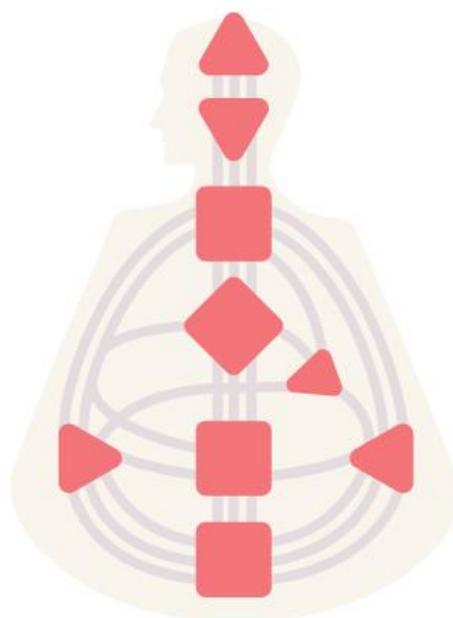




MODULE 2



Une formation produite et dispensée par Mathilde Hauspy – Toute reproduction est interdite

En'Sens Toi – Deviens qui tu es



Table des matières

1.Introduction	4
Les Centres énergétiques	4
Récapitulatif des 9 Centres énergétiques.....	5
2.Centre Tête	6
Anatomie	6
Les portes du Centre Tête.....	6
Différencier le Centre Tête défini et non-défini.....	7
Conseils pour accompagner efficacement les clients.....	9
3.Centre Ajna	11
Anatomie	11
Les Portes du Centre Ajna	11
Différencier le Centre Ajna défini et non-défini	12
Conseils pour accompagner efficacement les clients.....	15
4.Centre Gorge	16
Anatomie	16
Les Portes du Centre Gorge	16
Différencier le Centre Défini et Non-Défini	17
Conseils pour maintenir l'équilibre du Centre Gorge	20
Conseils pour accompagner efficacement les clients.....	20
5.Centre G	22
Anatomie	22
Portes du Centre G	22
Différencier le Centre G Défini et Non-Défini.....	23
Conseils pour maintenir l'équilibre du Centre G	26
Conseils pour accompagner efficacement les clients.....	27
6.Centre Cœur	28
Anatomie	28
Portes du Centre Cœur.....	28
Différencier le Centre Cœur Défini et Non-Défini	29
Conseils pour maintenir l'équilibre du Centre Cœur.....	32
Conseils pour accompagner efficacement les clients.....	33
7.Centre du Plexus Solaire	34
Anatomie	34
Portes du Plexus Solaire	35



Différencier le Centre Défini et Non-Défini	35
Les vagues émotionnelles.....	39
8.Centre Sacral.....	44
Anatomie	44
Les Portes du Centre Sacral	44
Différencier le Centre Défini et Non-Défini	45
Conseils pour maintenir l'équilibre physique du Centre	48
Conseils pour accompagner efficacement les clients.....	48
9.Centre Splénique.....	49
Anatomie	49
Les Portes du Centre Splénique.....	49
Différencier le Centre Défini et Non-Défini	50
Conseils pour maintenir l'équilibre physique du Centre Splénique	53
Conseils pour accompagner efficacement les clients.....	53
10.Centre Racine.....	55
Anatomie	55
Les Portes du Centre Racine	55
Différencier le Centre Défini et Non-Défini	57
Conseils pour maintenir l'équilibre physique du Centre Racine.....	60
Conseils pour accompagner efficacement les clients.....	60



1. Introduction

Les Centres énergétiques

Le système du Human Design décrit neuf centres énergétiques distincts, chacun représentant une fonction ou une dynamique essentielle dans notre vie et notre énergie. Ces centres peuvent être définis ou non-définis, influençant profondément notre manière de percevoir le monde, de réagir aux stimuli extérieurs, et d'interagir avec notre environnement et les autres.

Centres définis : les fondations stables

Un centre défini est un centre coloré dans la carte, indiquant une énergie constante, fiable et personnelle. Ces centres représentent nos fondations internes solides, notre manière naturelle d'interagir avec le monde et de gérer certaines situations. Ils constituent des ressources énergétiques fiables sur lesquelles nous pouvons compter en permanence. Les centres définis donnent une cohérence à notre identité et à notre manière de fonctionner au quotidien.

Centres non-définis : l'ouverture et les vulnérabilités

À l'inverse, un Centre non-défini est blanc dans la carte, indiquant une énergie fluctuante, variable et réceptive. Ces centres représentent nos zones d'ouverture, d'apprentissage mais aussi de vulnérabilité. Nous absorbons, amplifions et reflétons l'énergie de notre environnement à travers ces centres non-définis. Ce processus peut conduire à une grande sagesse, mais aussi à des conditionnements puissants si nous ne sommes pas conscients de ce mécanisme d'absorption.

Des conditionnements

Les centres non-définis sont particulièrement sensibles aux conditionnements, provenant notamment de notre éducation, de notre culture, et de nos interactions quotidiennes. Lorsque nous ne sommes pas conscients de ces influences externes, elles peuvent nous éloigner de notre authenticité, nous poussant à adopter des comportements ou des croyances qui ne nous appartiennent pas véritablement.

Des apprentissages

Chaque centre non-défini porte en lui des leçons précieuses, des opportunités de transformation et d'évolution personnelle. Apprendre à naviguer ces ouvertures sans être submergé par les influences extérieures constitue l'une des plus grandes opportunités offertes par le Human Design. En prenant conscience de ces dynamiques, nous pouvons transformer ces vulnérabilités en forces, et ces espaces de confusion en sources profondes de sagesse.



Centre ouvert et Centre non-défini : quelle différence ?

Bien qu'ils soient tous deux représentés en blanc, un centre non-défini possède au moins une porte activée, tandis qu'un centre ouvert n'en possède aucune. Un centre ouvert est donc encore plus vulnérable et sensible aux influences extérieures, offrant une capacité accrue à devenir un observateur impartial mais avec un risque de confusion encore plus grand.

« *Nous avons tout ce qu'il faut où il faut* »

Chaque personne possède exactement ce dont elle a besoin dans son schéma énergétique pour vivre pleinement sa vie. Il n'y a aucun manque réel : chaque configuration énergétique est parfaite telle qu'elle est. Nos centres définis comme non-définis nous équipent précisément pour notre chemin unique d'évolution et d'expression personnelle.

Interactions énergétiques : Centre défini VS Centre non-défini

Lorsque nous interagissons avec autrui, nos centres définis influencent ceux qui possèdent ces mêmes centres en version non-définie, créant ainsi une dynamique énergétique d'amplification, de projection et de résonance. Comprendre ces interactions est essentiel pour naviguer sainement nos relations et pour respecter les limites énergétiques personnelles et celles des autres.

Récapitulatif des 9 Centres énergétiques

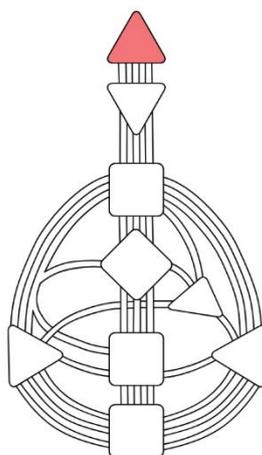
- **2 centres de pression** : Racine, Tête
- **4 centres moteurs** : Sacral, Plexus Solaire, Cœur, Racine
- **3 centres de conscience** : Ajna, Plexus Solaire, Splénique
- **1 centre de manifestation** : Gorge
- **1 centre de direction** : Centre G



1. Centre tête

Situé tout en haut du schéma corporel, le Centre Tête influence fortement la pensée, la capacité d'inspiration, les questionnements.

En tant que centre de pression, il crée une impulsion à penser, à comprendre, à répondre. Lorsqu'une question se pose, une pression pour y répondre se manifeste immédiatement.



Anatomie

Le Centre Tête est principalement lié à la tête physique et aux processus cognitifs. Il régit directement l'activité cérébrale, la réflexion, l'inspiration et la conscience mentale, influençant ainsi les fonctions cognitives et la clarté mentale.

Il est lié à **la glande pinéale (épiphyse)** située au cœur du cerveau, elle régule le rythme circadien, la sécrétion de mélatonine et est associée à l'intuition, à la créativité et à la connexion spirituelle.

Les portes du Centre Tête

Ce centre comprend trois portes, chacune représentant une temporalité spécifique, et exerçant une pression vers le Centre du traitement de l'information (l'Ajna) :

- **Porte 64** : la confusion. Elle incite à l'analyse et à la compréhension des expériences passées pour en tirer des enseignements. Un déséquilibre peut entraîner des ruminations.
- **Porte 63** : les doutes. Elle stimule l'anticipation, le discernement et les projections futures. Mal équilibrée, elle peut générer des inquiétudes excessives.
- **Porte 61** : les mystères. Elle permet une connexion immédiate à l'intuition et à la vérité intérieure, favorisant les prises de conscience lors de moments méditatifs ou contemplatifs.



Différencier le Centre Tête défini et non-défini

Centre Tête défini (sous-entend que l'ajna est défini également)

Présent chez environ 30 % de la population, le Centre Tête défini se manifeste par une pression mentale constante, qui pousse à réfléchir, à chercher des réponses et à générer des idées. Cette configuration énergétique crée une stabilité mentale significative : les personnes concernées possèdent naturellement une manière structurée, cohérente et constante de traiter l'information, de conceptualiser et d'organiser leur pensée.

Forces

Les personnes avec un Centre Tête défini apportent une grande fiabilité dans leur façon de penser. Elles sont souvent capables **d'inspirer leur entourage par leur capacité à générer et structurer des idées claires et précises**. Leur réflexion organisée et constante leur permet d'être des sources fiables d'information et de guidance mentale. Dans une pratique thérapeutique, ces clients peuvent être aidés à reconnaître cette force et à l'utiliser pour mieux comprendre leurs processus internes et éclaircir leurs choix.

Faiblesses

Cependant, cette constance peut également se transformer en **rigidité mentale**. Le risque est de se fermer à d'autres perspectives, d'avoir du mal à accepter des points de vue différents ou à s'adapter facilement à de nouvelles idées. Cette rigidité peut entraîner une forme d'entêtement intellectuel, de stress chronique ou **d'anxiété mentale** lorsque les réponses recherchées ne sont pas immédiatement trouvées.

Rigidité mentale

En tant que thérapeute, il sera important d'accompagner ces clients à développer une certaine flexibilité mentale, à leur apprendre à considérer d'autres points de vue et à relâcher la pression constante qu'ils se mettent pour obtenir des réponses immédiates. Des pratiques de méditation, de pleine conscience ou de relaxation mentale seront particulièrement efficaces pour les aider à gérer cette pression interne, à adoucir leur rigidité et à favoriser une ouverture plus large au monde extérieur.

Blocages, conditionnements et questionnements récurrents

- **Blocages fréquents :**
Rigidité mentale, difficulté à lâcher prise sur une idée ou une croyance, stress chronique dû à l'incapacité à trouver immédiatement des réponses claires, résistance face aux idées nouvelles ou divergentes.



- **Conditionnements possibles :**

Tendance à croire qu'il faut toujours avoir raison ou posséder immédiatement toutes les réponses pour être respecté ou valorisé socialement, entraînant une pression permanente à être mentalement performant ou intellectuellement irréprochable.

Mental tout puissant, ne pas laisser de place aux émotions ou à l'intuition et mettre le mental sur un piédestal

- **Questionnements et remises en questions récurrents :**

« Comment puis-je mettre mon cerveau sur off ? »

« Que se passera-t-il si je n'ai pas la réponse ? »,

« Comment puis-je être sûr que j'ai raison ? »,

« Comment peut-on penser de telle manière ? ».

Centre Tête Non-défini

Présent chez environ 70 % de la population, le Centre Tête non-défini capte et amplifie la pression mentale venant de l'extérieur. Il ne génère pas lui-même une pression constante, mais agit comme un récepteur ouvert aux influences environnantes, aux questionnements et aux idées provenant d'autrui.

Forces

La grande ouverture de ce centre permet aux personnes concernées de faire preuve d'une grande réceptivité et flexibilité mentale. Ces individus ont une capacité exceptionnelle à explorer différents points de vue, à accueillir de nouvelles idées sans jugement et à percevoir les nuances dans les discours et les pensées de leur entourage. Ils peuvent facilement se connecter à la manière de penser des autres, ce qui leur permet de comprendre et de traduire efficacement des concepts ou des idées complexes. Leur mental souple les rend aptes à être des facilitateurs, des médiateurs ou encore d'excellents observateurs des dynamiques sociales et relationnelles.

Faiblesses

Cette ouverture constitue également une vulnérabilité. Sans une conscience claire de leur fonctionnement, ces personnes risquent d'absorber les pensées, les doutes et les interrogations de leur entourage, se laissant ainsi submerger par des préoccupations qui ne leur appartiennent pas réellement. Elles peuvent souffrir d'une confusion mentale récurrente, d'indécision chronique ou d'une impression permanente de devoir résoudre des questionnements extérieurs, souvent sans véritable nécessité ou urgence pour elles-mêmes.

Confusion mentale

En tant que thérapeute, il est essentiel d'aider ces clients à distinguer clairement entre leurs propres pensées et celles qu'ils captent de leur environnement. Le travail consiste à les accompagner dans la prise de conscience de ce mécanisme d'absorption et d'amplification afin de réduire la confusion et l'anxiété mentale inutile. L'accompagnement thérapeutique pourra inclure des pratiques telles que la



pleine conscience, des exercices de centrage, ou la tenue régulière d'un journal de pensées permettant d'identifier clairement ce qui leur appartient et ce qui est capté.

Blocages, conditionnements et questionnements récurrents

- **Blocages fréquents :**
Confusion mentale fréquente, difficulté à identifier ses propres pensées parmi celles captées de l'extérieur, anxiété liée à une amplification des préoccupations et questions des autres, sentiment d'être constamment submergé par des interrogations qui ne leur appartiennent pas.
- **Conditionnements possibles :**
Impression d'être obligé de répondre aux questions et problématiques des autres pour être aimé ou reconnu, sentiment d'insécurité lorsqu'ils ne peuvent pas immédiatement clarifier une situation extérieure, adoption inconsciente des croyances ou des préoccupations dominantes de l'environnement social ou familial.
- **Questionnements et remises en questions récurrents :**
« Cette question ou ce doute est-il vraiment à moi ? »,
« Suis-je suffisamment intelligent ? »,
« Comment organiser toutes ces pensées ? »

« Pourquoi ai-je l'impression de devoir résoudre les problèmes des autres ? »,
« Comment distinguer clairement mes pensées de celles des autres ? »,

Conseils pour accompagner efficacement les clients

Clients avec un Centre défini

- Apprendre à comprendre le processus intellectuel qui a naturellement besoin de lâcher-prise pour le laisser « processer »
- Apprendre à reconnaître et à réduire consciemment la pression interne en intégrant régulièrement des pratiques de relaxation mentale (méditation guidée, pleine conscience, respiration consciente).
- Encourager une posture ouverte et flexible face à des perspectives différentes, en favorisant la curiosité intellectuelle plutôt que la certitude absolue.
- Proposer des exercices permettant de prendre du recul par rapport aux pensées fixes ou aux croyances rigides, afin d'élargir leur horizon mental.
- Valoriser leur capacité naturelle à générer des idées structurées et inspirantes, tout en leur apprenant à lâcher prise sur l'obligation de trouver immédiatement toutes les réponses.



