

M É L I S S A S I M O N O T

Préface de Safia Ayad

Libérez votre potentiel grâce au

Human Design

Le grand guide
de la connaissance de soi

JouVence
éso*

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Conversations magiques avec nos guides, Lee Harris et Dianna Edwards

Messages et symboliques des célébrations païennes, Sabrina Romeo-Dussart

Se relier à la sagesse des animaux totems, Laurine Koenig

365 messages de la Roue de Médecine chamanique, Sophie Del Val

Au cœur de nos vies antérieures, Emmanuelle Johnson

Le Guide 100 % pratique du voyage au tambour, Claire Jeanne Soulet-Clijsen

Tout est énergie, Fabrice Ruiz

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2024

ISBN : 978-2-88953-885-0

Couverture : Virginie Cauchy

Illustration de couverture : AdobeStock : © vgorbash

Mise en pages : SIR

Illustrations intérieures : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Préface de Safia Ayad	9
Avant-propos.....	13
Informations importantes avant de commencer.....	15
Chapitre 1: Introduction au Human Design	19
Qu'est-ce que le Human Design?	20
Comment fonctionne le Human Design?.....	21
Pourquoi connaître son Human Design est-il important?...	22
L'importance de lâcher le mental.....	24
Chapitre 2: Démarrer votre exploration	27
Chapitre 3: Les quatre types et leur stratégie	
Cultiver des opportunités qui vous correspondent.....	35
Qu'est-ce que le type en Human Design?.....	35
Les stratégies	37
Les signatures émotionnelles et les thèmes de non-soi	38
Le Générateur et le Générateur-Manifesteur	39
La stratégie du Générateur: répondre.....	49
Quelques nuances sur la stratégie du Générateur-Manifesteur	52
Quels sont les meilleurs outils pour le Générateur?	58
Quels sont les besoins relationnels du Générateur?.....	59
La parentalité chez le Générateur	60
La vie professionnelle du Générateur	61
Le bien-être du Générateur	62
Le Projecteur	66
La stratégie du Projecteur: recevoir la reconnaissance et l'invitation.....	72
Quels sont les meilleurs outils pour le Projecteur?	79
Quels sont les besoins relationnels du Projecteur?.....	83

La parentalité chez le Projecteur	83
La vie professionnelle du Projecteur	85
Le bien-être du Projecteur	87
Le Manifesteur	90
La stratégie du Manifesteur: initier et informer.....	96
Quels sont les meilleurs outils pour le Manifesteur?.....	101
Quels sont les besoins relationnels du Manifesteur?.....	102
La parentalité chez le Manifesteur	103
La vie professionnelle du Manifesteur.....	104
Le bien-être du Manifesteur.....	105
Le Réflecteur	109
La stratégie du Réflecteur: attendre un cycle lunaire.....	112
Quels sont les meilleurs outils pour le Réflecteur?	119
Quels sont les besoins relationnels du Réflecteur?	121
La parentalité chez le Réflecteur	122
La vie professionnelle du Réflecteur	123
Le bien-être du Réflecteur	125

Chapitre 4 : Les autorités intérieures

Prendre des décisions qui vous épanouissent 127

Qu'est-ce que l'autorité intérieure, et pourquoi est-ce un élément essentiel de notre Design ?	127
L'autorité émotionnelle (clarté au fil du temps).....	130
L'autorité sacrale (viscérale spontanée).....	142
L'autorité splénique (intuitive spontanée)	152
L'autorité du soi (identitaire).....	159
L'autorité ego (autorité de la volonté).....	165
L'autorité environnementale	174
L'autorité lunaire.....	181

Chapitre 5 : Les centres énergétiques

Comprendre votre impact et vos sensibilités 189

Pourquoi nos centres non définis sont-ils si vulnérables?..	190
Quelle différence entre un centre ouvert et non défini ?	193
« Ce n'est pas personnel, c'est énergétique »	196
Le centre de la tête	200
Le centre <i>ajna</i>	209
Le centre de la gorge	218

Le centre G (identité).....	228
Le centre de l'ego (du cœur).....	236
Le centre du plexus solaire.....	247
Le centre sacré	258
Le centre racine.....	269
Le centre du <i>spleen</i> (rate)	279

Chapitre 6 : Les définitions

Vos connexions intérieures.....	291
Qu'est-ce que la définition?.....	291
Quels sont les différents types de définitions?	292

Chapitre 7 : Le profil

Incarné le rôle de votre vie.....	307
Qu'est-ce que le profil et d'où vient-il?.....	307
Les 6 lignes du profil.....	311
Les combinaisons.....	321
Les 12 profils.....	322

Chapitre 8 : Les dynamiques relationnelles

Vous acceptez et accueillez l'autre tel qu'il est	329
Générateur et Projecteur	331
Générateur et Manifesteur.....	331
Générateur et Réflecteur	332
Générateur et Générateur	332
Générateur et Générateur-Manifesteur	333
Générateur-Manifesteur et Projecteur.....	334
Générateur-Manifesteur et Manifesteur.....	334
Générateur-Manifesteur et Réflecteur.....	335
Générateur-Manifesteur et Générateur-Manifesteur	336
Projecteur et Manifesteur.....	336
Projecteur et Réflecteur	337
Projecteur et Projecteur	338
Manifesteur et Réflecteur.....	338
Manifesteur et Manifesteur	339
Réflecteur et Réflecteur	340
Les relations au-delà du type	340

Chapitre 9 : Les portes et les canaux	
Tirer le meilleur de vos atouts ressources	343
Les circuits	351
Les canaux du circuit individuel.....	357
Les canaux du circuit tribal.....	378
Les canaux du circuit collectif	388
 Chapitre 10 : La croix d'incarnation	
La toile de fond de votre destinée	411
Par où commencer?	412
Un mot sur le changement de 2027	414
 Pour aller plus loin	417
Conclusion	419
Remerciements	421
Bibliographie	423

PRÉFACE DE SAFIA AYAD

Avant toute chose, laissez-moi vous dire que l'ouvrage que vous avez entre les mains n'est pas un simple livre d'introduction.

Ce que vous vous apprêtez à recevoir est la clé d'un voyage merveilleux. Une mise à nu de celui ou celle que vous êtes. Une rencontre avec soi.

