

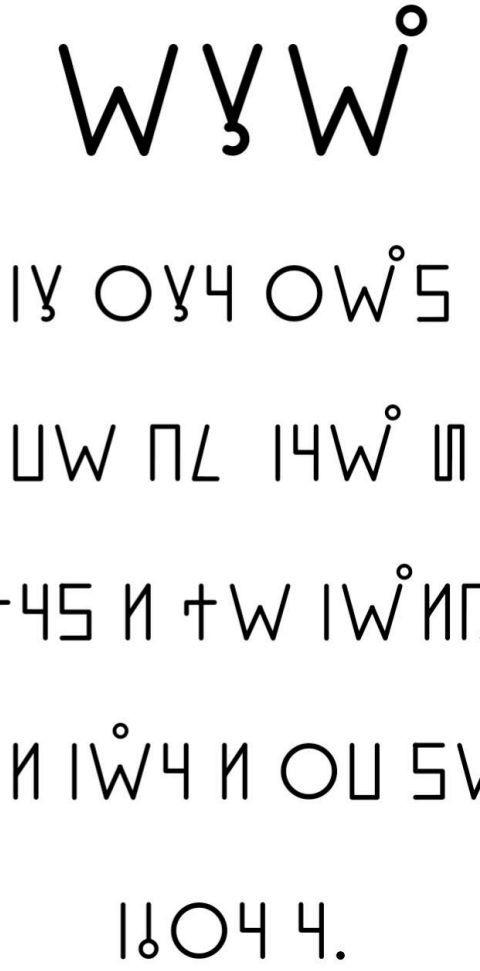
ᚾᛉᛋᛉ ᛊᛞᚮ ᛘᛞᚮᚺ ᛖᛉ ᛉᚢ ᚺᛉ ᛞ,

ᛖᛉ ᛊᛞᚮ ᚢᛞᚮᛦ ᚺ ᚾᛉᛋᛉ ᚬᛅᛦ ᛞ,

ᛦᛞᛉᛞᚮ ᚺ ᛟᛞᛊᛉᛞᚮ ᚢ ᛖ,

ᚾᛉᛋᛉ ᚺ ᛖᛉ ᛖ ᚬᚢ ᛖ ᛚ ᛁᛅᛅᛞᚮᛊ.

Savoir sans agir est une illusion.
Agir sans savoir est un danger.
Pour bàtir et rèussir, la connaissance
et le travail doivent devenir un.



Dédicace

À

mes chers parents ; bénédiction et santé dans ce monde éphémère, trésor et parfum dans l'éternité.