- Inviter à identifier les moments où leur réflexion constante devient source de stress ou d'anxiété, et à introduire consciemment des pauses régulières pour permettre au mental de se détendre.
- Donner du travail au mental, l'orienter et le maintenir occupé avec des préoccupations qui ne concernent pas directement le patient, pour éviter de se remettre en questions.
- Apprendre à solliciter le point de vue des autres

Client avec un Centre non-défini

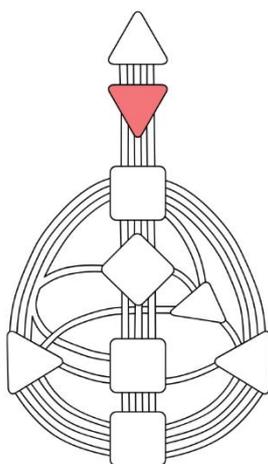
- Apprendre à identifier les pensées ou préoccupations extérieures absorbées inconsciemment, en développant une pratique régulière d'observation mentale.
- Proposer des exercices permettant de poser clairement les limites entre soi et l'extérieur (méditation, visualisations, ancrage corporel).
- Favoriser des temps de silence mental et de solitude réguliers pour décharger les pensées accumulées.
- Encourager une prise de recul consciente face aux questionnements extérieurs afin de réduire la pression à trouver des réponses immédiates, surtout lorsque celles-ci ne sont pas vitales ou urgentes pour leur propre vie.
- Valoriser leur ouverture mentale comme une force et leur enseigner à utiliser cette réceptivité pour enrichir leur compréhension du monde, sans s'y perdre.



2. Centre Ajna

Le Centre Ajna est situé juste en dessous du Centre Tête dans la carte énergétique. Tandis que le centre tête génère la pression mentale, le Centre Ajna représente la manière dont nous traitons cette pression. Il est le siège de nos croyances, idées, opinions et vérités personnelles.

C'est un centre de conscience mentale où nous conceptualisons, analysons et structurons les inspirations reçues du Centre Tête, afin de leur donner un sens concret.



Anatomie

Le Centre Ajna est directement relié au cerveau antérieur, particulièrement au **cortex préfrontal**, impliqué dans les **fonctions cognitives supérieures** telles que la pensée abstraite, la logique, la planification, la prise de décision rationnelle et le jugement critique.

Les Portes du Centre Ajna

Le Centre Ajna possède différentes portes qui représentent différentes manières de conceptualiser l'information :

- **Portes logiques (17, 4)** : Axées sur la logique, la projection et l'anticipation du futur. Elles facilitent la structuration des idées rationnelles et cohérentes.
- **Portes abstraites (47, 11)** : Liées à l'intégration, l'interprétation et à la compréhension des expériences passées. Elles favorisent la créativité et l'imagination.
- **Portes individuelles (24, 43)** : Associées à une pensée originale, innovante, voire mystique ou intuitive. Elles génèrent des idées uniques souvent inspirées par une profonde introspection ou des révélations soudaines.



Différencier le Centre Ajna défini et non-défini

Centre Ajna Défini

Le centre Ajna défini concerne environ 47 % de la population. Situé juste en dessous du centre Tête, le centre Ajna est le siège de la pensée structurée, de l'analyse, de la conceptualisation. C'est ici que les inspirations en provenance du Centre Tête sont transformées en idées organisées, en raisonnements logiques ou abstraits, en modèles mentaux.

Lorsqu'il est défini dans un design, cela signifie que la personne possède une manière de penser fixe, constante et fiable.

Forces

Une personne avec un Ajna défini dispose **d'une grande stabilité dans ses raisonnements**. Elle développe des modèles mentaux cohérents, qu'elle affine avec le temps, et peut ainsi devenir une personne ressource dans les environnements où clarté et logique sont attendues. Cette stabilité mentale lui permet d'enseigner, d'expliquer, de structurer les idées pour les transmettre. Son esprit fonctionne comme une bibliothèque bien organisée, où chaque concept a sa place. Elle peut avoir une vision précise du monde, construire une pensée personnelle approfondie et la défendre avec assurance. Cette constance lui donne une force intérieure, une fidélité à sa manière d'aborder la vie.

Faiblesses

Cette même constance peut aussi se figer. Le risque principal du centre Ajna défini est **la rigidité mentale**. La personne peut s'enfermer dans ses propres schémas de pensée et avoir des difficultés à accueillir d'autres perspectives, surtout si elles remettent en question ses certitudes. Le besoin d'avoir raison peut devenir prégnant, alimentant des conflits intérieurs ou relationnels. **Le mental peut aussi être sursollicité** : en cherchant des explications à tout, la personne peut s'épuiser, cherchant des réponses logiques à des questions émotionnelles, existentielles, ou intuitives, là où le mental n'a pas les outils pour trancher. Elle peut se sentir bloquée entre une envie de comprendre et une incapacité à lâcher prise.

Blocages, conditionnements et questionnements récurrents

- **Blocages fréquents** : Chez les personnes ayant un Ajna défini, l'un des blocages les plus fréquents est **l'incapacité à lâcher le mental**. Le cerveau reste actif, cherche à résoudre, à comprendre, à maîtriser. Même lorsque la situation ne demande ni explication ni logique, leur esprit continue d'analyser, de chercher des réponses là où il n'y en a pas. Cette suralimentation du mental peut entraîner un état quasi permanent de surcharge cognitive, d'épuisement intellectuel ou d'insatisfaction, car tout ne peut pas être saisi mentalement. Un autre blocage courant est **la fixation sur une vérité personnelle** : la personne peut rester enfermée dans ses croyances, ses modèles, sa façon de penser, avec une réelle difficulté à accueillir des idées divergentes. Enfin, l'illusion du contrôle par le mental peut entraver la capacité à suivre son



autorité intérieure, surtout si elle est émotionnelle ou sacrale : la personne cherche à "comprendre avant d'agir", ce qui ralentit ou bloque l'élan naturel.

- **Conditionnements possibles :**

Le centre Ajna défini peut cristalliser des conditionnements liés à la valorisation de la pensée logique, au fait de "devoir comprendre", ou encore à la croyance que "penser juste" est une preuve de valeur personnelle. Beaucoup de personnes avec ce centre défini ont reçu des félicitations pour leur clarté d'esprit ou leurs capacités intellectuelles dans l'enfance, ce qui a renforcé l'identification au mental comme outil principal de réussite ou de sécurité. Il y a souvent une pression interne à être cohérent, à tout expliquer, à ne jamais se tromper. Le conditionnement peut également s'exprimer par une peur de perdre pied si le mental n'a pas le dernier mot, ou par une difficulté à faire confiance aux ressentis, à l'intuition ou au timing de la vie. Dans certains cas, on observe une tendance à vouloir convaincre les autres, ou à se sentir menacé dès qu'un modèle mental est remis en question.

- **Questions récurrentes :**

« Pourquoi les autres ne voient-ils pas ce qui me semble si clair ? »

« Et si je ne comprends pas, comment puis-je agir ? »

« Comment faire confiance à mon ressenti s'il n'est pas logique ? »

« Si je n'analyse pas, est-ce que je vais faire une erreur ? »

Manifestations physiques et psychologiques en cas de déséquilibre :

- Rigidité mentale, difficulté à accepter les opinions divergentes.
- Stress lié à la pression constante d'avoir raison ou de tout comprendre parfaitement.
- Tension frontale persistante ou maux de tête fréquents.

Centre Ajna non-défini

Lorsque le Centre Ajna est non-défini, cela signifie que la personne ne dispose pas d'un mode de pensée fixe ou stable. Elle peut percevoir, comprendre, raisonner de manière variable, fluide, influencée par l'environnement et les personnes qui l'entourent.

Le Centre Ajna non-défini n'est pas un lieu de décision, ni de vérité personnelle mentale. Lorsqu'il est équilibré, il permet d'accueillir les idées sans avoir besoin de les posséder. Lorsqu'il est conditionné ou déséquilibré, il peut générer des peurs mentales, une suradaptation, ou une quête obsessionnelle de certitude intellectuelle.



Forces

Le premier grand atout d'un Ajna non-défini est **la souplesse mentale**. Ces personnes peuvent comprendre une multitude de points de vue, penser "à la place de", reformuler, adapter leurs idées à leur interlocuteur. Leur pensée est mouvante, contextuelle, fluide. Ce sont souvent des **passeurs d'idées**, des traducteurs entre les visions du monde, ou des personnes capables de jongler avec plusieurs vérités sans se perdre.

Elles ont aussi une **intuition naturelle de la pensée des autres** : elles captent les modèles mentaux ambiants, ce qui leur permet d'ajuster leur langage, leurs références ou leur pédagogie selon leur public.

Faiblesses

Le revers de cette flexibilité, c'est **la difficulté à se positionner mentalement**. Une personne avec l'Ajna non-défini peut **douter d'elle-même** dès qu'elle est confrontée à des personnes très affirmées ou structurées dans leur pensée. Elle peut chercher à s'accrocher à une vérité extérieure, à adopter les points de vue de ceux qu'elle admire, ou à se conformer à une logique qui n'est pas la sienne.

Il y a aussi une tendance fréquente à vouloir **prouver qu'elle est intelligente**, ou à compenser un sentiment de "ne pas penser aussi bien que les autres". Cela peut mener à une hypermentalisation, un perfectionnisme intellectuel, ou à une peur panique de ne pas comprendre ou de ne pas savoir répondre. Ces personnes peuvent également se montrer très influençables au niveau des idées, ou changer facilement d'avis sans s'en rendre compte.

Blocages, conditionnements et questionnements récurrents

- **Blocages fréquents :**

Un blocage fréquent chez les personnes avec un Ajna non-défini est le besoin de certitude mentale. Ce besoin, qui vient du non-soi, pousse à chercher des réponses fixes à des questions mouvantes. Cela peut créer un cycle d'auto-doute, de sur-réflexion, et d'épuisement mental. La personne peut se sentir inadéquate sur le plan intellectuel, même lorsqu'elle est brillante, parce qu'elle ne pense pas "de la même façon" chaque jour.

Un autre blocage est la **peur du vide mental**. Le silence intérieur, l'absence d'opinion claire, peut être perçu comme une menace. Ces personnes peuvent donc combler ce vide en parlant pour parler, en accumulant des idées, ou en s'appropriant les pensées des autres, sans discernement. Il peut aussi y avoir une tendance à vouloir "avoir réponse à tout", comme si le fait de ne pas savoir signifiait ne pas exister.

- **Conditionnements possibles :**

Le centre Ajna non-défini **est très sensible à l'environnement et aux figures d'autorité mentale** (parents, enseignants, mentors...). Il peut se conditionner autour de l'idée que "je dois avoir raison pour être aimé", ou que "ne pas savoir, c'est être faible". Certaines personnes vont construire toute leur personnalité autour de l'intelligence, de la culture générale ou du fait de "briller par leurs idées", alors qu'en réalité, leur sagesse réside dans leur capacité à contenir la diversité des points de vue.

Un autre conditionnement classique est la **tendance à s'identifier à la pensée du groupe** pour s'y sentir intégré, ce qui mène à une perte de soi. En thérapie, cela peut se traduire par



une difficulté à discerner ses propres pensées de celles des autres, ou par une très forte perméabilité aux opinions du thérapeute, même subtiles.

- **Questions récurrentes :**

- « Pourquoi je change tout le temps d'avis ? »
- « Est-ce que je suis assez intelligent ? »
- « Pourquoi j'ai l'impression de ne pas avoir de point de vue clair ? »
- « Pourquoi je doute tout le temps de ce que je pense ? »
- « Comment être sûr de ce que je dis ? »
- « Est-ce que c'est normal de ne pas savoir ? »
- « Comment faire confiance à mes pensées si elles changent ? »

Conseils pour accompagner efficacement les clients

Clients avec Ajna défini :

Accompagnez votre client à partager ses connaissances avec ouverture et humilité, sans imposer ses points de vue aux autres. Valorisez son expertise et aidez-le à communiquer clairement ses réflexions pour faciliter l'échange et la compréhension mutuelle.

- Pratiquer consciemment l'ouverture d'esprit en explorant différentes perspectives sans jugement immédiat.
- Favoriser des activités physiques ou méditatives pour apaiser une activité mentale excessive.
- Développer la capacité d'écouter activement les autres sans vouloir immédiatement corriger ou contredire leurs points de vue.

Clients avec Ajna non-défini :

Encouragez votre client à embrasser son potentiel à percevoir différentes facettes d'une même situation. Soutenez-le dans l'acceptation de son incertitude mentale, en l'incitant à prendre des notes ou à s'appuyer sur des outils pour structurer temporairement ses pensées sans pression de devoir tout retenir ou décider immédiatement.

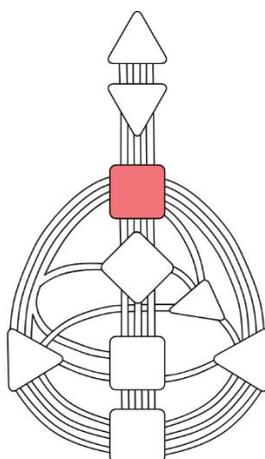
- Accepter et valoriser la capacité naturelle à considérer de multiples perspectives.
- Éviter de se forcer à adopter une position intellectuelle fixe et définitive.
- Pratiquer des techniques d'ancrage et des activités douces pour éviter la surcharge mentale.



3. Centre Gorge

Le Centre Gorge est central dans le système du Human Design : il est considéré comme le centre de la manifestation, de la communication et de l'expression de soi. Situé au niveau du larynx, il joue un rôle crucial dans la capacité à transformer les intentions internes en réalités tangibles.

Symboliquement, le Centre Gorge est la « place publique » où toutes les énergies internes convergent pour être exprimées et manifestées dans le monde extérieur, que ce soit par la parole, l'action, l'écriture ou toute autre forme d'interaction.



Anatomie

Anatomiquement, le centre gorge est associé directement au larynx, à la trachée, aux cordes vocales ainsi qu'à la zone des épaules et du haut du thorax. Sur la carte, il apparaît sous la forme d'un carré situé dans la partie supérieure du schéma corporel.

Ce centre régule **les glandes thyroïdes et parathyroïdes** qui contrôlent le métabolisme énergétique, le calcium et la vitalité générale.

Les Portes du Centre Gorge

Le Centre Gorge comporte 11 portes :

- **Portes de manifestation** (portes 20, 35 et 16)
- **Portes d'expression de soi** (portes 23, 62, 56, 12, 8 et 33)
- **Portes d'impact** (portes 31 et 45)

La source énergétique connectée à la gorge influence directement le type d'expression :

- **Ajna** : exprime des pensées structurées.



- **Plexus Solaire** : communique des émotions.
- **Centre G** : partage une identité profonde et des directions de vie.
- **Centre Sacral** : manifeste la vitalité et l'énergie créative.

Différencier le Centre Défini et Non-Défini

Centre Gorge Défini

Lorsque le Centre Gorge est défini, cela signifie que la personne dispose d'un accès stable et constant à l'énergie d'expression. Cette constance ne garantit pas qu'elle parle beaucoup ou fort, mais elle indique qu'elle a une manière bien à elle de s'exprimer, une voix qui lui est propre, une manière d'articuler le monde, de raconter, de manifester. Elle est faite pour être entendue, pour verbaliser ce qui l'habite, pour donner forme à son monde intérieur par les mots, les sons, l'action.

