



COMPRENDS TON ÉNERGIE PROFONDE

Le premier pas vers ta liberté -
pour les femmes de plus de 45 ans

LAURE BACHELOT

Un mot de moi à toi



Si tu lis ces lignes, c'est que quelque chose en toi a bougé.

Peut-être une fatigue que le repos ne suffit plus à effacer. Une impression diffuse — difficile à nommer, impossible à ignorer — que tu passes à côté de quelque chose. Une vie bien remplie, et pourtant... quelque chose manque. Pas quelque chose d'énorme.

Juste toi, peut-être.

Tu n'es pas en crise. Tu n'es pas en train de tout perdre. Tu es en transition. Et ce n'est vraiment pas pareil.

Moi, je m'appelle Laure. J'ai été professeur des écoles, responsable de paie, je suis maman de deux enfants merveilleux et intenses, femme d'un homme formidable. J'ai géré, tenu, assuré. J'étais fiable. Appréciée. Engagée. Et un jour, mon corps a dit stop.

Ce silence m'a sauvée. Il m'a permis d'entendre, pour la première fois depuis longtemps, ce que j'avais toujours su sans jamais m'autoriser à le dire : "J'avais vécu la vie qu'on attendait de moi. Pas celle qui m'appelait."

Depuis, je me suis formée au Design Humain, à la naturopathie, à l'EFT, aux Clés Génétiques. Pas pour collectionner des outils — mais pour comprendre comment je fonctionnais vraiment. Et pour pouvoir transmettre ça aux femmes qui vivent ce que j'ai vécu.

Ce guide est le premier pas que j'aurais voulu avoir. Il ne va pas tout régler d'un coup.

Mais il va t'aider à comprendre quelque chose de fondamental :

Ton énergie n'est pas un défaut à corriger. C'est une intelligence à écouter.

Laure
⚡

01.



02.

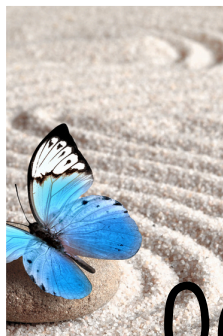
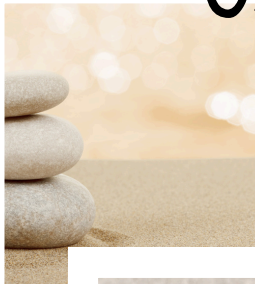


03.



05.

04.



06.

Ce que tu vas découvrir

01.

L'énergie profonde, ce que personne ne t'a expliqué

02.

Les 5 types d'énergie en Design Humain

03.

Reconnais-toi - quel est ton type ?

04.

Ce que ton type dit de toi et de tes besoins

05.

Exercice de journaling - ta lettre d'énergie

06.

Et maintenant ? - tes 3 premiers pas

01.

L'énergie profonde

On t'a appris à performer. A produire. A t'adapter au rythme des autres. On t'a félicitée quand tu tenais bon — et on t'a rarement appris à écouter ce que toi, tu ressentais vraiment.

Résultat : tu as cru pendant des années que si tu étais fatiguée, c'était parce que tu n'en faisais pas assez. Ou pas bien. Ou pas avec le bon état d'esprit.



Mais personne ne t'a dit que toutes les énergies ne se ressemblent pas. Qu'il existe des femmes dont l'énergie est motrice, constante, qui se régénère dans l'action — et d'autres dont l'énergie est rare, cyclique, conçue pour guider plutôt que pour produire en permanence.

Si tu t'es souvent sentie épuisée sans raison apparente... si tu as l'impression de ne jamais avoir autant d'énergie que les autres autour de toi... si tu fonctionnes par vagues d'inspiration plutôt qu'en rythme régulier...

“

Ce n'est pas un défaut. Ce n'est pas de la paresse. C'est ton Design.

”

Qu'est-ce que le Design humain ?

Le Design Humain est un système de connaissance de soi qui combine l'astrologie, la Kabbale, les centres chakras et la mécanique quantique. A partir de ta date, heure exacte et lieu de naissance, il génère une carte unique de ton énergie — le Bodygraph.

Ce n'est pas un test de personnalité. Ce n'est pas une boîte dans laquelle te mettre. C'est une invitation à te voir telle que tu es — pas telle qu'on t'a appris à être.

Dans ce guide, nous allons nous concentrer sur les 5 Types — la première clé, et souvent la plus libératrice de toutes.



02.



Les 5 types d'énergie

Chaque être humain appartient à l'un de ces 5 types. Il n'y en a pas un meilleur qu'un autre. Il y a juste des énergies différentes — avec des stratégies différentes, des besoins différents, et des façons d'avancer dans la vie qui leur sont propres.

Lis chaque description lentement. Sens ce qui résonne. Sens aussi ce qui frotte — parfois c'est là que se cache la vérité.





Le Générateur

L'énergie motrice

L'énergie la plus répandue (environ 35%).