Sommaire

Theme	Page
Remerciements	5
Sommaire	6
Préface	7 9
Guide pour lecteur	12 14
Introduction	15
Partie 1 : Les bases de la méditation (Méditation de pleine conscience)	17
Chapitre 1	17
Chapitre 2	18
Chapitre 3	19
Chapitre 4	20
Chapitre 5	21
Chapitre 6	22
Partie 2 : Méditation et Spiritualité (Méditation Orientale)	24
Chapitre 7	24
Chapitre 8	25
Chapitre 9	26
Chapitre 10	27
Chapitre 11	28
Chapitre 12	29
Chapitre 13	30
Chapitre 14	31
Chapitre 15	32
Chapitre 16	33
Chapitre 17	34
Chapitre 18	35
Chapitre 19	36
Chapitre 20	37
Chapitre 21	38
Chapitre 22	39
Chapitre 23	40
Chapitre 24	41
Chapitre 25	42
Chapitre 26	43
Chapitre 27	44
Chapitre 28	45
Chapitre 29	46
Chapitre 30	47
Chapitre 31	48
Chapitre 32	49
Chapitre 33	50
Chapitre 34	51
Chapitre 35	52
Chapitre 36	53
Chapitre 37	54
Chapitre 38	55
Chapitre 39	56
Chapitre 40	57
Chapitre 41	58
Chapitre 42	59
Chapitre 43	60
Chapitre 44	61
Chapitre 45	62
Chapitre 46	63
Chapitre 47	64
Chapitre 48	65
Chapitre 49	66
Chapitre 50	67
Chapitre 51	68
Chapitre 52	69
Chapitre 53	70
Chapitre 54	71
Chapitre 55	72
Chapitre 56	73
Chapitre 57	74
Chapitre 58	75
Chapitre 59	76
Chapitre 60	77
Chapitre 61	78
Chapitre 62	79
Chapitre 63	80
Chapitre 64	81
Chapitre 65	82
Chapitre 66	83
Chapitre 67	84
Chapitre 68	85
Chapitre 69	86
Chapitre 70	87
Chapitre 71	88
Chapitre 72	89
Chapitre 73	90
Chapitre 74	91
Chapitre 75	92
Chapitre 76	93
Chapitre 77	94
Chapitre 78	95
Chapitre 79	96
Chapitre 80	97
Chapitre 81	98
Chapitre 82	99
Chapitre 83	100
Chapitre 84	101
Chapitre 85	102
Chapitre 86	103
Chapitre 87	104
Chapitre 88	105
Chapitre 89	106
Chapitre 90	107
Chapitre 91	108
Chapitre 92	109
Chapitre 93	110
Chapitre 94	111
Chapitre 95	112
Chapitre 96	113
Chapitre 97	114
Chapitre 98	115
Chapitre 99	116
Chapitre 100	117
Partie 3 : Méditation et Religion (Méditation Chrétienne)	118
Chapitre 101	118
Chapitre 102	119
Chapitre 103	120
Chapitre 104	121
Chapitre 105	122
Chapitre 106	123
Chapitre 107	124
Chapitre 108	125
Chapitre 109	126
Chapitre 110	127
Chapitre 111	128
Chapitre 112	129
Chapitre 113	130
Chapitre 114	131
Chapitre 115	132
Chapitre 116	133
Chapitre 117	134
Chapitre 118	135
Chapitre 119	136
Chapitre 120	137
Chapitre 121	138
Chapitre 122	139
Chapitre 123	140
Chapitre 124	141
Chapitre 125	142
Chapitre 126	143
Chapitre 127	144
Chapitre 128	145
Chapitre 129	146
Chapitre 130	147
Chapitre 131	148
Chapitre 132	149
Chapitre 133	150
Chapitre 134	151
Chapitre 135	152
Chapitre 136	153
Chapitre 137	154
Chapitre 138	155
Chapitre 139	156
Chapitre 140	157
Chapitre 141	158
Chapitre 142	159
Chapitre 143	160
Chapitre 144	161
Chapitre 145	162
Chapitre 146	163
Chapitre 147	164
Chapitre 148	165
Chapitre 149	166
Chapitre 150	167
Chapitre 151	168
Chapitre 152	169
Chapitre 153	170
Chapitre 154	171
Chapitre 155	172
Chapitre 156	173
Chapitre 157	174
Chapitre 158	175
Chapitre 159	176
Chapitre 160	177
Chapitre 161	178
Chapitre 162	179
Chapitre 163	180
Chapitre 164	181
Chapitre 165	182
Chapitre 166	183
Chapitre 167	184
Chapitre 168	185
Chapitre 169	186
Chapitre 170	187
Chapitre 171	188
Chapitre 172	189
Chapitre 173	190
Chapitre 174	191
Chapitre 175	192
Chapitre 176	193
Chapitre 177	194
Chapitre 178	195
Chapitre 179	196
Chapitre 180	197
Chapitre 181	198
Chapitre 182	199
Chapitre 183	200
Chapitre 184	201
Chapitre 185	202
Chapitre 186	203
Chapitre 187	204
Chapitre 188	205
Chapitre 189	206
Chapitre 190	207
Chapitre 191	208
Chapitre 192	209
Chapitre 193	210
Chapitre 194	211
Chapitre 195	212
Chapitre 196	213
Chapitre 197	214
Chapitre 198	215
Chapitre 199	216
Chapitre 200	217
Partie 4 : Méditation et Santé (Méditation Thérapeutique)	218
Chapitre 201	218
Chapitre 202	219
Chapitre 203	220
Chapitre 204	221
Chapitre 205	222
Chapitre 206	223
Chapitre 207	224
Chapitre 208	225
Chapitre 209	226
Chapitre 210	227
Chapitre 211	228
Chapitre 212	229
Chapitre 213	230
Chapitre 214	231
Chapitre 215	232
Chapitre 216	233
Chapitre 217	234
Chapitre 218	235
Chapitre 219	236
Chapitre 220	237
Chapitre 221	238
Chapitre 222	239
Chapitre 223	240
Chapitre 224	241
Chapitre 225	242
Chapitre 226	243
Chapitre 227	244
Chapitre 228	245
Chapitre 229	246
Chapitre 230	247
Chapitre 231	248
Chapitre 232	249
Chapitre 233	250
Chapitre 234	251
Chapitre 235	252
Chapitre 236	253
Chapitre 237	254
Chapitre 238	255
Chapitre 239	256
Chapitre 240	257
Chapitre 241	258
Chapitre 242	259
Chapitre 243	260
Chapitre 244	261
Chapitre 245	262
Chapitre 246	263
Chapitre 247	264
Chapitre 248	265
Chapitre 249	266
Chapitre 250	267
Chapitre 251	268
Chapitre 252	269
Chapitre 253	270
Chapitre 254	271
Chapitre 255	272
Chapitre 256	273
Chapitre 257	274
Chapitre 258	275
Chapitre 259	276
Chapitre 260	277
Chapitre 261	278
Chapitre 262	279
Chapitre 263	280
Chapitre 264	281
Chapitre 265	282
Chapitre 266	283
Chapitre 267	284
Chapitre 268	285
Chapitre 269	286
Chapitre 270	287
Chapitre 271	288
Chapitre 272	289
Chapitre 273	290
Chapitre 274	291
Chapitre 275	292
Chapitre 276	293
Chapitre 277	294
Chapitre 278	295
Chapitre 279	296
Chapitre 280	297
Chapitre 281	298
Chapitre 282	299
Chapitre 283	300
Chapitre 284	301
Chapitre 285	302
Chapitre 286	303
Chapitre 287	304
Chapitre 288	305
Chapitre 289	306
Chapitre 290	307
Chapitre 291	308
Chapitre 292	309
Chapitre 293	310
Chapitre 294	311
Chapitre 295	312
Chapitre 296	313
Chapitre 297	314
Chapitre 298	315
Chapitre 299	316
Chapitre 300	317
Partie 5 : Méditation et Philosophie (Méditation Existentielle)	318
Chapitre 301	318
Chapitre 302	319
Chapitre 303	320
Chapitre 304	321
Chapitre 305	322
Chapitre 306	323
Chapitre 307	324
Chapitre 308	325
Chapitre 309	326
Chapitre 310	327
Chapitre 311	328
Chapitre 312	329
Chapitre 313	330
Chapitre 314	331
Chapitre 315	332
Chapitre 316	333
Chapitre 317	334
Chapitre 318	335
Chapitre 319	336
Chapitre 320	337
Chapitre 321	338
Chapitre 322	339
Chapitre 323	340
Chapitre 324	341
Chapitre 325	342
Chapitre 326	343
Chapitre 327	344
Chapitre 328	345
Chapitre 329	346
Chapitre 330	347
Chapitre 331	348
Chapitre 332	349
Chapitre 333	350
Chapitre 334	351
Chapitre 335	352
Chapitre 336	353
Chapitre 337	354
Chapitre 338	355
Chapitre 339	356
Chapitre 340	357
Chapitre 341	358
Chapitre 342	359
Chapitre 343	360
Chapitre 344	361
Chapitre 345	362
Chapitre 346	363
Chapitre 347	364
Chapitre 348	365
Chapitre 349	366
Chapitre 350	367
Chapitre 351	368
Chapitre 352	369
Chapitre 353	370
Chapitre 354	371
Chapitre 355	372
Chapitre 356	373
Chapitre 357	374
Chapitre 358	375
Chapitre 359	376
Chapitre 360	377
Chapitre 361	378
Chapitre 362	379
Chapitre 363	380
Chapitre 364	381
Chapitre 365	382
Chapitre 366	383
Chapitre 367	384
Chapitre 368	385
Chapitre 369	386
Chapitre 370	387
Chapitre 371	388
Chapitre 372	389
Chapitre 373	390
Chapitre 374	391
Chapitre 375	392
Chapitre 376	393
Chapitre 377	394
Chapitre 378	395
Chapitre 379	396
Chapitre 380	397
Chapitre 381	398
Chapitre 382	399
Chapitre 383	400
Chapitre 384	401
Chapitre 385	402
Chapitre 386	403
Chapitre 387	404
Chapitre 388	405
Chapitre 389	406
Chapitre 390	407
Chapitre 391	408
Chapitre 392	409
Chapitre 393	410
Chapitre 394	411
Chapitre 395	412
Chapitre 396	413
Chapitre 397	414
Chapitre 398	415
Chapitre 399	416
Chapitre 400	417
Partie 6 : Méditation et Développement Personnel (Méditation Transformationnelle)	418
Chapitre 401	418
Chapitre 402	419
Chapitre 403	420
Chapitre 404	421
Chapitre 405	422
Chapitre 406	423
Chapitre 407	424
Chapitre 408	425
Chapitre 409	426
Chapitre 410	427
Chapitre 411	428
Chapitre 412	429
Chapitre 413	430
Chapitre 414	431
Chapitre 415	432
Chapitre 416	433
Chapitre 417	434
Chapitre 418	435
Chapitre 419	436
Chapitre 420	437
Chapitre 421	438
Chapitre 422	439
Chapitre 423	440
Chapitre 424	441
Chapitre 425	442
Chapitre 426	443
Chapitre 427	444
Chapitre 428	445
Chapitre 429	446
Chapitre 430	447
Chapitre 431	448
Chapitre 432	449
Chapitre 433	450
Chapitre 434	451
Chapitre 435	452
Chapitre 436	453
Chapitre 437	454
Chapitre 438	455
Chapitre 439	456
Chapitre 440	457
Chapitre 441	458
Chapitre 442	459
Chapitre 443	460
Chapitre 444	461
Chapitre 445	462
Chapitre 446	463
Chapitre 447	464
Chapitre 448	465
Chapitre 449	466
Chapitre 450	467
Chapitre 451	468
Chapitre 452	469
Chapitre 453	470
Chapitre 454	471
Chapitre 455	472
Chapitre 456	473
Chapitre 457	474
Chapitre 458	475
Chapitre 459	476
Chapitre 460	477
Chapitre 461	478
Chapitre 462	479
Chapitre 463	480
Chapitre 464	481
Chapitre 465	482
Chapitre 466	483
Chapitre 467	484
Chapitre 468	485
Chapitre 469	486
Chapitre 470	487
Chapitre 471	488
Chapitre 472	489
Chapitre 473	490
Chapitre 474	491
Chapitre 475	492
Chapitre 476	493
Chapitre 477	494
Chapitre 478	495
Chapitre 479	496
Chapitre 480	497
Chapitre 481	498
Chapitre 482	499
Chapitre 483	500
Chapitre 484	501
Chapitre 485	502
Chapitre 486	503
Chapitre 487	504
Chapitre 488	505
Chapitre 489	506
Chapitre 490	507
Chapitre 491	508
Chapitre 492	509
Chapitre 493	510
Chapitre 494	511
Chapitre 495	512
Chapitre 496	513
Chapitre 497	514
Chapitre 498	515
Chapitre 499	516
Chapitre 500	517