Lorsqu'il est aligné, il parle ou agit avec impact, justesse, et présence. Lorsqu'il est conditionné ou désaligné, il peut devenir rigide dans sa manière de s'exprimer, vouloir forcer les choses, ou ressentir un besoin de contrôle sur ce qu'il dit ou sur le timing de sa parole.

Forces

Ces personnes possèdent une **manière unique de s'exprimer, d'agir**, de nommer les choses, de raconter. Leur voix est souvent reconnaissable, portée par une énergie stable, même lorsqu'elles parlent peu. Elles ont le pouvoir d'influencer par la parole, d'amener les autres à réfléchir, ressentir, agir.

Ce sont souvent des personnes capables de prendre la parole naturellement quand le moment est juste, de porter une idée ou une intention dans le monde. Leur parole a un pouvoir de manifestation : ce qu'elles disent, elles le rendent réel. **Cela peut être une puissance d'incarnation, d'enseignement, de narration, de création ou de persuasion.**

Le Centre Gorge défini offre aussi une cohérence intérieure : la personne sait souvent ce qu'elle pense ou ce qu'elle a à dire, et peut s'appuyer sur cette stabilité pour communiquer même en situation de stress ou de pression.

Faiblesses

Le revers de cette constance, c'est la **difficulté à se taire ou à attendre le bon moment**. Une gorge définie peut vouloir parler même quand ce n'est pas le moment, ou **chercher à s'imposer dans la communication**, par peur de ne pas être entendue ou reconnue.

Elle peut aussi se figer dans une façon de s'exprimer, ne pas voir d'autres manières de dire ou de faire, ou encore croire que sa manière de parler est "la bonne". Certaines personnes peuvent devenir très attachées à leur image verbale ou publique, et craindre que leur voix ne soit pas respectée ou reconnue.



Un autre piège courant est la déconnexion entre la parole et l'énergie : la personne peut dire des choses sans que ce soit aligné à son autorité intérieure, juste pour être vue, entendue ou exister dans le lien. Cela mène parfois à un trop-plein verbal, à un contrôle sur les conversations, ou à une parole qui "manque d'âme".

Blocages, conditionnements et questionnements récurrents

• **Blocages fréquents :**

Un blocage classique chez les personnes à Gorge définie est le besoin de parler ou de s'exprimer pour se sentir exister. Cela peut créer une dépendance à la parole, une sur-communication, ou un besoin de validation extérieure par ce qui est dit.

Un autre blocage peut être la peur d'être coupé ou ignoré, qui mène à prendre la parole trop tôt, trop fort ou trop souvent. Certaines personnes peuvent aussi ressentir une pression de performance vocale : comme si elles devaient toujours avoir quelque chose à dire, ou que leur voix devait produire un effet visible (impact, succès, adhésion...).

• **Conditionnements possibles :**

Le Centre Gorge défini est très sensible aux injonctions liées à l'expression de soi dans l'enfance : "tais-toi", "ne parle pas comme ça", "on ne t'écoute pas", ou au contraire "tu es doué pour t'exprimer", "tu devrais parler pour les autres". Ces messages peuvent façonner un rapport tendu à la parole : soit en survalorisant la voix comme outil de reconnaissance, soit en créant une autocensure chronique.

• **Questions récurrentes :**

- « Est-ce que ce que je dis est juste ? »
- « Est-ce que ma voix compte ? »
- « Comment être entendu sans forcer ? »
- « Est-ce que je parle trop ? Pas assez ? »
- « Comment aligner ce que je dis à ce que je ressens vraiment ? »

Manifestations en cas de déséquilibre :

- Tensions vocales ou maux de gorge fréquents.
- Troubles ORL (laryngite, extinction de voix).
- Difficulté à moduler ou à adapter leur expression à différents contextes.
- Propension à monopoliser la parole, difficulté à respecter le silence.

Centre Gorge Non-Défini



Lorsque le Centre Gorge est non-défini, cela signifie que la personne ne dispose pas d'un accès constant à l'énergie d'expression. Son lien à la parole, à l'expression de soi ou à la manifestation dans le monde est variable, influencé par les personnes qu'elle côtoie, par les lieux, les ambiances. Cela ne signifie pas qu'elle s'exprime mal ou peu, mais que sa manière de parler, de raconter, de prendre la parole, est fluctuante. Elle peut être très loquace un jour, réservée le lendemain.

Ce fonctionnement n'est pas un handicap : c'est une capacité à moduler sa voix, à sentir l'ambiance, à capter la manière juste de s'exprimer selon l'environnement. En revanche, dans un monde où être entendu, avoir une voix forte et se " manifester " est souvent survalorisé, cette instabilité peut être perçue comme un manque, voire comme une invisibilité.

Forces

Le grand atout d'une Gorge non-définie, c'est l'**adaptabilité expressive**. Ces personnes ont souvent une intelligence relationnelle remarquable : elles savent quand se taire, quand parler, comment parler à telle ou telle personne. Elles peuvent moduler leur ton, leur rythme, leur vocabulaire, leur intention pour s'adapter à l'autre. Ce sont des caméléons vocaux, des artistes du lien, des relais puissants dans les dynamiques collectives.

Elles ont aussi une **grande capacité à canaliser des messages**, à incarner des voix qui ne sont pas les leurs, à transmettre pour les autres. Elles peuvent exceller dans l'art du récit, du théâtre, de la parole incarnée, du chant, ou encore dans les métiers de médiation ou d'interprétation.

Une gorge non-définie est **souvent très à l'écoute**, capable de sentir ce qui n'est pas dit, de deviner l'effet de leurs mots sur les autres. Quand elles ne cherchent pas à "exister par la parole", leur présence silencieuse peut être extrêmement puissante.

Faiblesses

Le principal défi d'un Centre Gorge non-défini, c'est le **besoin d'être entendu**. Ces personnes peuvent se sentir invisibles, inaudibles, ou croire qu'elles doivent parler pour exister. Elles peuvent avoir tendance à parler trop vite, trop fort, ou à chercher à "voler la vedette" inconsciemment, comme une tentative désespérée d'attirer l'attention.

Elles peuvent aussi **se sentir inconfortables dans leur voix**, ne pas aimer s'écouter, et leur adaptabilité peut créer une forme de flou identitaire dans l'expression de soi : "qui parle en moi ?" ou "quelle est ma vraie voix ?"

Dans les moments de stress ou de conditionnement, elles peuvent forcer la parole, vouloir "faire un effet" à tout prix, ou au contraire se taire complètement par peur de ne pas être comprises.

Blocages, conditionnements et questionnements récurrents

- **Blocages fréquents :**

Un blocage courant est le **peur de ne pas avoir d'impact**. Ces personnes peuvent croire qu'elles doivent "faire du bruit" ou "dire des choses impressionnantes" pour capter



l'attention. Cela peut générer de l'anxiété avant de prendre la parole, une difficulté à improviser, ou une tendance à s'effacer si l'espace n'est pas sécurisant.

Un autre blocage est **l'angoisse du silence**, non pas celui des autres, mais le leur. Elles peuvent ressentir une forme de vide intérieur quand rien ne sort, et chercher à combler ce silence en parlant sans ancrage, en répétant des idées glanées ailleurs, ou en forçant la parole.

• **Conditionnements possibles :**

Le conditionnement fréquent est de **croire que sa voix n'a pas de valeur propre**, et donc d'essayer d'imiter les façons de parler, les opinions ou les styles d'expression des autres. Cela peut créer un décalage entre ce qui est dit et ce qui est ressenti, et générer une perte de confiance dans la parole personnelle.

• **Questions récurrentes :**

- « Pourquoi j'ai du mal à parler quand il faut ? »
- « Est-ce que les gens m'écoutent vraiment ? »
- « Pourquoi je me sens invisible dans un groupe ? »
- « Pourquoi je parle trop / pas assez ? »
- « Est-ce que je dois parler pour exister ? »

Conseils pour maintenir l'équilibre du Centre Gorge

- **Gorge définie :** Favoriser des moments réguliers de silence pour préserver l'énergie vocale. Pratiquer la modulation vocale, l'écoute active et éviter d'imposer sa parole ou ses idées.
- **Gorge non-définie :** Apprendre à attendre que la parole soit sollicitée pour maximiser l'impact de l'expression. Utiliser la respiration profonde pour calmer l'anxiété ou la pression à parler.

Conseils pour accompagner efficacement les clients

Pour les clients avec Gorge définie :

- Travaillez avec eux sur la conscience de leur expression, en les aidant à nuancer leurs communications.
- Encouragez-les à développer l'écoute active et à respecter le rythme communicatif des autres.
- Favorisez la flexibilité dans leur manière d'interagir et de s'adapter à différentes situations.

Pour les clients avec Gorge non-définie :

- Aidez-les à identifier clairement la pression extérieure à parler et à distinguer leurs propres impulsions.
- Encouragez-les à poser une intention claire avant toute prise de parole.



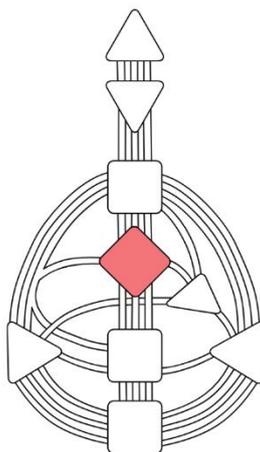
- Accompagnez-les dans l'acceptation des silences et distinguer leur réel « besoin » de s'exprimer, de la pression.

Dans les deux cas, rappelez systématiquement l'importance de suivre leur stratégie et leur autorité personnelle pour une manifestation alignée et authentique.



4. Centre G

Le Centre G, aussi appelé centre de l'identité, de l'amour et de la direction, est situé au cœur même du schéma corporel du Human Design. Il représente notre sens profond d'identité, notre direction de vie, et notre capacité à aimer et être aimé.



Anatomie

Anatomiquement, il est associé principalement au foie et au **système circulatoire (le sang)**, ce qui souligne son rôle central dans l'équilibre émotionnel et physique.

Sur le plan symbolique et énergétique, le Centre G abrite le monopôle magnétique, une énergie unique qui nous guide vers les personnes, expériences et environnements alignés avec notre vérité profonde.

Ce centre joue un rôle clé dans la loi de l'attraction : plus notre amour-propre et notre alignement avec notre essence véritable sont solides, plus nous attirons naturellement ce qui est bon et juste pour nous.

Portes du Centre G

Le Centre G comporte 8 portes, divisées en deux catégories essentielles : les portes de direction et les portes d'amour.

Portes de direction :

- **Porte 1** : Créativité, unicité et expression personnelle authentique.
- **Porte 2** : Direction intérieure, intuition profonde et guidance intérieure.
- **Porte 7** : Rôle au sein du collectif, capacité à guider et influencer autrui.
- **Porte 13** : Mémoire collective, écoute empathique et préservation des récits et traditions.

Une formation produite et dispensée par Mathilde Hauspy – Toute reproduction est interdite



Portes d'amour :

- **Porte 10** : Amour de soi, estime personnelle, comportements alignés ou déviés selon le degré d'amour-propre.
- **Porte 15** : Amour de l'humanité, acceptation des différences, rythme varié et inclusivité.
- **Porte 25** : Amour universel, compassion inconditionnelle, connexion spirituelle.
- **Porte 46** : Amour du corps, incarnation joyeuse, acceptation de la vie physique.

Lorsqu'activées dans un centre non-défini, ces portes peuvent entraîner des oscillations intenses, notamment entre amour et rejet de soi, ou adaptation excessive aux attentes environnementales.

Différencier le Centre G Défini et Non-Défini

Centre G Défini

Lorsque le Centre G est défini, cela signifie que la personne dispose d'une direction intérieure stable et d'un sens de l'identité constant. Elle sait intuitivement qui elle est, ce qu'elle aime, ce qui l'inspire. Elle peut ne pas avoir de mots pour le dire, mais cette cohérence identitaire l'accompagne partout. Elle ne se "cherche" pas constamment : son axe intérieur est solide, même lorsqu'elle traverse des périodes de doute ou de remise en question.

Le Centre G défini agit comme un compas intérieur : il oriente naturellement les choix, les relations, les lieux. Lorsqu'il est aligné, il attire les bonnes expériences en restant simplement fidèle à lui-même. Lorsqu'il est conditionné, il peut chercher à s'adapter à l'extérieur ou à plaire, perdant alors sa boussole naturelle.

Forces

Le principal atout d'un centre G défini, c'est cette **stabilité intérieure**. Ces personnes savent profondément qui elles sont. Elles n'ont pas besoin de jouer des rôles pour se sentir à leur place : elles apportent une présence authentique, constante, qui peut rassurer les autres ou leur donner un repère.

Elles ont souvent une **vision claire de leur trajectoire ou, du moins, une confiance dans le fait que la vie les mènera là où elles doivent être**. Même sans plan précis, elles "sentent" ce qui est juste pour elles, ce qui vibre avec leur essence.

Leur constance identitaire peut en faire des sources d'inspiration pour leur entourage : elles n'imposent pas leur vérité, mais en incarnant qui elles sont, elles montrent aux autres qu'eux aussi peuvent suivre leur propre direction.

Faiblesses

Le revers de cette stabilité peut être la **rigidité identitaire**. Une personne avec un centre G défini peut se crisper sur une image d'elle-même, un rôle ou un chemin de vie, même lorsque cela ne lui correspond plus. Le changement peut être vécu comme une trahison de soi, ou comme une menace.



Elle peut aussi **avoir du mal à se remettre en question, ou à intégrer les feedbacks extérieurs** qui suggèrent une autre perspective sur qui elle est. Il peut y avoir une difficulté à accueillir les périodes de flou ou de transition identitaire, comme si cela remettait en cause tout ce qu'elle est.

Par ailleurs, certaines personnes peuvent trop s'identifier à leur passé ou à leur trajectoire, au point de ne plus se permettre d'évoluer.

Blocages, conditionnements et questionnements récurrents

• **Blocages fréquents :**

Un blocage fréquent est la **peur de perdre sa direction**. Ces personnes peuvent ressentir un inconfort profond si elles se sentent "déconnectées" de leur mission, de leur élan ou de leur identité. Cela peut provoquer des phases d'errance intérieure, vécues avec culpabilité ou honte, alors même qu'elles sont nécessaires à l'évolution.

La personne peut se censurer dans ses choix ou ses expériences par peur d'"être quelqu'un d'autre", de décevoir ceux qui l'identifient à un rôle ou à une étiquette.

• **Conditionnements possibles :**

Le centre G défini peut être conditionné à croire que "je dois être quelqu'un de précis pour être aimé". La personne peut avoir appris très jeune à jouer un rôle identitaire valorisé (ex. : "l'intello", "la gentille", "la forte", "la battante") et y rester enfermée.

Elle peut aussi se comparer à des personnes plus "fluides" ou caméléons, en se sentant inadéquate dans sa constance : "je suis trop rigide", "je ne sais pas me réinventer", "je suis prévisible".

• **Questions récurrentes :**

- « Pourquoi j'ai besoin de suivre une direction précise ? »
- « Est-ce que je suis coincé dans une image de moi ? »
- « Pourquoi est-ce si difficile pour moi de changer ? »
- « Est-ce que j'ai le droit d'évoluer, même si ça ne ressemble plus à qui j'étais ? »
- « Comment rester moi sans m'enfermer dans un rôle ? »

Manifestations physiques et psychologiques en cas de déséquilibre :

- Troubles du foie, problèmes sanguins, fatigue chronique.
- Sensation de stagnation, difficultés à accepter les changements importants.
- Rigidité identitaire, besoin excessif d'approbation extérieure.



