond à la pondération de précision. Ce qui reçoit une haute précision influence davantage la mise à jour des modèles internes. Travailler sur le focus est un levier transversal puissant.

4.3 Cécité attentionnelle

L'expérience du « gorille invisible » (Simons & Chabris) illustre le filtrage opéré par le focus. Ce qui n'est pas traité comme pertinent par les pondérations en cours reste invisible, même s'il est objectivement présent.

4.4 Les émotions comme révélateurs de besoins

Les émotions sont des signaux fiables d'activation ou de frustration de besoins. Elles préparent également une classe d'actions. Lire une émotion revient à se demander : quel besoin est activé ? Quelle polarité est en jeu ? Quelle action la personne est-elle préparée à engager ?

Cette lecture est plus fiable que le discours conscient. L'émotion pointe vers le besoin ; l'action pointe vers la stratégie automatique. L'écart entre les deux constitue un point d'entrée diagnostique majeur.

4.5 Implications pour le diagnostic

- Quels flux sont sur-investis ou sous-investis ?
- Où se situe le focus dominant ?
- Quelles émotions reviennent et quels besoins signalent-elles ?
- Quel écart existe entre le besoin ressenti et la stratégie déployée ?
- Quelle polarité est figée dans un seul pôle ?

Synthèse

- L'expérience subjective est l'interprétation dynamique de quatre flux filtrés par les pondérations.
- Le focus (pondération de précision) régule l'influence de chaque signal.
- Les émotions sont des révélateurs fiables des besoins activés ou frustrés.
- L'écart émotion-action constitue un point d'entrée diagnostique majeur.

V — LE CHANGEMENT

Changer une pondération prédictive de haute précision n'est ni rapide ni confortable. Ce chapitre formalise pourquoi le changement est difficile et quels leviers permettent une mise à jour durable.

5.1 Pourquoi le changement est difficile

Nature des pondérations de haute précision

Plus une pondération est basique et vitale, plus elle filtre les informations contradictoires.

Boucles auto-validantes

La perception et l'action restent cohérentes avec l'ancienne pondération. Le feedback la confirme.

Deuil de stratégie ou d'identité

Abandonner une stratégie qui a longtemps servi implique de renoncer à une partie de l'image de soi.

Le changement volontaire demande un effort soutenu et un inconfort temporaire. Il ne se produit pas par simple compréhension intellectuelle.

5.2 La boucle des habitudes

Charles Duhigg et James Clear ont formalisé la structure des habitudes en une boucle simple et opérationnelle :

- Signal (indice) — Un élément du contexte (lieu, heure, émotion, personne, état corporel) déclenche la boucle.
- Envie (craving) — Une tension ou un désir apparaît, orienté vers la réduction de l'écart.
- Réponse (routine) — L'action automatique est exécutée.
- Récompense — Un soulagement, un plaisir ou un feedback confirme la boucle et la renforce.

James Clear propose quatre lois pour construire une bonne habitude (et l'inverse pour en casser une mauvaise) :

- Rendre l'indice évident (ou invisible).
- Rendre l'habitude attractive (ou peu attractive).
- Rendre l'action facile (ou difficile).
- Rendre la récompense satisfaisante (ou insatisfaisante).

Dans le système NAXES, ces lois sont utilisées pour concevoir les expériences de maîtrise progressives et pour fragiliser les boucles auto-validantes non désirées.

5.3 Le changement d'action comme levier principal

Le levier le plus robuste reste l'action réelle. Trois cadres se combinent :

VICAR

Diagnostiquer et renforcer la composante la plus faible (surtout la Capacité).

Expériences de maîtrise (Bandura)

Créer des réussites progressives, calibrées, qui mettent à jour le sentiment de capacité.

Quatre lois de James Clear

Concevoir le contexte et la séquence pour que la nouvelle action devienne la voie de moindre résistance.