S'autoriser à plonger dans l'exploration du Human Design est une occasion sincère et humble de revenir à soi, d'observer avec attention ce qui nous rend uniques et de soulever le voile de ce qui pourrait encore être perçu comme des défauts ou des qualités. Il n'y aura plus de jugement de valeur, plus d'échelle, juste l'embrassement de ce qui est, car vous saurez, vous verrez, que tout est parfaitement où cela doit être.

Mon lien au Human Design commence en 2020.

Nous sommes au printemps et les premiers mois de l'année ont été puissamment initiateurs, comme l'occasion offerte de s'arrêter pour comprendre et mettre en perspective ce que nous tenions pour acquis.

Je découvre Mélissa Simonot sur Internet et comprends que son outil, le Human Design, pourrait être une source précieuse d'informations et de compréhension.

J'entre dans cette exploration avec l'envie de trouver plus de réponses à mes questions et d'y voir clair sur le chemin à suivre, particulièrement dans ma vie professionnelle.

Je ne savais alors pas que ce premier contact marquerait le début d'une exploration profonde, sincère et initiatrice, en plus d'une amicale admiration envers Mélissa.

Comme vous, je suis de ceux qui se questionnent. Qui observent leurs ombres et accueillent les vagues de la Vie comme des occasions d'apprentissage.

Mais comme vous aussi, parfois, je me perds. Je ne sais plus qui je suis, ce que je désire faire, ni comment me connecter à ce qui me rend unique.

Car nous sommes ici tous égaux. Face aux doutes, à la peur de ne pas être assez ou d'être trop. Face à l'incompréhension. Face à l'envie d'aller plus loin, de savoir et de se libérer. Nous sommes Un.

Alors quand Mélissa me reçoit en séance et me décrit celle que je suis avec une précision sans précédent, je comprends que le Human Design pourra, tout comme l'astrologie, devenir un outil de l'expérience. De ceux qui m'accompagnent et me guident à chaque cycle, chaque saison de ma Vie.

Je me retrouve face à une approche qui lit en moi, mais qui surtout m'aide à faire la paix avec des parts de moi que je pensais devoir changer. Il ne s'agit alors plus d'être en lutte ; l'invitation est à l'Union de chaque fragment de soi et au respect de ce qui nous rend à la fois si complexes et si riches.

Et nous voilà, quatre ans plus tard, mon manuel imprimé, toujours prêt à partager avec moi ses guidances et ses lumières.

Donc oui Madame, oui Monsieur, ce que vous tenez entre les mains peut changer votre expérience de la Vie.

Car chaque chapitre est une rencontre avec vous-même. L'occasion de vous voir, de vous connaître, de vous aimer. De faire la paix avec celui ou celle que vous êtes et avez cru devoir changer. Et tout cela, au service de votre propre connaissance, de votre propre exploration, de votre propre réalisation.

Ce livre a été écrit avec un Amour infini. Une volonté de transmission que vous saurez capter, j'en suis certaine. Nous avons cet honneur d'avoir Mélissa comme experte française de cet outil de retour à soi et de transformation.

Savourez sa transmission et laissez-vous porter par ce que les mots de Mélissa viennent soigner en vous. Le chemin est beau, nous le voyons.

Merci, Mélissa, pour ta précision et ton dévouement qui nous permettent d'apporter plus de lumière à nos Vies!

Très belle lecture.

Tendrement,

Safia Ayad,
autrice et conférencière

AVANT-PROPOS

J'ai rencontré le Human Design par hasard, début 2019, à une période durant laquelle je réalisais pour la troisième fois de ma vie que l'activité professionnelle que j'exerçais depuis seulement quelques années ne me correspondait déjà plus. J'avais démarré ma carrière en tant qu'attachée de presse dans la mode puis, après trois ans, j'avais tout arrêté pour collaborer à l'ouverture d'un bar à cocktails, pour ensuite, prise d'élán pour le fitness, passer mon diplôme de coach sportif, commencer à exercer et finalement réaliser que ma passion de départ s'était encore envolée. Ce soir-là, au détour d'une story Instagram, mes yeux se posent sur le mot « *Projector* ». Ce mot que je comprends pourtant en anglais n'a pas de sens dans la phrase que je lis. Quelques clics plus tard, je réalise qu'il s'agit d'un terme spécifique du Human Design. Je viens de découvrir un système de connaissance de soi dont je n'ai jamais entendu parler auparavant. En entrant mes informations de naissance (date, lieu et heure) dans un logiciel spécifique, j'accède à un schéma qui, d'après ce que je comprends, met en lumière les détails et les nuances de mon fonctionnement énergétique unique. Je viens tout juste de commencer à lire des articles de blogs anglo-saxons et je suis déjà complètement captivée par la découverte de cette approche. Comment un outil basé sur mes informations de naissance peut-il décrire mon fonctionnement avec une telle précision ? À l'époque, les ressources étaient encore rares en anglais et pratiquement inexistantes en français. Cependant, elles ont été suffisantes pour susciter en moi un mélange de soulagement, d'apaisement, d'excitation et de stupéfaction. J'étais totalement perplexe de constater que, malgré toutes les explorations que j'avais entreprises jusqu'à présent pour mieux me comprendre, rien ne m'avait décrite et cernée avec autant de précision et d'exactitude.

J'avais consacré plusieurs années à explorer les mystères de mon être, que ce soit à travers des séances chez des psychothérapeutes, des consultations d'hypnose, de kinésiologie, des rencontres avec des énergéticiens, des astrologues ou même des médiums. Ces approches m'avaient d'ailleurs énormément apporté et elles continuent de le faire. Cependant, je ne l'ai compris que plus tard, je sentais encore qu'il me manquait une pièce essentielle pour assembler toutes les autres et voir le puzzle dans son ensemble. Ce soir-là, ce qui m'a

encore plus frappée a été de réaliser à quel point cette approche était méconnue. Je me souviens précisément de la sensation d'avoir découvert, seule, un trésor enfoui au fond des océans, que je me devais de remonter à la surface pour le partager avec chaque personne qui croiserait ma route.