Centre G Non-Défini

Lorsque le Centre G est non-défini, cela signifie que la personne ne dispose pas d'un sens d'identité fixe ou constant. Elle peut se percevoir différemment selon les contextes, les personnes, les lieux. Cette variabilité n'est pas un problème : c'est un talent. Elle permet à la personne de goûter à une multitude de façons d'être, d'incarner des identités variées avec fluidité et d'être très sensible à l'ambiance, à la direction, à l'amour présents dans un espace ou dans une relation.

Ce fonctionnement est précieux, mais il peut être difficile à vivre dans un monde qui valorise la clarté identitaire, les trajectoires linéaires et la "cohérence de soi".

Forces

La principale force du Centre G non-défini est la **capacité à refléter et amplifier l'identité des autres**. Ces personnes savent intuitivement qui est l'autre, ce qu'il aime, où il va. Elles sont comme des miroirs vivants, capables d'accompagner, d'éclairer, de soutenir sans projeter leur propre direction. En accompagnement, en coaching, en création ou en relation d'aide, elles peuvent être d'une puissance rare.

Elles ont aussi un **talent pour se réinventer, pour explorer différentes versions d'elles-mêmes**, pour vivre plusieurs vies en une. Leur identité est malléable, libre, mouvante : elles peuvent jouer avec les styles, les rôles, les environnements, avec grâce et spontanéité.

Souvent, elles ressentent profondément ce qui est juste ou non dans un lieu ou une relation : le Centre G capte l'amour et la direction comme un radar. Ces personnes sentent quand elles sont au bon endroit, même si elles ne peuvent pas toujours l'expliquer.

Faiblesses

Le défi principal d'un G non-défini, c'est la **sensation de vide ou de flou identitaire**. La personne peut se sentir instable, éparpillée, influençable, ou croire qu'elle doit absolument "se trouver" une bonne fois pour toutes. Elle peut envier la stabilité des autres, et chercher à se coller une étiquette rassurante : un rôle, une profession, une définition.

Une autre faiblesse fréquente est la **perméabilité** : ces personnes peuvent se perdre dans les relations, s'adapter à l'autre au point d'oublier qui elles sont, ou changer de cap en fonction de l'avis ou de la direction de leur entourage.

Lorsqu'elles sont conditionnées, elles peuvent chercher désespérément un amour extérieur stable, croire qu'elles doivent "être aimées pour être", ou s'accrocher à des relations, des lieux ou des identités qui ne leur conviennent pas vraiment, simplement parce qu'ils leur offrent une illusion de stabilité.

Blocages, conditionnements et questionnements récurrents

- **Blocages fréquents :**

Un blocage courant est le **besoin de se définir une bonne fois pour toutes**. Ces personnes peuvent ressentir une forte pression à avoir une réponse claire à "qui suis-je ?", et vivre un malaise profond lorsqu'elles ne peuvent pas l'exprimer.



Un autre blocage est la **dépendance affective ou directionnelle** : si la personne se sent perdue seule, elle peut s'accrocher à des figures de direction (partenaire, mentor, groupe, gourou...) pour se sentir guidée ou exister dans une trajectoire.

• **Conditionnements possibles :**

Le centre G non-défini est très sensible aux messages du type : "sois toi-même", "trouve ta voie", "tu dois savoir ce que tu veux dans la vie". Ces injonctions peuvent être vécues comme violentes, parce que la personne ne fonctionne pas avec un "soi" fixe mais avec une identité en mouvement.

Elle peut avoir été conditionnée à imiter l'identité des autres pour se sentir aimée, ou à se fondre dans des rôles stables pour faire plaisir. Cela peut l'amener à vivre une vie "qui n'est pas la sienne", à force de se conformer à ce qu'on attend d'elle.

• **Questions récurrentes :**

« Qui suis-je vraiment ? »

« Pourquoi je me sens différent selon les gens ? »

« Est-ce que je me perds dans mes relations ? »

« Comment savoir si je suis au bon endroit ? »

« Est-ce que j'ai une vraie direction ? »

« Pourquoi j'ai l'impression d'être vide quand je suis seul ? »

« Est-ce que j'ai le droit de changer tout le temps ? »

Conseils pour maintenir l'équilibre du Centre G

Centre G Défini :

- Favoriser les environnements stables, sécurisants, clairement alignés avec leur identité profonde.
- Utiliser des pratiques régulières de tri, de nettoyage et d'aménagement de l'espace pour symboliser et soutenir l'évolution identitaire.
- Intégrer des rituels qui renforcent l'amour-propre et la connexion intérieure (méditation, affirmations positives, travail miroir).

Centre G Non-Défini :

- Veiller à choisir avec soin les environnements et les relations : ressentir physiquement l'espace est fondamental.
- Accorder une attention particulière aux signaux corporels d'inconfort pour identifier rapidement un désalignement.
- Privilégier les espaces qui nourrissent naturellement leur énergie sans effort d'adaptation excessif.



Conseils pour accompagner efficacement les clients

Centre G Défini :

- Soutenir leur trajectoire naturelle tout en les aidant à rester ouverts aux changements subtils mais essentiels.
- Leur rappeler l'importance d'accepter que leur chemin puisse différer de celui des proches, surtout si ceux-ci ont un centre G non-défini.
- Travailler activement sur la constance positive de leur amour-propre.

Centre G Non-Défini :

- Explorer systématiquement leurs environnements physiques et relationnels : soutiennent-ils ou entravent-ils leur épanouissement ?
- Les rassurer sur leur droit fondamental à la fluidité identitaire, au changement, à l'exploration sans jugement.
- Aider à distinguer clairement leurs désirs authentiques des influences externes absorbées.
- Utiliser des exercices réguliers de déchargement énergétique et d'observation consciente des influences extérieures.

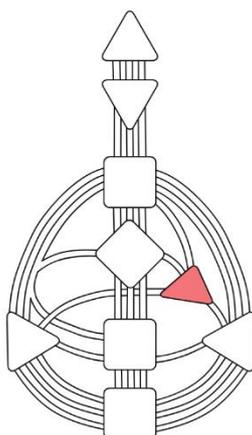


5. Centre Cœur

Le Centre Cœur, aussi appelé centre de l'Ego ou centre de la Volonté, est un centre moteur et tribal. Il régit la manière dont une personne se relie à la notion de valeur, de mérite, d'engagement et de respect de la parole donnée, tant sur le plan individuel que collectif.

Ce centre est profondément ancré dans la mécanique de la tribu : il porte les thématiques de la protection, de l'échange, du contrat, du travail et du soutien mutuel. Il traite de la contribution à la survie du groupe, de la capacité à fournir des efforts pour les siens, mais aussi de l'art de marchander, d'assurer la sécurité matérielle, et de maintenir une forme d'ordre ou de structure au sein d'un collectif.

Il parle autant de puissance personnelle (la volonté d'agir, de décider, de se faire respecter) que de responsabilité partagée. Il est le siège de la dignité, de l'engagement sincère, et du besoin de reconnaissance pour ce que l'on donne.



Anatomie

Anatomiquement, il est relié au cœur physique, à la vésicule biliaire, à l'estomac et au thymus. Il influence le système digestif, la pression artérielle, les cycles de repos et d'effort et la gestion du stress de performance.

Énergétiquement, ce centre fonctionne de manière cyclique : il alterne entre moments d'énergie volontaire et phases de repos indispensables.

Portes du Centre Cœur

Le Centre Cœur contient 4 portes :

- **Porte 21** : le contrôle sain, la gestion, l'organisation des ressources. Capacité à diriger ou à sécuriser un groupe.



- **Porte 26** : la persuasion, l'art de transmettre, de vendre, d'argumenter avec intégrité ou manipulation.
- **Porte 40** : la volonté de contribuer, la fatigue du "donneur", le besoin de repos et de reconnaissance dans l'échange.
- **Porte 51** : le choc initiatique, le courage de sortir des sentiers battus, l'audace de réveiller les consciences.

Différencier le Centre Cœur Défini et Non-Défini

Centre Cœur Défini

Lorsque le Centre Cœur est défini, cela signifie que la personne dispose d'un **sens stable de sa valeur personnelle et de sa volonté**. Elle sait s'engager quand c'est juste pour elle. Elle peut sentir profondément ce qu'elle vaut, ce qu'elle mérite, et ce qu'elle est prête à offrir. Sa parole est souvent puissante : quand elle dit oui, c'est un vrai oui.

Ce centre défini donne une force d'affirmation, une capacité à se positionner, à défendre ce qui est juste, à s'honorer. Mais s'il est conditionné, cette puissance peut devenir rigide, orgueilleuse ou épuisante.

Forces

Le premier atout du Cœur défini, c'est la constance dans **l'énergie de la volonté**. Ces personnes peuvent tenir parole, aller jusqu'au bout d'un engagement.

Elles ont **un sens inné de la valeur, de ce qui mérite leur énergie**, de ce qui est juste de donner. Elles peuvent incarner une autorité naturelle, une capacité à décider, à guider, à affirmer un choix ou une voie, sans chercher à convaincre.

Leur volonté peut devenir un moteur sain, capable de grandes réalisations, dès lors qu'elle est utilisée avec conscience et repos.

Faiblesses

Le revers de cette volonté stable est **le risque de sur-engagement**. Ces personnes peuvent vouloir tout contrôler, tout assumer seules, ou refuser de lâcher, même quand ce n'est plus juste.

Elles peuvent aussi **se rigidifier dans leur valeur, croire qu'elles doivent toujours être fortes**, compétentes, fiables. Cela peut bloquer leur vulnérabilité, créer une tension intérieure, ou les couper de leurs besoins de repos et de reconnaissance.

Certaines peuvent tomber dans **un rapport déséquilibré au pouvoir ou à la réussite**, en cherchant à prouver leur valeur à travers leurs performances, leur impact ou leur statut.

Blocages, conditionnements et questionnements récurrents



• **Blocages fréquents :**

Hyper-volonté et **pression interne à "tenir" à tout prix** : Ces personnes peuvent se sentir obligées d'honorer chaque promesse, de rester fortes pour les autres, ou de prouver leur fiabilité, quitte à s'épuiser. Leur moteur est puissant, mais il peut les pousser au sacrifice personnel et à l'oubli de leurs propres besoins.

Refus de déléguer ou de lâcher le contrôle : Le cœur défini peut s'identifier à une posture de leader, de protecteur, de garant du bon fonctionnement du groupe. Il peut alors s'enfermer dans une image de force, refusant d'apparaître vulnérable ou faillible.

Auto-sabotage par orgueil blessé : Si la volonté est contestée ou non reconnue, cela peut réveiller une blessure profonde d'injustice ou de trahison, menant à une fermeture émotionnelle, ou à des ruptures soudaines par fierté.

• **Conditionnements possibles :**

"Je dois être performant pour valoir quelque chose." Ce conditionnement pousse la personne à mesurer sa valeur à travers ses réussites, son utilité, son impact, oubliant que l'être précède toujours le faire.

Les héritages familiaux liés au devoir, à l'honneur ou au mérite peuvent également en être la cause. En particulier dans des lignées marquées par des schémas de lutte, de travail acharné ou de transmission de la valeur par l'effort, ces personnes peuvent porter inconsciemment des loyautés transgénérationnelles autour de la force et du sacrifice.

Une personne avec le cœur défini peut se sentir inutile ou vide lorsqu'elle ne "sert" pas une cause, un projet, un groupe. Il est alors difficile de se reposer ou de lâcher sans se sentir coupable ou dépossédé de son rôle.

• **Questions récurrentes :**

« Est-ce que j'en fais trop ? »

« Pourquoi j'ai du mal à déléguer ? »

« Est-ce que je vaudrais quelque chose si je me repose ? »

« Dois-je toujours être fort pour être respecté ? »

« Comment reconnaître ma vraie valeur sans la prouver ? »

Manifestations physiques et psychologiques en cas de déséquilibre :

- Troubles cardiaques, tension artérielle, palpitations.
- Fatigue liée au surmenage ou à la pression à réussir.
- Trouble de l'estime de soi, besoin d'approbation constante.
- Hyper-contrôle ou rigidité dans les relations.



Centre Cœur Non-Défini

Lorsque le Centre Cœur est non-défini, cela signifie que la personne ne dispose pas d'un sentiment stable de sa valeur personnelle ou de sa volonté. Elle peut douter d'elle-même, de sa capacité à tenir parole, à s'engager, à mériter ce qu'elle reçoit... ou au contraire surcompenser en prouvant sans cesse sa valeur.

Elle capte la volonté des autres, leurs engagements, leur puissance, et peut vouloir les égaler ou les imiter, sans respecter ses propres limites ou désirs.

Ce centre non-défini demande un apprentissage profond de l'humilité, du lâcher-prise, de l'estime de soi naturelle et non conditionnelle.

Forces

Le Cœur non-défini peut être un **lieu de grande sagesse sur la valeur**, une fois libéré du besoin prouver sa valeur. Ces personnes peuvent comprendre que la valeur n'est pas liée à la performance, à l'argent ou à la reconnaissance extérieure, mais à l'être.

Elles savent aussi quand **il est juste de dire non**, de ne pas s'engager, de refuser une pression extérieure. Ce sont souvent des personnes qui, à terme, deviennent des guérisseurs de l'estime de soi, parce qu'elles ont exploré toutes ses facettes.

Elles sont capables de respect profond de leurs limites, si elles ont appris à écouter leur autorité intérieure plutôt que leur envie de prouver.

Faiblesses

Le grand piège, c'est **la compensation : vouloir mériter l'amour, la reconnaissance, la réussite**. Cela mène souvent à des sur-engagements, à des promesses non tenables, ou à une difficulté à dire non, même quand on sent que ce n'est pas juste.

Il peut aussi y avoir un **manque de confiance chronique**, une sensation de ne jamais être à la hauteur, ou une dépendance à l'évaluation extérieure (réussite, diplômes, likes, statut...).

Ce centre peut devenir un moteur d'ambition douloureuse, dans lequel la personne cherche à valoir "quelque chose" en accumulant les preuves de sa valeur.

Blocages, conditionnements et questionnements récurrents

- **Blocages fréquents :**

Ces personnes doutent profondément de leur valeur. Elles peuvent ressentir une peur diffuse de ne pas être à la hauteur, même lorsqu'elles réussissent objectivement. Ce doute intérieur pousse souvent à une quête de reconnaissance ou d'approbation extérieure incessante.



Pour compenser leur insécurité identitaire, elles peuvent accepter trop de responsabilités, se montrer "exemplaires", "utiles", voire s'oublier complètement dans les relations personnelles ou professionnelles.

Le Cœur non-défini a peur de décevoir, d'être rejeté ou de perdre l'amour s'il ose poser des frontières. Il peut alors se laisser déborder, exploiter, ou envahir émotionnellement, tout en accumulant frustration ou ressentiment.

• **Conditionnements possibles :**

"Tu dois mériter ta place." Ce type de croyance se développe souvent dès l'enfance dans des environnements où l'amour, la reconnaissance ou l'attention étaient conditionnels : bons résultats, comportement adapté, sacrifice personnel... La personne croit alors qu'elle doit prouver en permanence sa valeur pour être vue, acceptée ou aimée.

Identification à un rôle de "soutien", "le genti", "la courageuse". Le Cœur non-défini peut se construire autour d'identités d'utilité, de don de soi ou de mérite, pensant que son droit d'exister dépend de ce qu'il offre. Cela crée une confusion entre qui je suis et ce que je donne.