Sur le plan neuronal, la règle de Hebb s'applique : les neurones qui s'activent ensemble se lient ensemble. Une nouvelle action répétée dans un contexte donné crée de nouvelles co-activations. Les connexions consolidées résistent au changement ; c'est pourquoi une pondération de haute précision ne bascule pas après une seule expérience.

Pour que les nouvelles co-activations se consolident, plusieurs conditions favorisent la plasticité :

- Répétition suffisante dans le même contexte (puis, progressivement, dans des contextes variés).
- Charge émotionnelle modérée à élevée, mais non écrasante.
- Attention engagée pendant l'action.
- Sommeil et récupération permettant la consolidation.

5.4 Les quatre flux et le focus comme leviers complémentaires

Efficacité relative : Action (très élevée) > Extéroception (élevée) > Intéroception (moyenne à élevée) > Cognition / visualisation (moyenne, contexte-dépendant) > Focus (transversale).

La visualisation et l'hypnose peuvent produire des effets réels, notamment en préparation. Elles restent généralement moins puissantes que l'action réelle pour modifier durablement les pondérations de haute précision.

5.5 Pipeline diagnostic → intervention**1. Identifier le besoin et la polarité**

Quelle tension est active ?

2. Lire les émotions et les actions

Quel besoin est signalé ? Quelle stratégie est déployée ?

3. Diagnostiquer VICAR

Quelle composante bloque le passage à l'acte ?

4. Choisir le levier principal

Presque toujours une expérience de maîtrise calibrée.

5. Concevoir le contexte

Rendre la nouvelle action évidente, attractive, facile, satisfaisante.

6. Soutenir la consolidation

Répétition, attention, charge émotionnelle, sommeil.

7. Réévaluer et itérer

Mesurer l'écart résiduel et ajuster.

Synthèse

- Le changement est difficile à cause de la précision des pondérations, des boucles auto-validantes et du deuil de stratégie.
- L'action réelle (expériences de maîtrise) est le levier principal, soutenu par VICAR et les conditions de consolidation.
- Les autres flux et le focus sont des leviers complémentaires d'efficacité variable.
- Un pipeline clair transforme le changement en processus d'ingénierie.

VI — LA SOUVERAINETÉ INDIVIDUELLE

La souveraineté individuelle n'est pas un état naturel. Elle est le résultat d'un travail d'ingénierie sur les architectures décrites dans les chapitres précédents.

6.1 Définition opérationnelle

La souveraineté individuelle désigne la capacité durable d'une personne à orienter sa vie selon ses propres choix, en conscience des forces qui s'exercent sur elle, et en possession des leviers nécessaires pour agir. Elle se mesure moins à l'absence de difficultés qu'à la capacité de naviguer ces difficultés sans perdre la direction ni l'agentivité.

6.2 Prérequis : l'autonomie comme condition

L'autonomie n'est pas un besoin placé sur la pyramide. Elle est le mode de satisfaction qui rend l'épanouissement possible. Sans autonomie ressentie, les succès restent fragiles. La souveraineté suppose un travail préalable sur le sentiment d'autonomie.

6.3 État des lieux contemporain

Malgré un confort matériel sans précédent, la santé physique et mentale se dégrade dans les sociétés occidentales, et particulièrement en France. Les indicateurs convergent : anxiété, dépression, sédentarité, solitude, douleurs chroniques, perte de sens. Ce n'est pas seulement une affaire individuelle. C'est le symptôme d'un environnement qui fragilise systématiquement les conditions de la souveraineté.

Quelques indicateurs (France / période récente) :

- 1 adulte sur 6 a vécu un épisode dépressif caractérisé au cours des 12 derniers mois.
- 1 adulte sur 16 souffre d'un trouble anxieux généralisé chaque année.
- Les troubles psychologiques sont devenus la première cause d'arrêt maladie à long terme.
- 1 salarié sur 3 est en risque de burn-out.
- 24 % des adultes se sentent régulièrement seuls.
- 1 salarié sur 2 présente des signes de détresse psychologique.
- La France est au 35^e rang mondial du World Happiness Report (pire position historique).
- 28 % des adultes passent plus de 7 heures par jour en position assise.
- Environ 1 adulte sur 2 est en surpoids ou en obésité.
- 42 % des adultes vivent avec des douleurs chroniques.