Le Générateur a une énergie sacrée puissante et renouvelable — à condition de faire ce qu'il aime vraiment. Quand il travaille avec passion, il peut tenir des heures. Quand il fait ce qui ne l'anime pas, il s'épuise et devient frustré.

Sa stratégie :

Répondre aux opportunités qui se présentent, plutôt qu'initier.

Son signe d'alerte :

La frustration persistante.

Son besoin profond :

Faire ce qui l'anime vraiment, chaque jour.





Le Générateur Manifesteur

L'énergie multi-passions

Rapide, créatif, multi-passionnel. Il peut s'engager dans plusieurs projets en même temps et s'y épanouir. Mais il a tendance à démarrer vite et à changer de cap tout aussi vite — ce qui n'est pas un défaut, c'est son rythme naturel.

Sa stratégie :

Répondre avant d'initier, et informer les autres de ses changements de direction.

Son signe d'alerte :

La frustration doublée de colère.

Son besoin profond :

Liberté de mouvement et variété.





Le Projecteur

L'énergie de guide

L'énergie la plus mal comprise — et souvent la plus douloureuse à vivre sans le savoir.

Le Projecteur n'a pas d'énergie sacrale propre. Il est fait pour observer, comprendre en profondeur, guider — pas pour produire comme un Générateur. Quand il essaie de suivre le rythme des autres, il s'épuise profondément.

Sa stratégie :

Attendre l'invitation avant d'agir ou de conseiller.

Son signe d'alerte :

L'amertume — ce sentiment d'être invisible malgré tout ce qu'il donne.

Son besoin profond :

Être reconnu pour ce qu'il voit, et invité à le partager.





Le Manifesteur

L'energie d'initiation

Rare (environ 8%). Le Manifesteur est fait pour initier, ouvrir des portes, mettre les choses en mouvement. Il n'a pas besoin d'attendre — il est le seul type vraiment conçu pour agir en premier. Mais son énergie fermée peut créer de la résistance autour de lui sans qu'il le comprenne.

Sa strategie :

Informar les personnes concernees avant d'agir.

Son signe d'alerte :

La colere quand il se sent bloqué ou contrôlé

Son besoin profond :

Liberte totale d'initier sans avoir à se justifier.





Le Réflecteur

L'énergie miroir

Le plus rare de tous (environ 1%). Le Réflecteur n'a aucun centre défini — il absorbe et reflète l'énergie de son environnement. Il peut se sentir très différent selon les personnes et les lieux qui l'entourent. Sa sensibilité n'est pas une faiblesse — c'est son superpouvoir.

Sa stratégie :

Attendre un cycle lunaire complet (28 jours) avant les grandes décisions.

Son signe d'alerte :

La déception répétée.

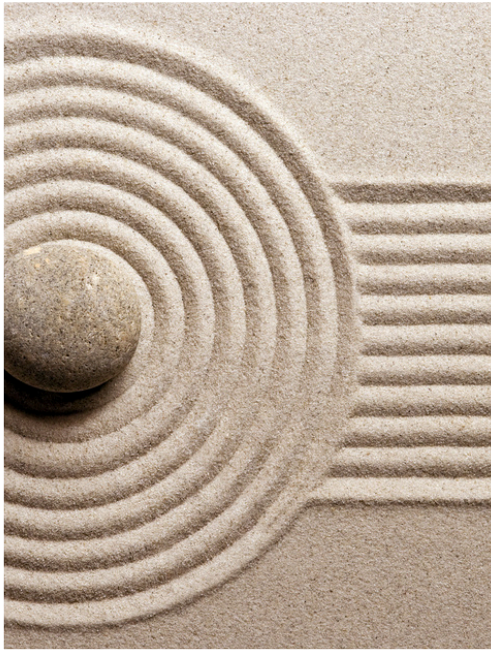
Son besoin profond :

Un environnement juste, nourrissant et beau.



"Ton énergie n'est pas un problème à résoudre. C'est une intelligence à honorer."





Mais avant ça, laisse ces questions faire leur travail. Lis-les lentement. Ne cherche pas la bonne réponse. Cherche celle qui résonne dans ton ventre — pas dans ta tête.

03.

Reconnais-toi

Pour connaître ton type avec précision, tu as besoin de ta carte de Design Humain calculée à partir de ta date, heure exacte et lieu de naissance.





Te sens-tu souvent profondément épuisée après avoir beaucoup donné — même quand tu aimais ce que tu faisais ?

® **Plutôt Projecteur**

As-tu une énergie robuste et constante qui revient naturellement quand tu fais ce que tu aimes vraiment ?

® **Plutôt Générateur**

Passes-tu facilement d'un projet à l'autre, tu t'ennuies vite et tu as besoin de variété pour rester vivante ?

® **Plutôt Générateur Manifesteur**

Ressens-tu un besoin fort d'agir seule, d'initier sans demander l'avis des autres — et la résistance des autres te pèse ?

® **Plutôt Manifesteur**

Ton humeur, ton énergie et ton bien-être varient-ils énormément selon les personnes et les lieux qui t'entourent ?

