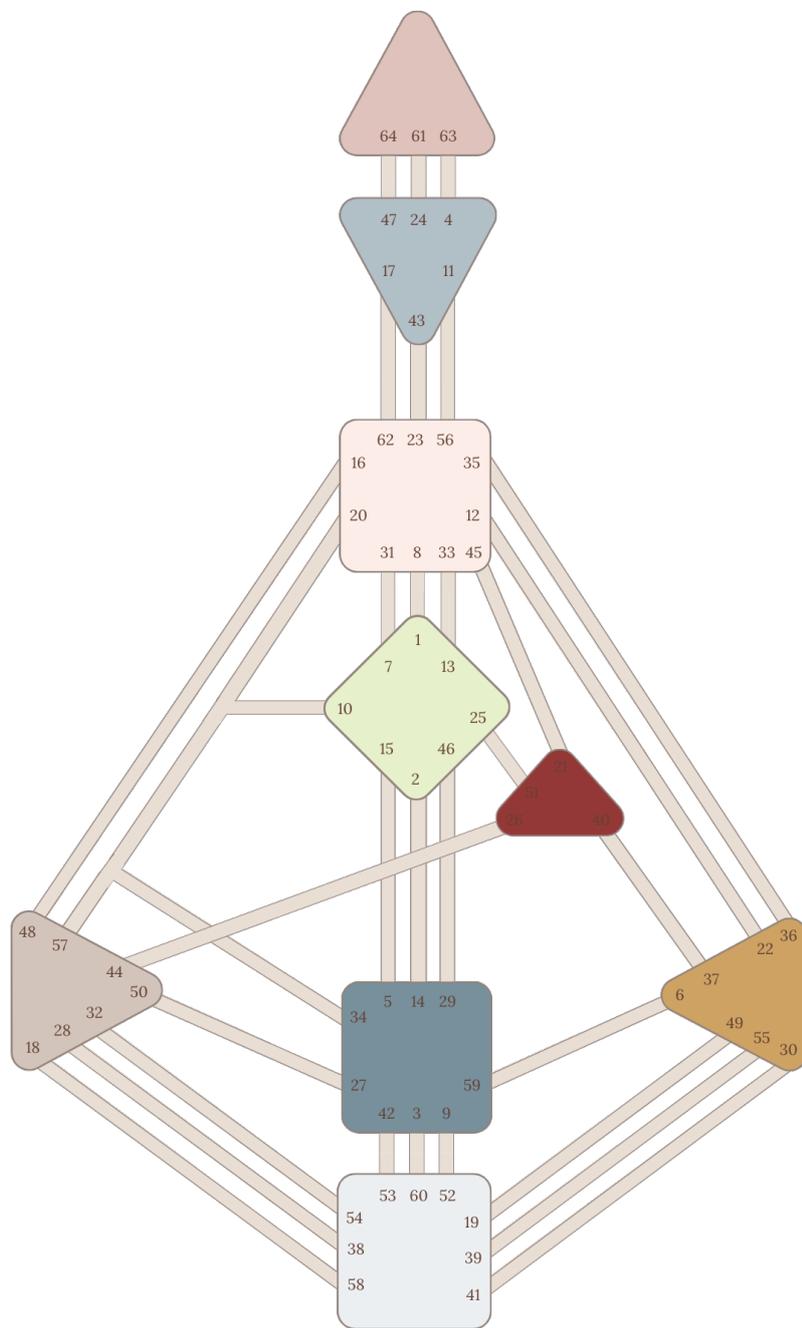


# Mémo

## Les types énergétiques





# Bienvenue

Bienvenue dans l'incroyable univers du design humain !

Maîtriser ton type d'énergie est la première étape et l'une des plus importantes pour comprendre ton schéma.

Type énergétique, Stratégie et autorité sont les 3 piliers essentiels pour comprendre ton fonctionnement énergétique et une fois que tu commenceras à vraiment comprendre comment utiliser ton énergie, tu te sentiras tellement mieux, plus heureux(se) et aligné(e).

Si tu connais le type énergétique de ta famille ou de tes amis, étudie-les aussi ! Plus tu comprendras comment les gens fonctionnent dans ta vie, meilleures seront tes relations. Ainsi, tu ne te demanderas plus pourquoi les gens agissent comme ils le font et pourquoi ils ne font pas les choses à ta manière. Tu comprendras et accepteras leur nature profonde.