J'ai acheté les trois livres disponibles à l'époque, qui m'ont passionnée, mais ne m'ont pas suffi. Je sentais à quel point j'avais besoin que l'on me raconte le Human Design pour qu'il devienne plus concret dans mon ressenti. Je sais maintenant que ce qui me manquait en réalité c'était du temps pour le vivre. Pour réellement intégrer ces informations à mon quotidien, les sentir émerger dans chaque journée et chaque interaction. Très rapidement, j'ai pris la décision de me former, ayant trouvé en Karen Curry Parker¹ l'enseignante dont l'approche me correspondait. Par la suite, j'ai consacré la majeure partie de mes journées à l'étude de ce système qui devenait de plus en plus dense et complexe, tout en remarquant à quel point ces informations s'intégraient avec fluidité en moi. J'avais la sensation que tout cela était rappelé à ma conscience et non pas découvert de zéro. Progressivement, j'ai assimilé ce nouveau langage afin de comprendre et décrire les thèmes sous-jacents à notre expérience en tant qu'êtres humains sur cette Terre. J'ai appris à synthétiser les différentes composantes que j'observais sur un schéma et à ressentir l'émergence de l'histoire unique et précieuse qui s'y déroule.

Pendant que je me formais, j'expérimentais également mon propre Design dans ma vie quotidienne. Je revisitais différents moments de mon existence, recevant des réponses rétrospectives à tant de questions et faisant la paix avec les jugements sévères que j'avais pu porter sur moi-même et sur ces parties que je considérais comme inadaptées ou déficientes, et dont je pensais devoir me débarrasser ou au moins corriger.

En parallèle, je mettais en pratique ce que je découvrais en le partageant avec des volontaires, affinant ainsi ma manière d'articuler ces informations. Je voyais leurs yeux s'ouvrir grand et souvent leurs larmes couler lorsqu'ils évoquaient des aspects d'eux-mêmes qu'ils n'avaient pour la plupart jamais partagés avec personne. Chaque échange était pour moi une confirmation que cette approche

1. Karen Curry Parker est une coach, autrice et enseignante américaine. Elle est l'une des voix d'influence dans le monde du Human Design international. Retrouvez-la sur : <https://www.quantumalignmentsystem.com>.

était importante et nécessaire. Cela me procurait une si grande joie de pouvoir les aider à exprimer leurs ressentis et, surtout, de leur fournir des outils et des stratégies concrètes pour améliorer leur quotidien. Au bout d'un an, je me suis sentie prête à travailler avec des clients. J'ai ensuite commencé à partager du contenu sur les réseaux sociaux pour faire connaître le Human Design, j'ai ajouté différents accompagnements pour rendre ces informations encore plus accessibles, et j'ai continué à me former auprès d'autres enseignants et organismes, dont l'International Human Design School et BG5².

Depuis le tout premier jour, mon objectif est de diffuser le Human Design à grande échelle, de le faire entrer dans les maternités, les écoles, les entreprises et toutes les sphères de la société, jusqu'à ce qu'il devienne une évidence. À travers ce livre, je poursuis cette mission de partage avec une profonde envie de vous aider à retrouver l'amour de vous-même grâce à cette merveilleuse grille de lecture qui décrit l'humanité et chaque individu comme aucun autre outil ne le fait. En plus de présenter nos potentiels avec une grande précision, le Human Design est une véritable approche de développement personnel pour accompagner notre évolution au quotidien.

Dans les pages de ce livre, nous plongerons au cœur de ce système extraordinaire et explorerons ses multiples facettes. Nous découvrirons ses origines, les différents aspects d'un schéma de Human Design et comment interpréter les informations qu'il contient. Nous aborderons également ses applications pratiques dans des domaines tels que les relations, la carrière et le développement personnel. Que vous soyez un expert en Human Design ou que vous veniez tout juste de découvrir cette approche, ce livre vous fournira des clés pour vous épanouir en respectant votre véritable nature et des perspectives précieuses sur notre nature collective. Embarquons ensemble pour ce magnifique voyage!

Informations importantes avant de commencer

Avec ce livre, j'ai pour objectif de vous présenter la puissance du Human Design et ce qu'il peut apporter à votre vie, mais il ne saurait être considéré comme une formation. Étant donné la profondeur presque infinie de cette

2. <https://bg5business.com>.

approche et la superposition des couches d'informations, son exploration peut occuper toute une vie. En réalité, la totalité de ce qui constitue le Human Design ne peut être pleinement couverte dans un seul ouvrage. Mon souhait est de vous permettre de commencer à explorer votre propre Design ainsi que celui de vos proches ou clients. Cependant, il est important de garder à l'esprit que les choses sont souvent plus complexes et nuancées qu'elles ne le paraissent. La lecture approfondie d'un schéma de Human Design est une discipline à la croisée de l'art et de la science qui nécessite un apprentissage continu, l'expérimentation de son propre Design au fil des années, et une pratique régulière d'analyses menées en échange avec diverses personnes.

Au-delà des différentes formations que j'ai suivies et que je continue de suivre, c'est bien à travers les nombreuses séances avec mes clients que ma lecture et ma perception des différents aspects se sont affinées, renforçant chaque jour mes compétences et mon émerveillement.

Vivre son Human Design s'expérimente, cela ne s'apprend pas

L'expérimentation est un thème très largement discuté dans les sphères spécialisées en Human Design. Tant répété qu'il peut parfois devenir un mantra grinçant et par conséquent agacer les personnes qui découvrent ce système. Je trouve important de vous en parler et de clarifier ce qui est entendu par « expérimentation ».

Il y a une grande différence entre la compréhension théorique de quelque chose et son intégration réelle au cœur de notre être. Le Human Design peut tout à fait être étudié comme n'importe quel sujet et une personne peut très bien apprendre par cœur les différentes informations autour des types, des centres, des profils, des portes et canaux, etc., et ne pourtant pas être davantage en harmonie avec ce qui lui correspond vraiment qu'avant cette découverte. J'y reviendrai plusieurs fois au fil des pages : s'appuyer sur son Human Design pour vivre une vie plus alignée ne passe pas par un processus d'apprentissage intellectuel. Autrement dit, connaître tous les détails de votre schéma ne vous garantit pas de vous sentir mieux dans votre vie. Pour que le Human Design soit un cheminement vers votre vraie nature, il s'agit plutôt d'en faire l'expérience concrètement dans votre vie et de vérifier par vous-même ce que ces informations ont de vrai et d'utile pour vous. Ainsi démarre votre expérimentation !

