

© 2026 – Tous droits réservés. Toute reproduction, représentation, modification, adaptation, distribution ou utilisation, totale ou partielle, du contenu est strictement interdite sans autorisation écrite préalable de l'auteur



## Les autorités Human design

Il existe 7 autorités internes dans le Human Design, et une 8<sup>e</sup> autorité externe pour les Réflecteurs : l'autorité lunaire.

## L'autorité Sacrale :

Seul les Générateurs et les Générateurs-Manifesteur (GM ou MG).

Si j'ai cette autorité, tout se joue dans mon ventre.  
C'est une autorité super puissante, mais très simple :  
mon corps répond avant ma tête.

Le Sacral, c'est comme un "oui" ou un "non" qui sort tout seul.  
Un son, une sensation, un mouvement du corps.  
Un "mmh-hmm" pour oui, un "mmh-mm" pour non. C'est instinctif, immédiat, impossible à contrôler.  
Je ne dois pas réfléchir, je dois ressentir.

Quand quelqu'un me propose quelque chose, mon corps répond avant que j'aie le temps de penser.  
Si ça m'excite, si ça me donne de l'énergie, si ça me fait envie, c'est un oui.  
Si ça me fatigue, si ça me saoule, si ça me coupe l'énergie, c'est un non.  
Le Sacral ne ment jamais.

C'est mon moteur, ma batterie, ma vérité.  
Le problème, c'est que dans la société, on nous apprend à réfléchir, à être "raisonnable", à faire plaisir.  
Mais moi, je dois écouter mon ventre, pas ma tête.

Je dois faire attention à ne pas me forcer.  
Si je dis oui alors que mon Sacral dit non, je vais perdre toute mon énergie, je vais traîner, je vais me sentir vidée.

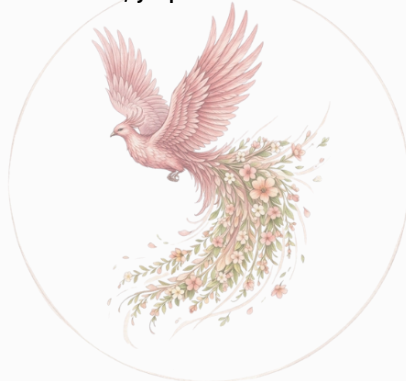
Si je dis oui quand mon Sacral dit oui, je deviens une machine : motivée, vivante, puissante.  
Pour m'aider, les gens peuvent me poser des questions fermées :

- « Tu veux ça ? »
- « Tu veux y aller ? »
- « Ça te fait envie ? »

Et moi, je réponds avec mon corps.  
Pas avec ma tête.

Je dois apprendre à reconnaître mes sons, mes sensations, mes réactions.  
C'est comme un langage secret entre moi et moi-même.  
Si je n'ai pas de réponse immédiate, c'est que ce n'est pas pour moi.  
Le Sacral, c'est maintenant, pas demain.

Et oui, parfois les autres ne comprennent pas pourquoi je change d'avis ou pourquoi je dis non.  
Mais ce n'est pas contre eux.  
C'est juste que mon énergie sait ce qui est bon pour moi.  
Mon Sacral, c'est ma boussole, si je l'écoute, je peux aller très loin.



## L 'autorité Émotionnelle :

Pour les Générateurs, les Générateurs-Manifesteur (GM ou MG), les Projecteurs énergétiques et aussi pour les Manifesteurs.

Si j'ai cette autorité, je ne peux jamais prendre une décision dans l'instant, jamais.  
Parce que mes émotions montent, descendent, changent, bougent tout le temps.  
Je dois attendre que la vague émotionnelle passe  
Quand je suis en haut, tout me semble génial.  
Quand je suis en bas, tout me semble nul.  
Et dans les deux cas, ce n'est pas le bon moment pour décider.  
J'ai besoin de temps, de calme, de recul.  
Je dois traverser toute ma vague émotionnelle avant de savoir ce qui est juste pour moi.  
Ça peut prendre quelques heures, un jour, deux jours... Je ne dois pas me presser.  
Si quelqu'un me demande une réponse immédiate, je dois dire :  
« Je te répondrai plus tard. » Ou « Je te dis demain. »

Parce que si je décide trop vite, je risque de regretter.