Tu peux imprimer ce guide pour l'avoir toujours à portée de main ou encore le télécharger et l'avoir sur ton téléphone. C'est à toi de voir ce qui est le mieux pour toi.

Je t'invite à écouter et à réécouter les épisodes sur les types énergétiques de mon podcast "Explique-moi le Human design comme si j'avais 6 ans" (épisodes #2-6) pour revoir et obtenir plus de détails sur chaque type.

N'oublie pas... Le design humain est l'expérience de toute une vie.

**«Ne crois rien de ce que je dis, fais-en toi même l'expérience.»**

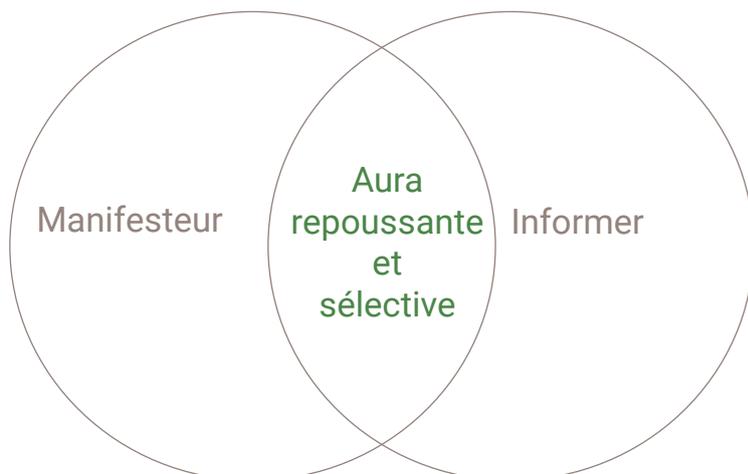
- Ra Uru Hu -

# Le Manifesteur

Son rôle est d'initier.

**Il est l'étincelle qui allume le feu.**

Le Manifesteur a l'énergie pour commencer les choses. Il a la capacité de transformer son énergie en action.



---

**Les Manifesteurs représentent environ 8% de la population.**

Chaque type est interconnecté et a un rôle précis à jouer.

\* Le Manifesteur est ici pour commencer les choses. C'est un innovateur, un pionnier.

\* Il possède l'aura la plus grande de tous les types énergétiques et doit apprendre à gérer cette énergie. Son aura est sélective. Tout le monde ne montera pas dans son train.

\* Le Manifesteur est le leader de la famille, même s'il est très jeune. Il sait ce dont il a besoin dès son plus jeune âge et sait s'auto-diriger dans la vie.

\* Il est courant qu'un enfant Manifesteur dise à ses parents dans quelle école il veut aller, s'il s'agit de faire l'école à la maison, aller en pension, suivre une école particulière. Il sait généralement quels sports, loisirs ou activités il veut pratiquer et en informe ses parents.

\* Il n'a pas besoin d'attendre quoi que ce soit. Il n'a pas besoin de validation extérieure.

\* Il est très spontané. Aucune planification ou stratégie n'est nécessaire.

\* Il a une énergie fluctuante, cyclique. Lorsqu'il a de l'énergie, il est rapide et motivé mais il a besoin de se reposer après.

\* Il a besoin de suivre son propre rythme et n'est donc pas fait pour un travail de 9h à 17h.

# Stratégie : Informer

\* Cela signifie qu'il peut lancer des projets, des idées ou prendre des décisions qui impactent les autres à condition d'informer.

\* Il doit expliquer, donner des détails pour que les autres comprennent sa décision et le suivent dans son projet.