Pour ne pas déranger, pour être aimée, la personne avec un Cœur non-défini peut se conformer aux attentes implicites de son entourage. Cela crée une tension entre ses besoins réels et ce qu'elle croit devoir faire pour "garder sa place" dans la tribu ou la société.

• **Questions récurrentes :**

- « Pourquoi j'ai toujours quelque chose à prouver ? »
- « Est-ce que je mérite ce que j'ai ? »
- « Comment dire non sans culpabiliser ? »
- « Suis-je assez bien pour qu'on m'aime ? »
- « Est-ce que je peux réussir sans me battre ? »

Manifestations physiques et psychologiques en cas de déséquilibre :

- Fatigue liée au surmenage et au stress de performance.
- Douleurs thoraciques, troubles digestifs.
- Difficulté à poser des limites, à faire des pauses.
- Baisse de confiance chronique ou crises de surcompensation.

Conseils pour maintenir l'équilibre du Centre Cœur

Centre Cœur Défini :

- S'autoriser des périodes de repos et d'inactivité volontaire.
- Travailler sur la reconnaissance intérieure plutôt que la validation externe.



- Apprendre à déléguer, à lâcher le contrôle, à dire "ce n'est pas à moi de faire ça".

Centre Cœur Non-Défini :

- Revenir à sa propre autorité pour chaque engagement.
- Apprendre à reconnaître et désactiver les élans de "prouver sa valeur".
- S'entourer de personnes qui valorisent l'être plus que le faire.
- Célébrer sa propre présence, sans attente de résultat.

Conseils pour accompagner efficacement les clients

Centre Cœur Défini :

- Travailler l'équilibre effort/repos : accompagner la personne à ne plus fonctionner "sur la force" mais avec respect de ses cycles. Intégrer la légitimité du repos dans la construction de l'estime de soi.
- Explorer les conditionnements autour de la performance et du mérite : aider à démanteler les croyances du type "si je ne tiens pas, je suis faible" ou "je dois réussir pour être aimé".
- Offrir des espaces pour déposer le fardeau de la responsabilité : souvent, ces personnes portent trop, pour trop de monde. Créer un espace où elles peuvent "n'être rien" et sentir qu'elles existent quand même.
- Renforcer la conscience de leur autorité intérieure : en lien avec la volonté naturelle, il est important qu'elles écoutent ce qui les anime vraiment, et non ce qu'elles "devraient" faire.
- Soutenir le lien à la communauté : favoriser l'ancrage dans des groupes où la valeur de la personne est reconnue naturellement, sans performance.

Centre Cœur Non-Défini :

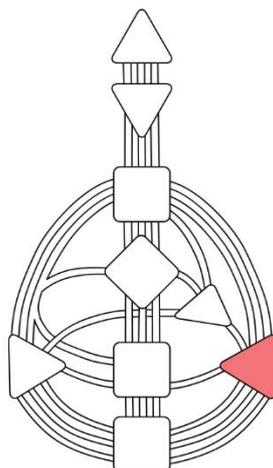
- Identifier les zones de surcompensation : dans la famille, le travail, les relations affectives. Ce sont souvent les lieux où la personne cherche inconsciemment à "gagner sa place".
- Créer un espace de légitimation inconditionnelle : en séance, éviter les formulations qui valident l'action plutôt que l'être. Travailler sur la simple présence, la valeur d'être là.
- Proposer des exercices de désidentification : par exemple, noter les moments où la personne cherche à prouver, à justifier, à compenser. Puis questionner : "Et si tu n'avais rien à prouver ?"
- Soutenir une reconstruction douce de l'estime de soi : à travers des pratiques comme l'écriture, les affirmations, la visualisation, mais aussi le silence, la simplicité, le vide.
- Accompagner le rapport à l'autorité et au collectif : la peur d'être rejeté par la tribu peut être un moteur inconscient de sur-engagement. La nommer permet de s'en libérer.



6. Centre du Plexus Solaire

Le Centre du Plexus Solaire, ou centre émotionnel, est l'un des quatre centres moteurs en Human Design, ainsi qu'un centre de conscience émotionnelle. Ce centre régit la vie émotionnelle, la sensibilité, l'empathie, les désirs, les passions, et surtout les fluctuations émotionnelles internes, appelées vagues émotionnelles.

Il joue un rôle crucial dans les relations humaines, les prises de décision et la régulation affective, influençant grandement la dynamique thérapeutique, que ce soit pour le thérapeute ou le client. Ce centre émotionnel est présent de manière définie chez plus de 50 % des individus, représentant ainsi l'autorité intérieure la plus répandue.



Anatomie

Le Plexus Solaire est représenté par un triangle couché, avec la pointe vers la gauche, situé sur la droite, sous la gorge.

Le Plexus Solaire est lié :

- **Aux poumons** : il influence le diaphragme, donc la respiration. Or, respiration et émotions sont intimement liées (on le voit en stress ou en panique : souffle court, respiration bloquée). C'est aussi un pont entre le système sympathique et parasympathique.
- **Aux reins** : le lien ici est énergétique et neurovégétatif : les reins sont très sensibles au stress chronique, et le plexus agit indirectement sur les fonctions rénales à travers la régulation de la pression sanguine, de l'équilibre hydrique, etc. En énergétique chinoise, les reins stockent aussi la peur – émotion de base du plexus non aligné.
- **Au pancréas** : Il est situé très proche du plexus solaire (anatomiquement). Il régule la glycémie via l'insuline, et ce processus est influencé par l'état émotionnel (stress → hyperglycémie). L'équilibre du sucre dans le sang est très lié à la stabilité émotionnelle.

Une formation produite et dispensée par Mathilde Hauspy – Toute reproduction est interdite



- **Système nerveux** : le Plexus est une autoroute de nerfs qui fait le lien entre le cerveau et les organes. Il joue un rôle fondamental dans les réponses émotionnelles, viscérales, intuitives. C'est une porte d'entrée vers les émotions physiques (boule au ventre, nausée, chaleur...).

Portes du Plexus Solaire

Ce Centre comporte 7 portes, toutes rattachées aux thématiques de désir, relation, humeur, crise, attachement, transformation émotionnelle et sensibilité collective. Ce sont des portes qui conditionnent notre manière de vivre, d'exprimer et de traverser les émotions humaines :

- **Porte 6** : la friction, l'intimité, la barrière : régulation de l'accès à l'autre, capacité à dire oui ou non à la connexion émotionnelle et sexuelle.
- **Porte 22** : l'humeur, l'élégance, la grâce : expression charismatique ou instable des émotions, attirance ou retrait selon l'état intérieur.
- **Porte 30** : le Désir, l'intensité, la soif d'expérience : tension émotionnelle tournée vers la passion, quête de vécu authentique.
- **Porte 36** : la Crise, le changement, l'aventure émotionnelle : traversée de bouleversements intenses, apprentissage par le chaos.
- **Porte 37** : le lien, la chaleur, la loyauté : besoin d'appartenance affective, de stabilité et de contrat dans la relation.
- **Porte 49** : les valeurs, la révolte : capacité à rompre ou accueillir selon le respect des principes émotionnels fondamentaux.
- **Porte 55** : la foi, la profondeur, la mélancolie sacrée : ouverture à l'abondance ou au vide émotionnel, sens mystique du ressenti.

Différencier le Centre Défini et Non-Défini

Centre Défini

Lorsque le Plexus Solaire est défini, cela signifie que la personne dispose d'un processus émotionnel souvent intense qui vient de l'intérieur, sous forme de vagues émotionnelles. Elle vit ses émotions de manière cyclique et « prévisible ». Ce centre est le siège d'une autorité émotionnelle interne qui, lorsqu'elle est alignée, guide les décisions et les interactions à travers une compréhension intime de ses propres vagues émotionnelles.

Forces

Le principal atout d'un Plexus Solaire défini est **la richesse et la constance de son expérience émotionnelle**. Ces personnes connaissent la nature cyclique de leurs émotions et apprennent à attendre que leurs vagues se calment avant de prendre des décisions importantes. Cette stabilité émotionnelle leur permet d'accéder à une autorité intérieure authentique ; elles savent que leurs ressentis, même intenses, sont des guides fiables qui évoluent naturellement.

Elles peuvent exprimer leurs émotions de façon créative et inspirante, leur énergie émotionnelle peut nourrir leur créativité, leur communication et leur leadership. Elles peuvent également créer des



relations sincères et profondes : en partageant leur vécu émotionnel, elles offrent une présence empathique qui encourage la compréhension mutuelle et la connexion.

Faiblesses

Le revers de cette stabilité émotionnelle réside dans le risque de s'identifier excessivement à ses vagues émotionnelles. Une personne avec un Plexus Solaire défini peut **se laisser submerger par ses émotions**. Immergée par la vague, elle peut perdre de vue sa capacité à attendre le calme et à agir depuis un espace de clarté.

Elle peut **douter de la justesse de ses ressentis**, face à des environnements qui minimisent l'importance de l'émotion ou qui valorisent la rationalité extrême, elle peut remettre en question sa propre autorité intérieure, ce qui peut engendrer de la confusion ou une suradaptation.

Cette identification trop étroite à ses vagues peut également limiter la capacité de prendre du recul et de considérer ses émotions comme des indicateurs temporaires plutôt que comme des vérités absolues.

Blocages, conditionnements et questionnements récurrents

- **Blocages fréquents :**

Un blocage classique est la **difficulté à attendre que les vagues émotionnelles se dissipent avant d'agir**. La personne peut se sentir obligée de prendre des décisions pendant une phase intense, sans attendre le retour à un état plus calme. Cela conduit parfois à des choix impulsifs ou non alignés avec sa véritable autorité émotionnelle.

Un autre blocage est le **refus d'accepter la fluctuation de ses émotions** : la personne peut essayer de lisser ou de contrôler ses ressentis, ce qui génère une tension intérieure et un décalage entre ce qu'elle vit et ce qu'elle pense devoir ressentir.

- **Conditionnements possibles :**

Le Plexus Solaire défini peut être conditionné par des messages culturels ou familiaux qui dévalorisent l'expressivité émotionnelle, invitant à la rationalité extrême ou à la suppression des émotions. La personne peut avoir appris à :

Minimiser ou ignorer ses ressentis pour être perçue comme "stable" ou "logique", ce qui affaiblit son lien à sa propre autorité intérieure.

Attendre une validation extérieure pour ses expériences émotionnelles, conduisant à une dépendance affective ou à une peur du rejet.

Identifier ses émotions comme des défauts plutôt que comme des guides, créant ainsi un conflit interne entre ce qu'elle ressent et ce qu'elle pense devoir être.

- **Questions récurrentes :**

« Est-ce normal de ressentir les choses aussi intensément ? »



- « Pourquoi ce que je vis émotionnellement est-il si fort alors que rien d'extérieur ne le justifie ? »
- « Suis-je trop sensible ? Trop instable ? »
- « Est-ce que je suis en train de devenir fou/folle ? »
- « Est-ce que quelqu'un peut vraiment comprendre ce que je ressens ? »
- « Est-ce que c'est moi... ou est-ce que c'est l'émotion qui parle ? »
- « Est-ce que ma profondeur émotionnelle est un don ou un poids ? »

Manifestations physiques et psychologiques en cas de déséquilibre :

- Troubles digestifs (acidité, ballonnements)
- Épuisement nerveux (sommeil perturbé, fatigue chronique)
- Problèmes dermatologiques (eczéma, inflammations liées au stress)
- Tensions musculaires (diaphragme noué, douleurs thoraciques)
- Réactivité émotionnelle exacerbée (colère intense, confusion, anxiété)

Centre Non-Défini

Lorsque le Plexus Solaire est non-défini, cela signifie que la personne capte, ressent, amplifie les émotions de son environnement, des autres, des lieux... sans forcément comprendre que ces ressentis ne lui appartiennent pas. Elle peut donc se sentir très émotive alors qu'en réalité, elle est émotionnellement perméable.

Ce n'est pas un défaut. Bien au contraire : c'est une intelligence émotionnelle intuitive, fine, extrêmement précieuse. À condition d'apprendre à faire la différence entre ce qui vient de soi et ce qui est absorbé. Dans un monde où les émotions sont peu reconnues, voire niées dans certains domaines, cette sensibilité peut être vécue comme une surcharge ou un fardeau.

Forces

Le plus grand atout du Plexus non-défini, c'est la capacité à ressentir l'émotion de l'autre comme si c'était la sienne, avec **une très grande d'empathie**. Ces personnes sentent tout : les non-dits, les tensions, les malaises, mais aussi les joies discrètes, les mouvements subtils dans une pièce ou un regard.

Elles lisent entre les lignes, perçoivent au-delà des mots, et savent **refléter à l'autre ce qu'il ressent, sans projection**. Leur neutralité émotionnelle, quand elle est équilibrée, permet d'offrir un espace de décompression, de paix, de clarté émotionnelle.

Elles peuvent aussi accéder à une grande sagesse émotionnelle, car elles sont capables d'observer les émotions sans forcément les vivre elles-mêmes, ce qui leur permet de guider, d'apaiser, ou de poser des mots justes sur les vécus des autres.



Faiblesses

Le revers de cette grande sensibilité, c'est la **difficulté à discerner ce qui est à soi et ce qui vient des autres**. Ces personnes peuvent se sentir envahies, saturées, submergées par des vagues qui ne leur appartiennent pas. Elles peuvent croire qu'elles sont "trop sensibles", "trop instables", "trop émotionnelles", alors qu'elles sont simplement trop ouvertes sans filtre.

Il peut aussi y avoir **une peur du conflit**, du rejet ou du malaise : ces personnes perçoivent tellement les variations émotionnelles de l'autre qu'elles peuvent se suradapter, chercher à plaire, à éviter la moindre tension... au point de s'oublier complètement dans la relation.

Une autre faiblesse est le refoulement ou la dissociation : à force de ressentir trop d'émotions, la personne peut se couper d'elle-même, ne plus savoir ce qu'elle ressent, ou tout bloquer pour ne pas souffrir. Cela peut créer une façade de neutralité... très coûteuse à long terme.

Blocages, conditionnements et questionnements récurrents

• **Blocages fréquents :**

Un blocage fréquent est le **besoin de paix à tout prix**, même si cela signifie s'éteindre soi-même. La personne peut éviter les conversations profondes, les désaccords, ou les situations chargées, par peur d'être happée émotionnellement. Cela peut créer une fausse harmonie, dans laquelle elle n'exprime plus ce qu'elle ressent vraiment.

Ces personnes peuvent **être des éponges** : elles absorbent l'émotion collective, familiale, ou du partenaire... et se retrouvent épuisées, sans comprendre pourquoi. Cela peut se traduire par de la fatigue chronique, des troubles du sommeil, des crises d'angoisse, ou un besoin vital de solitude.

• **Conditionnements possibles :**

Le Plexus non-défini est souvent conditionné à porter les émotions des autres, surtout dans les familles où il fallait "gérer les tensions" ou "ne pas faire de vagues". Il peut y avoir une croyance que "si l'autre ne va pas bien, c'est de ma faute", ou "je dois tout faire pour que tout le monde soit bien".

La personne peut aussi croire qu'elle est fragile ou instable émotionnellement, alors qu'en réalité elle est juste perméable. Elle peut se méfier de sa propre sensibilité, la considérer comme un défaut, ou se construire des murs pour ne plus rien ressentir.

