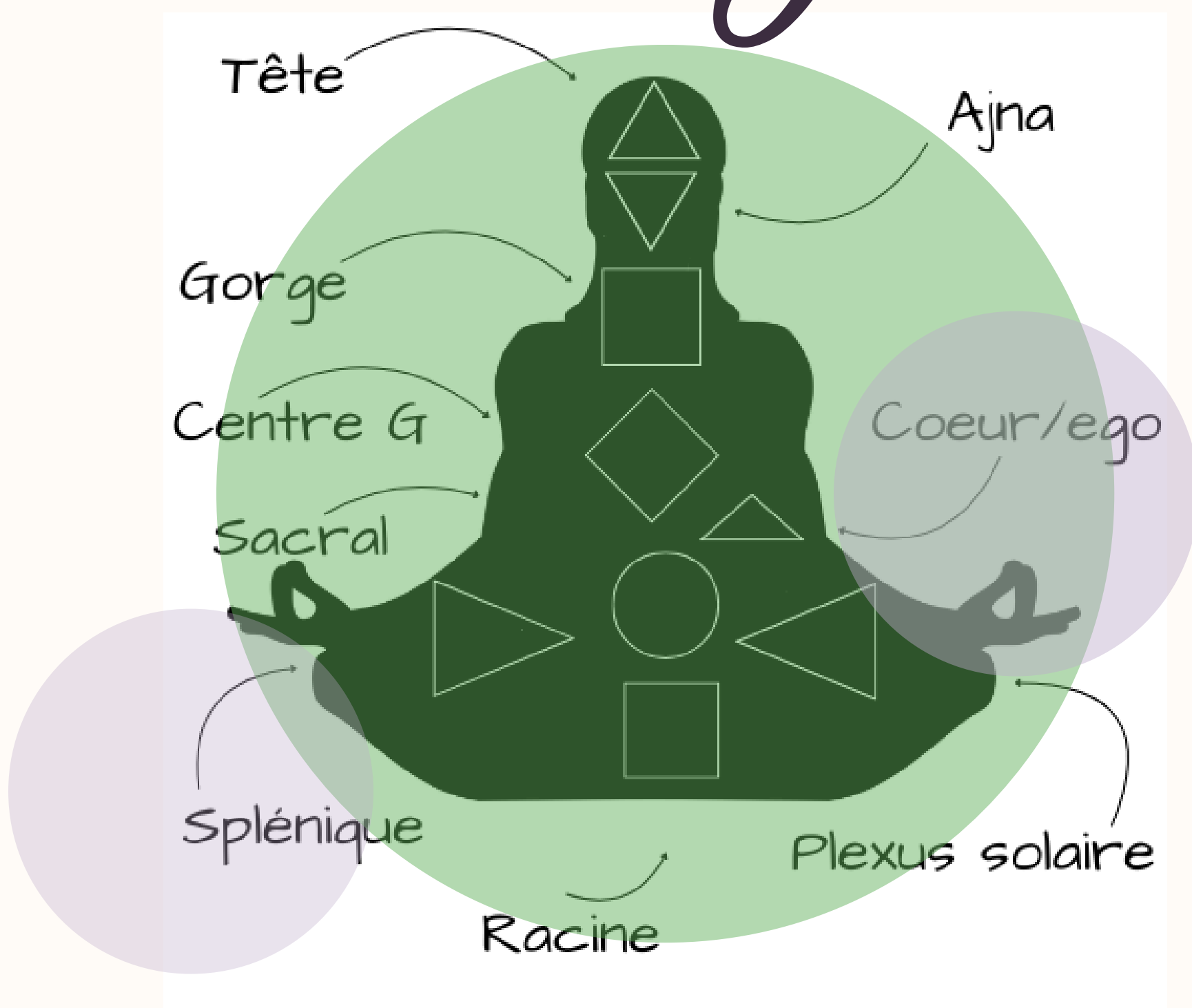


HUMAN

Design



Frédérique Mingam

TABIE DES

Matières

03

Qui suis-je?

04

Le Human Design ? c'est quoi ?

05

Ton moteur de vie

07

Ce que tu dégages sans même parler

08

L'art d'arrêter de forcer

09

Ton vrai GPS

10

Et maintenant? intègre, ressens, explore

11

Lectures : différents formats

12

Bonus : Boîte à clarté

13

Citations

Qui suis-je ?




FRÉDÉRIQUE
Mingam

Éducatrice de formation, j'ai accompagné pendant 20 ans des enfants et des parents avec une douceur sans faille — jusqu'au jour où mon propre besoin de respect, de vérité et de pause m'a conduite au burn-out.

C'est alors que j'ai choisi de révéler ma sensibilité, en me formant à l'art-thérapie, la sylvothérapie et aujourd'hui l'Human Design, pour en faire ma force et ma mission.