Partie 7 : Méditation et Art (Méditation Créative)	518
Chapitre 501	518
Chapitre 502	519
Chapitre 503	520
Chapitre 504	521
Chapitre 505	522
Chapitre 506	523
Chapitre 507	524
Chapitre 508	525
Chapitre 509	526
Chapitre 510	527
Chapitre 511	528
Chapitre 512	529
Chapitre 513	530
Chapitre 514	531
Chapitre 515	532
Chapitre 516	533
Chapitre 517	534
Chapitre 518	535
Chapitre 519	536
Chapitre 520	537
Chapitre 521	538
Chapitre 522	539
Chapitre 523	540
Chapitre 524	541
Chapitre 525	542
Chapitre 526	543
Chapitre 527	544
Chapitre 528	545
Chapitre 529	546
Chapitre 530	547
Chapitre 531	548
Chapitre 532	549
Chapitre 533	550
Chapitre 534	551
Chapitre 535	552
Chapitre 536	553
Chapitre 537	554
Chapitre 538	555
Chapitre 539	556
Chapitre 540	557
Chapitre 541	558
Chapitre 542	559
Chapitre 543	560
Chapitre 544	561
Chapitre 545	562
Chapitre 546	563
Chapitre 547	564
Chapitre 548	565
Chapitre 549	566
Chapitre 550	567
Chapitre 551	568
Chapitre 552	569
Chapitre 553	570
Chapitre 554	571
Chapitre 555	572
Chapitre 556	573
Chapitre 557	574
Chapitre 558	575
Chapitre 559	576
Chapitre 560	577
Chapitre 561	578
Chapitre 562	579
Chapitre 563	580
Chapitre 564	581
Chapitre 565	582
Chapitre 566	583
Chapitre 567	584
Chapitre 568	585
Chapitre 569	586
Chapitre 570	587
Chapitre 571	588
Chapitre 572	589
Chapitre 573	590
Chapitre 574	591
Chapitre 575	592
Chapitre 576	593
Chapitre 577	594
Chapitre 578	595
Chapitre 579	596
Chapitre 580	597
Chapitre 581	598
Chapitre 582	599
Chapitre 583	600
Chapitre 584	601
Chapitre 585	602
Chapitre 586	603
Chapitre 587	604
Chapitre 588	605
Chapitre 589	606
Chapitre 590	607
Chapitre 591	608
Chapitre 592	609
Chapitre 593	610
Chapitre 594	611
Chapitre 595	612
Chapitre 596	613
Chapitre 597	614
Chapitre 598	615
Chapitre 599	616
Chapitre 600	617
Partie 8 : Méditation et Science (Méditation Neuroscientifique)	618
Chapitre 601	618
Chapitre 602	619
Chapitre 603	620
Chapitre 604	621
Chapitre 605	622
Chapitre 606	623
Chapitre 607	624
Chapitre 608	625
Chapitre 609	626
Chapitre 610	627
Chapitre 611	628
Chapitre 612	629
Chapitre 613	630
Chapitre 614	631
Chapitre 615	632
Chapitre 616	633
Chapitre 617	634
Chapitre 618	635
Chapitre 619	636
Chapitre 620	637
Chapitre 621	638
Chapitre 622	639
Chapitre 623	640
Chapitre 624	641
Chapitre 625	642
Chapitre 626	643
Chapitre 627	644
Chapitre 628	645
Chapitre 629	646
Chapitre 630	647
Chapitre 631	648
Chapitre 632	649
Chapitre 633	650
Chapitre 634	651
Chapitre 635	652
Chapitre 636	653
Chapitre 637	654
Chapitre 638	655
Chapitre 639	656
Chapitre 640	657
Chapitre 641	658
Chapitre 642	659
Chapitre 643	660
Chapitre 644	661
Chapitre 645	662
Chapitre 646	663
Chapitre 647	664
Chapitre 648	665
Chapitre 649	666
Chapitre 650	667
Chapitre 651	668
Chapitre 652	669
Chapitre 653	670
Chapitre 654	671
Chapitre 655	672
Chapitre 656	673
Chapitre 657	674
Chapitre 658	675
Chapitre 659	676
Chapitre 660	677
Chapitre 661	678
Chapitre 662	679
Chapitre 663	680
Chapitre 664	681
Chapitre 665	682
Chapitre 666	683
Chapitre 667	684
Chapitre 668	685
Chapitre 669	686
Chapitre 670	687
Chapitre 671	688
Chapitre 672	689
Chapitre 673	690
Chapitre 674	691
Chapitre 675	692
Chapitre 676	693
Chapitre 677	694
Chapitre 678	695
Chapitre 679	696
Chapitre 680	697
Chapitre 681	698
Chapitre 682	699
Chapitre 683	700
Chapitre 684	701
Chapitre 685	702
Chapitre 686	703
Chapitre 687	704
Chapitre 688	705
Chapitre 689	706
Chapitre 690	707
Chapitre 691	708
Chapitre 692	709
Chapitre 693	710
Chapitre 694	711
Chapitre 695	712
Chapitre 696	713
Chapitre 697	714
Chapitre 698	715
Chapitre 699	716
Chapitre 700	717
Partie 9 : Méditation et Éthique (Méditation Morale)	718
Chapitre 701	718
Chapitre 702	719
Chapitre 703	720
Chapitre 704	721
Chapitre 705	722
Chapitre 706	723
Chapitre 707	724
Chapitre 708	725
Chapitre 709	726
Chapitre 710	727
Chapitre 711	728
Chapitre 712	729
Chapitre 713	730
Chapitre 714	731
Chapitre 715	732
Chapitre 716	733
Chapitre 717	734
Chapitre 718	735
Chapitre 719	736
Chapitre 720	737
Chapitre 721	738
Chapitre 722	739
Chapitre 723	740
Chapitre 724	741
Chapitre 725	742
Chapitre 726	743
Chapitre 727	744
Chapitre 728	745
Chapitre 729	746
Chapitre 730	747
Chapitre 731	748
Chapitre 732	749
Chapitre 733	750
Chapitre 734	751
Chapitre 735	752
Chapitre 736	753
Chapitre 737	754
Chapitre 738	755
Chapitre 739	756
Chapitre 740	757
Chapitre 741	758
Chapitre 742	759
Chapitre 743	760
Chapitre 744	761
Chapitre 745	762
Chapitre 746	763
Chapitre 747	764
Chapitre 748	765
Chapitre 749	766
Chapitre 750	767
Chapitre 751	768
Chapitre 752	769
Chapitre 753	770
Chapitre 754	771
Chapitre 755	772
Chapitre 756	773
Chapitre 757	774
Chapitre 758	775
Chapitre 759	776
Chapitre 760	777
Chapitre 761	778
Chapitre 762	779
Chapitre 763	780
Chapitre 764	781
Chapitre 765	782
Chapitre 766	783
Chapitre 767	784
Chapitre 768	785
Chapitre 769	786
Chapitre 770	787
Chapitre 771	788
Chapitre 772	789
Chapitre 773	790
Chapitre 774	791
Chapitre 775	792
Chapitre 776	793
Chapitre 777	794
Chapitre 778	795
Chapitre 779	796
Chapitre 780	797
Chapitre 781	798
Chapitre 782	799
Chapitre 783	800
Chapitre 784	801
Chapitre 785	802
Chapitre 786	803
Chapitre 787	804
Chapitre 788	805
Chapitre 789	806
Chapitre 790	807
Chapitre 791	808
Chapitre 792	809
Chapitre 793	810
Chapitre 794	811
Chapitre 795	812
Chapitre 796	813
Chapitre 797	814
Chapitre 798	815
Chapitre 799	816
Chapitre 800	817
Partie 10 : Méditation et Avenir (Méditation Prospective)	818
Chapitre 801	818
Chapitre 802	819
Chapitre 803	820
Chapitre 804	821
Chapitre 805	822
Chapitre 806	823
Chapitre 807	824
Chapitre 808	825
Chapitre 809	826
Chapitre 810	827
Chapitre 811	828
Chapitre 812	829
Chapitre 813	830
Chapitre 814	831
Chapitre 815	832
Chapitre 816	833
Chapitre 817	834
Chapitre 818	835
Chapitre 819	836
Chapitre 820	837
Chapitre 821	838
Chapitre 822	839
Chapitre 823	840
Chapitre 824	841
Chapitre 825	842
Chapitre 826	843
Chapitre 827	844
Chapitre 828	845
Chapitre 829	846
Chapitre 830	847
Chapitre 831	848
Chapitre 832	849
Chapitre 833	850
Chapitre 834	851
Chapitre 835	852
Chapitre 836	853
Chapitre 837	854
Chapitre 838	855
Chapitre 839	856
Chapitre 840	857
Chapitre 841	858
Chapitre 842	859
Chapitre 843	860
Chapitre 844	861
Chapitre 845	862
Chapitre 846	863
Chapitre 847	864
Chapitre 848	865
Chapitre 849	866
Chapitre 850	867
Chapitre 851	868
Chapitre 852	869
Chapitre 853	870
Chapitre 854	871
Chapitre 855	872
Chapitre 856	873
Chapitre 857	874
Chapitre 858	875
Chapitre 859	876
Chapitre 860	877
Chapitre 861	878
Chapitre 862	879
Chapitre 863	880
Chapitre 864	881
Chapitre 865	882
Chapitre 866	883
Chapitre 867	884
Chapitre 868	885
Chapitre 869	886
Chapitre 870	887
Chapitre 871	888
Chapitre 872	889
Chapitre 873	890
Chapitre 874	891
Chapitre 875	892
Chapitre 876	893
Chapitre 877	894
Chapitre 878	895
Chapitre 879	896
Chapitre 880	897
Chapitre 881	898
Chapitre 882	899
Chapitre 883	900
Chapitre 884	901
Chapitre 885	902
Chapitre 886	903
Chapitre 887	904
Chapitre 888	905
Chapitre 889	906
Chapitre 890	907
Chapitre 891	908
Chapitre 892	909
Chapitre 893	910
Chapitre 894	911
Chapitre 895	912
Chapitre 896	913
Chapitre 897	914
Chapitre 898	915
Chapitre 899	916
Chapitre 900	917
Partie 11 : Méditation et Conclusion (Méditation Finale)	918
Chapitre 901	918
Chapitre 902	919
Chapitre 903	920
Chapitre 904	921
Chapitre 905	922
Chapitre 906	923
Chapitre 907	924
Chapitre 908	925
Chapitre 909	926
Chapitre 910	927
Chapitre 911	928
Chapitre 912	929
Chapitre 913	930
Chapitre 914	931
Chapitre 915	932
Chapitre 916	933
Chapitre 917	934
Chapitre 918	935
Chapitre 919	936
Chapitre 920	937
Chapitre 921	938
Chapitre 922	939
Chapitre 923	940
Chapitre 924	941
Chapitre 925	942
Chapitre 926	943
Chapitre 927	944
Chapitre 928	945
Chapitre 929	946
Chapitre 930	947
Chapitre 931	948
Chapitre 932	949
Chapitre 933	950
Chapitre 934	951
Chapitre 935	952
Chapitre 936	953
Chapitre 937	954
Chapitre 938	955
Chapitre 939	956
Chapitre 940	957
Chapitre 941	958
Chapitre 942	959
Chapitre 943	960
Chapitre 944	961
Chapitre 945	962
Chapitre 946	963
Chapitre 947	964
Chapitre 948	965
Chapitre 949	966
Chapitre 950	967
Chapitre 951	968
Chapitre 952	969
Chapitre 953	970
Chapitre 954	971
Chapitre 955	972
Chapitre 956	973
Chapitre 957	974
Chapitre 958	975
Chapitre 959	976
Chapitre 960	977
Chapitre 961	978
Chapitre 962	979
Chapitre 963	980
Chapitre 964	981
Chapitre 965	982
Chapitre 966	983
Chapitre 967	984
Chapitre 968	985
Chapitre 969	986
Chapitre 970	987
Chapitre 971	988
Chapitre 972	989
Chapitre 973	990
Chapitre 974	991
Chapitre 975	992
Chapitre 976	993
Chapitre 977	994
Chapitre 978	995
Chapitre 979	996
Chapitre 980	997
Chapitre 981	998
Chapitre 982	999
Chapitre 983	1000
Chapitre 984	1001
Chapitre 985	1002
Chapitre 986	1003
Chapitre 987	1004
Chapitre 988	1005
Chapitre 989	1006
Chapitre 990	1007
Chapitre 991	1008
Chapitre 992	1009
Chapitre 993	1010
Chapitre 994	1011
Chapitre 995	1012
Chapitre 996	1013
Chapitre 997	1014
Chapitre 998	1015
Chapitre 999	1016
Chapitre 1000	1017