Ces chiffres ne relèvent pas d'accidents isolés. Ils traduisent une érosion structurelle de la capacité des individus à réguler leur état, à protéger leur attention, à maintenir des relations nourrissantes et à orienter leur vie. La souveraineté n'est plus un héritage culturel stable. Elle devient un projet personnel et collectif à reconstruire.

6.4 Neuf causes de perte de souveraineté

Au-delà des accidents, des maladies ou d'une incapacité à subvenir aux besoins de base, neuf causes interconnectées expliquent une grande partie de l'érosion contemporaine :

Négativité

Exposition chronique à des signaux d'alarme qui maintiennent le système nerveux en mode protection.

Excès d'options

Surabondance de choix qui dilue l'attention et augmente la charge décisionnelle.

Précarité financière

Insécurité économique qui colonise l'attention et réduit la marge de manœuvre.

Automatisation

Délégation progressive des compétences corporelles, cognitives et relationnelles.

Sédentarité

Temps assis excessif et déficit d'activité physique, qui dégradent régulation, humeur et sommeil.

Surcharge cognitive

Excès d'information et de sollicitations qui saturent la mémoire de travail.

Injonctions extérieures

Pression des normes et comparaisons qui affaiblit le locus de causalité interne.

Manque de nature

Privation de contact avec des environnements naturels régulateurs.

Gratification immédiate

Accès permanent à des récompenses rapides qui affaiblissent la capacité à différer.

6.5 Les six piliers de la souveraineté

La souveraineté repose sur l'interdépendance de six dimensions. Aucune ne suffit seule. Le travail sur l'une d'elles résonne sur les autres.

1. Le corps

Base physiologique. Sans régulation de l'énergie, du sommeil, du mouvement et de l'intéroception, les autres piliers restent instables.

2. L'environnement

L'espace physique et informationnel. Un environnement non curaté capture l'attention. Le curatorat est un acte de souveraineté.

3. Les ressources

Temps, argent, compétences, outils, capital attentionnel. Les développer et les allouer consciemment élargit le champ d'action.

4. Les relations

Attachement, interdépendance, curation sociale, limites. La souveraineté relationnelle consiste à choisir et réguler ces liens.

5. L'esprit

Pondérations prédictives, focus, cognition, régulation émotionnelle. Siège des modèles internes.

6. Le sens

Direction, contribution, projection au-delà de soi, cohérence narrative. Sans sens, même une vie techniquement maîtrisée reste vide.

6.6 Articulation avec les chapitres précédents

Les six piliers s'appuient directement sur les mécanismes déjà décrits : les besoins et polarités informent ce qui est en jeu ; VICAR diagnostique les freins ; les pondérations et boucles auto-validantes expliquent la résistance ; les quatre flux et le focus fournissent les leviers ; le pipeline structure le travail.

6.7 Limites du modèle

NAXES est un cadre d'ingénierie, non une théorie totale de l'humain. Il privilégie l'action et la mise à jour des pondérations par l'expérience. Il suppose une capacité minimale de réflexion. Les situations de détresse aiguë demandent d'abord une stabilisation clinique. Le modèle est individualisant : il reconnaît l'influence des structures sociales sans les traiter en profondeur.

Synthèse

- La souveraineté individuelle est la capacité durable d'orienter sa vie selon ses propres choix.
- Elle suppose l'autonomie comme mode de satisfaction des besoins.
- Neuf causes interconnectées l'érodent ; six piliers la soutiennent.
- Ces piliers s'appuient sur l'ensemble des mécanismes des chapitres précédents.
- NAXES est un cadre d'ingénierie pratique, avec des limites assumées.