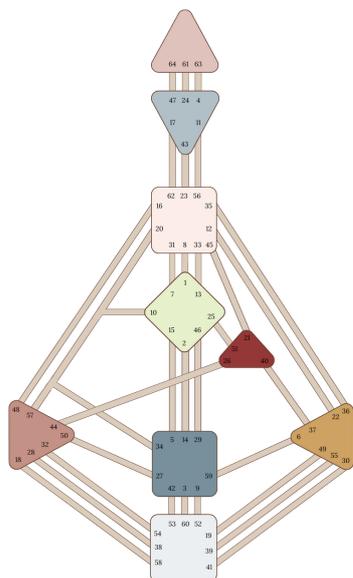
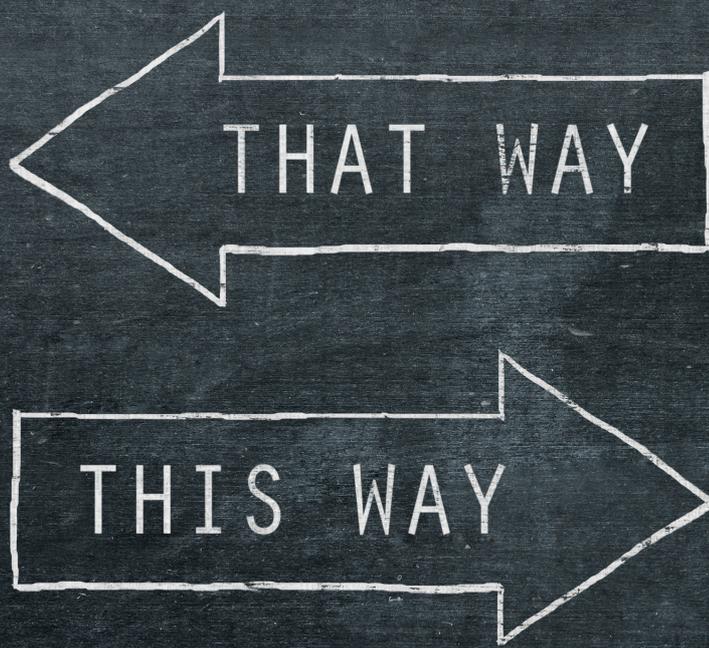


Human design

suivre son autorité intérieure



Comment rendre ses prises de décisions plus faciles en suivant son autorité intérieure?

STÉPHANIE DOLHEGUY

Qui suis-je?



Je m'appelle Stéphanie Dolheguy. Je suis coach experte en Human Design. J'ai été enseignante pendant presque 20 ans dont 17 passés auprès d'adolescents en difficulté.

Puis la vie m'a menée sur d'autres chemins et j'ai posé mes valises dans le monde du coaching et de l'énergétique. Cela répondait à un désir profond d'aller explorer d'autres pistes et étancher ma propre soif de connaissances, de nouvelles expériences et d'enrichissement personnel. Je me suis formée à des tas d'outils : psychopédagogie positive, Ikigai, PNL, Hypnose, techniques de libération émotionnelle, EFT... mais le Human Design a été l'outil le plus transformateur pour moi.

Projecteur 4/6 à autorité splénique et épouse comblée d'un Générateur 5/1 à autorité émotionnelle, je suis la maman de deux formidables ados Générateurs à autorité émotionnelle.

Quand j'ai découvert le Human Design il y a quelques années, j'ai eu l'impression qu'un épais rideau de brouillard venait de se dissiper. J'ai trouvé cet outil de connaissance de soi très révélateur de qui je suis et de qui sont mes enfants, mon mari, mes proches. Je l'ai d'abord utilisé pour moi-même dans une perspective plutôt business pour m'aider dans ma nouvelle activité d'entrepreneuse. Très vite, j'ai réalisé à combien cet outil m'était utile pour affirmer ma féminité et me rendre meilleure dans la compréhension de mes enfants et donc dans mon rôle de parent. Il m'a permis de m'accepter telle que je suis et de me réconcilier avec mes parts d'ombre.

Le Human Design peut ressembler à une langue étrangère difficile d'accès. Mais il m'a apporté les clés du jeu de ma vie et de celle des mes proches et cela a été une véritable révélation!

Aujourd'hui, je désire rendre cet outil accessible à tous en le rendant ludique et simple. Imaginons le monde demain, l'école de demain ou la dimension énergétique de l'individu serait prise en compte, étudiée, analysée, implémentée et incarnée ? LE RÊVE, MON RÊVE!

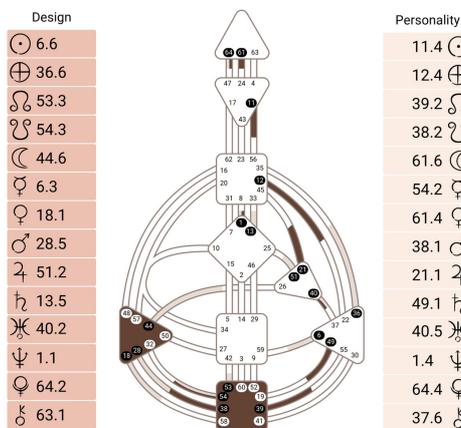
Pour maîtriser une langue, il faut la parler.
Pour intégrer le Human Design, il faut le vivre, l'expérimenter au quotidien! C'est l'objectif de mes accompagnements.

En Human Design, l'autorité intérieure fait référence à la façon dont tu prends des décisions dans ta vie. Elle constitue ta boussole interne, ton intuition, ta petite voix intérieure.

Si tu ne sais pas quelle est ton autorité intérieure, je t'invite à te rendre sur un site www.stephaniedolheguycoach.com. Renseigne ta date de naissance avec ton lieu de naissance ainsi que l'heure précise à laquelle tu es né(e). Tu obtiendras un schéma comme celui-ci.



Charte de Brad Pitt



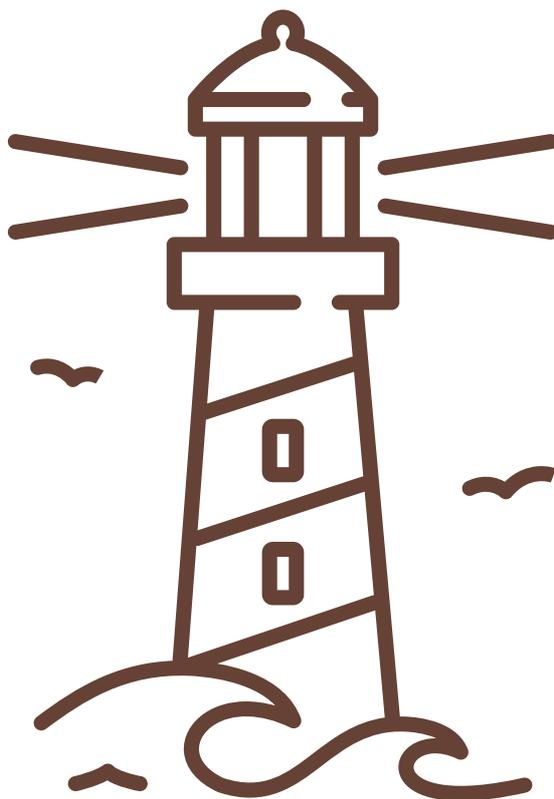
Type énergétique: Projecteur
 Stratégie: ~~Attendre l'invitation~~
 Autorité: Splénique
 Prom: 4/6
 Définition: Définition simple
 Thème du Non-Soi: Amertume
 Signature: Succès
 Croix d'incarnation: Croix de l'angle droit de l'Éden (11/12 | 6/36)

J'aime considérer le human design comme un phare. La stratégie et l'autorité sont le faisceau de lumière qui t'appelle encore et encore. Il te fait signe, t'encourage, te redirige tranquillement.