Mon autorité émotionnelle me demande d'observer ce que je ressens :

- quand je suis excitée
- quand je suis triste
- quand je suis neutre
- quand je suis fatiguée
- quand je suis pleine d'énergie

La bonne décision arrive quand je suis calme, pas quand je suis en haut ou en bas.  
Je dois apprendre à reconnaître ce moment où tout devient clair, simple, évident.  
C'est là que je sais.

Les autres ne comprennent pas toujours pourquoi j'ai besoin de temps.  
Ils pensent que je suis indécise.

Mais ce n'est pas vrai. Je suis juste émotionnelle. Et mes émotions sont puissantes.  
Elles me donnent une profondeur que les autres n'ont pas.  
Elles me permettent de sentir les choses, de comprendre les gens, de vivre intensément.  
Mais pour décider, je dois attendre la clarté. Toujours.

Si je ne suis pas sûre, c'est que ce n'est pas encore le moment.  
Mon autorité émotionnelle me protège.  
Elle m'aide à choisir ce qui est vraiment bon pour moi, pas juste ce qui me fait envie sur le moment.  
Avec le temps, je vais apprendre à surfer sur ma vague.

Et quand je saurai le faire, mes décisions seront incroyablement justes.



## L'autorité projetée du Cœur : Que pour les Manifesteur

Mon autorité, c'est celle du Cœur.

Ça veut dire que je prends mes décisions avec ma volonté, mon envie, ce qui me fait vraiment vibrer. Je choisis ce que moi je veux, pas ce que les autres attendent de moi. Une décision juste, pour moi, c'est une décision qui me fait du bien, dans ma vie perso comme dans mon travail.  
Ce n'est pas de l'égoïsme.

C'est juste être aligné avec moi-même.

L'avis des autres compte moins, parce que mes décisions viennent de mon désir profond. Ce n'est pas un repli, c'est un nouveau départ quand on découvre le Human Design.  
Pour décider correctement, j'ai besoin de parler à haute voix.

Juste m'écouter parler m'aide à savoir ce qui est vrai pour moi.  
Mais je ne dois surtout pas demander l'avis des autres, sinon je doute, et quand le doute arrive, mon mental prend le dessus, et mon autorité n'est pas mentale.  
Quand je m'entends parler, ma décision devient plus claire.

Parfois, c'est immédiat, mais je dois toujours me demander :

« Est-ce que je le veux vraiment ? Qu'est-ce que je ressens dans mon cœur ? »  
Si mon cœur dit oui, c'est oui.

Si j'ai un doute, même minuscule, ou si je le fais à contre-cœur, alors c'est non.  
Mon entourage n'aime pas toujours ça.  
Mais je protège mon énergie.

Écouter son cœur, c'est une vraie forme de sagesse.  
Ce que les autres veulent de moi n'est pas forcément ce que je veux.  
Et j'ai le droit de dire non, même si ça surprend dans un monde où tout va trop vite.  
Avec le temps, les gens apprendront à me connaître.  
Et je n'ai pas besoin de me justifier.

Vouloir plaire à tout le monde ne mène nulle part : on finit par oublier ses propres envies.  
Je dois aussi me demander :

« Est-ce que je fais ça pour moi ou pour les autres ? »



## L'autorité auto-projetée de soi

Pour les Projecteurs:

Si j'ai cette autorité, je fais partie des rares personnes qui l'ont.

Ça me rend unique.

Pour prendre une décision juste, je dois m'écouter parler.

Je dois dire mes choix, mes intentions, à haute voix.

Pas pour avoir un avis, les gens donneront le leur, mais je ne dois pas l'écouter, juste pour m'entendre.

Si je ne veux pas parler devant quelqu'un, je peux le faire devant un miroir.

Je peux aussi m'enregistrer et réécouter après.

Le but, c'est de m'entendre pour voir si je suis encore alignée.