J'œuvre pour que les femmes douces et bienveillantes — celles qui donnent sans compter, souvent en oubliant de se préserver — puissent retrouver leur équilibre intérieur, leur flamme et surtout : leur droit d'être elles-mêmes.

Avec empathie, sans jugement, je propose un espace de guidance, de reconnexion, de permission à soi.

 *Mon approche : une alliance de tact, de cœur et de sagesse*

- Empathie naturelle : je capte les émotions sans besoin de mots
- Authenticité & bienveillance : je suis moi, entière, sans faux-semblant
- Curiosité créative : ma soif d'apprendre nourrit profondément mon accompagnement
- Connexion au vivant : art, forêt, énergies invisibles... le tout enrichit ma présence



Human DESIGN C'EST QUOI?

Définition

Le Human Design, c'est comme une carte de toi que tu n'avais jamais reçue. Un mélange d'astrologie, de physique quantique, de chakras et d'autres sagesses anciennes, qui t'aide à comprendre comment tu es câblé'e, comment tu prends tes décisions, comment ton énergie circule...

Pas pour te coller une étiquette, mais pour te rappeler qui tu es profondément, sous les couches d'adaptation, de fatigue ou de "faut que je sois comme ça".

C'est un outil concret et poétique à la fois.

Il ne t'oblige à rien.

Il t'invite, simplement, à te regarder autrement, avec plus de douceur et de vérité.

☀ Et pourquoi je l'utilise ?

Parce que je vois les gens. Je ressens leur énergie.

Et quand je lis une carte Human Design, c'est comme si je recevais des clés :

des phrases, des images, des intuitions... qui peuvent te permettre de mieux t'aimer, t'orienter, te reposer, ou simplement souffler.

Je n'interprète pas pour enfermer, mais pour éclairer.

C'est ça, mon approche : te guider vers ton propre centre, sans forcer, sans modèle à suivre.

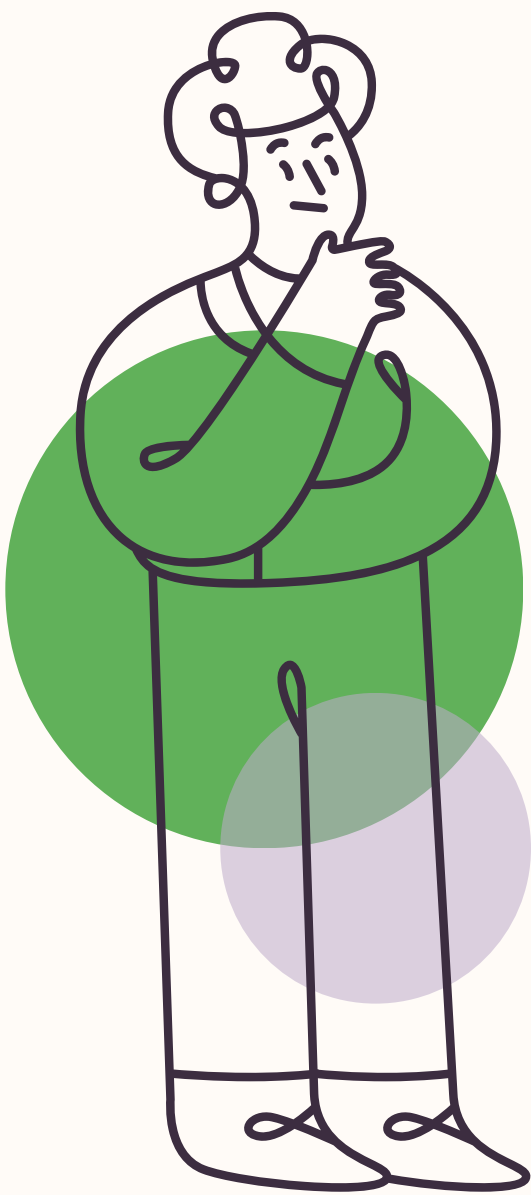
Un pas après l'autre, vers ton alignement.

Pourquoi l'Human design ?

Parce que c'est un miroir clair et doux vers ta vraie nature : ton énergie, ta façon d'interagir, ta boussole intérieure.

Aujourd'hui, je l'intègre à ma pratique pour offrir une guidance précise, lumineuse, intuitive, centrée sur tes besoins réels et ton fonctionnement unique.

Les 4 types ÉNERGÉTIQUES



LE GÉNÉRATEUR L'ARTISAN DE LA VIE

Quand quelque chose t'enthousiasme, ton énergie devient magnétique et inépuisable.

Tu es là pour répondre à ce qui te met en joie et pour t'engager pleinement dans ce qui te fait vibrer.

Tu n'as pas à forcer, ni à chercher à tout prix.