□ᔑᓂᐧ ᔕ: ᐁᐢᑊ ᐃ ᐃᔆᐦᐃᔆᓂᔑᓂᐧ ᑊᐣᐢᔑᓂᐧ (ᑊᓯ ᐃ ᑭᐦᐃ ᔆᓂᔑᓂᐧ ᐃᐦᐣ ᐃᓂᔑᓂᐧ ᐃᐦᐣ)

ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐊᐣ
ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᔑᐦ
ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐃᐣ
ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐣ
ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢ
ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐣ
ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢ

□ᔑᓂᐧ ᔖ: ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ

ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ

□ᔑᓂᐧ ᔕ: ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ

ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ

□ᔑᓂᐧ ᔑ: ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ ᐁᐢᑊᐧᐣᐢᔑᓂᐧ

ᚾᛞᚢᚱ

ᛁᛅᚼᚢᚱ ᚢ ᚼᚢᛒᛦᛞ ᚾᚾᛒᛘ ᛖᛚ ᛚ, ᚢ ᚢᛞᚮᛦ ᛁ ᛅᛞ ᚢ ᛁ

ᛞᚢᛦ ᚾᛒᛞᛞᚮᚢᛒᛦᛞ.

ᛁᛅᛅᛁ ᚾᛦᛘᛦ ᛚᛋ ᛁ ᛅᛞᚮ ᚢ ᛅ ᛁᛞᚮᚼᚢᚱ ᛁᛞᚮᚢ ᛁᛞᚮ

ᛁᛅᛅᛁᛦ ᚢ ᛚᚾᛚᛞᚮᚢ ᛖᛞ ᛋᛦᛞᚮ ᚾᚢᚾᛚ ᛅᛞᚮ ᛁᛋ
ᛚ,

ᛁᛋ ᚾᛦᛋᛦ ᚾᛋ,ᛒᛘᛦ ᛅ,ᚢᛋᛁ ᛋ.

ᛁᛋ ᛞ ᛁ ᛝᛞᚮᚾᚢ ᛞ ᛁ ᚢ ᚼ ᚢ ᛚ, ᛅᛁᛞᚮᚢᛒᛦᛞ
ᛚᛋ

ᛅᛦᛞ ᛅᛞᚮ ᚾᛋ ᛋᛅ ᚢ ᛝᛞ ᚢ ᛝᛞᚮᛁᛞ ᚢ, ᛁ ᚢ

ᛅᚾ, ᛁᛋ ᛖ, ᚢ ᚾᛋᛖ, ᛝᛞᛦ ᚼᚢᚮᛞᛒᛦᛞ

ᛅᛋᛅᛋᛞᚮᛚ ᚢ ᚢᛚᛅᛞᚮ ᛞ ᛁ ᚢ ᛝᛞ ᚢ ᚾᛋ,ᚾᛋ,

ᚢ.

ⵉ ⵎ ⵃⵜ, ⵏⵖ ⵍ, ⵔⵡⴰⵟⵍ ⵕⵚ ⵕⵡⴰⵒ - ⵒ

ⵃⴰⵙ ⵍⵡⴰⵣⵯⵡ ⵃⴰⵙⵢⵛ ⵎ ⵙⵡⴰ ⵖ ⵔⵡⴰⵔⵢⵒⵢ

ⵙⵜ ⵎ ⵜⵡⴰⵎⵡ ⵙⵚⵉ ⵏ ⵙⵡ ⵯⵡⴰⵙⵡⴰ ⵜⵖⵒⵢ

ⵎⵡⴰⵔⵡ ⵕⴰ, ⵡ ⵎ ⵦⵡⴰⵣ ⵔⵟⵍ ⵖ ⵙⵡⴰ ⵎ

ⵦ ⵃⴰⵙ ⵜ,ⵖⵡ ⵃⴰⵙⵢⵛ ⵯⵡⴰⵎ - ⵉ ⵎ ⵃⵜ, ⵏⵖ ⵍ,

ⵙⵡⴰ ⵏⵖ ⵦⵯⵡ ⵎⵡⴰⵣ ⵦⵯⵖ ⵔⵟ ⵙⵡⴰ ⵙⵡ

ⵕⵡ, ⵎⵍ. ⵙⵡⴰ ⵎ ⵯⵡⴰ ⵏⵖ ⵍ ⵏⵜⵗ ⵜⵡⵖⵯⵡ

ⵗⵍⵜ. ⵏⵖ ⵎ ⵜ ⵉⵚⵉⵡ ⵒ ⵣⵖ ⵍ ⵠⵛ ⵜⵛ ⵕⵜ ⵙⵍⵜ,

ⵖ, ⵒⵡⴰⵙⵡ ⵣ ⵣⵈⵔⵡ, ⵉ ⵍ ⵜ ⵎ ⵠⵡⴰⵣ ⵖ ⵈⵗⵜ ⵣ

ⵃⵡⴰⵣⵯⵡ ⵣ ⵔⵔⵔⵍⵡ ⵦⵯ ⵏⵖ ⵉⵄⵜⵍⵡ ⵖ.

ⵣⵙⵣ,ⵡ ⵏⵜⵖⵕⵍⵡ ⵔ,ⵛ ⵍ.

ⵈⵗⵜⵙ, ⵣⵙ, ⵗⵯⵗ ⵔⵡⴰⵟⵡⵙ,

ⵦⵯ, ⵜⵡⵖⵡⵙⵕ, ⵜⵛⵛⵒ, ⵔⵡⵓ ⵙⵣⵖⵡⵙⵙⵔ.

Préface:

La sauvegarde de l’existence d’un peuple repose sur la préservation et la valorisation de sa langue et de sa culture. Ce livret de sagesse stratégique, inspiré des maximes universelles de L'Art de la Guerre, marque une étape cruciale dans notre mission de transmission du savoir.

Conçu pour être un outil pédagogique maniable et accessible à tous, ce document bilingue met en lumière la flexibilité unique de l'Alphabet Universel Biiriize Hanney (BI-H). En proposant trois niveaux de lecture — de la vocalisation complète pour le débutant jusqu'au squelette consonantique pur pour l'expert —, il démontre que nos langues africaines possèdent l'ingénierie structurelle la plus évoluée pour porter les connaissances du monde. Que ces maximes circulent entre toutes les mains, des enfants aux adultes, pour nourrir l'esprit de réflexion, de leadership et de sagesse au sein de notre communauté.

Dr. Ibrahim Guero M.
Idéologue théoricien, écrivain politique, linguiste
Inventeur de l'alphabet universel Biiriize Hanney (BI-H)

ꤗꤢꤠꤢꤢ ꤢꤡꤢꤖ:

ꤕꤖ ꤗꤡꤡꤖ ꤢꤡ ꤖꤡꤢꤖ ꤢꤡꤕꤢꤢ ꤖꤖ ꤢꤡꤕꤢ ꤢꤡ

ꤖ ꤗꤢꤠꤢ ꤢꤦ ꤖꤢꤢꤖꤡꤡꤢ ꤕ ꤢ ꤢꤡ ꤕꤖꤢꤢ ꤢꤡꤡꤖꤢꤢ

ꤢꤦꤡꤢ,.

ꤡꤖ ꤢ ꤖ ꤖꤢ ꤖ ꤕꤖ ꤗꤡꤡꤖ ꤖ ꤖꤡꤢꤢ ꤢ ꤢꤢ

ꤕꤡꤖꤢ ꤦꤡꤖꤢꤢ ꤗ,ꤖꤡꤢ ꤢꤡꤢꤢ ꤕꤖꤢ,

ꤢꤡꤢ ꤢꤡ, ꤖ, ꤡ ꤕ.