---

**Non Soi**

la colère

**But ultime**

la paix

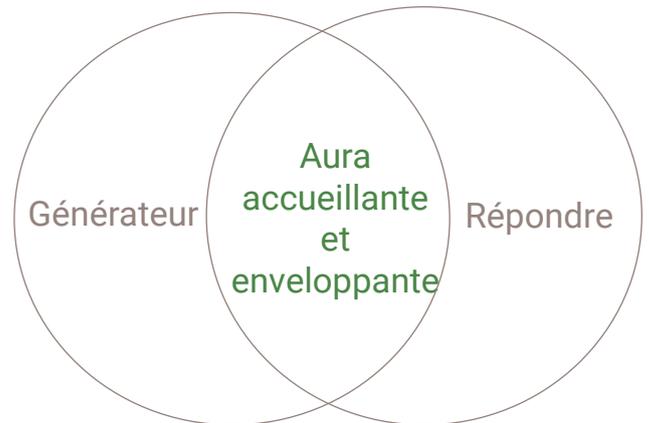
Notes personnelles :

# Le Générateur

Son rôle est d'amplifier l'énergie.

**Il est l'énergie qui alimente, soutient le feu.**

Le Générateur est ici pour répondre aux sollicitations extérieures, à la vie. Il diffuse et amplifie l'énergie.



---

**Les Générateurs représentent environ 37% de la population.**

Chaque type est interconnecté et a un rôle précis à jouer.

- \* Le Générateur a le centre sacral défini.
- \* Le Générateur possède l'énergie de la force vitale pour amplifier et maintenir la vie. C'est un constructeur et un bâtisseur.
- \* Il est ici pour explorer ce que cela signifie d'être humain.
- \* Son aura est enveloppante et accueillante. Attention à ne pas tomber dans le piège de vouloir répondre «oui» pour faire plaisir à l'autre au risque de se brûler.

---

**Non Soi**  
la frustration

**But ultime**  
la satisfaction

## Stratégie : Répondre

- \* L'univers t'envoie toujours des sollicitations extérieures auxquelles tu peux répondre.
- \* Ton sacral défini te pousse à répondre un "OUI!!!!" ou un "non". Si ce n'est pas un "oui" franc, alors c'est un "non".
- \* Comment sais-tu si c'est un "OUI!!!!" ? Tu auras généralement une réaction très physique. Tu pourrais crier, te redresser sur ta chaise, ou t'allumer subitement lorsque tu es confronté(e) à une option. N'analyse pas trop, cela ne sert à rien.
- \* Lorsque tu dis "oui" à des choses que tu ne veux pas vraiment faire... tu t'épuises.
- \* La façon d'attirer plus de "OUI" est de faire le tri dans les "NON".
- \* Tes désirs sont la boussole qui t'indique où aller. Ecoute tes désirs, ils te guideront là où tu es censé(e) aller.
- \* Tu as été conditionné(e) à croire que tu "devrais" faire certaines choses. Écoute plutôt ton instinct.
- \* Lorsque tu es passionné(e), tu déborderas d'énergie et deviendras magnétique.

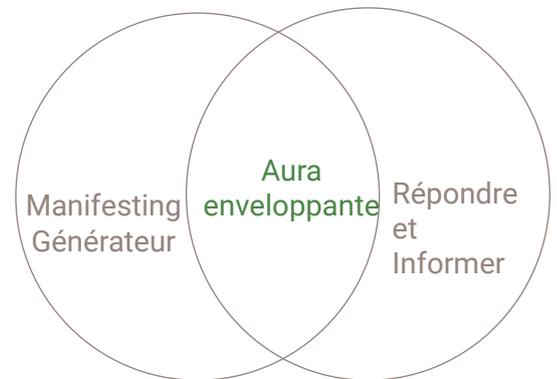
### Notes personnelles :

# Le Manifesting Générateur

Son rôle est de répondre et d'informer.

**Il est celui qui allume et nourrit le feu.**

Le Manifesting Générateur se situe entre le bâtisseur et l'initiateur. C'est un véritable tourbillon de vie, un touche-à-tout.



---

**Les Manifesting Générateurs représentent environ 33% de la population.**

- \* Le Manifesting Générateur est un type hybride mais fait partie de la catégorie des Générateurs avant tout et à eux deux, ils correspondent à environ 70% de la population.
- \* Le MG peut se sentir souvent déchiré entre l'envie d'agir selon ses impulsions et celle d'attendre de répondre à ses intuitions.
- \* Lors de la prise de décision, si ce n'est pas un grand «OUI!!!!!!», alors c'est un «NON».
- \* Le Manifesting Générateur est un vrai touche à tout. Il s'intéresse à plein de choses différentes et veut tout tester.
- \* Plus rapide que tous les autres types, il passe rapidement d'une chose à l'autre et il ne doit pas culpabiliser de cela, c'est son mode de fonctionnement.
- \* Il crée sa propre énergie en explorant ce qui le passionne et peut s'épuiser à faire ce qu'il n'aime pas.
- \* Conditionnement : tu peux passer aux yeux des autres pour quelqu'un d'inconstant ou pour quelqu'un qui abandonne facilement. Or, ce n'est pas le cas pour un MG.
- \* Le Manifesting Générateur possède de nombreux talents.