Une bonne décision, c'est une décision qui me nourrit, qui me correspond, qui me plaît vraiment.

S'il y a un doute, une hésitation, ou un truc qui ne me plaît pas... je laisse tomber.

Je dois comprendre que ce qui me plaît sur le moment ne me plaira pas forcément demain.

Parler à haute voix m'aide à y voir clair.

Et j'ai le droit de prendre mon temps.

Même si les autres veulent des réponses rapides, moi je peux ralentir.

Quand je parle, si je sens un blocage dans ma voix ou dans mon corps, c'est un vrai signe que je dois dire non.

Je suis sensible aux avis des autres, et ça peut me faire changer d'avis.

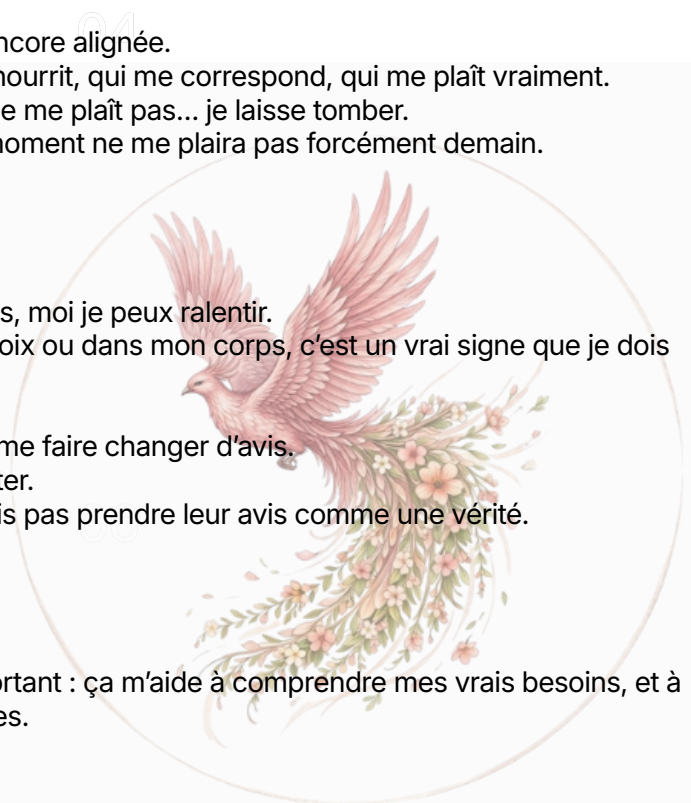
Mais dans mon autorité, je ne dois pas les écouter.

Je peux entendre ce qu'ils disent, mais je ne dois pas prendre leur avis comme une vérité.

Eux savent ce qui est bon pour eux.

Moi, je sais ce qui est bon pour moi.

C'est pour ça que parler à haute voix est si important : ça m'aide à comprendre mes vrais besoins, et à ne pas confondre les miens avec ceux des autres.



# L'autorité manifestée du Cœur

Pour les Manifesteurs

Mon autorité, c'est l'autorité manifestée du Cœur, et c'est quelque chose de rare.

En gros, ça veut dire : je dois parler avec mon cœur.

Pas dans le sens "émotions et sentiments", mais dans le sens volonté : ce que moi je veux vraiment, ce qui vient de mon centre du Cœur.

Quand je prends une décision, les autres ne comptent pas.

C'est ma volonté, mon envie, mon "oui" intérieur qui décide.

Mes réponses arrivent souvent instinctivement et immédiatement.

Au début, c'est difficile de reconnaître ce moment où la réponse sort toute seule, mais avec le temps, j'apprends à sentir cet instinct. Pour décider correctement, j'ai besoin de parler à haute voix.

Ça m'aide à me confronter à mes pensées.

04

Même si mon autorité est rapide, j'ai quand même besoin de parler à voix haute soit toute seule, soit avec quelqu'un mais sans demander leur avis.

Juste pour m'entendre. Et oui, j'ai le droit de répondre plus tard si j'en ai besoin.

◆ Exemple:

Je reçois un mail avec une opportunité que j'attends depuis longtemps.