Si l'on suit son autorité et sa stratégie, on retrouvera toujours le chemin de la maison, le chemin qui ramène à soi, quelle que soit la distance parcourue.

Plus on se connecte à son autorité et à sa stratégie et plus il devient facile d'y accéder.

Si tu veux en savoir plus, n'hésite pas à me rejoindre sur [Instagram](#) où je partage également beaucoup de contenu sur le Human Design.



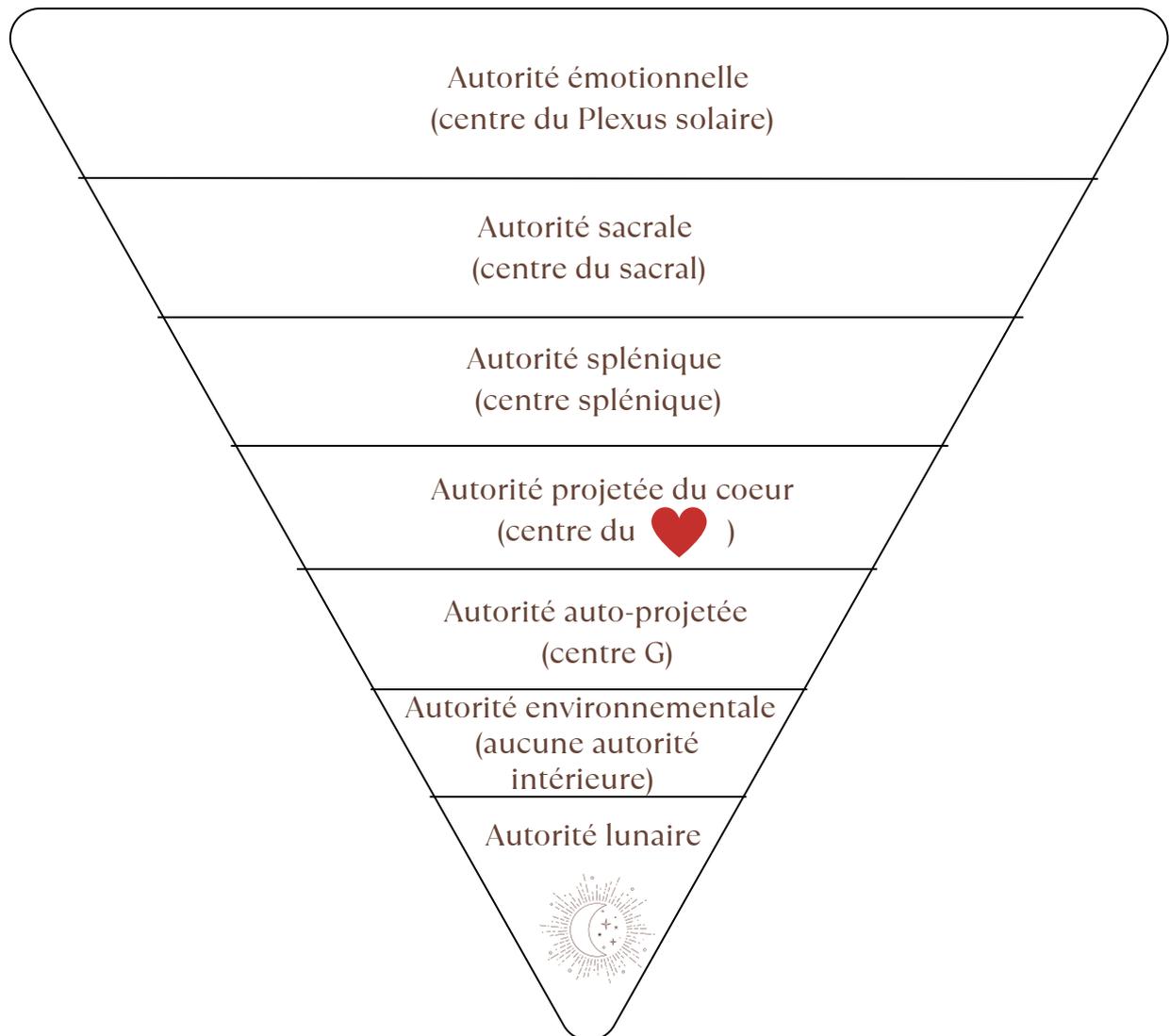
Ton autorité et ta stratégie fonctionnent ensemble en Human Design. Ton autorité intérieure influence ta stratégie qui, elle, reste la même en fonction de ton type énergétique.

Pour prendre des décisions alignées avec son type énergétique, il s'agit de s'éloigner de son mental et de ses conditionnements afin d'écouter et d'entendre sa voix intérieure.

Une autorité intérieure tire la connaissance et la sagesse de nos centres définis comme le centre émotionnel du plexus solaire, le centre splénique, le centre du coeur (ego), le centre sacré ou encore le centre G.

Les autorités extérieures concernent l'environnement et le cycle lunaire.

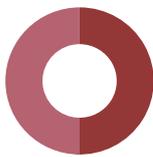
Les différentes autorités selon leur hiérarchie (de la plus commune à la plus rare)



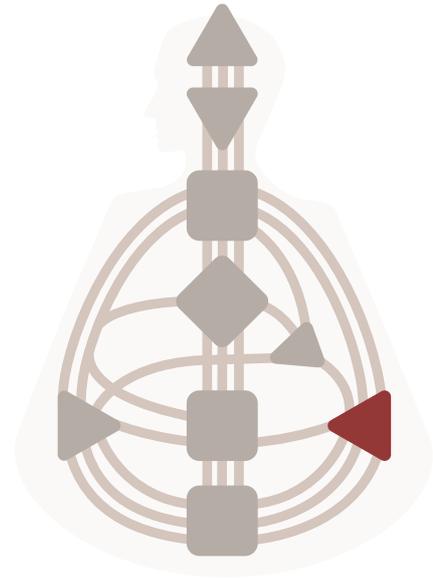
L'autorité émotionnelle

L'autorité émotionnelle est l'autorité intérieure la plus courante.

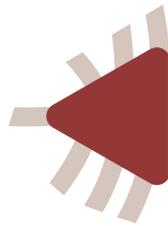
- Manifesteur
 - Générateur
 - Manifesting Générateur
 - Projecteur
-



Concerne 50% de la population



Avec une autorité émotionnelle, ton plexus solaire est défini. C'est le centre des émotions, des sentiments et de la sensibilité.



Tu es conçu(e) pour ressentir tout le spectre des émotions, tu surfes toujours sur une vague émotionnelle.