ꤕꤢꤕ ꤢ ꤢꤦ ꤖꤡ ꤖ ꤢꤢ ꤡ ꤗꤢꤢꤡ ꤕꤖ ꤢꤡꤢ

ꤦꤡ ꤢꤡꤡ ꤖ ꤗꤖ, ꤢꤦꤡꤖ:

꤇. ꤗꤢꤠ ꤖꤡꤡꤕꤡꤢ ꤗꤢꤢꤢ (ꤢꤡꤡꤖꤢꤢ ꤢꤦ ꤢꤦꤡꤕ): ꤢꤡꤕꤢ ꤢꤡ, ꤢ ꤖ ꤢꤢꤢ, ꤢꤢ ꤢꤦ

ꤦꤡꤖꤡ ꤢꤖꤡ ꤢꤡ ꤢ ꤡ ꤖ ꤕ ꤢꤢ,ꤢꤢ ꤦꤡ ꤢꤡ ꤖ

ꤦꤖ ꤢꤢꤢꤡꤖ ꤖ ꤗꤢꤢꤢ ꤦꤡ.

ꤕꤖ ꤡ ꤕ ꤡ, ꤡ ꤢꤡꤡꤢ ꤖ ꤖꤕꤢ ꤡꤡꤖ ꤢꤡꤢꤡ

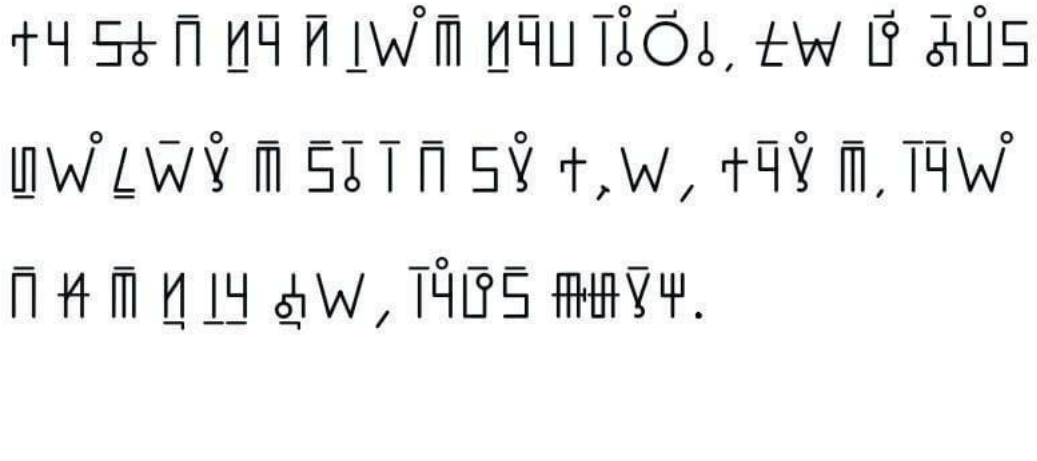
ꤖ ꤖꤡꤖꤡꤡꤢꤡ ꤩ ꤖꤡꤕꤡꤢꤢ ꤘ ꤕ ꤢꤖ

ꤖ ꤖꤡꤢ, ꤦꤡ ꤢ,ꤢ ꤖ ꤖ ꤕ ꤗꤢꤢ ꤖ ꤗꤢꤢꤡ

ꤕꤦꤕꤡ,.

ᔨ. [illegible] (ᐸᓇᑯᒌᖅ ᐊᑐᖅ [illegible]):

[illegible]



Guide de lecture :

L’ingénierie squelettique à trois niveaux

Pour accompagner chaque apprenant vers une maîtrise totale, ce livret applique l'ingénierie squelettique et le système d'unicité morphologique propres à l'Alphabet Universel Biiriize Hanney (BI-H).
Chaque enseignement est ainsi décliné en trois vitesses de lecture complémentaires :

1. Le Niveau Débutant (Vocalisation complète) : Ce premier texte affiche l'ensemble des 10 positions de voyelles et des traits indicatifs. Il est conçu pour les enfants et les adultes en phase d'initiation afin de décoder et prononcer chaque mot avec une précision absolue.
2. Le Niveau Moyen (Lecture courante) : Ce niveau intermédiaire allège les traits graphiques superflus. Il s'adresse aux lecteurs réguliers et sert de transition naturelle vers l'autonomie en réduisant la dépendance aux voyelles explicites.
3. Le Niveau Expert (Squelette consonantique pur) : Ce niveau présente la structure architecturale pure du texte. En s'appuyant sur l'invariabilité du squelette consonantique, il déclenche le mécanisme de reconnaissance automatique dans l'esprit du locuteur. Sans aucune alternative de lecture possible, la voyelle

devient implicite, permettant une économie de volume textile allant de 40 à 50 %.

Progressez à votre rythme, d'un niveau à l'autre, pour vous approprier pleinement la profondeur de notre patrimoine linguistique.

🧠 ᑕᕝᕙᖅ ᑲ:

ᖃᑦᑐᕝᕙᖅ ᖅ ᖅᑉᖁ (ᖃᖅ ᖅ ᖅᕝᕙᖅ)

📌 ᑐᕐᕐᑯ ᑲ

- 🟢 Niveau D∠butant / ᓇᒐᕐᕋ ᖅᕝᕙᖅ∠ᖅᕝᕙᖅ: ᖅᖁᒐ ᕋᓇᖁ ᖃ ᕿᕐᕐᕙᖅ ᖅ ∠, ᖅ ᕐᕝᕙᖅ ᓇ ᖃᑦᑐ ᖅ ᑉᕐᖁᖁᕐ ᖃ.

- 🟡 Niveau Moyen / ᑯᕝᕙᖃᖁ ᓇᒐᕐᕋᕐ: ᖅᖁᒐ ᕋᓇᖁ ᖃ ᕿᕐᕐᕙᖅ ᖅ ∠ ᖅ ᕐᕝᕙᖅ ᓇ ᖅ ᖅᑦ ᖅ ᑉᕐᖁᖁᕐ ᖃ.

- 🔴 Niveau Expert / ᓇᒐᕐᕋ ᑉ,ᖁᕐ: ᖅᖁᒐ ᕋᓇᖁ ᖃ ᕿᕐᕐᕙᖅ ᖅ ∠ ᖅ ᕐᕝᕙᖅ ᓇ ᖅ ᖅᓇ ᖅ ᑉᕐᖁᖁ ᖃ.

📌 [illegible]

- 🟢 Niveau D∠butant / [illegible]: [illegible]
- 🟡 Niveau Moyen / [illegible]: [illegible]
- 🔴 Niveau Expert / [illegible]: [illegible]

📌 [illegible]

- 🟢 Niveau D∠butant / [illegible]: [illegible]
- 🟡 Niveau Moyen / [illegible]: [illegible]
- 🔴 Niveau Expert / [illegible]: [illegible]

📌 [illegible]

- 🟢 Niveau D∠butant / [illegible]: [illegible]
- 🟡 Niveau Moyen / [illegible]: [illegible]
- 🔴 Niveau Expert / [illegible]: [illegible]

📌 ᒣᕐᕐᒃ ᒋ

- 🟢 Niveau D∠butant / ᓱᒐᕐᓂᖅᓯᖅᓯᖅ: ᒐᖅᑭ ᑭᑯᓐᓴ ᑕᖅ ᓱ ᓇᖅᑭ ᑯᓯᕐᖅ ᑭ ᑕᓂᓴᒐ ᑭ ᑕᓂᓴᕐᖅ.

- 🟡 Niveau Moyen / ᑯᖅᑭᓴ ᓱᒐᕐᓂᖅ: ᒐᖅᑭ ᑭᑯᓐᓴ ᑕᖅ ᓱ ᓇᖅᑭ ᑯᓯᕐᖅ ᑭ ᑕᓂᓴᒐ ᑭ ᑕᓂᓴᕐᖅ.

- 🔴 Niveau Expert / ᓱᒐᕐᓂᑯᓯᖅ: ᒐᖅᑭ ᑭᑯᓐᓴ ᑕᖅ ᓱ ᓇᖅᑭ ᑯᓯᕐᖅ ᑭ ᑕᓂᓴᒐ ᑭ ᑕᓂᓴᕐᖅ.

📌 ᒣᕐᕐᒃ ᒧ

- 🟢 Niveau Dᒪbutant / ᓱᒋᕐ ᓴᐯᒃᒪᐯᒃ: ᑎ ᓴ ᓂᒃ ᐟ,ᓴ ᕐᓇ ᓴᐯᒃᒪᒃᐯ ᑎ ᐯ ᑎᐯ ᓂᐟᒃ ᑎ ᓂᑯ,ᒃᐯᒃ ᕐᓴᓱᓴ, ᓂ.