**« La seule façon que nous ayons de transformer notre vie
n'est pas d'apprendre, mais de vivre. »**

Ra Uru Hu, messenger et fondateur du Human Design

Prenez ce qui résonne et laissez le reste

L'idée n'est pas de vous limiter ou de vous enfermer dans un ensemble de cases et de caractéristiques qui décriraient qui vous êtes, comment vous êtes conçu et comment vous fonctionnez, mais plutôt de vous offrir un mode d'emploi de vérification intérieure, comme un repère vers lequel vous tourner à chaque instant pour sentir ce qui vous convient (ou non). Si les informations que vous lisez résonnent en vous, vous aident et vous offrent des pistes qui vous font envie, alors c'est parfait ! Si d'autres ne vous parlent pas, vous font vous sentir découragé, déçu ou vous paraissent impossibles à expérimenter dans votre vie, alors laissez-les. Peut-être qu'elles se représenteront plus tard sur votre chemin et il sera toujours temps de vous y intéresser de nouveau à ce moment-là. Je prends régulièrement le temps de me replonger dans diverses sources d'informations concernant le Human Design, et chaque fois, ma perception évolue. Les expériences que j'ai vécues entre-temps me permettent d'explorer de nouveaux ressentis et d'intégrer ces informations de manière de plus en plus profonde.

Aussi, retenez qu'il n'y a rien d'intrinsèquement bien ou mal, d'utile ou de bloquant, dans notre Design. Il ne s'agit que d'un ensemble de possibilités dont nous pouvons parfois exprimer la zone d'ombre (l'expression basse), la zone lumineuse (expression haute), ou les deux. Notre Design nous révèle simplement notre potentiel et nous offre des outils pratiques pour l'incarner.

Je vous souhaite une bonne exploration, beaucoup d'apaisement, de confirmations ainsi que le courage de vibrer haut et fort la magie de votre vérité intérieure !

1. INTRODUCTION AU HUMAN DESIGN

J'ai choisi d'employer l'expression d'origine, à savoir «Human Design», tout au long de cet ouvrage. En français, cette expression est souvent traduite par «Design humain». À noter que design est un terme anglais qui signifie «conception».

Dans un monde en constante évolution et dans lequel nous cherchons à mieux nous comprendre, le Human Design offre une approche unique et originale. Il nous invite à explorer la nature fondamentale de l'humanité et à prendre conscience du rôle irremplaçable que chaque individu joue dans le grand tableau universel. Avant d'être un outil de connaissance individuelle, le schéma du Human Design met en évidence l'ensemble des expressions de nos potentiels en tant qu'espèce et la façon dont nous interagissons les uns avec les autres. Il s'agit d'une approche multidisciplinaire qui tire ses fondements de plusieurs sagesse anciennes combinées à la science moderne et qui permet d'établir un système complet de compréhension de la nature humaine et de ses fonctionnements.

Le Human Design est un outil de découverte de soi et de croissance personnelle. En comprenant notre conception énergétique unique en tant qu'individu, nous pouvons libérer notre plein potentiel et vivre une vie

authentique alignée sur notre vérité intérieure. En nous aidant à mieux comprendre et communiquer avec ceux qui nous entourent, ces connaissances nous permettent également d'améliorer nos relations et de créer ainsi un collectif plus harmonieux, plus conscient et respectueux des différences de chacun.

Qu'est-ce que le Human Design ?

Le Human Design combine et synthétise plusieurs approches : astrologie occidentale, Yi-King, kabbale, système des chakras, physique quantique, biochimie et génétique. Il est important de noter que le Human Design est un système entièrement indépendant et représente une approche tout à fait nouvelle qui est bien plus que la somme de toutes ses parties.

L'une des raisons pour lesquelles il est encore si peu connu dans notre collectif repose sur sa nouveauté. Le système a été révélé à Robert Alan Krakower, et ce d'une manière pour le moins originale. Ce Canadien, entrepreneur dans les médias et pas vraiment porté sur la spiritualité, a tout quitté en 1983 pour s'installer à Ibiza. Un jour de janvier 1987, alors qu'il rentrait chez lui, il aurait entendu une voix lui ordonner de se mettre au travail. Huit jours d'une expérience mystique hors du commun s'en seraient suivis, au cours desquels l'intégralité du système du Human Design ainsi que de nombreuses autres connaissances sur le fonctionnement de l'Univers et l'évolution de l'humanité auraient été « téléchargées » à l'intérieur de sa conscience, sans qu'il puisse s'y opposer. Plus d'un an après cette expérience, son nom de naissance changé pour celui de Ra Uru Hu, il commence à expérimenter le système, à en vérifier la justesse et la puissance et devient finalement le premier messager du Human Design. Bien que son expérience de « canalisation » consciente soit unique, il lui a été révélé que l'ensemble de l'humanité a également été imprégné de manière inconsciente de ces informations au même moment que lui. Il a passé le reste de sa vie à transmettre ces informations, à former et à enseigner jusqu'à son décès en 2011.

Il est important de préciser que le Human Design n'est pas un système de croyances, une philosophie de vie ou un dogme nous imposant un ensemble de règles à suivre et posant sur nous autorité et limitations. Sa proposition est avant tout celle de l'expérimentation. C'est une fenêtre ouverte sur votre

fonctionnement qui vous permet de vous voir et d'observer le monde sous un prisme bien différent de ce qui vous est transmis depuis votre enfance. Plus important encore, en vous voyant et en vivant tel que vous êtes vraiment, au plus profond de votre être, vous vous offrez le plus beau des cadeaux : celui de vous aimer réellement.

Toute la richesse de ce système repose sur le fait d'être vous-même et de vivre les expériences justes et alignées pour vous dans tous les domaines de votre vie. C'est-à-dire celles qui vous correspondent profondément. Pas celles que votre famille ou la société a prévues et programmées pour vous, mais au contraire, celles qui vous permettent de vivre une vie authentique et respectueuse de votre vraie nature.

Très simplement, votre Human Design vous apporte des informations précieuses qui peuvent vous aider à vous sentir mieux avec vous-même et avec les autres, à vous reconnecter à qui vous êtes réellement et à l'incarner au fil des décisions que vous prenez chaque jour.

Comment fonctionne le Human Design ?