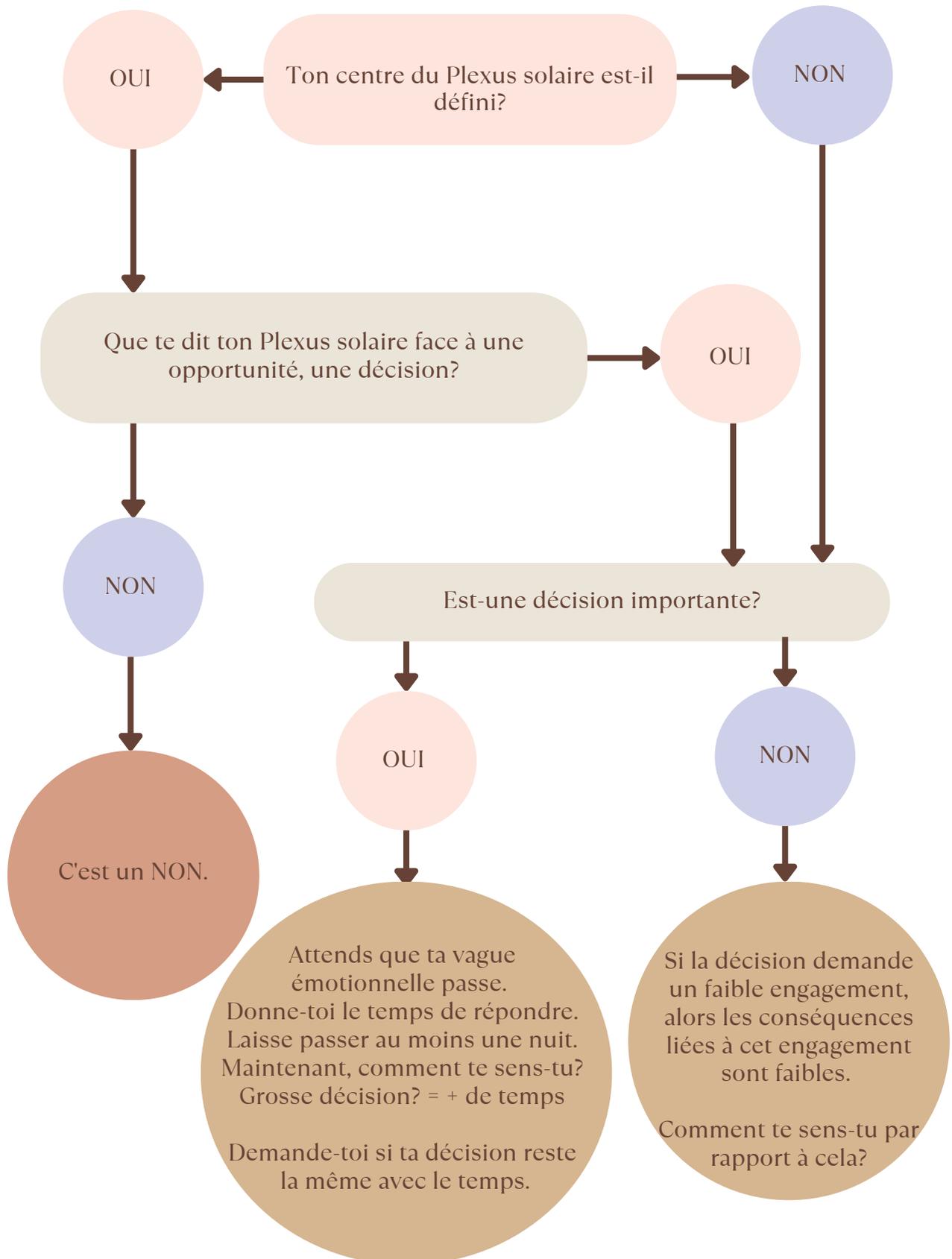
La clarté vient avec le temps. **L'attente est la clé ici.** Tu n'es pas censé(e) prendre de grandes décisions sur le moment, surtout lorsque tu es dans un haut ou un bas émotionnel. Te donner l'espace pour te laisser traverser par cette vague émotionnelle te mènera à la clarté. Tu connais le dicton « dormir dessus » ? Oui, cela fonctionne vraiment pour toi !

La vague émotionnelle n'est pas quelque chose que tu peux contrôler ou influencer. Cela durera aussi longtemps que cela est nécessaire. Tu n'as pas besoin de trouver un sens ou de lui donner un sens pendant que tu es au milieu de ta vague.

Tu es simplement censé(e) laisser de la place à tes sentiments sans poser de questions ni exiger de réponses.

Aie confiance... la clarté viendra.

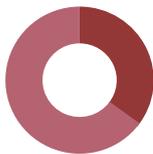
Autorité émotionnelle



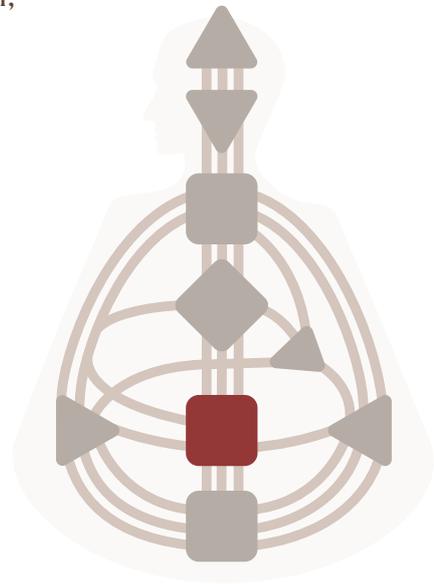
L'autorité sacrale

Si tu as une autorité sacrale, tu as un accès constant à l'énergie de la force vitale. Ce centre est le carrefour énergétique du plaisir, de la créativité, de la reproduction, de la durabilité et de la sexualité.

- Générateur
 - Manifesting Générateur
-

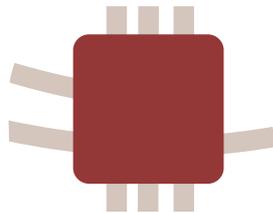


Concerne 35% de la population



Ton Sacral est conçu pour répondre à la vie. C'est la sagesse de tout le corps, une réponse essentielle.

Certains l'ont décrit comme une sensation qui vient des tripes et qui se répand dans tout ton corps lorsque tu es excité(e) par quelque chose (OUI) ou qui se contracte lorsque tu ne l'es pas (NON).