• **Questions récurrentes :**

- « Pourquoi je ressens autant d'émotions sans raison ? »
- « Est-ce que c'est à moi ou à l'autre ? »
- « Comment faire pour ne pas être submergé ? »
- « Pourquoi j'ai peur de dire ce que je ressens ? »
- « Est-ce que je suis trop sensible ? »
- « Comment me protéger sans me couper des autres ? »
- « Est-ce que j'ai le droit de poser mes limites, même si ça crée un malaise ? »



Les vagues émotionnelles

Selon les portes (ou les canaux), les vagues émotionnelles peuvent prendre différentes formes.

Les vagues tribales

Parmi les différents types de vagues émotionnelles en Human Design, la vague tribale est directement reliée à la sphère des relations intimes, familiales et communautaires.

Elle est générée par l'activation des canaux suivants du centre du plexus solaire :

- **Canal 59-6** : intimité & conflit
- **Canal 19-49** : besoin & principe
- **Canal 37-40** : soutien & engagement

Ce sont des canaux émotionnels d'ordre tribal, c'est-à-dire qu'ils travaillent avec les liens affectifs, la sécurité émotionnelle, les engagements, les contrats tacites et la fidélité aux valeurs du groupe.

Cette vague est fortement conditionnée par la dynamique relationnelle : partenaire, famille, enfants, collègues proches, cercle social ou groupe d'appartenance.

Fonctionnement énergétique de la vague

La vague tribale fonctionne par accumulation lente de petites variations émotionnelles (montées et descentes légères mais récurrentes), jusqu'à un point de rupture ou de saturation émotionnelle qui peut aboutir à une explosion : colère, rejet, cris, rupture ou fermeture soudaine.

- Petits hauts/bas : chaque interaction relationnelle, même mineure, s'ajoute à la courbe émotionnelle.
- Pic émotionnel : il ne survient pas sans cause apparente, mais plutôt comme la somme de plusieurs micro-frustrations, insatisfactions, peurs ou malentendus non exprimés.
- Expression extrême : l'explosion émotionnelle peut être brutale, incomprise de l'entourage, souvent accompagnée d'un sentiment de culpabilité ou de honte a posteriori.

Déclencheurs typiques de la vague tribale

- Manque de réciprocité dans l'investissement relationnel.
- Promesses non tenues.
- Rupture ou menace du lien affectif ou du "contrat moral" (non verbal).
- Non-reconnaissance de la loyauté ou du soutien donné.
- Peur de l'abandon, rejet du groupe ou exclusion.
- Violation de valeurs personnelles ou familiales (ex. : infidélité, trahison, non-dits).



Les personnes qui vivent une vague tribale peuvent projeter sur l'autre la responsabilité de leur mal-être, même si celui-ci résulte d'une accumulation silencieuse.

Dans un contexte thérapeutique, cela peut se traduire par :

- Des conflits dans le couple ou la famille récurrents et disproportionnés.
- Des attentes implicites sur le thérapeute (présence, loyauté, soutien moral).
- Une difficulté à exprimer ce qui ne va pas au moment où cela commence à monter.
- Une tendance à croire que "ça va passer"... jusqu'à ce que ça explose.

Conseils pour la régulation émotionnelle

- Reconnaître les petites vagues avant qu'elles n'exploient
Encourager les clients à ne pas minimiser les petits inconforts émotionnels. Ce sont des signaux précoces à honorer, non à ignorer.
- Communiquer dès les premiers signes
Inviter à exprimer les besoins, les attentes ou les ressentis au moment des premiers "creux" :
« *Je remarque que je me sens un peu distante ces derniers jours, j'ai besoin de comprendre ce qui se passe.* »
- Observer les cycles biologiques et contextuels
Certains événements ou états (menstruations, phases lunaires, consommation d'alcool ou de stimulants) peuvent accélérer la montée de la vague, la rendant plus explosive.
Travailler avec ces cycles, les noter, les anticiper peut grandement aider à la régulation.
- Explorer les blessures anciennes
Derrière les creux répétés se cachent souvent des insécurités émotionnelles profondes, issues du passé : peur du rejet, de l'abandon, infidélité antérieure, exclusion sociale...
Ces mémoires réactivées rendent la régulation difficile si elles ne sont pas conscientisées.

Les vagues individuelles

La vague émotionnelle individuelle est sans doute la plus intense, profonde et déroutante des trois types de vagues émotionnelles en Human Design. Elle est interne, autonome, et fonctionne en circuit fermé.

Elle ne dépend pas du monde extérieur ni de l'interaction avec autrui, mais d'un mouvement énergétique spontané au sein de l'individu.

Elle est incompressible, pulsatile, et son cycle est imprévisible, alternant des états d'ouverture et de fermeture sans cause clairement identifiable.

Deux canaux sont concernés :

- **22-12 : grâce & prudence** (ouverture à l'expression émotionnelle ou repli silencieux).
- **39-55 : provocation & abondance** (liée à l'humeur, à la foi, et aux états mystiques ou mélancoliques).



Ces canaux activent des vagues hautement subjectives, très polarisées, où le haut est très haut, et le bas... abyssal.

Fonctionnement énergétique de la vague

- Mécanisme pulsé : les vagues surgissent soudainement, sans logique apparente. Il ne s'agit pas de courbes douces, mais de pics émotionnels violents, souvent comparés à des tsunamis intérieurs.
- Oscillation : entre une ouverture totale à la beauté, à l'amour, à l'inspiration, et une fermeture brutale, repli, mutisme, découragement profond.
- Origine : ce n'est ni la relation, ni la société, ni l'environnement extérieur qui déclenche la vague. Elle naît d'un flux interne, souvent difficile à expliquer ou à justifier.

Déclencheurs typiques

- Absence de déclencheurs extérieurs : la vague s'active "par elle-même".
- États internes cycliques : mélancolie, inspiration, foi, repli mystique.
- Réaction intense à une image, un son, une ambiance subtile.
- Besoin de retrait, même après des moments joyeux, pour digérer l'émotion.

Conseils pour la régulation émotionnelle

- Accepter la nature pulsée et non linéaire
Ce type de vague n'obéit pas à une logique rationnelle. Plus on cherche à la "comprendre", plus elle se rigidifie. Laisser la vague passer est souvent plus efficace que de vouloir la contenir.
- Ne pas forcer l'expression
Si le canal 22-12 est défini, il y aura des moments propices à l'expression émotionnelle, et d'autres non. Le respecter permet d'éviter la surcharge émotionnelle ou la sur-adaptation.
- Créer un espace d'expression libre et non verbal
Les canaux individuels sont liés à la créativité, la beauté, le sensible. Dessin, musique, danse, écriture poétique ou intuitive... deviennent des portes de régulation puissantes.
- Travailler la relation à la mélancolie
Ce n'est pas de la dépression. C'est un état créatif et profond, qui demande à être honoré. Valoriser cet état comme une source de beauté, de connexion spirituelle ou de mutation intérieure.

Les vagues collectives

La vague émotionnelle collective est reliée à l'expérience humaine partagée, aux grands idéaux, à la quête de sens par l'expérience, et à la mémoire émotionnelle.



Elle concerne les personnes qui ressentent les mouvements de l'humanité, les attentes vis-à-vis du futur, les espoirs collectifs et personnels, et le désir d'un monde "meilleur".

Deux canaux sont associés à cette vague :

- **Canal 35-36** : expérience & crise : l'adaptation par l'expérimentation
- **Canal 41-30** : désir & imagination : les rêves, les fantasmes, l'exploration émotionnelle des possibles

Ces canaux impliquent une progression émotionnelle lente et croissante, souvent idéalisée, suivie d'une chute soudaine lorsque la réalité ne correspond pas aux attentes.

Fonctionnement énergétique de la vague

- Montée lente : l'émotion monte progressivement à mesure que le désir se construit, que l'idéal s'élève, que les possibilités sont imaginées.
- Climax : pic émotionnel au moment de l'anticipation maximale ("ça y est, je le touche du doigt").
- Chute brutale : désillusion forte, cassure émotionnelle, sentiment de perte ou d'échec, parfois vécu comme un "écrasement émotionnel" ou une trahison du réel.

Cette vague est très liée à l'attente : *je m'attendais à...*

Et donc au sentiment de déception : *... mais ça ne s'est pas passé comme prévu.*

Déclencheurs typiques

- Projets ou rêves qui ne se réalisent pas comme imaginé.
- Début d'une relation ou d'un projet porteur d'espoir → confrontation à la réalité.
- Réponses du monde extérieur (critiques, obstacles, retards).
- Impossibilité de maintenir la vision idéale face aux limites concrètes.

Typique des profils très "visionnaires", enthousiastes, mais vulnérables au retour du réel.

Conseils pour la régulation émotionnelle

- Apprendre à savourer la montée sans s'attacher au résultat
Le plaisir d'imaginer, de rêver, de construire est légitime... même si cela ne se concrétise pas comme prévu.
- Accueillir la chute comme une phase normale du cycle
La chute émotionnelle est une réinitialisation, pas une preuve d'échec. Elle permet d'ajuster, d'intégrer, de faire preuve de compassion pour soi-même.
- Réhabiliter la valeur de l'expérience, même imparfaite
L'autorité émotionnelle collective nous enseigne que le sens est dans le parcours, pas uniquement dans la réussite.

Une formation produite et dispensée par Mathilde Hauspy – Toute reproduction est interdite



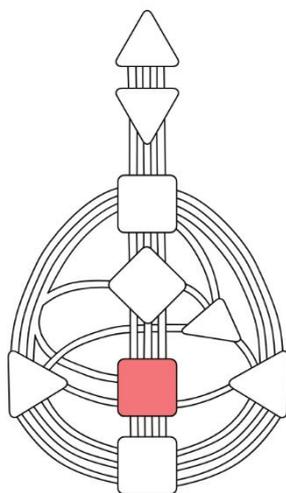
- Utiliser des repères réalistes pour contrebalancer l'idéalisation
Notamment dans les relations (éviter les projections) ou dans les projets (valider l'étape présente au lieu d'attendre le futur parfait).



7. Centre Sacral

Le Centre Sacral est le 2^e centre en partant du bas de la carte, situé juste au-dessus du centre racine. Il constitue la source centrale de l'énergie vitale, de la créativité, de la régénération physique et émotionnelle, ainsi que de la fertilité, de la sexualité et du plaisir de vivre.

Il est le moteur le plus puissant du schéma et le seul dont l'activité est réellement constante. Il se régénère chaque nuit si l'énergie a été bien utilisée. Le Centre Sacral communique spontanément avec l'environnement par des sons instinctifs, des ressentis corporels, et une réponse viscérale claire se traduisant souvent par des "oui" ou "non" instinctifs.



Anatomie

Le Centre Sacral est directement lié au système reproducteur : ovaires et testicules. Il est également associé à l'utérus, à la prostate, aux hormones sexuelles, et plus largement à la capacité du corps à générer, à créer et à renouveler la vie. Il régule l'énergie vitale, la fertilité, le cycle menstruel, ainsi que la réponse instinctive à la vie ; ce "oui" ou "non" viscéral que l'on ressent dans les « tripes ».

Les Portes du Centre Sacral

Chaque porte du centre sacral influence distinctement la réponse énergétique.

- La **porte 5** apporte un besoin essentiel de rythme régulier et de rituels quotidiens
- La **porte 14** libère une énergie dédiée à un travail épanouissant
- La **porte 29** invite à un engagement intense et passionné
- La **porte 3** stimule l'innovation et le changement positif
- La **porte 27** génère une énergie constante pour prendre soin des autres
- La **porte 59** concerne l'intimité et l'énergie d'attraction sexuelle
- La **porte 42** permet de finaliser les cycles avec satisfaction et efficacité



Différencier le Centre Défini et Non-Défini

Centre Défini

Lorsque le Centre Sacral est défini, cela signifie que la personne dispose d'une énergie vitale constante, d'une capacité stable à répondre à la vie, à s'engager, à créer, à travailler. Cette énergie sacrale est une force puissante, régénératrice, capable de se renouveler chaque jour — à condition d'être utilisée en réponse, et non dans l'effort forcé.

Un Sacral défini n'est pas juste "énergique" : c'est un centre de plaisir, de satisfaction, de vie incarnée. Il répond par des sons, des ressentis corporels, une vibration claire. Lorsqu'il est aligné, il génère une force tranquille, une endurance naturelle et un enthousiasme contagieux. Lorsqu'il est conditionné, il peut se transformer en moteur de surproductivité, de sur-engagement, ou de résistance obstinée à l'écoute du corps.

Forces

Le grand atout d'un centre Sacral défini, c'est **la puissance de réponse**. Ces personnes savent, sans avoir besoin d'y penser, si quelque chose les attire ou non. Leur corps "sait" avant leur tête. Lorsqu'elles s'écourent, leur "oui" est générateur de vie, de joie, d'élan. Leur "non" est clair, sans besoin de justification.

Ce sont souvent des personnes capables de rester engagées longtemps, tant que ce qu'elles font les nourrit intérieurement.

Ce Centre permet aussi une **régénération énergétique puissante** : le repos les recharge rapidement, et lorsqu'elles vivent en accord avec leur sacral, elles retrouvent leur énergie sans avoir besoin de s'isoler longtemps.

Faiblesses

Le défi principal d'un Sacral défini est **d'apprendre à mettre des limites**. Sans capacité à dire « stop », la force du Sacral peut alors devenir un piège : la personne tient, continue, insiste, parce qu'elle peut, pas parce que c'est juste. Cela mène à l'épuisement, à la frustration chronique, et parfois à une profonde déconnexion du plaisir.

Une autre faiblesse est **la difficulté, ou parfois l'incapacité à dire « NON »** : le sacral répond naturellement, mais dans un environnement où on lui a appris à "faire plaisir", il peut se bloquer, ou dire oui par habitude, même s'il ne le sent pas. La personne peut alors se retrouver enfermée dans des routines, des relations, ou des missions qui ne la nourrissent plus.

Il peut aussi y avoir un conditionnement au mérite : comme le sacral a de l'énergie, il peut croire qu'il doit "faire plus", "être utile", "se donner à fond" pour avoir de la valeur. Cela le coupe de sa capacité à ressentir ce qui est vraiment vivant en lui.



Blocages, conditionnements et questionnements récurrents

• **Blocages fréquents :**

Un blocage typique est la **dissociation corps/esprit** : la personne peut avoir appris à ne pas écouter les signaux du Sacral (les "mmm" de plaisir ou les "non" instinctifs), et à privilégier la logique, les attentes ou les injonctions sociales. Cela crée une déconnexion du corps et à oublier ses propres besoins.

Un autre blocage est le **sur-engagement** : "puisque j'ai de l'énergie, je dois l'utiliser", au point de ne plus savoir s'arrêter, de perdre la joie dans le travail, ou d'en faire trop pour les autres. Cela mène à des ruptures brutales (burn-out, dégoût, saturation), comme si le corps disait stop après des mois d'alerte ignorée.

• **Conditionnements possibles :**

Le sacral défini est souvent conditionné à croire que sa valeur dépend de ce qu'il produit. Il peut donc se surinvestir dans le travail, dans l'aide aux autres, ou dans des missions qui l'épuisent, par peur de ne pas être utile ou reconnu.

Un autre conditionnement courant est la perte de contact avec la joie : à force de faire "ce qu'il faut", la personne oublie ce qui la fait vibrer. Elle se coupe de son plaisir sacral, devient mécanique, performante, mais vide intérieurement.