- 🟡 Niveau Moyen / ᐟᐯᑎᓴ ᓱᒋᕐᒃ: ᑎ ᓴ ᓂᒃ ᐟᓴ ᕐᓇ ᓴᐯᒃᒪᒃᐯ ᑎ ᐯ ᑎᐯ ᓂᐟᒃ ᑎ ᓂᑯᒃᐯᒃ ᕐᓴᓱᓴ, ᓂ.

- 🔴 Niveau Expert / ᓱᒋᕐ ᐟ,ᓴᒃ: ᑎ ᓴ ᓂᒃ ᐟᓴ ᕐᓇ ᓴᐯᒃᒪᒃᐯ ᑎ ᐯ ᑎᐯ ᓂᐟᒃ ᑎ ᓂᑯᒃᐯᒃ ᕐᓴᓱᓴ ᓂ.

🌊 ᑎᐡᐦᐁ ᒧ :

ᐸᐊ,ᐸᐊ,ᐹᐡ ᐁ ᐁᗰᐡᐯᐡ (ᑌᐊ ᐁᐸᐊᐹ)

📌 ᒪᕐᕐᒃ ᔨ

- 🟢 Niveau Debutant / ᓱᑎᕐᓴ ᒧᐡᐩᒪᐡᐹ: ᗰᐯ ᗰ ᑫᑎ ᗰ ᒪ, ᐁᐡᐦᗰ ᐁᐹ ᑌᐊ: ᐁ ᑎ ᕐᑎᐸ ᒋᑯᐹ ᒐ,, ᐁ ᑎ ᓴᐹ ᗰᐊᐹ ᐱᑌᐊᐹ.

- 🟡 Niveau Moyen / ᐩᐡᐦᐱᐊ ᓱᑎᕐᓴᐹ: ᗰᐯ ᗰ ᑯᑎ ᗰ ᒪ, ᐁᐡᐦᗰ ᐁᐹ ᑌᐊ: ᐁ ᑎ ᓴᑎᐸ ᒋᑯᐹ ᒐ, ᐁ ᑎ ᓴᐹ ᗰᐊᐹ ᐱᑌᐊᐹ.

- 🔴 Niveau Expert / ᓱᑎᕐᓴ ᐩ,ᐊᐹ: ᗰᐯ ᗰ ᑯᑎ ᗰ ᒪ ᐁᐡᐦᗰ ᐁᐯ ᑌᐊ: ᐁ ᑎ ᓴᑎᐩ ᒋᑯᐯ ᒐ, ᐁ ᑎ ᓴᐯ ᗰᐊᐯ ᐁᑌᐊᐯ.

📌 ᒣᕐᕐᕐ ᒃ

- 🟢 Niveau Debutant / ᓱᒐᕐᕋ ᓴᕐᓚᕐᕕᕐ: ᑎᒪᕐᕕᕐ ᑎᕐ ᑐᕐᕐ ᓴᕐᕕᕐ ᒪᕐᕐᕐ ᑐᕐᕐᕕᕐ ᕐᕐᕕᕐᒪ,, ᕐᕐᕐᕕ ᕕ ᑎᕐᕐᕐ ᓴᕐᕕᕐ ᓱᒪ ᒪᕐᕐᒪᕐᒪ,.

- 🟡 Niveau Moyen / ᕐᕕᕐᕐᕐ ᓱᒐᕐᕋᕐ: ᑎᒪᕐᕕᕐ ᑎᕐ ᑐᕐ ᓴᕐᕕᕐ ᒪᕐᕐ ᑐᕐᕕᕐ ᒪᕐᒪᕐᒪ, ᕐᕐᕕ ᕕ ᑎᕐᕐ ᓴᕐᕕᕐ ᓱᒪ ᒪᕐᒪᕐᒪᕐᕕᕐ.

- 🔴 Niveau Expert ᓱᒐᕐᕋ ᕐ,ᕐᕐᕐ: ᑎᒪᕐᕕᕐ ᑎᕐ ᑐᕐ ᓴᕐᕕᕐ ᒪᕐᒪᕐᒪ, ᕐᕐᕕ ᕕ ᑎᕐᕐ ᓴᕐᕕᕐ ᓱᒪ ᒪᕐᒪᕐᒪᕐᕕᕐ.

📌 ᒣᕐᕐᒃ ᒃ

- 🟢 Niveau Debutant / ᓴᑎᕐᓗ ᓂᕈᕐᒪᕐᕐᔪᕐ: ᑯᓴ ᕐᕐᕈ ᕐᕐ ᑎᕐᕐ ᕐᕐ ᒪᕐᕈᕐᕐ ᕐᕐᑯᓴ ᕐᕐᕐᕐᕐᔪᕐ ᕐᕐ ᕐᕐᒪᕐᕐᕈ ᒣᕐᒪᕐᕐᓴ ᕐᕐᕐ ᕐᕐ ᕐ ᕐᕐ ᕐᕐᕐᕐ.

- 🟡 Niveau Moyen / ᑯᕐᕐᕐᕐᕐᕐ ᓴᑎᕐᓗᔪᕐ: ᑯᓴ ᓗᕐᕈ ᕐᕐ ᑎᕐᕐ ᕐᕐ ᒪᕐᕈᕐᕐ ᕐᕐᑯᓴ ᑯᓴᕐᕐᔪᕐ ᕐᕐ ᕐᒪᓗᕐᕈ ᒪᒪᑯᓴ ᕐᕐ ᕐᕐ ᕐ ᕐᕐ ᕐᕐᕐᕐ.

- 🔴 Niveau Expert / ᓴᑎᕐᓗ ᑯᓴᕐᕐᔪᕐ: ᑯᓴ ᓗᕐᕈ ᕐᕐ ᑎᕐᕐ ᕐᕐ ᒪᕐᕈᕐᕐ ᕐᕐᑯᓴ ᑯᓴᕐᕐᔪ ᕐᕐ ᕐᒪᓗᕐᕈ ᒪᒪᑯᓴ ᕐᕐ ᕐᕐ ᕐ ᕐᕐ ᕐᕐᕐᕐ.

📌 ᒥᕐᕐᑦ ᓴᐯ

- 🟢 Niveau Debutant / ᓱᑎᕐᓴ ᓂᐯᓚᐯᕐᔪᑦ: ᑎ ᑎᓂ ᐱᐯᕐᕆ ᐱᔪᑦ ᐹᑎᑦ, ᑎ ᑲᕐᕐᕆ ᐱᐯᕐᕆ ᐱᔪᑦ ᕐᕆᑦᓯ, ᑎ ᒪᕐᕐᓚ ᐱᐯᕐᕆ ᐱᔪᑦ ᒪᐯᕐᓂ ᐱᓴ.

- 🟡 Niveau Moyen / ᓯᐯᕐᐱᓴ ᓱᑎᕐᓴᔪᑦ: ᑎ ᑎᓂ ᐱᐯᕐᕆ ᐱᔪᑦ ᐹᑎᑦ, ᑎ ᑲᕐᕐᕆ ᐱᐯᕐᕆ ᐱᔪᑦ ᕐᕆᑦᓯ, ᑎ ᒪᕐᕐᓚ ᐱᐯᕐᕆ ᐱᔪᑦ ᒪᐯᕐᓂ ᐱᓴ.

- 🔴 Niveau Expert / ᓱᑎᕐᓴ ᓯᓯᕐᔪᑦ: ᑎ ᑎᓂ ᐱᐯᕐᕆ ᐱᔪ ᐹᑎ, ᑎ ᑲᕐᕆ ᐱᐯᕐᕆ ᐱᔪᑦ ᕐᕆᑦᓯ, ᑎ ᒪᕐᕐᒪ ᐱᐯᕐᕆ ᐱᔪ ᒪᐯᕐᐱ ᐱᓴ.

📌 [illegible]

- 🟢 Niveau Debutant / [illegible]: [illegible]
- 🟡 Niveau Moyen / [illegible]: [illegible]
- 🔴 Niveau Expert / [illegible]: [illegible]

📌 ᒣᕝᕕᒃ ᑲᓄ

- 🟢 Niveau Debutant / ᓱᒋᕐᓂ ᓂᐯᒪᐯᕐᔪᒃ: ᒐ ᑯᔪᒃ ᑎᒪᕐᓂᐯ ᐯ ᒣᓴᐯ ᓂ ᑕᐯᕐᑎ ᓂᐯᕐᑎᕐᔪᒃ ᑯᓴ, ᓂ ᒪ, ᑲᕐᑎᕐᔪᐯ ᑕᐯᕐᑎ.

- 🟡 Niveau Moyen / ᑯᐯᕐᑎᓴ ᓱᒋᕐᓂᒃ: ᒐ ᑯᔪᒃ ᑎᒪᕐᓂᐯ ᐯ ᒣᓴᐯ ᓂ ᑕᐯᕐᑎ ᓂᐯᕐᑎᔪᒃ ᑯᓴ ᓂ ᒪ, ᑲᕐᑎᔪᐯ ᑕᐯᕐᑎ.