## Stratégie : Répondre et informer

- \* Il est important de comprendre vers quoi le sacré veut s'engager. Le MG informe pour avoir la paix. Lorsqu'il passe à l'action, il va vite, il est déjà sur autre chose.
- \* Relis la section sur les Générateurs pour comprendre ce qui signifie «répondre» avec le sacré. Un MG doit répondre par «oui» ou «non» à quelque chose. Ensuite, il apporte la qualité d'un Manifesteur et informe les gens qui décident soit d'embarquer dans son projet, soit de s'écarter de son chemin.

---

### Non-Soi

la colère et la frustration

### But ultime

la paix et la satisfaction

---

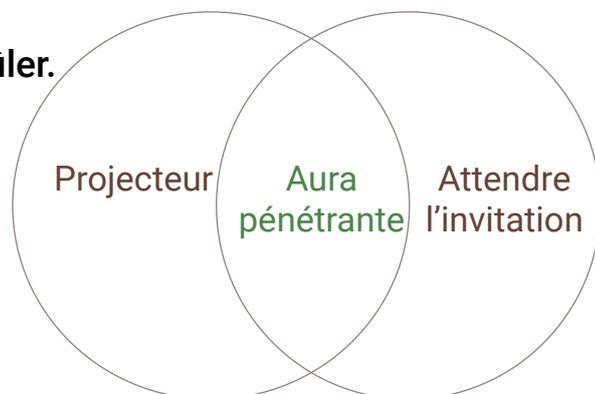
Notes personnelles :

# Le Projecteur

Son rôle est de guider.

**Il sait ce dont le feu a besoin pour continuer à brûler.**

Le Projecteur guide l'énergie. Il a une ouverture à la vie et une sagesse innée, il sait ce dont les autres ont besoin. Il est capable de voir la situation dans son ensemble, de reconnaître les dons et les talents chez les autres.



---

**Les Projecteurs représentent environ 21% de la population.**

- \* Son véritable rôle est de guider les autres types d'énergie. Il est ici pour ajuster, changer et améliorer ce qu'il observe.
- \* En 1781, nous avons découvert Uranus et l'énergie a changé. Avant cela, nous apprenions les règles de la vie sur cette planète et nous étions concentrés sur la survie. Puis nous sommes passés à la construction et à la création. C'est là que les Projecteurs sont nés.
- \* Le Projecteur fait partie des types dits "non énergétiques", ce qui signifie qu'il ne crée pas sa propre énergie. Il reçoit de l'énergie des Générateurs et des Manifesting Générateurs.
- \* En tant que type "non énergétique", il n'est pas conçu pour travailler 8 heures par jour, 5 jours/7. Il a besoin de temps de repos. Le reste de son temps devrait être investi pour apprendre, étudier et prendre soin de lui-même.
- \* Conditionnement : Les gens de ton entourage ou les enseignants te disent que tu devrais voir les choses comme tout le monde, ou que tu ne sais rien parce que tu es un enfant. Mais les Projecteurs viennent sur cette planète en voyant les choses différemment.