En 1987, lors de sa canalisation, Ra Uru Hu a reçu des informations selon lesquelles le Human Design repose sur l'existence de particules subatomiques appelées neutrinos, produites par le Soleil, les étoiles et la planète Jupiter. On lui a également expliqué que cette particule possède une masse et transporte donc de l'information. À l'époque de cette révélation, la communauté scientifique considérait que la masse des neutrinos était nulle et c'est seulement en 1998 qu'un groupe de scientifiques japonais a découvert que ce n'était pas le cas³. Des milliers de milliards de neutrinos (et l'information qu'ils transportent) nous traversent à chaque seconde en nous impactant avec une certaine qualité d'énergie en fonction du moment. L'information spécifique qui est laissée en chacun d'entre nous à l'instant de notre naissance est particulièrement significative et son empreinte énergétique est reflétée par notre schéma unique qui fournit les éléments relatifs à notre nature et au fonctionnement de notre énergie.

3. <https://iccube.wisc.edu/neutrino-history/1998/01/1998-super-kamiokande-collaboration-announces-evidence-of-non-zero-neutrino-mass/>

Pourquoi connaître son Human Design est-il important ?

Nous sommes tous magnifiquement différents, avec une combinaison unique de traits, de compétences et de talents qui nous rendent précieux et irremplaçables. Pourtant, nous vivons dans une société homogénéisée qui valorise souvent la conformité et l'uniformité. Nous sommes encouragés à suivre le mouvement et à entrer dans les cases qui ont été définies pour nous par d'autres, plutôt que de sentir notre propre voie. Ainsi, nous mesurons notre réussite sur une échelle qui ne peut véritablement nous convenir, nous percevons souvent nos plus belles qualités comme des travers et perdons contact avec la beauté de notre essence. Ce décalage entre ce que nous sommes et ce que nous nous autorisons à exprimer explique qu'une grande partie d'entre nous vit dans un état de confusion, de frustration, voire de désespoir.

Alors que nous sommes bombardés de messages sur ce qui nous mènerait à la réussite, au succès et au bonheur, le Human Design nous invite à redécouvrir ce qui fait la personne que nous sommes, et à le distinguer de ce qui n'est pas nous ; ce que l'on appelle notre conditionnement.

Le conditionnement désigne ces nombreuses couches qui ont été apposées sur nous depuis notre venue au monde. Qu'il s'agisse d'attentes, d'espoirs, de peurs, de croyances, de pressions, de critiques, de normes ou de règles, nous recevons dès la naissance énormément de messages qui nous indiquent quoi faire, qui être et comment agir, et ce au détriment de notre individualité. Nous intégrons progressivement ces idées en nous, ce qui nous pousse à ignorer ou à réprimer notre vraie nature, notamment en matière de prise de décision.

Lorsque l'on redécouvre notre fonctionnement inné, que l'on comprend les zones en nous qui émettent de l'énergie et celles qui la reçoivent depuis l'extérieur (qui sont donc davantage susceptibles d'être influencées) et que l'on se reconnecte avec notre puissant système de guidance intérieure, on devient alors capable de naviguer avec confiance sur les eaux mouvantes et souvent agitées du collectif dans lequel on évolue. L'objectif du Human Design n'est pas de vous changer ou de partir du principe que vous avez un problème qui doit être résolu. Au contraire, en considérant que vous êtes venu au monde avec la parfaite expression de votre plein potentiel, ces informations peuvent vous

aider à vous délester du poids de ce qui n'est pas vous pour laisser briller votre vérité, de façon unique.

Comprendre son Human Design comporte de nombreux bénéfices...

- **Une meilleure conscience de vous-même**

En comprenant et en respectant votre vraie nature, vous développez une meilleure conscience de vous-même, de votre mode de fonctionnement, de vos forces, de vos zones sensibles et de votre mission. Vous savez comment vous êtes conçu pour prendre des décisions alignées avec votre conception innée et éviter les situations qui ne sont pas correctes pour vous.

- **Des relations plus épanouissantes**

Votre Design vous permet de prendre de meilleures décisions et ainsi d'entrer dans des relations qui vous correspondent davantage, mais aussi de reconnaître les schémas potentiels que vous répétez et qui vous desservent dans les liens que vous entretenez avec les autres. Connaître le Human Design de vos proches ouvre une fenêtre d'accueil et de tolérance sur leur fonctionnement différent du vôtre, mais tout aussi valide. Finalement, en identifiant la façon dont vous êtes conçu pour interagir avec les autres, vous améliorez vos échanges et nourrissez des relations plus épanouissantes.

- **De la clarté sur votre mission de vie**

Votre Design vous fournit des orientations sur votre raison d'être et sur la manière unique dont vous êtes destiné à contribuer au monde. En suivant votre GPS intérieur, en comprenant vos talents et vos compétences singulières, vous pouvez prendre des décisions qui correspondent à votre véritable vocation et avoir un impact positif dans le monde.

- **Une reconnexion à vous-même et à votre pouvoir**

Redécouvrir votre vraie nature a le potentiel de vous rapprocher de l'enfant que vous étiez et du champ des possibles qui existait à l'intérieur de vous à ce moment-là. Toutes ces activités, ces rêves et ces envies que vous nourrissiez sans hésiter, sans vous demander vers quoi cela vous mènerait ou si c'était la bonne chose à faire. Votre Design vous aide à vous accueillir en tant qu'individu unique avec vos propres dons et talents et non pas seulement comme le produit de votre environnement ou de votre éducation.

L'importance de lâcher le mental

Si le Human Design nous apprend une chose, c'est bien celle d'abandonner notre mental comme outil de prise de décision si nous voulons nous retrouver. En réalité, nous sommes chacun conçus pour prendre nos décisions depuis l'intelligence de notre corps, selon un fonctionnement unique qui dépend de notre Human Design spécifique. J'y reviendrai plus en détail dans le chapitre qui concerne les autorités intérieures. Nous avons pourtant été éduqués à nous appuyer sur notre mental depuis notre plus jeune âge : « Réfléchis avant d'agir, analyse, pèse le pour et le contre, pense à ce que tu veux faire, etc. » Le souci c'est que notre mental est absolument fasciné par ce qui n'est pas nous ; il est connecté en permanence à ces zones en nous qui sont ouvertes et sensibles à l'énergie du monde extérieur. Il nous envoie donc des messages (et des tentatives de guidance) basés sur des éléments qui n'ont rien à voir avec notre vérité, mais qui émanent en réalité des personnes qui nous entourent et du conditionnement collectif. En nous appuyant sur nos pensées et en prenant nos décisions avec notre mental, nous ne choisissons donc pas depuis nos forces et nos atouts uniques, mais depuis ce que nous *pensons* être et ce que nous *pensons* vouloir. En réalisant cela, on peut comprendre pourquoi nous nous retrouvons si souvent pris dans le filet de ces allers-retours intellectuels dès que nous sommes face à une décision. Car le mental est en revanche un évaluateur hors pair. Il peut donc nous convaincre de tout et de son contraire avec une force qui n'a d'égale que l'anxiété qui émerge en nous lorsque nous butons sur un choix et que nous nous « prenons la tête » pour savoir quoi faire.

