



Ode — Pulse méridien

1. Intention Le Pulse méridien propose un geste bref, clair et orienté, calé sur le midi solaire vrai du lieu. Il ne cherche ni l'effort spectaculaire ni l'accumulation : il règle la journée par une décision concrète qui évite la dispersion. Le midi local devient alors une charnière — un point d'articulation — entre ce qui a été engagé le matin et ce qui sera prolongé l'après-midi.
2. Repères — Moment : midi solaire vrai (géolocalisation conseillée). — Durée : ≤ 2 minutes pour l'acte, 20 secondes pour "voir et vérifier". — Fréquence : quotidienne. — Trace : une ligne dans le journal (trois puces : fait / appris / j'ajuste).
3. Geste-type (protocole simple) (1) Préparer en 10 secondes : choisir l'objet du geste (un seul). (2) À midi solaire vrai : exécuter l'acte (≤ 2 minutes). (3) Vérifier en 20 secondes : est-ce que l'acte est complet ? si non, réduire encore, finir. (4) Noter trois puces : ce que j'ai fait ; ce que j'ai appris ; ce que j'ajuste pour demain.
4. Orientation dans les modes — Condensé (5 jours d'épagomènes) : si midi tombe sur un épagomène, le geste clôt, sans reporter. — Diffus (par décade) : le 1er jour de décade, le geste ouvre ; les autres jours, il affine. — Réparti (solstices/équinoxes/Nouvel An) : aux quatre pivots et au Nouvel An, le geste s'adosse à un signe de saison (semis, partage, retrait, soin). — Lunaire : nouvelle → lancer ; premier quartier → ajuster ; pleine → partager ; dernier quartier → clore.
5. Sceau d'Équiphase (usage bref) Si tu utilises le Sceau, garde la version courte : 5 h 59 min 55 s comme horizon de régulation, mais ne mesure rien à midi. À midi, on agit. Le Sceau sert en amont (calage) et en aval (évaluation).
6. Exemples — Atelier : ranger un seul outil puis le poser au même endroit demain ; photographier l'ordre. — Écriture : réécrire un titre en 12 mots max ; déplacer une phrase ; supprimer un doublon. — Relations : envoyer un remerciement de trois lignes ; poser un rendez-vous précis ; annuler poliment. — Corps : 10 flexions ; 20" d'étirements ; un verre d'eau ; marche 2' dans la pièce ou dehors. — Économie : rembourser un micro-montant ; mettre 1 € dans la cagnotte ; tracer la dépense du jour. — Posœnnoïamie : un appel bref ; un message clair ; une action pour un proche ou un partenaire.
7. Quand ça bloque — Trop grand : réduire jusqu'à tenir en 2 minutes. S'il reste trop grand, choisir une sous-partie. — Trop flou : nommer le geste par un verbe précis et un objet unique ("archiver facture 12/24"). — Trop tard : si midi est passé, caler l'acte à la prochaine fenêtre de 30 minutes : agir quand même.
8. Effet attendu Le Pulse méridien ne promet rien d'exotique ; il donne de la tenue aux journées. En une semaine, on voit les effets cumulatifs : moins d'encombrement, plus de clarté, et une chaîne de micro-actes qui prépare les moments forts (épagomènes, saisons, lunaïsons).
9. Rappel Agir d'abord, commenter ensuite. L'ode sert de cadrage : elle doit rester légère, utile et mobile.