• **Questions récurrentes :**

- « Est-ce que ce que je fais me nourrit vraiment ? »
- « Pourquoi je suis tout le temps fatigué alors que j'étais si dynamique ? »
- « Comment savoir quand dire oui ou non ? »
- « Est-ce que je peux arrêter quelque chose, même si je suis bon.ne dedans ? »
- « Pourquoi je m'accroche à ce qui ne me fait plus vibrer ? »
- « Comment retrouver mon plaisir et mon énergie vitale ? »
- « Est-ce qu'on m'aimera si je suis productif.ve ? »

Centre Non-Défini

Lorsque le Centre Sacral est non-défini, cela signifie que la personne n'a pas un accès constant à l'énergie vitale sacrale. Elle peut ressentir des vagues d'énergie puissantes... puis des creux. Son rapport au travail, à l'engagement, à la sexualité ou au plaisir peut être très variable, influencé par les gens qui l'entourent et les environnements dans lesquels elle évolue.

Ce n'est pas une faiblesse. C'est une sensibilité. Le centre Sacral non-défini agit comme une antenne énergétique : il perçoit, absorbe, amplifie parfois l'énergie sacrale des autres. C'est une grande richesse pour comprendre les rythmes, les besoins et les limites... à condition de ne pas s'y perdre. Car dans un monde construit pour et par les « Sacraux définis », la tendance peut être de s'adapter, et ignorer ses propres limites.



Forces

Le plus grand atout d'un Sacral non-défini, c'est **la conscience fine de l'énergie** : elles ont une grande souplesse dans leurs rythmes. Elles peuvent être très actives à certains moments, puis complètement au repos, sans culpabiliser... si elles ont appris à s'écouter. Ce sont souvent des personnes très productives par vagues et c'est sain, pour elle.

Elles peuvent également **exceller dans l'accompagnement des « Sacraux définis »**, en les aidant à retrouver le respect de leur énergie, ou dans des environnements où l'intensité varie, où l'écoute corporelle est précieuse : soin, création, accompagnement, pédagogie sensible, sexualité consciente...

Faiblesses

Le principal piège du Sacral non-défini, c'est de **s'imprégner de l'énergie des autres et de la prendre pour sienne**. Cela peut conduire à en faire trop, trop longtemps, trop fort, jusqu'à l'épuisement. La personne peut ne pas sentir quand elle franchit ses limites, ou croire qu'elle devrait avoir "la même énergie que les autres".

Il y a aussi **une tendance à se comparer, à se sentir "paresseux."**, "moins endurant", ou "moins capable" parce que le rythme sacral est irrégulier. Cela peut générer une profonde culpabilité de ne pas être assez actif.ve, ou un besoin de prouver sa valeur par l'effort.

Enfin, certaines personnes peuvent **s'identifier à l'énergie sacrale des autres** : elles deviennent des moteurs pour leur entourage, mais au prix de leur propre équilibre, et finissent par se vider de l'intérieur.

Blocages, conditionnements et questionnements récurrents

• Blocages fréquents :

Un blocage courant est **l'incapacité à s'arrêter**. Le corps envoie des signaux de fatigue, de saturation, de non-plaisir... mais la personne continue, parce qu'elle est prise dans une énergie qui n'est pas la sienne. Cela peut générer des phases de burn-out masqué, où l'énergie "fonctionne encore", mais le plaisir, la créativité, la présence, sont absents.

Le repos est souvent mal perçu, associé à la fainéantise ou à la fuite. Le Sacral non-défini peut avoir appris à se justifier d'avoir besoin de pause, ou à se forcer à "faire semblant d'avoir de l'énergie".

• Conditionnements possibles :

Le conditionnement principal : "je dois être performant pour exister". Dans une société hyperactive, les personnes avec un Sacral non-défini peuvent avoir intégré très tôt qu'elles devaient "tenir le rythme", "faire leur preuve", "ne pas être à la traîne". Cela les pousse à ignorer leurs besoins et à fonctionner comme un générateur... alors qu'elles ne le sont pas.

Elles peuvent aussi avoir été valorisées pour leur capacité à aider, à soutenir les autres, à faire plaisir, et se perdre dans des missions ou des rôles qui les vident, par loyauté ou par peur d'abandon.



• **Questions récurrentes :**

- « Pourquoi je me sens vide alors que j'ai fait plein de choses ? »
- « Suis-je paresseux ? »
- « Comment savoir quand c'est trop ? »
- « Pourquoi j'ai l'impression de fonctionner sur une énergie qui n'est pas la mienne ? »
- « Est-ce que j'ai le droit d'être moins productif.ve ? »
- « Comment retrouver un vrai plaisir dans ce que je fais ? »

Conseils pour maintenir l'équilibre physique du Centre

- Pour **le Centre Sacral défini**, il est essentiel d'utiliser consciemment l'énergie quotidienne jusqu'à ressentir une fatigue saine, d'éviter de forcer quand le corps exprime clairement un "non", et d'intégrer régulièrement des activités physiques intuitives, tout en apprenant à dire non aux activités générant frustration ou résistance interne.
- Pour **le Centre Sacral non-défini**, privilégier un repos régulier avant d'atteindre l'épuisement, éviter les environnements énergétiquement trop stimulants, dormir seul pour retrouver sa propre fréquence énergétique et observer régulièrement les bienfaits d'un retour au calme sans stimulations externes.

Conseils pour accompagner efficacement les clients

Client avec un Centre défini :

Il est recommandé d'utiliser des questions fermées simples pour reconnecter au sacré, de valoriser les réactions corporelles spontanées et de créer un espace sécurisé permettant d'accueillir les "non" sans jugement. Il est également important d'explorer ensemble les souvenirs de satisfaction passés, de distinguer clairement la réponse sacrée des raisonnements mentaux et de tenir compte des autorités émotionnelles, invitant ainsi à prendre le temps nécessaire pour atteindre une clarté émotionnelle.

Client avec un Centre non-défini :

Il est essentiel d'apprendre à poser des limites énergétiques claires, de valoriser l'être plutôt que l'action constante, de proposer régulièrement des rituels d'isolement énergétique et de créer un espace thérapeutique non orienté vers la performance, aidant ainsi le client à identifier les éventuelles addictions à l'énergie sacrée externe.

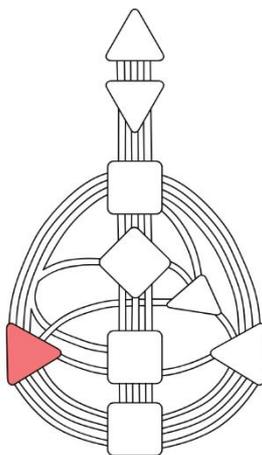
Le travail thérapeutique avec le centre sacré vise à aider chaque individu à retrouver une connexion authentique et épanouissante avec son énergie vitale profonde, source véritable de joie et de satisfaction durable.



8. Centre splénique

Le Centre Splénique, l'un des trois centres de conscience en Human Design aux côtés de l'Ajna et du Plexus Solaire, est le plus ancien sur le plan évolutif. Instinctif par nature, il est directement lié à notre survie, notre santé physique et émotionnelle, ainsi qu'à notre bien-être général.

Comprendre les portes activées dans le centre Splénique d'un client permet d'explorer profondément ses schémas inconscients liés au stress, au contrôle excessif ou à l'auto-sabotage. Chaque porte révèle une peur spécifique.



Anatomie

Le centre Splénique est anatomiquement relié à la **rate, au système lymphatique et immunitaire**. Il joue un rôle crucial dans la régulation de la santé physique et énergétique, captant des signaux subtils de l'environnement (odeurs, sons, sensations physiques telles que frissons, tensions musculaires, réactions viscérales immédiates). Ce centre agit exclusivement dans l'instant présent, fournissant des réponses instantanées sans aucune projection mentale ni analyse préalable.

Dans notre société mentalement orientée, nombreuses sont les personnes qui perdent progressivement contact avec ce centre vital, se réfugiant dans une hypervigilance intellectuelle au détriment de leur intuition corporelle. Cela peut provoquer un désalignement profond, même chez ceux dont le centre Splénique est défini.

Les Portes du Centre Splénique

Chaque porte du centre Splénique porte une peur spécifique associée à un don potentiel unique :

- **Porte 57** : Intuition fine et perception précoce du danger



Peur de l'avenir

- **Porte 18** : Capacité à améliorer et corriger avec précision

Peur de l'imperfection

- **Porte 48** : Don d'approfondissement et de maîtrise

Peur de l'inadéquation, de ne pas être assez

- **Porte 28** : Courage d'affronter les défis existentiels

Peur de l'inutilité, du manque sens

- **Porte 50** : Sens profond de la protection et des valeurs

Peur des responsabilités

- **Porte 32** : Endurance et capacité d'adaptation

Peur de l'échec

- **Porte 44** : Instinct relationnel aiguisé et reconnaissance des schémas

Peur du passé répétitif

Identifier ces portes permet au thérapeute d'aider le client à comprendre comment ces peurs fondamentales ont influencé sa vie, son éducation et son environnement familial, et de les utiliser comme leviers de croissance personnelle.

Différencier le Centre Défini et Non-Défini

Centre Splénique Défini

Les personnes ayant un Centre Splénique défini possèdent une intuition profonde et constante. Leur interaction avec le monde est spontanée, instinctive, et profondément corporelle. Pourtant, conditionnées à ignorer leur corps au profit du mental ou à maintenir un contrôle excessif, elles peuvent se couper de cette sagesse intuitive et développer des états anxieux chroniques ou des crises d'angoisse.

Forces

La grande force du Centre Splénique défini, c'est **l'intuition corporelle stable**. Ces personnes savent, dans l'instant, ce qui est bon pour elles. **Leur système de navigation est intégré, subtil mais fiable** : une voix intérieure, une sensation dans le corps, un ressenti fin, rapide, clair.

Elles ont aussi un **lien profond à leur immunité** et à leur équilibre corporel. Elles peuvent sentir avant les autres qu'un aliment, une personne, un rythme ou un lieu ne leur convient pas. Cette conscience du corps leur permet de prévenir bien des déséquilibres, de ressentir les signaux faibles, et de vivre dans une forme de présence sage et incarnée.

Ce sont souvent des personnes qui rassurent, simplement par leur ancrage. Leur intuition n'est pas spectaculaire, mais constante, douce, efficace.



Faiblesses

Le défi du Splénique défini, c'est que **l'intuition est fugace**. Elle parle une fois. Elle ne répète pas. Si on l'ignore, elle se tait. Le mental, plus bruyant, peut alors prendre le dessus, et la personne peut se retrouver déconnectée de ses signaux subtils, à force de ne pas leur faire confiance.

Le Centre Splénique étant un centre de survie, il aime ce qui est familier, connu, sécurisant. Une personne splénique peut **rester dans une situation inconfortable ou toxique, simplement parce qu'elle s'y sent en sécurité**. Elle peut aussi refuser les changements bénéfiques, par instinct de conservation, même quand tout en elle aspire à autre chose.

Enfin, il y a parfois une difficulté à verbaliser ses ressentis, à justifier ses choix : "je le sens, c'est tout" peut ne pas suffire dans un monde qui demande des explications logiques.

Blocages, conditionnements et questionnements récurrents

• **Blocages fréquents :**

Un blocage fréquent est la **surdité à l'intuition** : à force d'avoir été coupée de ses ressentis dans l'enfance ("ce n'est rien", "tu te fais des idées", "arrête d'avoir peur"), la personne peut ne plus reconnaître la voix du corps. Elle se coupe de ses instincts, de ses perceptions, et devient vulnérable aux peurs mentales ou aux décisions forcées.

Un autre blocage est la **méfiance vis-à-vis de la nouveauté** : le corps splénique veut survivre, pas évoluer. Il peut déclencher des peurs "archaïques" face à un nouveau projet, une rupture, un déménagement — même si c'est parfaitement aligné.

• **Conditionnements possibles :**

Le Centre Splénique défini peut être conditionné à croire que l'intuition "n'est pas fiable", surtout si la personne a grandi dans un environnement très mentalisé. Elle peut avoir appris à faire passer la logique avant les sensations, à nier ses ressentis, à chercher des preuves extérieures plutôt que de se faire confiance.

Il peut aussi y avoir un conditionnement à se surprotéger, à devenir rigide, à éviter le moindre risque... au point de ne plus oser suivre ses élans. Ou à l'inverse, à se couper de ses ressentis pour plaire, en disant oui à des situations alors que le corps disait non.

• **Questions récurrentes :**

- « Est-ce que je peux vraiment faire confiance à ce que je ressens ? »
- « Pourquoi je me sens en danger quand tout semble bien ? »
- « Pourquoi je reste dans des situations que je n'aime plus ? »
- « Comment reconnaître ma vraie intuition ? »
- « Pourquoi j'ai du mal à expliquer ce que je ressens ? »
- « Comment expliquer mon ressenti ? »



Centre Splénique Non-Défini

Les individus dont le Centre Splénique est non-défini n'ont pas une intuition constante mais la captent ponctuellement, notamment en présence d'autres personnes. Leur sensibilité exacerbée leur permet de ressentir, amplifier et parfois s'identifier aux peurs ambiantes.

En thérapie, il est essentiel d'aider ces personnes à discerner les peurs qui leur appartiennent de celles captées dans l'environnement. Sans cette vigilance, elles risquent l'épuisement émotionnel ou une confusion identitaire permanente, pouvant même développer des troubles anxieux générés par des peurs externes.

Forces

Le grand atout du Centre Splénique non-défini, c'est **la sensibilité fine à l'environnement** : ces personnes sentent très vite ce qui est bon pour elles... ou non. Elles perçoivent les non-dits, les tensions, les dangers invisibles. Elles peuvent ressentir le corps de l'autre, percevoir une maladie, une peur, une déconnexion. Ce sont des **capteurs humains, intuitifs, empathiques, et parfois même guérisseurs naturels**.

Elles peuvent exceller dans des environnements où il faut sentir ce qui est vivant, juste, en sécurité, comme les soins, la relation d'aide, le travail énergétique ou l'accompagnement thérapeutique. Elles sentent les flux, les énergies, les fragilités... et peuvent accompagner les autres à retrouver l'alignement.

Faiblesses

Avec un Centre Splénique non-défini, la personne peut **rester accrocher à ce qui n'est plus bon**, simplement parce que cela semble "sécurisant". Elle peut rester dans une relation, un lieu, une habitude nocive, par peur de l'inconnu, du manque, ou de l'insécurité. Elle peut même se convaincre qu'elle est bien, alors que tout en elle crie le contraire.

Elle peut aussi **être dominée par les peurs inconscientes** (peur de la maladie, de la perte, de la douleur, de l'échec...) amplifiées par les énergies ambiantes. Cela peut générer une grande anxiété corporelle, des sensations d'insécurité inexplicables, ou des décisions basées sur la peur plutôt que sur la vérité intérieure.

Enfin, il y a souvent **une difficulté à faire confiance à ses ressentis** : la personne peut se sentir perdue entre ce qu'elle ressent pour elle-même, ce qu'elle perçoit chez les autres, et ce qu'elle pense devoir faire pour "aller mieux".

Blocages, conditionnements et questionnements récurrents

- **Blocages fréquents :**

Un blocage typique est la **peur de quitter ce qui est familier**. Même si une situation est inconfortable, la personne peut s'y attacher. Le confort du connu peut primer sur le bien-être réel. Elle peut avoir une sensation diffuse qu'elle "n'a pas le droit" de partir, changer, se détacher... comme si c'était dangereux.