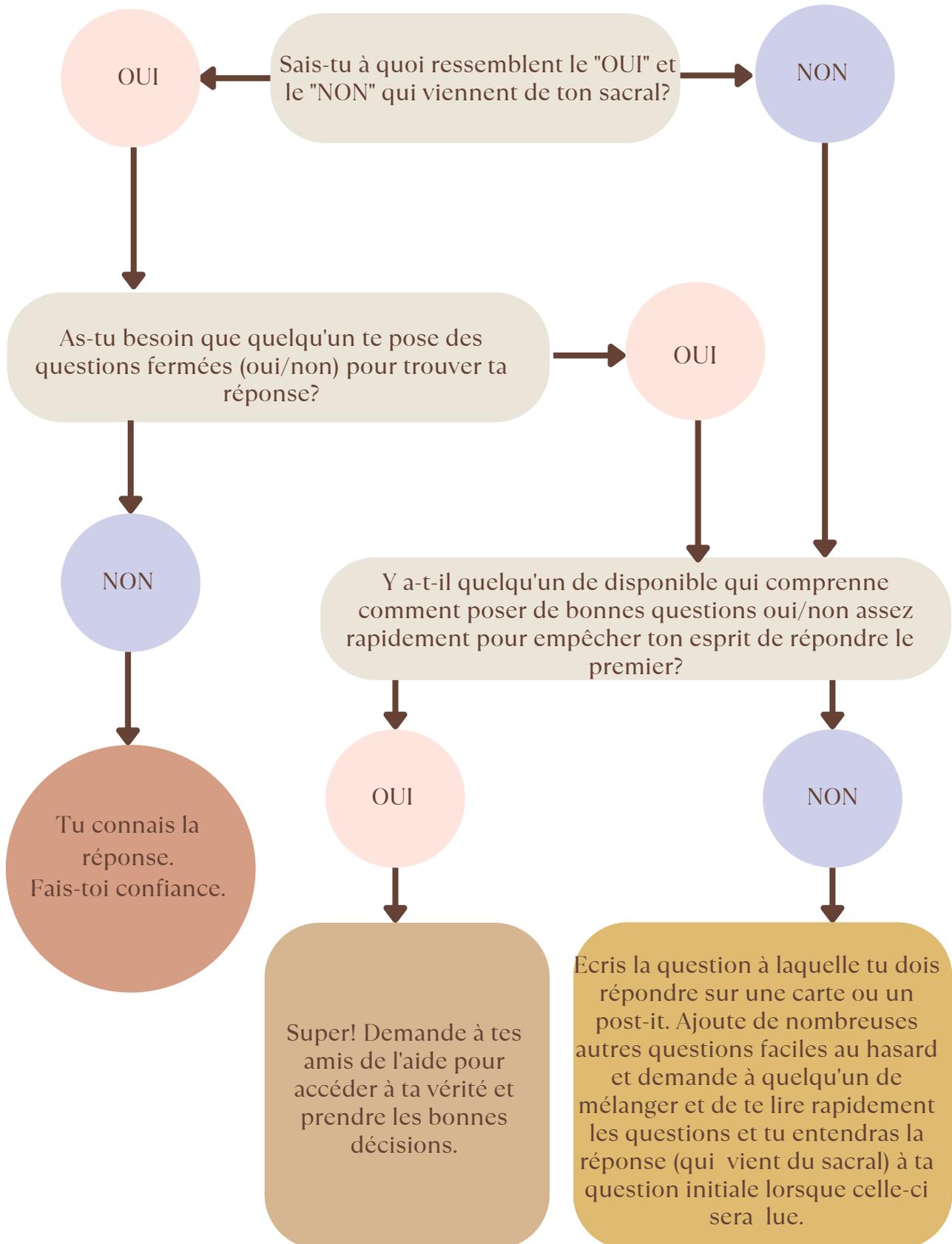


Le centre sacré est simplement là pour t'indiquer ce pour quoi tu as ou n'as pas d'énergie. Parce qu'une fois engagé, il voudra aller jusqu'au bout!

Lorsque tu t'engages dans quelque chose, ton sacré est activé et génère l'énergie nécessaire pour s'engager. Mais il est important que tu réagisses à ce qui te passionne, sinon tu ne pourras pas conserver cette énergie à long terme. Après tout, tu ne peux pas produire de l'énergie à partir de rien! D'une certaine manière, l'excitation est ton signal pour ce pour quoi tu as de l'énergie et le carburant qui l'allume et la maintient.

Ton autorité sacrée est assez directe, c'est OUI ou c'est NON. Un bon exercice consiste à te poser (ou à demander à quelqu'un de te poser) des questions fermées. Plus c'est précis, mieux c'est. Le sacré aime répondre aux options. Comment se sent le oui ? Comment ne se sent-il pas ?

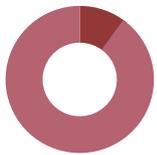
Autorité Sacrale



L'autorité splénique

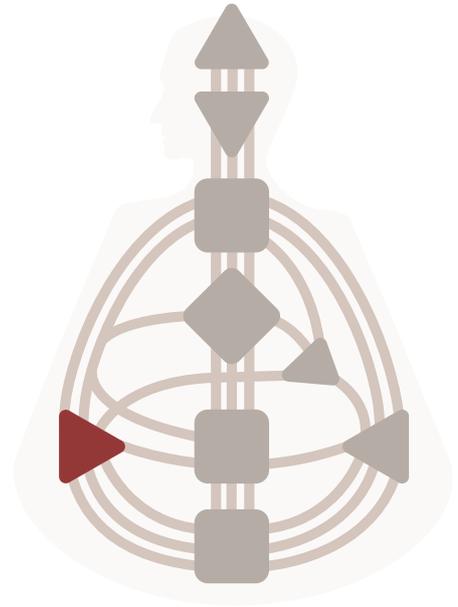
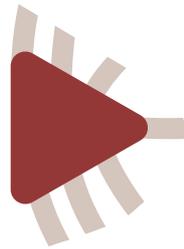
Le Splénique est notre centre le plus ancien. Il est lié à la notion de survie, d'instinct, d'intuition et de peur. L'autorité splénique concerne la conscience du corps. C'est la seule autorité conçue pour prendre des décisions sur le moment.

-
- Manifesteur
 - Projecteur classique
 - Projecteur énergétique
-



Concerne environ 10% de la population.

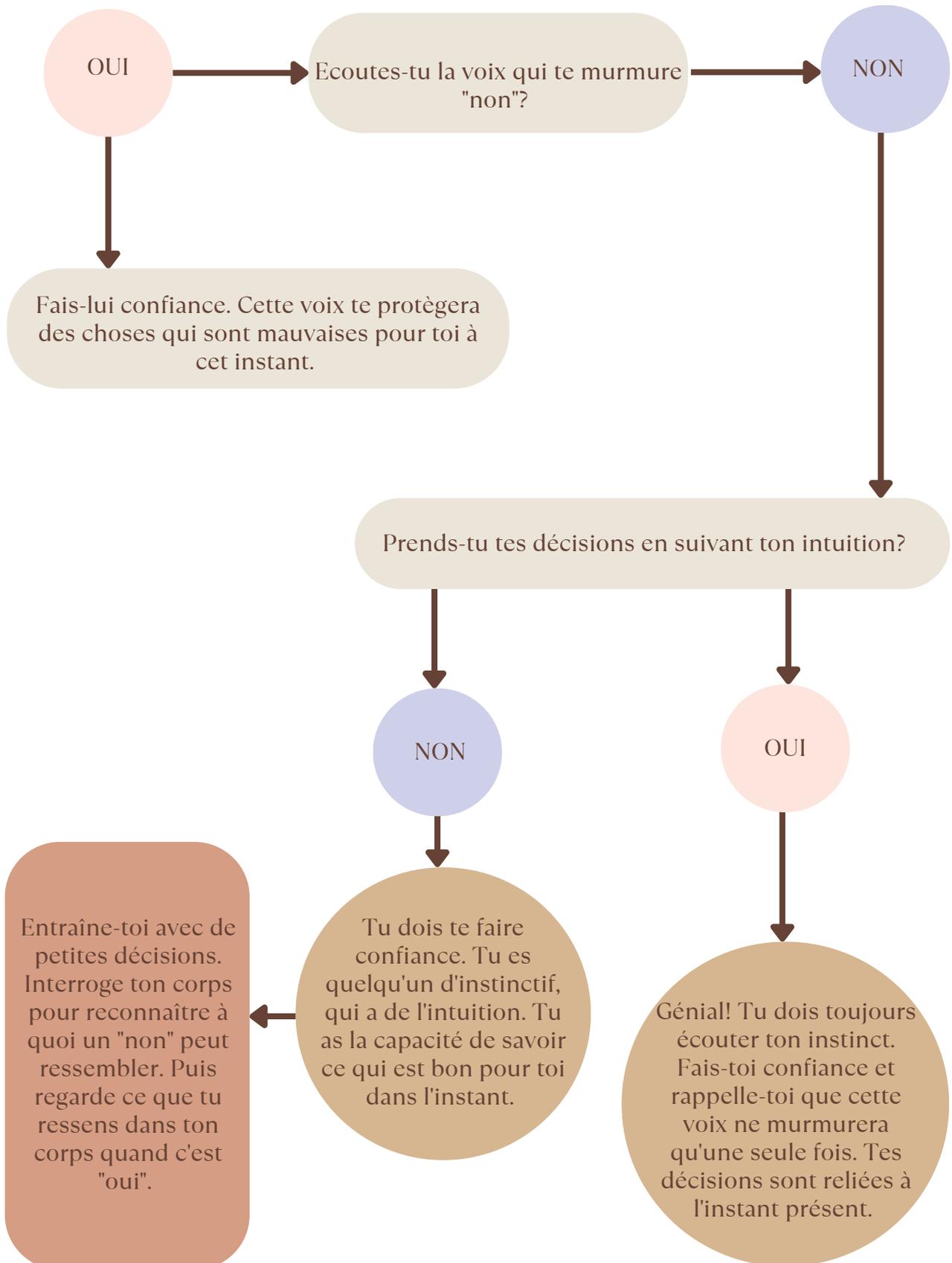
Avec un spleen défini, tu as une voix instinctive qui te guide constamment et te protège. Tu sais exactement ce qui est bien ou mal pour toi à chaque instant. Cela peut ressembler à une voix calme, une voix intérieure qui ne peut être expliquée aux autres. Tu es conçu(e) pour être profondément ancré(e) dans le présent. Constate chaque fois que ton esprit essaie de passer outre ton autorité splénique.