® **Plutôt Réflecteur**

***Pour aller plus loin :** Rends-toi sur jovianarchive.com ou mybodygraph.com — c'est gratuit. Tu auras besoin de ta date, heure exacte et lieu de naissance. Plus l'heure est précise, plus la lecture est juste.*

04.

Ce que ton type dit de toi

Connaitre son type, c'est bien.
Comprendre ce que ca signifie dans sa vie concrete, c'est mieux.
Chaque type a une stratégie — la façon dont il est conçu pour se mouvoir dans le monde — et une signature émotionnelle : l'émotion qu'il ressent quand il est pleinement aligné avec lui-même.

Type	Signature (alignée)	Signe d'alerte	Besoin profond
Générateur	Satisfaction	Frustration	<i>Faire ce qui l'anime vraiment</i>
Générateur Manifesteur	Satisfaction + Paix	Frustration + Colère	<i>Liberté+ réponse au bon moment</i>
Projecteur	Succès	Amertume	<i>Être reconnu et invité</i>
Manifesteur	Paix intérieure	Colère	<i>Liberté d'initier</i>
Réfecteur	Surprise positive	Déception	<i>Environnement juste et nourrissant</i>



Un mot pour les Projecteurs — le type le plus souvent incompris

Le Projecteur représente environ 20% de la population. Dans un monde construit par et pour des Générateurs, il a souvent cru qu'il était moins capable, moins énergique, moins fiable. Il s'est épuisé à courir comme les autres. Il a fini en amertume.

Sa plus grande libération : comprendre que son énergie est précieuse, pas insuffisante.

Qu'il n'est pas fait pour courir — il est fait pour guider. Et que la reconnaissance et l'invitation ne sont pas des caprices — ce sont ses conditions naturelles de succès.

Si tu te reconnais dans ce portrait — tu n'es pas seule. Et tu n'as jamais été cassée.



05.



Exercices de journaling

Avant de chercher à changer quoi que ce soit, il y a quelque chose de plus important : se voir. Vraiment. Sans filtre, sans jugement, sans la version polie qu'on donne aux autres.

Prends 20 minutes. Un endroit calme. Mets ton téléphone de côté. Et laisse les mots venir.

1. Quand est-ce que je me sens le plus vivante et énergisée dans ma journée ?

Pas quand tu es productive — quand tu te sens vivante. Ce n'est pas la même chose.

2. Quelles situations m'épuisent le plus - et est-ce que je les subis ou est-ce que je les choisis ?

Certaines situations épuisent parce qu'elles ne sont pas alignées avec ton énergie naturelle. Lesquelles, chez toi ?

3. Est-ce que j'ai déjà cru avoir moins d'énergie que les autres ? Qu'est-ce que ça m'a fait croire sur moi ?

Cette croyance-là a peut-être guidé des années de décisions. Qu'est-ce qu'elle t'a coûté ?

4. Si mon énergie était une saison, laquelle serait-elle aujourd'hui — et de quoi aurait-elle besoin pour s'épanouir ?

Hiver, printemps, été, automne... chaque saison a ses besoins. La tienne aussi.

5. Quelle permission est-ce que je pourrais me donner, par rapport à mon énergie, à partir de maintenant ?

Une seule. Concrète. Que tu pourrais appliquer dès demain matin.

06.

Et maintenant ?

Comprendre son Design Humain, c'est le début d'un chemin — pas une destination. Ce que tu viens de lire est une porte. Ce qui compte maintenant, c'est de faire un pas. Un seul. Concret. Aujourd'hui.

1. **Calcule ton graphe**

Va sur jovianarchive.com avec ta date, heure et lieu de naissance. Télécharge ta carte. Tu n'as pas besoin de tout comprendre d'un coup — observe juste ce qui te parle.

2. **Lis ta stratégie et observe ta vie**

Pendant une semaine, observe comment tu prends tes décisions. Est-ce que tu suis ta stratégie naturelle — ou tu forces contre elle ? Sans changer quoi que ce soit. Juste observer.

3. **Note ce qui change**

Chaque soir, 5 lignes dans un carnet : "Aujourd'hui, j'ai respecté mon énergie quand... / j'ai forcé quand..." C'est tout. Sans jugement. Juste de la conscience qui s'installe.

Le moment idéal pour commencer, c'est maintenant. Prépare toi, fais le premier pas, et transforme ta vie.



Tu veux aller plus loin avec moi ?

Le **Bilan de Transition** est fait pour toi.
En 1h30 en visio, on lit ensemble ton Design
Humain complet, on identifie tes blocages
profonds, et on cartographie ta prochaine étape
avec clarté.

Ce n'est pas une séance où je te dis quoi faire.
C'est un espace où tu commences enfin à
te voir — et à te choisir.

Je n'accepte qu'un nombre limite de bilans par mois.

[@LAURE.SYMBIOSE](https://www.instagram.com/LAURE.SYMBIOSE)