---

**Non Soi**  
l'amertume

**But ultime**  
le succès

# Stratégie : attendre l'invitation

- \* L'aura du Projecteur est profonde et pénétrante, ce qui lui permet de lire à travers les autres et de profiter de son énergie.
- \* Pour guider les autres, il faut attendre d'être reconnu et autorisé à le faire en premier sinon, ce que le Projecteur dira ne sera pas entendu.
- \* Donc, si tu es toi-même Projecteur, il est important que l'autre te demande ton avis (soit énergétiquement, soit verbalement). Il doit croire en toi et en tes capacités d'être la bonne personne pour lui pour le guider, le conseiller.
- \* **Conditionnement**: on te fait souvent croire que si tu veux quelque chose, tu n'as juste qu'à le faire ! Le slogan de Nike «Just do it» ne marche pas pour un Projecteur !
- \* Que faire en attendant l'invitation ? Profite de cette période pour développer tes compétences. Lis, regarde des documentaires, suis des cours et concentre-toi sur ce qui te passionne et te procure du plaisir.
- \* Ta concentration est ton plus grand atout; elle crée du magnétisme autour de ce sur quoi tu te focalises.
- \* Des invitations commenceront à arriver si ton focus est bien dirigé.

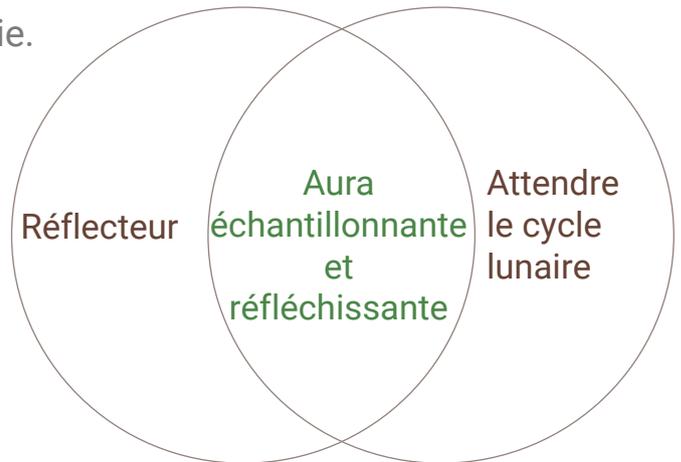
## Notes personnelles :

# Le réflecteur

Son rôle est de refléter et d'amplifier l'énergie.

**Il voit et réfléchit la chaleur du feu.**

Le Réflecteur absorbe, amplifie et réfléchit l'énergie. Il s'adapte aux énergies des autres.



---

**Les Réflecteurs représentent environ 1% de la population.**

- \* Le réflecteur est un type énergétique rare.
- \* Il est le miroir parfait pour notre société puisqu'il reflète le monde dans lequel nous vivons. Il le ressent comme personne.
- \* C'est un type dit «non énergétique» car il n'a pas son centre sacré défini. Il ne produit pas lui-même son énergie et reçoit l'énergie des autres.
- \* Il agit comme un filtre pour notre conscience. Il vient capter des morceaux de notre aura, comme pour les "goûter". Il reflète nos ombres et nos lumières. Il est très sensible à son environnement.
- \* Un réflecteur peut se comporter comme un caméléon et il peut être tout le monde et personne en même temps.
- \* Conditionnement : Il est important pour lui de ne pas se laisser définir ou étiqueter par les autres.
- \* Si tu es Réflecteur, demande-toi : «Où est-ce que j'essaie de me définir et de me mettre dans une boîte ?», «Quels sont les domaines de ma vie dans lesquels je ne me sens pas bien ? Rappelle-toi que quand quelque chose ne te semble pas bon pour toi, tu reflètes quelque chose ou quelqu'un qui n'est pas dans une bonne énergie ou qui est désaligné. Si tu te sens mal et que tu as envie de te cacher ou de t'éloigner, partage ce que tu ressens.
- \* Tous les Réflecteurs sont différents, tu sais. Pour mieux te cerner, jette un œil à tes lignes et à tes portes. Ça te donnera une meilleure idée de qui tu es vraiment.

## Stratégie : attendre un cycle lunaire (28 jours)

- \* Tu es un être lunaire (tous les autres types énergétiques sont des êtres solaires).
- \* La lune traverse les 64 portes en l'espace de 28 jours. En goûtant différentes énergies, le réflector a des idées et des perspectives différentes.
- \* Fais vraiment attention au cycle lunaire et utilise-le pour prendre des décisions importantes dans ta vie. Pour les petites choses, pas de souci à décider rapidement. Mais pour les gros choix de vie, prends-toi un cycle de pleine lune pour peser le pour et le contre et décider.

---

**Non Soi**

la déception

**But ultime**

la surprise

Notes personnelles :