La voix splénique est souvent décrite comme une voix douce qui ne se répète pas. Donc, si tu ne fais pas attention (ou si tu es trop pris(e) par ton mental), tu pourrais "manquer" ce que la petite voix a dit. Mais ce n'est pas vrai. Ce n'est pas parce que le moment est passé que ton splénique a cessé de te parler. Cela signifie simplement qu'il se concentre sur tout ce qui est présent en ce moment.

Puisque le centre splénique concerne la conscience du moment présent, il n'a pas la capacité de prédire l'avenir. Ce qui est bon pour toi maintenant ne l'est peut-être plus à l'avenir. Sois prêt à l'adaptation et au changement.

Autorité splénique

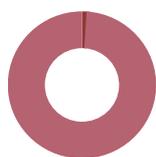


L'autorité du centre coeur (Ego)

Avec une autorité de l'Ego, tu as le centre du cœur défini. C'est le centre de la volonté, de l'Ego, de la motivation, du désir et de la dignité.

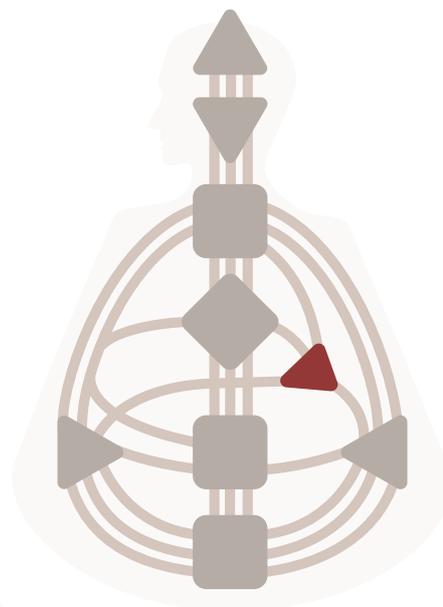
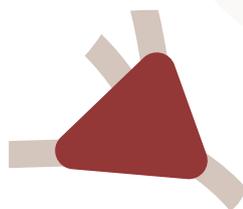
L'autorité de l'Ego consiste à être connecté à ce que tu veux et à ta vérité.

-
- Manifesteur (autorité manifestée du cœur)
 - Projecteur (autorité projetée du cœur)
-



Concerne environ 1% de la population.

Beaucoup d'entre nous ont été conditionné(e)s à rationaliser ou même à justifier nos désirs. Si tu as ce centre défini, il pourrait y avoir une certaine résistance ou culpabilité alors que tu poursuis ce qui te semble juste. Tu es juste incapable de l'expliquer aux autres.