J'ai envie de dire oui tout de suite.

Mais je décide d'y répondre le soir.

C'est ok, parce que c'est moi qui ai initié la demande.

Je peux donc vérifier si c'est encore aligné avec moi.

Je me pose la question à voix haute : « Est-ce que j'en ai vraiment envie ? Est-ce que c'est pour moi ? »  
Si mon cœur répond oui immédiatement, je fonce.

Si je sens un "mais...", un doute, un blocage, alors c'est non.

Je dois avoir un oui à 100 %. Si ce n'est pas le cas, je peux négocier avec moi-même, mais je ne dois pas me forcer. Cette autorité me pousse à parler avec authenticité, vérité et sans filtre.

Oui, parfois je suis cash.

Ça ne plaît pas toujours, mais c'est comme ça.

Parler avec mon cœur ne veut pas dire parler pour faire plaisir aux autres.

C'est pour ça qu'on me traite parfois d'égoïste.

Mais je ne le suis pas : je protège juste mon énergie.

Les énergies des autres peuvent me dévier de ma direction.

Quand je deviens "égoïste" dans le bon sens — quand je décide pour moi — je deviens forte, et je peux aller très loin dans ma vie perso et pro.

Mais si je décide pour faire plaisir aux autres, je perds mon énergie et j'avance beaucoup moins bien.

La vraie question, c'est :

« Est-ce que je fais ça pour moi ou pour les autres ? »

On ne parle pas ici des obligations du quotidien, mais des décisions importantes, celles qui construisent ma vie.

Si je ne sais pas où je veux aller, c'est normal que mes décisions ne soient pas alignées.

Je dois être super honnête avec moi-même :

où je veux aller, et comment j'ai envie d'y arriver.

Mon centre du Cœur est vraiment mon moteur pour accomplir de grandes choses.



# L'autorité splénique

Pour les Manifesteur, les Projecteur,

02

L'autorité splénique paraît simple, mais en vrai, elle ne l'est pas du tout.  
C'est une autorité basée sur l'instinct pur.

Le vrai instinct, celui qui arrive d'un coup, sans réfléchir. Quand je dis "j'ai un bon instinct", c'est exactement ça.

Le problème, c'est que l'éducation, la société, la pression... tout ça nous pousse à réfléchir, à faire des "pour et contre", à douter. Et du coup, on n'écoute plus notre instinct.

Pourtant, mon instinct est incroyablement fiable, même s'il n'est pas rationnel.

Et c'est là que le mental arrive, commence à analyser, et me fait perdre la vraie réponse.

L'instinct est rapide. il arrive vite, et parfois il repart vite. Je dois apprendre à le reconnaître.

Il est subtil, pas toujours logique, pas toujours évident.

Avec le temps, j'apprendrai à le sentir, à le comprendre, à lui faire confiance.

04

Pour l'instant, je dois :

- écouter mon instinct dans l'instant
- pratiquer l'introspection
- me reconnecter à mes sensations

Pour les décisions longues, c'est plus compliqué.

Mais que ce soit pour choisir un resto ou pour décider de partir vivre à l'étranger, la réponse instinctive doit venir dans le moment présent.

Si je rate ce moment, le mental prend le dessus.

Et lui, il n'est pas instinctif : il réfléchit trop, il doute, il fait des listes, il dit "et si...", "peut-être demain...".

Moi, je dois décider dans l'instant, grâce à mon instinct.

06

Mon instinct m'aide à prendre des décisions alignées avec moi et avec ma vision.

Mais si je ne sais pas où je veux aller, mes décisions ne peuvent pas être justes.