Comme John Martin, un enseignant du Human Design, le disait très bien : *« Je ne doute pas que le mental puisse obtenir exactement ce qu'il **pense** vouloir, mais je doute fortement de sa capacité à tomber juste à ce sujet. »*

Tout n'est évidemment pas à rejeter en ce qui concerne notre mental. Il convient en revanche de savoir comment s'en servir et pour quel type de missions faire appel à lui. Cela va bien évidemment dépendre de votre câblage énergétique spécifique, notamment en ce qui concerne vos centres de la tête et *ajna* (voir le chapitre sur les centres, page 189), mais il existe cependant quelques points que nous partageons tous en ce qui concerne l'usage idéal de notre mental.

Le mental a deux fonctions principales. Il est d'abord un cadeau précieux que nous mettons à la disposition du monde extérieur en nous rendant capables de partager notre vision, nos analyses, nos perspectives, nos idées et nos inspirations avec ceux qui sont désireux et prêts à les recevoir. En effet, le « job » du mental est de rechercher, comparer, mesurer et évaluer des informations pour comprendre le monde qui nous entoure. C'est ce pour quoi il est conçu et il sait très bien faire ce travail. Observez le vôtre et vous verrez que l'immense majorité des pensées qui vous traversent sont basées sur des mesures entre deux ou plusieurs possibilités, situations, objets, décisions.

En soi, il n'y a aucun problème à laisser le mental mesurer ; nous n'avons pas vraiment le choix de toute façon. Il turbine et formule sans cesse des options et des possibilités. Il traite les informations sous la forme d'une dualité, ce qui le rend particulièrement équipé pour présenter les avantages et les inconvénients de chaque alternative ainsi que toutes les issues potentielles. En revanche, ce qu'il est incapable de faire, c'est de juger quelle option parmi celles présentées est la meilleure pour vous. Ce n'est simplement pas dans son « descriptif de poste ». De plus, étant donné qu'il est fortement influencé par notre conditionnement, nos croyances (elles-mêmes reçues le plus souvent de l'extérieur) et nos peurs, ses analyses ne peuvent pas résonner avec notre vraie nature. Et pourtant, nous n'avons de cesse de tirer des conclusions de ses recherches et de les suivre pour tenter de nous diriger dans la vie. En revanche, il est parfaitement conçu pour mettre ses capacités d'analyse au service des autres. Pas pour décider à leur place bien sûr, ils ont leur autorité intérieure pour cela, mais plutôt pour agir en tant qu'autorité extérieure, c'est-à-dire comme une source de connaissance et d'information pour les autres.

Le deuxième rôle du mental est celui d'être un très bon exécutant pour mettre en œuvre les décisions que nous prenons avec notre autorité intérieure, c'est-à-dire notre GPS intérieur. Notre mental se met alors au service de notre corps pour donner vie à ce que ce dernier lui indique. Par exemple, je ressens l'envie de me cuisiner des lasagnes. Je me sers alors de mon mental comme d'un assistant pour, soit me donner la recette qu'il stocke quelque part dans la mémoire, soit me permettre de faire cette recherche efficacement dans un livre de cuisine ou sur Internet. Ce mécanisme est tout aussi valable lorsqu'il s'agit d'une décision majeure telle qu'un changement de carrière ou un déménagement.

Lorsque je partage avec mes clients le fait que le mental n'est jamais le lieu optimal de prise de décision pour leur propre vie et qu'ils sont conçus pour suivre leur autorité intérieure – cette petite voix dont la façon de s'exprimer dépend de leur Design unique –, certains me répondent : « Mais enfin, si je fais ce que j'ai vraiment envie de faire tout le temps, je ne vais pas accomplir grand-chose. » Car c'est ainsi que la majorité d'entre nous grandit : conditionnés à penser que nos désirs, nos envies et notre plaisir ne pourraient certainement pas nourrir nos plus belles réussites, mais nous conduiraient au contraire vers l'oisiveté, l'échec et d'autres déboires. Je trouve bien triste la vision du monde qui consiste à penser que le bon chemin est celui dans lequel nous devons nous forcer, nous contraindre et ignorer ce qui nous appelle à l'intérieur.

En réalité, cette petite voix est bien plus équipée pour vous guider que votre mental rationnel ne le sera jamais. Pour la bonne raison qu'elle est connectée à votre vérité intérieure lorsque votre mental est, comme nous l'avons vu, un simple outil de mesure, certes très puissant, et c'est bien là le nœud du problème, mais extrêmement limité dans ses capacités en ce qui concerne votre direction dans la vie.

Cependant, il est rarement possible de lâcher l'emprise du mental sur nos décisions en un clin d'œil. Cela demande beaucoup de temps, de prises de conscience et de changements de perspectives. Tout cela ne peut se faire que progressivement, au fil de nos expériences. Alors, soyez doux avec vous-même et offrez-vous le cadeau d'une observation attentive et bienveillante pour procéder aux bons ajustements, à votre rythme.

2. DÉMARRER VOTRE EXPLORATION

Comme nous l'avons vu précédemment, une fois votre date, lieu et heure de naissance entrés dans un logiciel dédié (voir proposition ci-dessous), vous obtenez votre schéma Human Design, également appelé *Bodygraph*. Votre Design peut être considéré comme quasiment unique. En effet, il existe des milliards de configurations possibles et de très nombreuses nuances qui nous différencient.