- 🔴 Niveau Expert / ᓱᒋᕐᓂ ᑯᓯᓴᒃ: ᒐ ᑯᔪ ᑎᒪᕐᓂᐯ ᐯ ᒣᓴᐯ ᓂ ᑕᐯᕐᑎ ᓂᐯᕐᑎᔪᔪ ᑯᓴ ᓂ ᒪ ᑲᕐᑎᔪᐯ ᑕᐯᕐᑎ.

🛡️ ᑎᗯᐢᐱ ᓂ:

ᗰᐩ ᐱ ᐞᕮᐞᕓᗐᐩᐩ ᖭᒪᐩᗯ (ᐧᖁ ᑎ ᗄᑎ ᕋᗯ ᑎᗯᐢᓐ ᐱ ᑌᗯᐢᗰ)

📌 ᐞᕮᐞ ᕆᓂ

- 🟢 **Niveau Debutant / ᓐᑌᕋ**

  ᗳᗯᒪᗐᐩ: ᐱᖭᑫᐩ ᕋᔪ ᖁ ᐞᑐᗯ ᗰ ᓐ ᑌᕋᗯ ᗰ ᗐᗯ ᗐ ᐞᖭᖁ ᑎ ᧐ᗯᐢᐦᑎ ᗐ ᗳ, ᕋᗯ ᑎᗯᐢᓐ ᐱ ᑌᗯᐢᗰ.

- 🟡 **Niveau Moyen / ᐧᗯᐢᐱᑫ ᓐᑌᕋᐩ:**

  ᐱ᧐ᖁᐩ ᕋᔪ ᖁ ᐞᑐᗯ ᗰ ᓐ ᑌᕋᗯ ᗰ ᗯᗯ ᗯ ᐞᖁ ᑎ ᧐ᗯᐢᐦᑎ ᗯ ᗳ ᕋᗯ ᑎᗯᐢᓐ ᐱ ᑌᗯᐢᗰ.

- 🔴 **Niveau Expert / ᓐᑌᕋ ᧐,ᑫᐩ:**

  ᐱ᧐ᖁᐩ ᕋᐞ ᖁ ᐞᑐᗯ ᗰ ᓐ ᑌᕋᗯ ᗰ ᗯᗯ ᗯ ᐞᖁ ᑎ ᧐ᗯᐢᐱᑎ ᗯ ᗳ ᕋᗯ ᑎᗯᐢᓐ ᐱ ᑌᗯᐢᗰ.

📌 ᒥᕝᕝᒃ ᑲᓯ

- 🟢 Niveau Debutant / ᓱᒋᕐᓂ ᓂᐯᒌᓂᕐᓯᕐ: ᑎᕐᓴᕐᓂᕐ ᓱᓴᑎᕐᓂᑎᕐ ᓂ ᑌᐯᕐᓂ ᓱᓇᓱ, ᒥᕝᕝᒃᕝᐯᕐ ᑎ ᐟᐯ ᐯ ᒪ ᑎ ᓱᓇᓱ.

- 🟡 Niveau Moyen / ᑯᐯᕐᑎᓴ ᓱᒋᕐᓂᕐ: ᑎᕐᓴᕐᓂᕐ ᓱᓴᑎᕐᓂᑎᕐ ᓂ ᑌᐯᕐᓂ ᓱᓱ, ᒃᕝᒃᓂᐯᕐ ᑎ ᐟᐯ ᐯ ᒪ ᑎ ᓱᓱ.

- 🔴 Niveau Expert / ᓱᒋᕐᓂ ᐟᓇᓴᕐ: ᑎᕐᓴᕐᓂᕐ ᓱᓴᑎᕐᓂᑎᕐ ᓂ ᑌᐯᕐᓂ ᓱᓱ, ᒃᕝᒃᓂᐯᕐ ᑎ ᐟᐯ ᐯ ᒪ ᑎ ᓱᓱ.

📌 ᒥᕐᕐᑦ ᑲᕐ

- 🟢 Niveau Debutant / ᓱᒍᕐᓴ ᓂᐯᕐᒪᐯᕐᔪ: ᑯᓴ ᑎ ᐯ ᒧᑯᓴ ᑌᐯᕐᓂᑦᔪ ᐱ ᐱ ᑯᐯ ᑎ ᑯᑎ ᑯᓴ ᑎ ᒧ ᓚᐅ.

- 🟡 Niveau Moyen / ᑯᐯᕐᐱᓴ ᓱᒍᕐᓴᔪ: ᑯᓴ ᑎ ᐯ ᒧᑯᓴ ᑌᐯᕐᓂᑦᔪ ᐱ ᐱ ᑯᐯ ᑎ ᑯᑎ ᑯᓴ ᑎ ᒧ ᓚᐅ.

- 🔴 Niveau Expert / ᓱᒍᕐᓴ ᑯᓯᔪ: ᑯᓴ ᑎ ᐯ ᒧᑯᓴ ᑌᐯᕐᓂᑦᔪ ᐱ ᐱ ᑯᐯ ᑎ ᑯᑎ ᑯᓴ ᑎ ᒧ ᓚᑎ.

📌 [illegible]

- 🟢 Niveau Debutant / [illegible]: [illegible]
- 🟡 Niveau Moyen / [illegible]: [illegible]
- 🔴 Niveau Expert / [illegible]: [illegible]

📌 ᑐᕐᕐᑯ ᑕᑎ:

- 🟢 Niveau Debutant / ᓱᒐᕐᕋ ᒧᐯᕐᒪᐯᕐᔪ: ᑎᔪᕐᕋᓇ ᑎ ᒧ ᐯᐯᕐ ᐯ ᑎ ᐯ ᒪᑉᐊᓴ ᓚᒪᔪ ᒥ ᒥ ᕐᑎᕐᑎ ᕐᑐ ᒥ ᑐᑎᑉᔪᐯᕐ ᑉᐯᐯᕐᒪ ᑎ.

- 🟡 Niveau Moyen / ᑯᐯᕐᑎᐊ ᓱᒐᕐᔪ: ᑕᔪᕐᕋ ᑎ ᒧ ᐯᐯᕐ ᐯ ᑎ ᐯ ᒪᑉᐊᓴ ᒪᒪᔪ ᒥ ᒥ ᕐᑎᕐᑎ ᕐᑐ ᒥ ᑐᑎᑉᔪᐯᕐ ᑉᐯᐯᕐᒪ ᑎ.

- 🔴 Niveau Expert / ᓱᒐᕐᕋ ᑉᓯᐊᔪ: ᑕᔪᕐᕋ ᑎ ᒧ ᐯᐯᕐ ᐯ ᑎ ᐯ ᒪᑉᐊᓴ ᒪᒪᔪ ᒥ ᒥ ᕐᑎᕐᑎ ᕐᑐ ᒥ ᑐᑎᑉᔪᐯᕐ ᑉᐯᐯᕐᒪ ᑎ.

📌 ᒥᕝᕕᒃ ᓴᒃ

- 🟢 Niveau Debutant / ᓱᒃᑕ ᓯᐯᒃᒪᐯ:
  ᐱᑦᑦᓴ ᑐᐯᕝ ᑎ ᓱ ᑦᓴ ᑎ ᐯ ᒫᑦᓴ ᓄᓴᓯ ᑎ ᒥ
  ᓯᓄᓴᕝ ᑐᑎᓴ ᑐᒥ ᑦ ᒫ ᑎ ᑐᕝ.

- 🟡 Niveau Moyen / ᑯᐯᐱᓴ ᓱᒃᑕᕝ:
  ᐱᑦᓴ ᐅᐯ ᑎ ᓱ ᑦᓴ ᑎ ᐯ ᒫᑦᓴ ᓄᓴᓯ ᑎ ᒫ
  ᓯᓄᓴᕝ ᐅᓯᓴ ᐅᒥ ᑦ ᒫ ᑎ ᐅᕝ.

- 🔴 Niveau Expert / ᓱᒃᑕ ᑦᓴᕝ: ᐱᑦᓴ
  ᐅᐯ ᑎ ᓱ ᑦᓴ ᑎ ᐯ ᒫᑦᓴ ᓄᓴᓯ ᑎ ᒫ ᓯᓄᓴᕝ
  ᐅᓯᓴ ᐅᒥ ᑦ ᒫ ᑎ ᐅᕝ.

👥 ᑕᐯᐦᐃ ᐸ:

ᓇᐯᐦᐃᔮᐯᐦ ᐃ ᓇᓴ,ᐃᔮᐯᐦ (ᑯᓴᔾ ᓇᐯᐦᐃᔮᐯᐦ ᐃᑯᓴᔾ)

📌 ᑐᕐᑯᐧ ᑲᒃ

- 🟢 Niveau Debutant / ᓇᐢᑦᑕ ᒐᐯᐦᒪᐯᔾ: ᑎᔾᓴᔾᑕ ᑕᐯᐦ ᐋ ᒧᐯᐦᒣ ᑐᑯᑯᔾ ᐃ ᒧᐯᐦᒣ ᒐᑯᔾ ᐯᐯᔾ ᒐ ᑯᓴ.