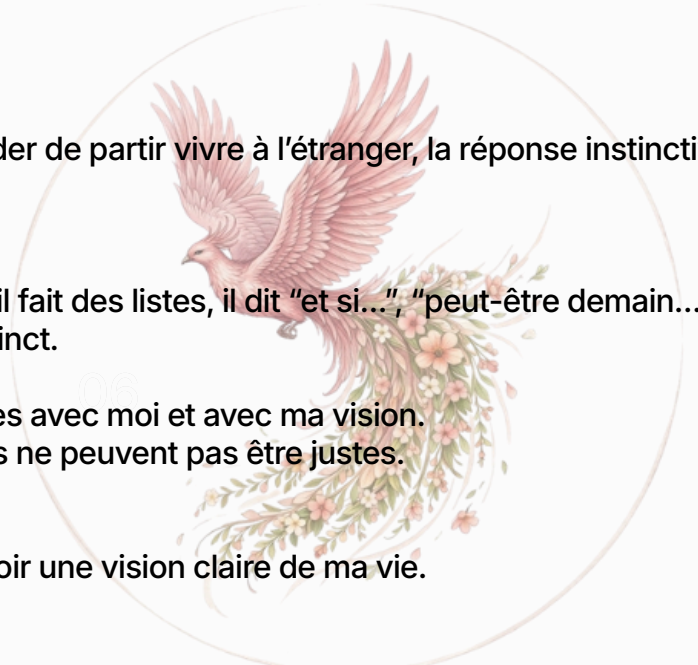
Ça paraît simple, mais c'est essentiel :

si je veux que mes décisions me servent, je dois avoir une vision claire de ma vie.

Mes décisions sont instinctives et immédiates.

Si ce n'est pas le cas, c'est que le mental a pris la place et lui, il n'est pas fiable pour décider.

08



## L'autorité Environnement

Que pour les Réflecteurs et les projecteurs mental

Si j'ai cette autorité, je ne fonctionne pas comme les autres.  
Elle est vraiment différente, et c'est normal que les gens ne comprennent pas toujours.  
Pour moi, tout dépend de l'endroit où je suis.

J'ai besoin d'un environnement qui me correspond à 100 %, pas à moitié.  
Un lieu physique qui me nourrit, qui m'élève, qui me fait du bien.

Ça peut être une maison, une vallée, une montagne... (on regardera ça ensemble en séance).

Et c'est pareil pour mon environnement de travail : si je ne me sens pas bien dans l'endroit où je suis, je ne peux pas prendre de bonnes décisions.

Mon autorité repose entièrement sur la qualité de l'environnement.

J'ai aussi besoin de parler de mes décisions avec des personnes de confiance.

Pas pour qu'elles influencent mes choix — surtout pas — mais pour m'entendre parler à haute voix.

Je peux écouter ce qu'elles disent, mais je dois rester fidèle à mes propres décisions.

La personne en face n'est pas la décideuse, c'est moi. Cette autorité demande du temps.

Pas de pression, pas de précipitation. Parfois, j'ai besoin de plusieurs échanges, ou même de changer d'endroit pour sentir ce qui est juste, elle m'invite à ressentir la décision, à la visualiser :

« Si j'accepte, il se passe quoi ? Est-ce que ça me convient vraiment ? »

Pas de logique, pas de liste de pour et contre.

C'est un vrai défi dans notre société.

Imagine dire à ton patron :

« Je pars deux semaines en vacances et je vous donne ma réponse en rentrant. »

Le rêve... mais ce n'est pas possible.

Par contre, je ne dois jamais donner une réponse immédiate.

Je peux dire :

« Je te répondrai demain » ou « Je te dirai ça un autre jour »

sans donner de date précise. C'est important, parce que ça laisse la place à de meilleures opportunités.