Chaque personne a une façon tout à fait spécifique de diffuser et de recevoir de l'énergie avec l'extérieur. Ce dessin complexe rempli d'informations, de couleurs, de chiffres et de symboles peut être vu comme un plan qui vous indique concrètement et dans les moindres détails comment vous ressentez et traitez le monde qui vous entoure.

Plus précisément, votre schéma révèle comment vous êtes conçu pour agir, comment utiliser votre énergie correctement, cultiver des opportunités, prendre des décisions qui vous correspondent, communiquer, vivre des relations épanouies, prendre soin de vous... Il met également en lumière vos atouts, vos potentiels d'apprentissage, vos challenges et vos sensibilités particulières.

Vous pouvez éditer votre schéma en vous rendant sur le lien ci-dessous ou en scannant le QR code ci-contre :

<https://www.melissasimonot.com/decouvrirvotredesign>.



L'importance de l'heure de naissance

Je ne connais pas mon heure de naissance exacte, puis-je quand même calculer mon Human Design ?

La question de la précision de l'heure revient très souvent et pour cause. Elle est cruciale dans le calcul du Human Design. Heureusement, elle est maintenant toujours indiquée sur le carnet de santé et également disponible dans les registres des maternités. Cependant, surtout pour les générations plus anciennes, il y a parfois des doutes et des imprécisions. Soit nos parents ne s'en souviennent pas, soit ils ne sont malheureusement plus là pour partager cette information avec nous. La question se pose également souvent dans le cas des adoptions à l'étranger dont les registres ne précisent pas toujours l'heure de naissance de l'enfant.

Certaines personnes n'ont certes pas l'heure exacte, mais une vague indication de plage horaire, voire un doute seulement sur dix ou quinze minutes. D'autres n'ont absolument aucune idée de leur heure de naissance sur toute la journée. La plupart du temps, les informations principales restent relativement stables sur une même journée, permettant d'identifier au moins les éléments essentiels du Design d'une personne née ce jour-là. Cependant, ce n'est pas toujours le cas et certains jours, l'ensemble des informations varie énormément rendant très délicat, voire impossible, d'établir le schéma avec fiabilité. Commencez par vérifier quelques schémas avec différentes heures possibles sur la journée et observez si des éléments essentiels varient. Par exemple: le type, l'autorité intérieure, le profil. Ce sont les basiques de votre exploration.

Si vous n'avez aucune idée de votre heure de naissance et que les éléments varient au cours de la journée, il reste quelques options qui peuvent vous être utiles comme l'astrologie rectificative (une branche très spécifique de l'astrologie que peu d'astrologues proposent). Certaines approches soutiennent que notre corps enregistre toutes les informations nous concernant (dont notre heure de naissance) et peut donc être interrogé au moyen de tests musculaires (comme en kinésiologie). Je ne peux cependant pas vous assurer que ces approches vous permettent d'obtenir une heure de naissance fiable et donc que vous puissiez vous appuyer avec confiance sur le Human Design qui en ressortirait.

...

...

Je rencontre régulièrement des personnes en consultation avec qui nous échangeons sur certaines parties de leur Design qui pourraient varier selon la plage horaire. Je les informe de l'imprécision possible et nous envisageons ensemble les différentes possibilités pour leur permettre d'ensuite expérimenter et tester afin de sentir en eux ce qui leur semble juste.

Lorsque l'on est familiarisé avec cette approche, on réalise à quel point il est essentiel que l'heure de naissance des enfants soit relevée avec beaucoup de précision. Cela passe par la sensibilisation de la personne accompagnant la maman et du personnel médical s'il est présent. L'heure dont on parle ici est celle du moment où le corps du bébé est entièrement extrait du corps de sa mère. Pas deux minutes après, pas quand il pousse son premier cri ni le moment où le cordon ombilical est coupé. De même, se pose régulièrement la question des naissances déclenchées ou par césarienne, des bébés prématurés ou dont le terme serait « dépassé ». Retenez que les circonstances de la venue au monde n'ont aucune incidence sur le calcul du Human Design, seule importe l'heure de naissance exacte de l'enfant.

Voici les principaux éléments du Human Design.

- **Le type énergétique :** c'est le véhicule que vous occupez. Il détermine la façon dont vous êtes conçu pour utiliser votre énergie dans tous les domaines de votre vie. Votre type détermine d'autres aspects de votre Design comme votre stratégie, votre type d'aura, vos thèmes signature et de non-soi. Il existe quatre types : les Générateurs (constitués des Générateurs purs et des Générateurs-Manifesteurs), les Projecteurs, les Manifesteurs et les Réflecteurs.
- **La stratégie :** elle correspond à votre type et vous informe sur la façon optimale de cultiver vos opportunités.

- **L'autorité intérieure :** c'est votre GPS personnel de prise de décision.
- **Les centres énergétiques :** il y en a neuf – tête, *ajna*, gorge, G (identité), cœur (ego), plexus solaire, sacral, racine, *spleen* (rate). Il s'agit des formes géométriques présentes sur votre schéma. Chaque centre traite un certain type d'énergie. Le fait qu'un centre soit coloré ou blanc sur votre schéma apporte une nuance essentielle. Un centre blanc est dit ouvert (ou non défini) et un centre coloré est dit défini.
- **Le profil :** il en existe douze – 1/3, 1/4, 2/4, 2/5, 3/5, 3/6, 4/6, 4/1, 5/1, 5/2, 6/2, 6/3. Il s'agit du rôle que vous êtes venu jouer dans votre vie. Il vous informe sur la façon dont vous êtes conçu pour vous aligner avec votre mission de vie.
- **La définition :** il existe cinq définitions différentes – simple, double, triple, quadruple, aucune. Votre définition vous donne des renseignements sur la façon dont vous traitez l'information ainsi que sur vos besoins en interaction.
- **Les portes :** il en existe soixante-quatre. Ce sont les points par lesquels l'énergie entre et sort des centres énergétiques. Chaque porte symbolise une caractéristique présente en nous, parfois de façon constante et parfois de façon variable (selon la configuration du centre).
- **Les canaux :** ils sont au nombre de trente-six. Deux portes correspondantes qui se connectent forment un canal. Il s'agit de thèmes décrivant vos potentiels de forces et vos atouts les plus présents.
- **La croix d'incarnation :** il existe cent quatre-vingt-douze croix de base. Il s'agit du thème général qui soutient votre vie et votre mission. Ce sont les énergies qui vous accompagnent sur votre chemin.