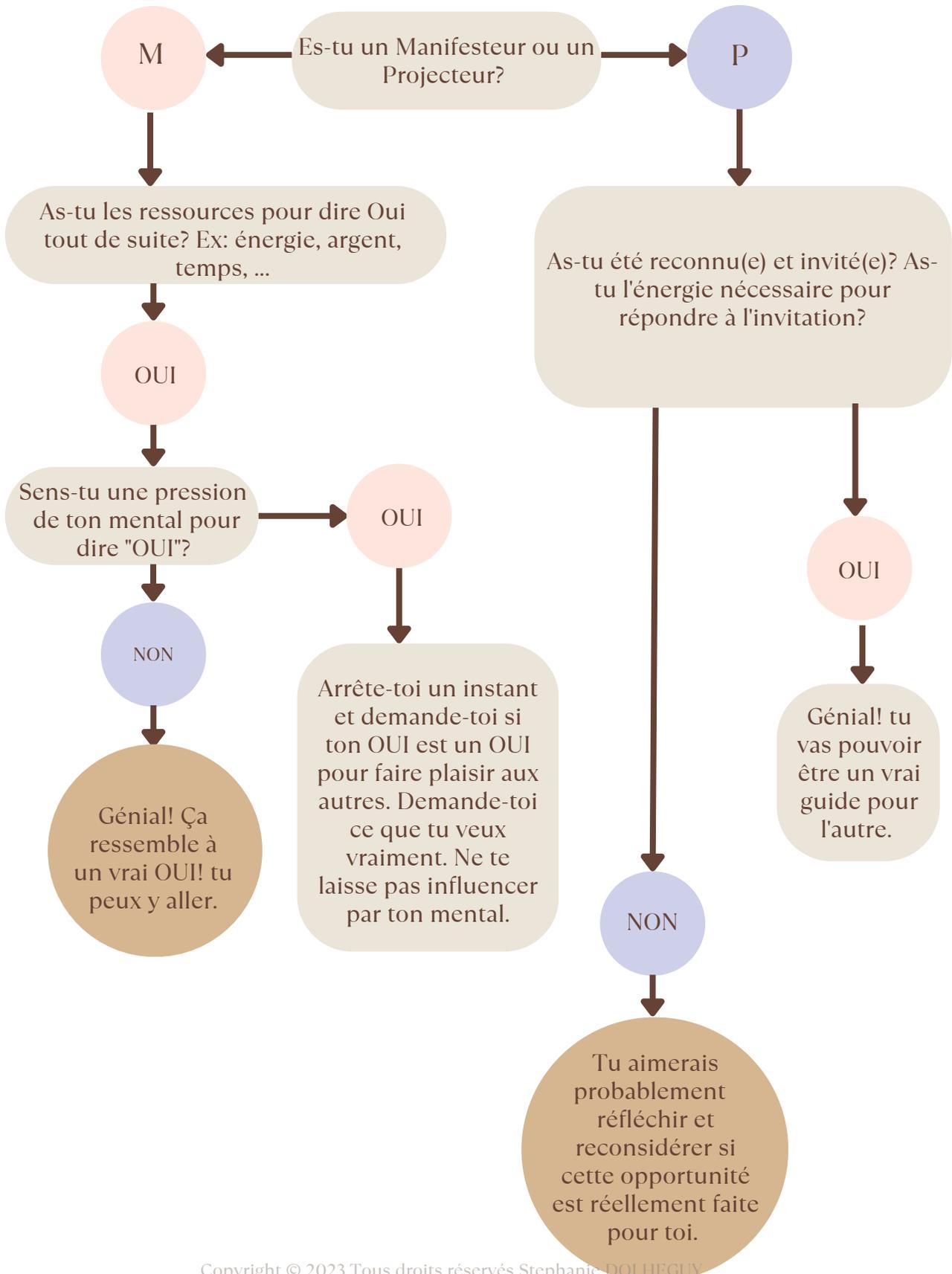


As-tu déjà entendu parler du dicton "Le cœur sait ce qu'il veut" ? Eh bien, c'est exactement comme ça que cette énergie fonctionne. Savoir ce que tu apprécies, ce que tu veux et ce que tu ne veux pas est le signal de ce centre pour te signaler ce pour quoi tu as de l'énergie pour t'engager ou non.

Comme c'est aussi le centre de la volonté, tu as la capacité de faire tout ce à quoi tu t'engages. Mais si tu t'es persuadé(e) de faire quelque chose que tu ne voulais pas vraiment, c'est-à-dire laisser ton mental prendre la décision pour toi, alors tu ne pourras pas aller au bout de ton engagement. **L'énergie n'est tout simplement pas là parce qu'elle ne faisait pas partie de ton désir.** Dans ton cas, le désir fournit l'échange d'énergie. Cela étant dit, ton énergie vient en rafales. Ce n'est pas parce que tu as la volonté et le désir que tu peux être "actif" tout le temps. Se laisser recharger est une partie cruciale de ton processus.

Tu aimes être maître(se) de tes ressources. De l'endroit où tu travailles, de ce que tu fais de ton temps à la façon dont tu gagnes et dépenses de l'argent. Tu es censé(e) laisser tes désirs fondamentaux te guider, ils sont le fil d'Ariane de ton alignement intérieur.

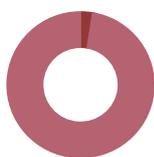
Autorité du centre coeur (Ego)



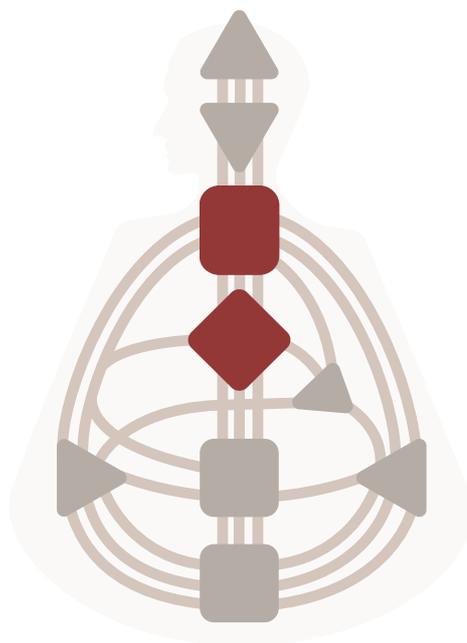
L'autorité auto-projetée (centre G)

Si ton autorité est auto-projetée, tu es un projecteur avec le centre G (identité) et le centre de la gorge définis.

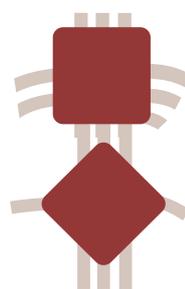
-
- Projecteur
-



Concerne environ 2,5 % de la population.

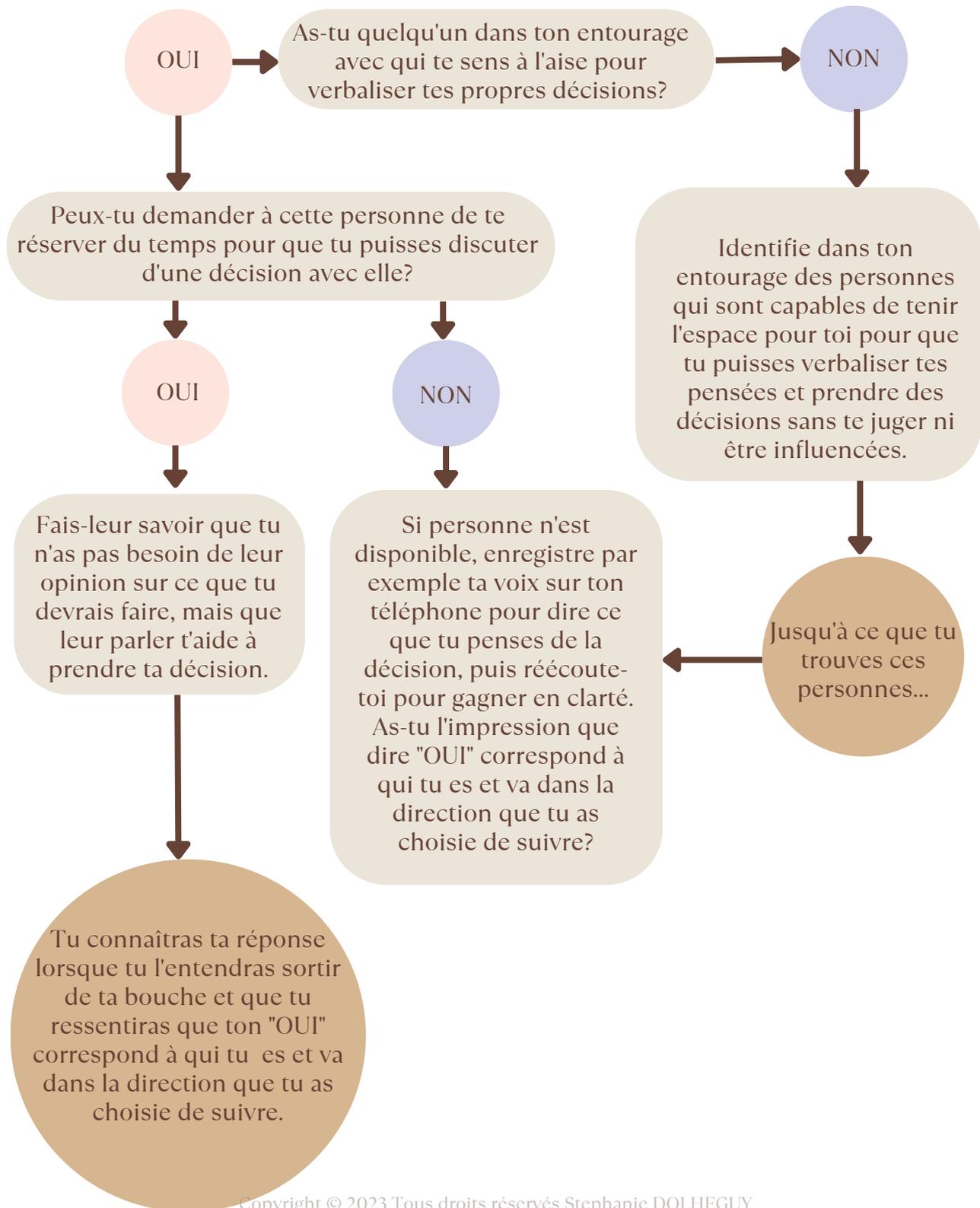


Le centre G de l'identité est le centre énergétique de la direction, de l'amour, de soi et du but. La Gorge est le centre d'expression, de communication et d'action. Avoir cela comme autorité signifie que tu es ici pour écouter ce que tu as à dire.