L'anxiété corporelle peut aussi être marquée. Les signaux du corps sont nombreux, amplifiés, parfois contradictoires. La personne peut s'épuiser à vouloir "comprendre ce qu'elle ressent", ou vivre un stress chronique lié à son environnement sans réussir à identifier la cause.

• **Conditionnements possibles :**

Le Centre Splénique non-défini peut être conditionné à croire qu'il faut toujours être en bonne santé, fort, prêt, "bien dans son corps". Cela peut générer une honte des fragilités, un déni des signaux corporels, ou au contraire une hypersurveillance.

Il peut aussi y avoir un conditionnement à rester dans des schémas de loyauté ou de sécurité apparente, à se surprotéger, ou à accepter des relations ou environnements oppressants... simplement parce que la peur du changement semble plus grande que l'inconfort présent.

• **Questions récurrentes :**

« Est-ce que je suis trop fragile ? »

« Pourquoi j'ai du mal à quitter ce qui ne me fait plus de bien ? »

« Est-ce que ce que je ressens est à moi ou à quelqu'un d'autre ? »

« Comment savoir si je peux faire confiance à mon corps ? »

« Pourquoi je me sens souvent en insécurité sans raison ? »

« Est-ce que je dois rester parce que c'est confortable ? »

« Comment me libérer de mes peurs sans me couper de ma sensibilité ? »

Conseils pour maintenir l'équilibre physique du Centre Splénique

- Restaurer régulièrement la connexion au corps grâce à des pratiques somatiques telles que le yoga doux, la marche consciente ou la méditation guidée.
- Développer la sensibilité à l'écoute des signaux corporels précoces comme les frissons, picotements ou inconforts subtils.
- Éviter les environnements surstimulants ou bruyants susceptibles d'interférer avec l'écoute intuitive intérieure.
- Adopter une hygiène de vie protectrice du système nerveux, en favorisant un rythme de vie équilibré, une alimentation saine, un sommeil régulier et des pratiques respiratoires.
- Utiliser des outils tels qu'un journal corporel pour suivre les intuitions, perceptions sensorielles et pics d'énergie, renforçant ainsi la confiance en soi.

Conseils pour accompagner efficacement les clients

Clients avec un Splénique Défini

Encourager ces clients à écouter leur intuition corporelle avant toute prise de décision mentale. Aider à identifier les zones où ils exercent un contrôle excessif afin d'en explorer les causes sous-jacentes.



Proposer des pratiques régulières pour restaurer le silence intérieur nécessaire à la réactivation de l'intuition.

Clients avec un Splénique Non-Défini

Accompagner ces clients à distinguer clairement leurs propres peurs des émotions absorbées de leur entourage. Proposer des pratiques régulières de nettoyage énergétique, d'ancrage corporel et de discernement émotionnel. Valoriser leur grande sensibilité comme un atout précieux pour identifier ce qui est sain ou toxique dans leur environnement.

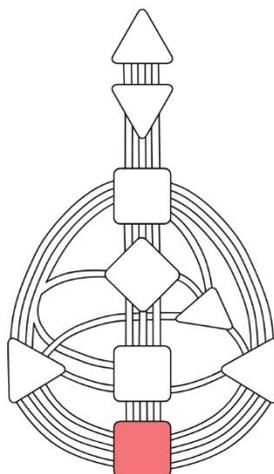
La question thérapeutique clé est souvent : "Quand as-tu appris à ne plus écouter ton corps ?" Cette exploration permet de restaurer une confiance profonde en leur sagesse corporelle et intuitive, essentielle à leur bien-être et à leur épanouissement durable.



9. Centre Racine

Le centre Racine, situé tout en bas de la carte, est un centre de pression et d'énergie motrice, étroitement lié à notre façon de vivre la pression liée à l'action, au temps et aux responsabilités matérielles.

Cette pression peut se manifester sous forme de stress, d'adrénaline, ou d'urgence à agir.



Anatomie

Le centre Racine est connecté anatomiquement et énergétiquement au chakra racine traditionnel, influençant ainsi notre système nerveux, les glandes surrénales, notre réponse au stress et notre capacité d'ancrage dans la réalité physique.

En tant que centre moteur, il produit une énergie physique brute destinée à initier, il agit comme une impulsion.

Les Portes du Centre Racine

Le Centre Racine contient 9 portes, chacune véhiculant une pression spécifique : pression d'évolution, de démarrage, de transformation, de contribution ou de réaction à l'inconfort. Ce sont des déclencheurs énergétiques qui activent l'impulsion d'agir, de résister, de changer, ou de structurer. Elles colorent la manière dont la personne ressent l'urgence ou la nécessité de faire bouger les choses.

- **Porte 58 : l'amélioration, la vitalité, la joie du mieux.**
Pression à corriger ce qui ne fonctionne pas, quête de perfection et d'optimisation.
- **Porte 38 : la lutte, le sens, la résistance.**
Pression à se battre pour ce qui a du sens, refus de céder à l'absurde ou à la soumission.

- **Porte 54 : l'ambition, l'ascension, la transformation.**
Pression à évoluer, à réussir, à gravir les échelons matériels ou spirituels.
- **Porte 53 : le commencement, l'ouverture, l'impulsion.**
Pression à initier de nouveaux cycles, envie de commencer des choses sans forcément les finir.
- **Porte 60 : la limite, la mutation, la structure.**
Pression à transformer ce qui est bloqué, à accepter les contraintes comme tremplin.
- **Porte 52 : la focalisation, la patience, la stabilité.**
Pression à se concentrer de manière intense, à rester immobile pour observer ou finaliser.
- **Porte 19 : le besoin, la dépendance, la sensibilité tribale.**
Pression à répondre aux besoins fondamentaux, à maintenir la cohésion du groupe.
- **Porte 39 : la provocation, le déclencheur, l'interaction.**
Pression à stimuler l'émotion, à provoquer pour réveiller ou tester la connexion.
- **Porte 41 : le désir, l'imagination, le rêve.**
Pression à expérimenter de nouvelles sensations, à initier un cycle par la fantaisie ou le manque.



Différencier le Centre Défini et Non-Défini

Centre Racine Défini

Lorsque le Centre Racine est défini, cela signifie que la personne dispose d'un accès constant à une pression motrice, une énergie de mise en mouvement qui provient de la base du corps. Cette énergie pousse à agir, à avancer, à résoudre, à expérimenter. Elle est liée à l'adrénaline, à l'ancrage, à la résilience face au stress, mais aussi à la capacité d'endurance et d'évolution.

Ce Centre fonctionne comme une source de propulsion interne : la personne n'a pas besoin d'une pression extérieure pour se mobiliser, elle porte en elle un moteur « impulsif ».

Forces

Le grand atout du centre Racine défini, c'est la **capacité à agir sans se laisser dominer par la pression extérieure**. Ces personnes savent **rester calmes dans l'urgence**, traverser les défis avec stabilité, et avancer à leur propre rythme, même dans des environnements stressants.

Elles ont une **grande force intérieure**, un ancrage profond qui les rend endurantes, persévérantes, et souvent très fiables. Elles peuvent porter de grands projets, gérer des situations complexes, ou rester solides quand tout vacille autour d'elles.

Elles ont aussi un **lien naturel à la transformation** : leur Racine les pousse à évoluer, à résoudre les tensions, à chercher des réponses concrètes. C'est une force de structuration, de courage, et parfois de mutation.

Faiblesses

Le revers de cette force, c'est la **difficulté à reconnaître quand il est temps de s'arrêter**. Une personne avec la Racine définie peut continuer par inertie, croire que parce qu'elle peut tenir, elle doit le faire. Cela peut la mener à en faire trop, à ignorer ses signaux de fatigue, ou à rester dans des situations stressantes par habitude.

Elle peut aussi développer une forme **de focalisation excessive sur la résolution des problèmes** : vouloir que tout soit réglé, classé, maîtrisé. Cela peut devenir un mode de fonctionnement rigide, anxieux, ou obsessionnel.

Comme la pression est constante, ces personnes peuvent ne plus sentir qu'elles sont tendues ou sous tension. Le **stress devient un fond sonore "normal"**, ce qui les empêche de se reposer vraiment.

Blocages, conditionnements et questionnements récurrents

- **Blocages fréquents :**

Un blocage courant est la **croyance que l'action est toujours nécessaire**. La personne peut avoir du mal à lâcher prise, à rester dans l'inconnu ou l'attente, ou à accepter de ne pas "faire"



quelque chose immédiatement. Cela peut générer de la précipitation, de l'agitation mentale, ou une tension chronique.

Autre blocage : **l'oubli du corps**. La Racine étant un centre de pression corporelle, elle a besoin d'un exutoire sain. Si la personne reste dans le mental, sans bouger ou sans exprimer cette énergie motrice, elle peut somatiser, développer des douleurs ou de la fatigue inexplicables.

• **Conditionnements possibles :**

Le centre Racine défini peut être conditionné à croire que sa valeur dépend de sa capacité à gérer le stress, à être fort, à rester "efficace en toutes circonstances". Cela peut générer une hyper-responsabilité, une charge mentale importante, et une difficulté à demander de l'aide.

Il peut aussi y avoir un conditionnement à fonctionner uniquement sous pression : la personne attend le dernier moment pour agir, se sent vivante seulement dans l'urgence, ou provoque inconsciemment des situations stressantes pour se mettre en mouvement.

• **Questions récurrentes :**

- « Pourquoi je me sens tendu même quand tout va bien ? »
- « Est-ce que je suis capable de ralentir sans culpabiliser ? »
- « Pourquoi j'ai besoin de régler les choses tout de suite ? »
- « Est-ce que je sais fonctionner sans stress ? »
- « Comment faire la différence entre vraie motivation et pression intérieure ? »
- « Pourquoi je n'arrive pas à me poser ? »
- « Est-ce que je dois toujours tout porter seul ? »

Centre Racine Non-Défini

Lorsque le Centre Racine est non-défini, cela signifie que la personne n'a pas une pression motrice constante. Elle perçoit la pression de l'environnement, des autres, des délais, des attentes... et elle peut l'amplifier sans s'en rendre compte. Cette pression, liée au stress, au mouvement, à la nécessité d'agir ou de résoudre, ne vient pas d'elle, mais elle la ressent parfois comme urgente, incontournable, oppressante.

Ce n'est pas une faiblesse : c'est une hyper-sensibilité à la pression ambiante, une capacité à lire les tensions, les urgences, les boucles à clôturer. C'est une forme d'intuition de ce qui pousse, presse, attend. Lorsqu'elle est consciente de ce fonctionnement, la personne peut devenir un formidable catalyseur... à condition de ne pas vivre en mode survie permanent.

Forces

Le centre Racine non-défini offre une grande adaptabilité face au stress des autres. Ces personnes perçoivent ce qui met les autres sous pression, les urgences du moment, les situations non résolues... et peuvent **devenir de précieuses alliées pour accompagner, apaiser, organiser, surtout dans les moments de tension.**



Elles savent aussi **quitter la pression quand elle ne leur appartient pas**. Une fois conscientisé, ce fonctionnement leur permet de ne plus se laisser embarquer dans le stress collectif, d'en sortir avec souplesse, et d'incarner une forme de calme lucide au cœur du chaos.

Elles sont aussi **capables de fonctionner sans pression intérieure constante**, ce qui leur donne une capacité à respecter leur rythme, à lâcher prise plus facilement, et à vivre des moments de lenteur ou de silence sans panique... si elles se sont libérées du conditionnement à "faire vite".

Faiblesses

Le principal piège, c'est la **tendance à se précipiter pour se débarrasser de la pression**. Ces personnes peuvent agir trop vite, conclure trop tôt, vouloir tout finir au plus vite, juste pour ne plus sentir la tension. Cela **crée un sentiment d'urgence permanent**, une hyperactivité mentale ou physique, et parfois un rapport conflictuel au temps.

Elles peuvent aussi **surréagir à la pression des autres**, croire qu'elles doivent résoudre les problèmes, aider, répondre dans l'instant, ou gérer des choses qui ne leur incombent pas. Cela mène à une sur-sollicitation, de la fatigue chronique, voire de l'irritabilité ou des effondrements cycliques.

Une autre faiblesse fréquente est la **culpabilité de ne pas être "productive" ou rapide**. Elles peuvent se comparer à ceux qui "en font plus", et se sentir fainéantes ou inefficaces, alors que leur fonctionnement est simplement différent.

Blocages, conditionnements et questionnements récurrents

- **Blocages fréquents :**

Un blocage classique est le **réflexe de faire vite pour ne pas sentir la pression**. Cela peut devenir un automatisme inconscient : répondre avant de réfléchir, agir pour se soulager, se charger pour se prouver qu'on avance. Mais ce comportement empêche la vraie présence, la qualité, la clarté.

Le vide, l'attente, le non-faire peuvent générer une sensation de malaise, de perte de contrôle, voire d'inutilité.

- **Conditionnements possibles :**

Le centre Racine non-défini peut être conditionné à croire que valeur = productivité + rapidité. Cela pousse la personne à s'auto-mettre sous pression, à se suradapter au rythme des autres, ou à fuir la lenteur comme une menace.

Il y a aussi souvent une confusion entre urgence réelle et pression absorbée. La personne pense que tout est urgent, ou que tout doit être résolu immédiatement, ce qui la coupe de sa capacité à ressentir ce qui est vraiment important, ou juste à ce moment-là.

- **Questions récurrentes :**

« Pourquoi je me sens tout le temps pressée, même sans raison ? »



- « Est-ce que je peux me permettre de ralentir ? »
- « Pourquoi je me sens coupable quand je ne fais rien ? »
- « Est-ce que cette urgence vient de moi ou de l'autre ? »
- « Comment faire la différence entre vrai stress et pression ambiante ? »
- « Pourquoi j'ai du mal à attendre, à laisser les choses venir ? »
- « Est-ce que je peux être efficace sans être tendue ? »

Conseils pour maintenir l'équilibre physique du Centre Racine

Pour les personnes avec un **Centre Racine défini**, il est essentiel d'intégrer des échéances claires et choisies afin de canaliser efficacement leur énergie naturelle. L'introduction régulière de pauses conscientes, d'exercices respiratoires et de ralentissement volontaire aide à maintenir l'équilibre.

Pour les individus avec un **Centre Racine non-défini**, privilégier les pratiques régulières d'ancrage telles que la marche en nature, la méditation ou la pleine conscience corporelle est fondamental. Créer une organisation visuelle et structurée de leur temps peut également réduire considérablement leur stress quotidien et leur permettre de mieux gérer la pression externe.

Conseils pour accompagner efficacement les clients

Clients avec Centre Racine Défini

L'accompagnement de ces personnes doit se concentrer sur la prise de conscience de leur pression interne constante et sur l'intégration d'un rythme plus doux dans leur quotidien. On peut notamment les aider à identifier leurs moments de mise en mouvement alignée versus agitation improductive, leur enseignant ainsi à utiliser leur énergie efficacement sans épuisement.

Clients avec Centre Racine Non-Défini

Guider à reconnaître les pressions extérieures qu'ils absorbent afin de s'en distancer consciemment.

Il est essentiel de les autoriser à ralentir, à dire non aux sollicitations excessives et à respecter leur rythme propre, souvent plus lent ou variable que leur entourage.

L'apprentissage de stratégies concrètes pour éviter la surstimulation (comme des rituels réguliers de calme et d'isolement énergétique) leur permettra de mieux gérer leur énergie et de retrouver un équilibre physique et émotionnel stable.