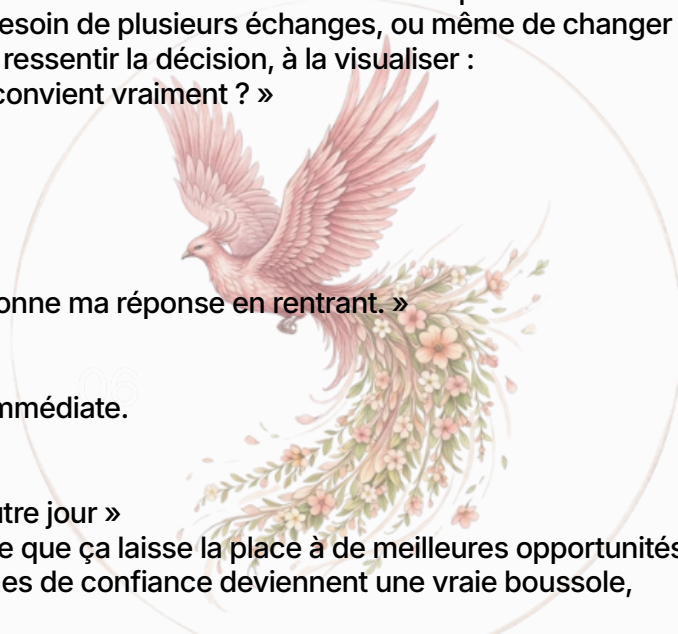
L'environnement + les échanges avec des personnes de confiance deviennent une vraie boussole, à condition que je décide seule.

Je dois toujours me demander : « Est-ce que c'est vraiment MA décision ? Est-ce que quelqu'un m'a influencée ? »

Si je me sens reconnue, entendue, vivante dans ma décision, alors je suis sur le bon chemin.

Oui, j'ai besoin de validation, mais pas celle des autres.

Je dois me valider moi-même.



## L'autorité Lunaire

Que pour les Réflecteur.

Cette autorité est unique. très peu de gens l'ont. Et oui, elle est compliquée à vivre dans le monde actuel... mais pas impossible. J'ai besoin de 28 jours pour prendre une décision importante. Un cycle lunaire complet. C'est pour ça qu'on l'appelle aussi l'autorité lunaire. J'ai aussi besoin d'un environnement qui me nourrit, sans toxicité. Un endroit où je me sens bien, et que je peux changer si j'en ressens le besoin.

Pourquoi 28 jours ?

Parce que j'ai besoin de voir toutes les facettes de la décision.  
Je dois ressentir toutes les énergies possibles, observer toutes les nuances.  
Je dois avoir une vision complète, approfondie, quitte à faire des recherches pour être sûre que ma décision est juste.

Mais dans la vraie vie, ce n'est pas toujours possible.  
Alors je reste dans l'observation du moment présent.  
Même si je n'ai pas 28 jours, la lune change chaque jour, et ça m'aide à ressentir les subtilités.  
Mes choix doivent devenir clairs naturellement.

Je dois pouvoir les exprimer clairement aux autres.  
Parler de la décision m'aide beaucoup, tant que je reste dans un bon environnement.  
Je dois prendre mes décisions seule, même si j'ai besoin d'en parler.  
Je peux demander de l'aide si je manque de clarté, ou changer d'endroit, marcher, sortir, aller dans la nature. Et oui, parfois j'ai besoin de plus de 28 jours.  
C'est normal. Ma décision doit être claire et éclairée.  
Si ce n'est pas le cas, je prends plus de temps.

Cette autorité n'est pas facile à vivre. Je ne peux pas dire à mon patron :  
« Je te dis dans 28 jours si je suis d'accord. »

Le Human Design n'est pas une excuse, mais ça montre bien que notre société n'est pas adaptée à cette autorité.

Je suis très perméable aux autres, à leurs émotions, à leurs décisions.  
Je suis un vrai miroir.  
Je confonds souvent leurs besoins avec les miens.

### ◆ Petit tips

Je peux me créer une vision à 3 ans :

- je suis où ?
- je fais quoi ?
- avec qui ?
- pourquoi ?
- comment ?

Une vraie vision long terme.

Ça m'aide à me détacher des autres et à construire ma vie à moi.

Cette autorité demande du temps, et ce temps est vital.

Si je ne l'ai pas, je peux dire :

« J'ai compris ta demande, je te répondrai demain. »

Dans le travail, c'est compliqué, mais maintenant je sais que ce temps est naturel pour moi.

Il existe 7 autorités dans le Human Design.

Certaines décident en une seconde.

Moi, j'ai besoin de temps.

Et c'est ok. Avec le temps, je vais trouver mon équilibre entre ce dont j'ai besoin et la vie réelle.

Le simple fait de le savoir, c'est déjà un énorme changement.