En tant que projecteur, tu es ici pour attendre les invitations et lorsqu'une invitation arrive, tu prends ta meilleure décision en l'exprimant à voix haute, soit de toi-même, soit de quelqu'un en qui tu as confiance. C'est comme un démêlage énergétique qui fait place à la clarté. Permettre à ta vérité de s'exprimer sans filtre est important.

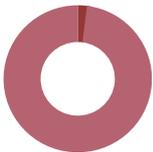
Autorité auto-projetée (centre G)



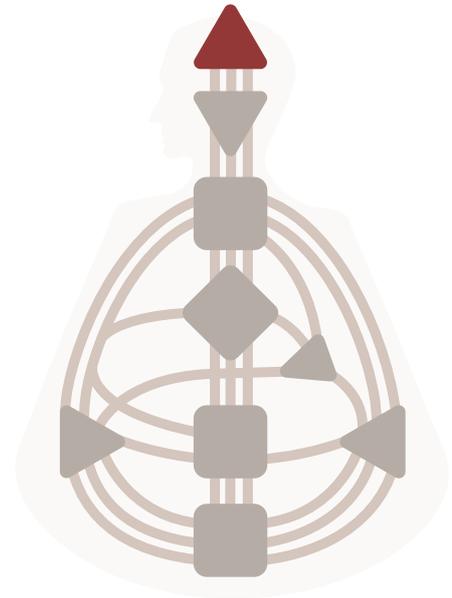
L'autorité environnementale

Si ton autorité est environnementale, tu es un Projecteur Mental. Tu as un esprit défini (avec un centre de la tête ou un centre de la gorge défini ou les deux). Cela signifie que tu gagnes en clarté en parlant des choses. Cette technique te permet de relâcher la pression et de refléter les énergies que tu as amplifiées.

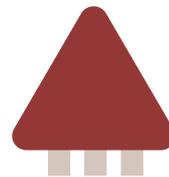
- Projecteur mental



Concerne environ 2 % de la population.



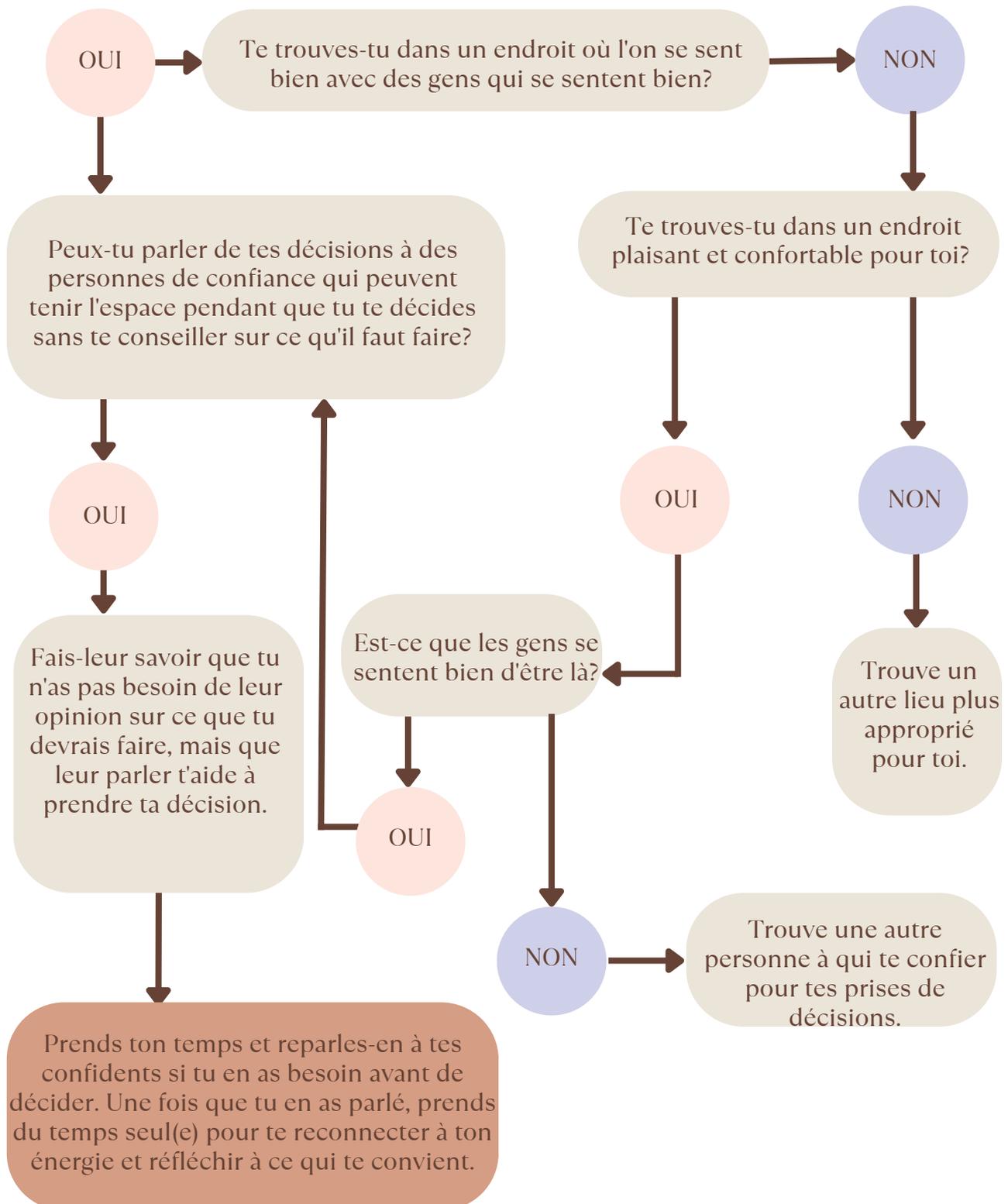
Ton environnement est important. En raison de l'ouverture de tes centres non définis (sous la gorge), le fait d'être dans un environnement ou avec des personnes avec lesquelles tu te sens à l'aise peut faire une énorme différence.



Tu pourrais être tenté(e) d'utiliser ton mental pour prendre des décisions puisque ce centre est défini chez toi, mais rappelle-toi que le mental n'est pas destiné à prendre des décisions. Il est là pour te soutenir.

C'est ce qu'on appelle une autorité extérieure parce qu'elle t'oblige à filtrer ce qui est dans votre esprit vers l'extérieur. Que quelqu'un te réserve de l'espace, être dans des endroits et avec des personnes dont tu te sens vu, reconnu et soutenu t'aidera à trier tes énergies de manière plus alignée.