Il existe encore d'autres nuances qui ne seront pas abordées dans ce livre. Comme je l'ai déjà évoqué, le Human Design est un sujet d'une profondeur sans limites qui peut être exploré toute une vie en découvrant toujours de nouvelles subtilités.

Le schéma est composé de plusieurs parties qui mettent en évidence les différentes influences à l'origine du Human Design. La partie centrale ressemble à un corps humain en triangle et présente plusieurs formes géométriques (les centres énergétiques), des numéros (les portes) et des lignes (les canaux).

Lorsque l'on a déjà croisé le chemin des chakras⁴, on peut faire le lien entre les neuf centres énergétiques du schéma et les sept chakras principaux.

De même, si vous connaissez le Yi-King⁵, vous noterez que les nombres présents sur le schéma et dans le tableau qui l'accompagne vont de 1 à 64 tout comme les 64 hexagrammes. Sur le côté du schéma de base du Human Design (voir schéma page suivante), le tableau composé de deux colonnes contient les symboles astrologiques des planètes que l'on retrouve en astrologie.

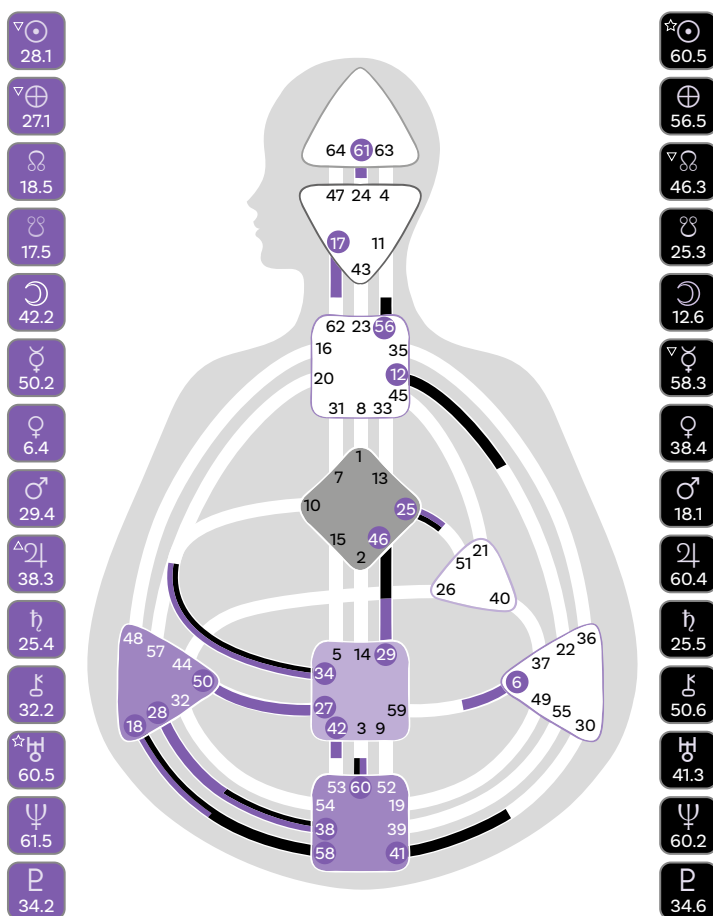
Les canaux corrélerent avec les branches que l'on peut retrouver sur l'arbre de vie de la kabbale⁶.

La légende qui accompagne le schéma (voir page suivante) contient également d'autres informations sous forme de texte (type, autorité intérieure, profil, etc.).

4. Mot sanskrit qui signifie « roue ». Les chakras sont des centres situés le long de la colonne vertébrale par lesquels l'énergie vitale circule.

5. Le Yi-King ou Yi Jing est une sagesse philosophique chinoise basée sur un texte vieux de plusieurs millénaires qui interprète 64 hexagrammes ou archétypes universels.

6. Également appelé arbre de vie séphirotique, l'arbre de vie de la kabbale est une représentation fondamentale dans la mystique juive, symbolisant à la fois la structure de l'univers et le parcours de l'Homme vers une compréhension plus profonde de la divinité.



Nom :

Date de naissance :

Heure de naissance :

Lieu de naissance :

Coordonnées géographiques :

Type :

Profil :

Définition :

Croix d'Incarnation :

Stratégie :

Signature / Non-soi :

Générateur

5/1 - Hérétique/Investigateur

Définition Simple

LAX Distraction 2

Répondre

Satisfaction/Frustration

Exemple de schéma

Bien que les différentes parties soient souvent observées (et analysées) séparément, il est essentiel de retenir que la puissance du Human Design réside dans ce que l'on appelle la synthèse. C'est-à-dire l'observation de la danse complexe que jouent en synergie ces différentes pièces pour conter l'histoire inédite de l'individu unique que vous êtes.

D'ailleurs, l'un des aspects qu'il me tient le plus à cœur de partager lors de mes séances, ce sont ces paradoxes et ces apparentes contradictions que l'on retrouve dans tous les schémas. En effet, certaines parties de nous semblent exprimer un type d'énergie et nous pousser dans une direction, quand d'autres paraissent avoir des besoins ou un fonctionnement opposé.

Par exemple, une personne peut porter en elle une énergie profondément tournée vers l'attention et le soin envers les autres, ainsi qu'un puissant désir d'appartenance à un groupe uni par des valeurs communes. Cependant, elle peut également être poussée par une énergie qui l'oriente vers l'individualité, l'autodécouverte et le désir de faire les choses différemment du groupe, la conduisant parfois à s'en tenir à l'écart. Cette dualité peut créer un sentiment de confusion et d'inadéquation chez elle, car ces énergies semblent en apparence contradictoires. Prendre conscience de ces aspects peut souvent être un soutien précieux pour favoriser l'acceptation de soi.

* * *

À ce stade, la complexité du Human Design peut déjà sembler intimidante. Il est facile de se sentir dépassé et de se demander par où commencer. Pourtant, il n'est pas nécessaire d'assimiler tous les détails dès le départ. Avancez à votre rythme, explorez les différents chapitres de ce livre, sentez ceux qui résonnent particulièrement en vous, observez leur manifestation dans votre quotidien et dans vos interactions, revenez à votre lecture, soyez attentif à vos changements de perception, et poursuivez ainsi votre cheminement.