- 🟡 Niveau Moyen / ᑯᐯᐦᐃᓴ ᓇᐢᑦᑕᔾ: ᑎᔾᓴᔾᑕ ᑕᐯᐦ ᐋ ᒧᐯᐦᒣ ᑯᑯᔾ ᐃ ᒧᐯᐦᒣ ᒐᑯᔾ ᐯᐯᔾ ᒐ ᑯᓴ.

- 🔴 Niveau Expert / ᓇᐢᑦᑕ ᑯᓴᔾ: ᑎᔾᓴᔾᑕ ᑕᐯᐦ ᐃ ᒧᐯᐦᒣ ᑯᑯᔾ ᐃ ᒧᐯᐦᒣ ᒐᑯᔾ ᐯᐯᔾ ᒐ ᑯᓴ.

📌 [illegible]

- 🟢 Niveau Debutant / [illegible]: [illegible]
- 🟡 Niveau Moyen / [illegible]: [illegible]
- 🔴 Niveau Expert / [illegible]: [illegible]

📌 [illegible]

- 🟢 Niveau Debutant / [illegible]: [illegible]
- 🟡 Niveau Moyen / [illegible]: [illegible]
- 🔴 Niveau Expert / [illegible]: [illegible]

📌 [illegible]

- 🟢 Niveau Debutant / [illegible]

  [illegible] : [illegible]

- 🟡 Niveau Moyen / [illegible]:

  [illegible]

- 🔴 Niveau Expert / [illegible]:

  [illegible]

📌 ᒣᕐᕐᑯ ᓇᓄ

- 🟢 Niveau Debutant / ᓇᒃᑕ ᒐᐯᒃᒪᐯᒃᔪ: ᓕᑎ ᕼᖅᑎᔪ ᕿᐯᒃᔪᕐᕐᕐᕐ ᑯᐯᒃ, ᕿ ᓇ ᓕᐯ, ᕿᐯ ᑐᐯᒃᑎ ᑐᐯᒃ.

- 🟡 Niveau Moyen / ᑯᐯᒃᑎᖅ ᓇᒃᑕᔪᒃ: ᓕᑎ ᑎᖅᑎᔪ ᕿᐯᒃᔪᕐᕐᕐ ᑯᐯᒃ, ᕿ ᓇ ᓕᐯ ᑐᐯ, ᑐᐯᒃᑎ ᑯᐯᒃ.

- 🔴 Niveau Expert / ᓇᒃᑕ ᑯᓐᖅᔪ: ᓕᑎ ᑎᖅᑎᔪ ᕿᐯᔪᕐᕐᕐ ᑯᐯᒃ ᕿ ᓇ ᓕᐯ ᑐᐯ ᑐᐯᒃᑎ ᑯᐯᒃ.

📌 [illegible]

- 🟢 Niveau Debutant / [illegible]: [illegible]
- 🟡 Niveau Moyen / [illegible]: [illegible]
- 🔴 Niveau Expert / [illegible]: [illegible]

🎩 ᑕᐡᐦᐁ ᑎ

ᒥᑯᑦᑐᑭᑯᐡ ᗰᐡᐦᐁᐡᐢ ᐁ ᒥ ᑐᗰᑦᐡᐢ (ᗰᐡᐦᐁᐡᐡ ᐁᑦᑭᐡ)

📌 ᒥᑦᑦᑯ ᑯᑎ

- 🟢 Niveau Debutant / ᓇᑯᑦᑕ ᒐᐡᐡᒪᐡᐡ: ᑌᐡᐡᗰ ᐁᑦᑭᐡᐡ ᑕᓇ ᒐᒧ ᑕᒥᒧ ᑦᐡ ᑎ ᑐᐡ ᗰ ᐡ ᒥᐡᐡ ᓇᑎᓇᑎᐡ ᓚᗰᐡᐡ ᐡ.

- 🟡 Niveau Moyen / ᑯᐡᐦᐁᐡ ᓇᑯᑦᑕᐡ: ᑌᐡᐡᗰ ᐁᑦᑭᐡᐡ ᑕᓇ ᒐᒧ ᑕᒥᒧ ᑦᐡ ᑎ ᑐᐡ ᗰ ᐡ ᒥᐡᐡ ᓇᑎᓇᑎᐡ ᒪᗰᐡᐡ ᐡ.

- 🔴 Niveau Expert / ᓇᑯᑦᑕ ᑦᐢᐡᐡ: ᑌᐡᐡᗰ ᐁᑦᑭᐡᐡ ᑕᓇ ᒐᒧ ᑕᓇ ᑦᐡ ᑎ ᑐᐡ ᗰ ᐡ ᒥᐡᐡ ᓇᑎᓇᑎᐡ ᒪᗰᐡᐡ ᐡ.

📌 [illegible]

- 🟢 Niveau Debutant / [illegible]: [illegible]
- 🟡 Niveau Moyen / [illegible]: [illegible]
- 🔴 Niveau Expert / [illegible]: [illegible]

📌 ᒥᕐᕋᕐ ᓄᓇ

- 🟢 Niveau Debutant / ᓱᕈᕐᕋ ᒧᐯᕐᒪᐯᕐᔪᕐ: ᕿᐯᕐᐱᕐᔪᐯᕐ ᑌᐯᕐᔪᐯᕐ ᕿ ᐯᐯᕐ ᐟᓴ ᑎ ᑌ ᐱ ᒧᐟᓴᕐ ᐱᐟᓴᕐᔪᕐ.

- 🟡 Niveau Moyen / ᐟᐯᕐᐱᓴ ᓱᕈᕐᕋᕐᔪᕐ: ᕿᐯᕐᐱᔪᐯᕐ ᒪᐯᔪᐯᕐ ᕿ ᐯᐯᕐ ᐟᓴ ᑎ ᒪ ᐱ ᒥᐟᓴ ᐱᐟᓴᕐᔪᕐ.

- 🔴 Niveau Expert / ᓱᕈᕐᕋ ᒧᐯᕐᒪᐯᕐᔪᕐ: ᕿᐯᕐᐱᔪᐯᕐ ᒪᐯᔪᐯᕐ ᕿ ᐯᐯᕐ ᐟᓴ ᑎ ᒪ ᐱ ᒥᐟᓴ ᐱᐟᓴᔪ.

📌 ᑐᕐᕐᑯ ᓯᒃ

- 🟢 Niveau Debutant / ᓱᒐᕐᕋ ᒧᐯᕐᒪᐯᕐᔪ: ᑐᔪᕐᕋᓂ ᑎ ᒧ ᐯᐯᕐ ᑐᕐᐯᕐ ᑎ ᑐᕐᐯᕐ ᑎᕐᕐᕐᔪ ᓱ ᑎ ᑐᕐᐯᕐ ᑎᐯ ᒥᔪ ᕋᓂ ᒪ, ᒥ ᕐᐯ.

- 🟡 Niveau Moyen / ᓯᐯᕐᑎᕐᕐ ᓱᒐᕐᕋᔪ: ᑐᔪᕋᓂ ᑎ ᒧ ᐯᐯᕐ ᑐᕐᐯᕐ ᑎ ᑐᕐᐯᕐ ᑎᕐᕐᔪ ᓱ ᑎ ᑐᕐᐯᕐ ᑎᐯ ᒥᔪ ᕋᓂ ᒪ, ᒥ ᕐᐯ.

- 🔴 Niveau Expert / ᓱᒐᕐᕋ ᕐᓱᕐᔪ: ᑐᔪᕋᓯ ᑎ ᒧ ᐯᐯᕐ ᑐᕐᐯᕐ ᑎ ᑐᕐᐯᕐ ᑎᕐᕐᔪ ᓱ ᑎ ᑐᕐᐯᕐ ᑎᐯ ᒥᔪ ᕋᓯ ᒪ ᒥ ᕐᐯ.

📌 ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ

- 🟢 Niveau Debutant / ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ: ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ.

- 🟡 Niveau Moyen / ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ: ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ.

- 🔴 Niveau Expert / ꞱꞱꞱ Ʇ,ꞱꞱꞱ: ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ ꞱꞱꞱ

📌 [illegible]

- 🟢 Niveau Debutant / [illegible]: [illegible]
- 🟡 Niveau Moyen / [illegible]: [illegible]
- 🔴 Niveau Expert / [illegible]: [illegible]



ᑎᐘᐣ ᐣᐘ
ᑎᐣᐘ ᐧᐘᐣ

ᐋᓴᑕᑌ / ᑎᓴᐧᓴ ᐃᐋᐊᑎ ᐊᓴ ᑎ.

Dr. Ibrahim Guero M.

ᓴᑌᑎ
ᐃᐋᐢ
ᐧᐘᐣᐣ ᐧᐘᐣᐧ