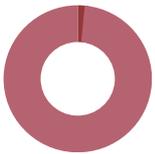
Autorité environnementale (Projecteurs mentaux)



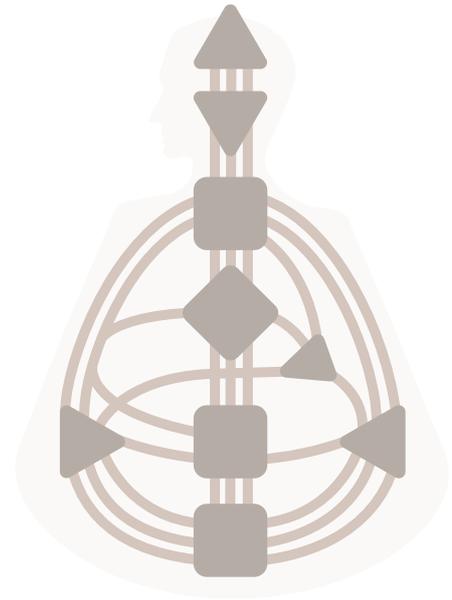
L'autorité lunaire

Si tu as une autorité lunaire, alors tu es un Réflecteur. Tu n'as pas de définition, tous les centres de ton thème sont ouverts. Ce qui signifie que tu absorbes, échantillones et amplifies constamment l'énergie autour de toi.

-
- Réflecteur
-



Concerne environ 1,5 % de la population.

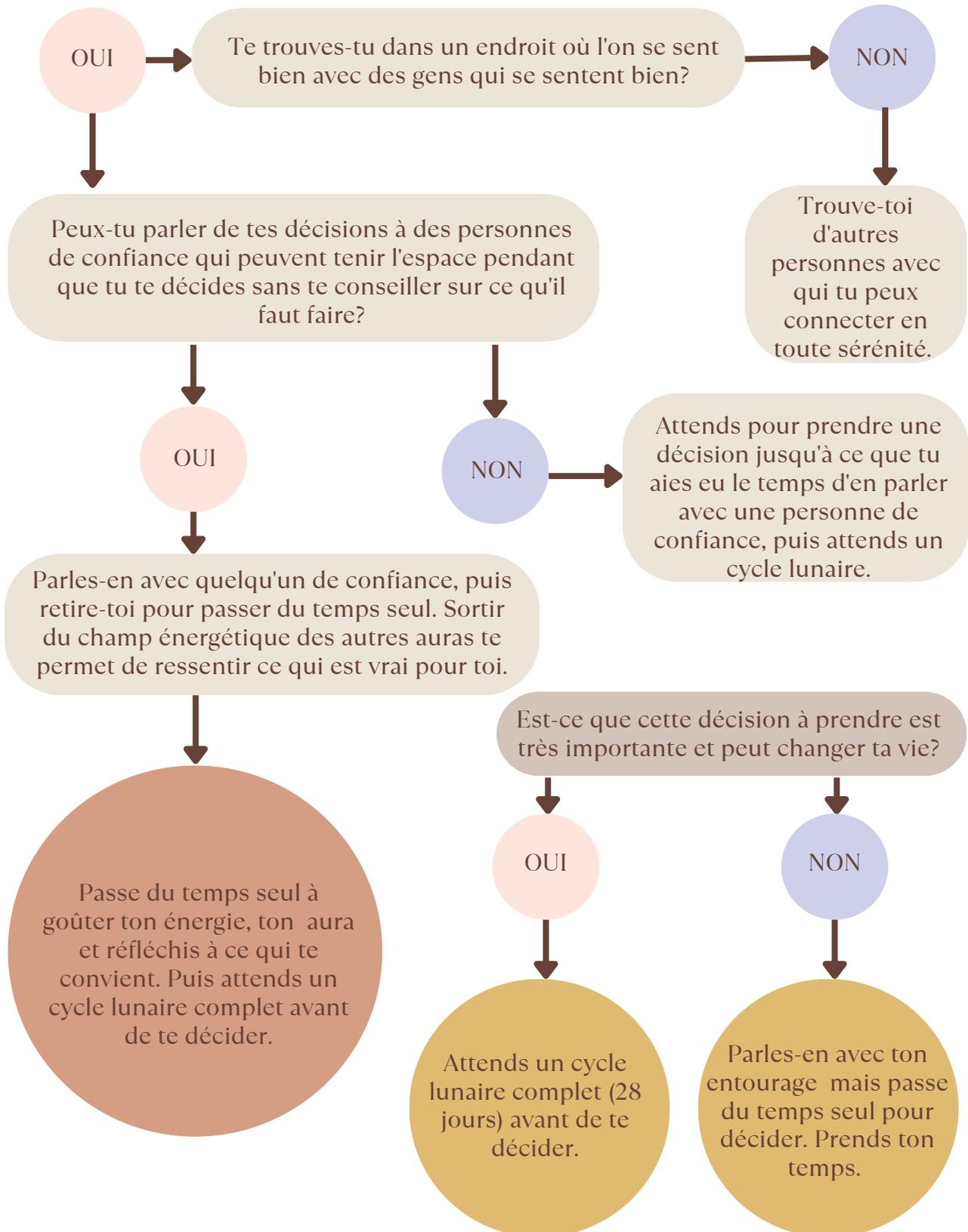


Tu traverses les énergies en transit, ce qui prend 28 jours pour compléter le cycle lunaire. Tout au long de cette période, tu pourras savourer les différentes définitions et autorités énergétiques. Et à travers chacun d'eux, tu obtiens un aperçu jusqu'à ce que tu atteignes la fin du cycle lunaire et que tu le répètes. C'est comme porter un chapeau différent tous les jours et voir ce qui se passe.

Il pourrait être utile de garder une trace des transits et d'écrire ce que tu ressens, ce qui t'attend, etc. Te donner le temps de prendre une décision fera de la place pour la perspicacité et la clarté. Et bien sûr, c'est principalement pour les grandes décisions de la vie. Tu n'as pas besoin d'attendre un mois pour décider quoi déjeuner ou si tu veux aller au cinéma.

Et sachant que parfois certaines décisions nécessitent une attention plus immédiate et sont hors de ton contrôle, mais chaque fois que tu le peux et en as la capacité, suis ton autorité lunaire. Être entouré de personnes et d'endroits où l'on se sent bien est particulièrement important pour toi, car tu amplifies tout ce avec quoi tu entres en contact.

Autorité lunaire (pour les réflecteurs)



Le Human design est un outil de connaissance de soi et en tant qu'outil, il est utile pour celui qui décide de s'en servir. Mais il ne reste qu'un outil! Et tu es plus qu'un outil.

Il est important d'en avoir conscience car il est contre-productif de rendre à terme un outil clivant et enfermant.

Tu veux en savoir plus?

Ce guide n'est évidemment qu'un échantillon infime des possibilités qu'offre le Human Design dans son expérimentation au quotidien.

Il reste d'autres domaines à explorer comme par exemple le type énergétique, le profil énergétique, la stratégie (la meilleure façon d'interagir avec les autres) et les centres (zones de sagesse et d'apprentissage).

Tu veux réserver un guide digital personnalisé ou une lecture de charte avec moi?

Contacte-moi sur [Instagram](#) par DM ou sur mon site

www.stephaniedolheguycoach.com



Rejoins-moi sur le podcast 🎧 **Explique-moi le Human Design comme si j'avais 6 ans !**

Chaque semaine, j'y décortique le Human Design pour le rendre simple et accessible à tous.

Rejoins-moi aussi sur Instagram où je partage également beaucoup de contenu sur le HD. N'hésite pas à me taguer ou à me faire un retour [@stephaniedolheguycoach](#)