Ta vérité se manifeste dans les réponses de ton corps, dans ce "oui" instinctif qui monte de ton ventre.

Quand tu suis ces élans, tu rayannes, et ton énergie nourrit les autres sans t'épuiser.

Ton émotion signature est la satisfaction.

Celle que tu ressens quand tu as fait quelque chose qui te nourrit vraiment, même si c'est simple.

Quand tu n'es pas aligné·e, la frustration apparaît : comme un "grincement" intérieur qui te murmure que tu t'es éloigné·e de ta joie

LE PROJECTEUR LE PHARE

Tu es ici pour voir profondément les autres.

Tu as une capacité naturelle à guider, à capter ce qui est invisible pour la plupart.

Tu n'as pas besoin de courir : ton regard et ta présence sont déjà puissants.

Ton énergie n'est pas faite pour l'effort continu, mais pour la finesse, la compréhension, l'éclairage.

Tu es comme un phare : quand tu es bien placé·e, les autres viennent vers toi pour recevoir ta lumière.

Ce n'est pas toi qui dois te rendre visible à tout prix, mais te rendre disponible au bon moment.

Ton émotion signature est la reconnaissance.

Quand on t'écoute, quand on honore ta présence, tu te sens utile et nourri·e.

Mais sans cela, c'est l'amertume qui peut émerger, comme une lassitude de ne pas être vu·e à ta juste valeur.



LE MANIFESTEUR L'ÉCLAIREUR

Tu es ici pour initier, pour lancer des mouvements, pour ouvrir des brèches.

Tu portes une force intérieure qui ne demande pas la permission.

Quand l'élan vient de toi, il peut bouleverser, surprendre, transformer.

Tu n'as pas à attendre ni à justifier ta vision.

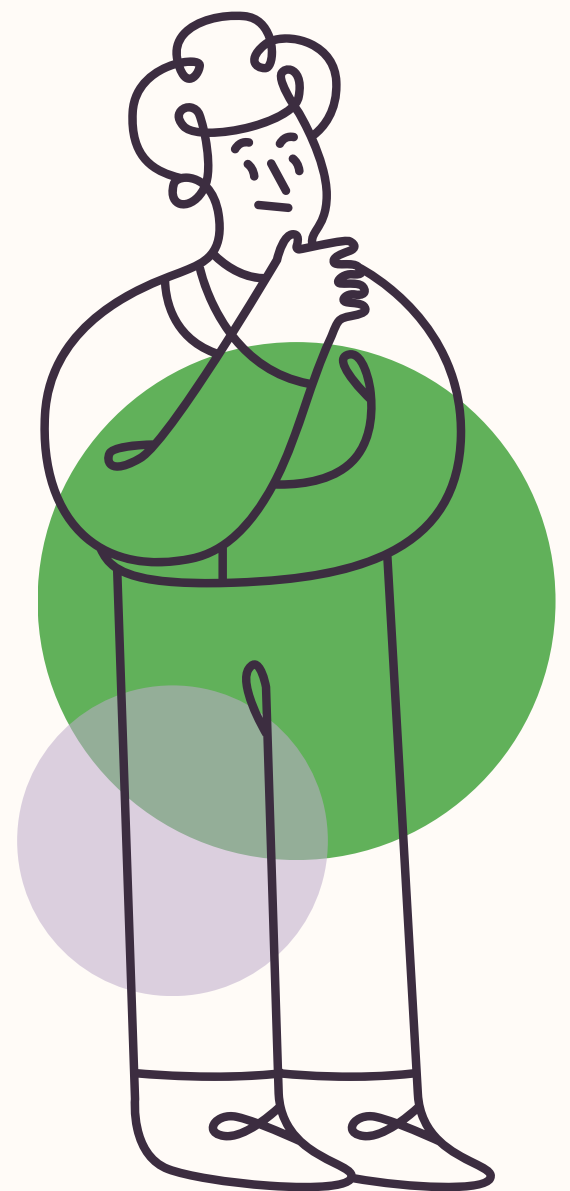
Mais tu gagnes en fluidité quand tu partages ton intention avant d'agir, car cela apaise les résistances autour de toi.

Tu es là pour mettre en marche... pas pour tout porter.

Ton émotion signature est la paix.

Ce calme intérieur qui survient quand on te laisse être libre, sans contrainte.

Mais quand on t'empêche ou qu'on te freine, c'est la colère qui monte : signe que ton feu sacré a besoin d'espace.



LE RÉFLECTEUR LE MIROIR LUNAIRE

Tu es un miroir.

Tu ressens ce que les autres portent, tu amplifies les énergies, tu les renvoies.

Ta sagesse vient de ta capacité à percevoir ce que personne ne voit.

Tu n'as pas une énergie stable, et c'est parfait ainsi.

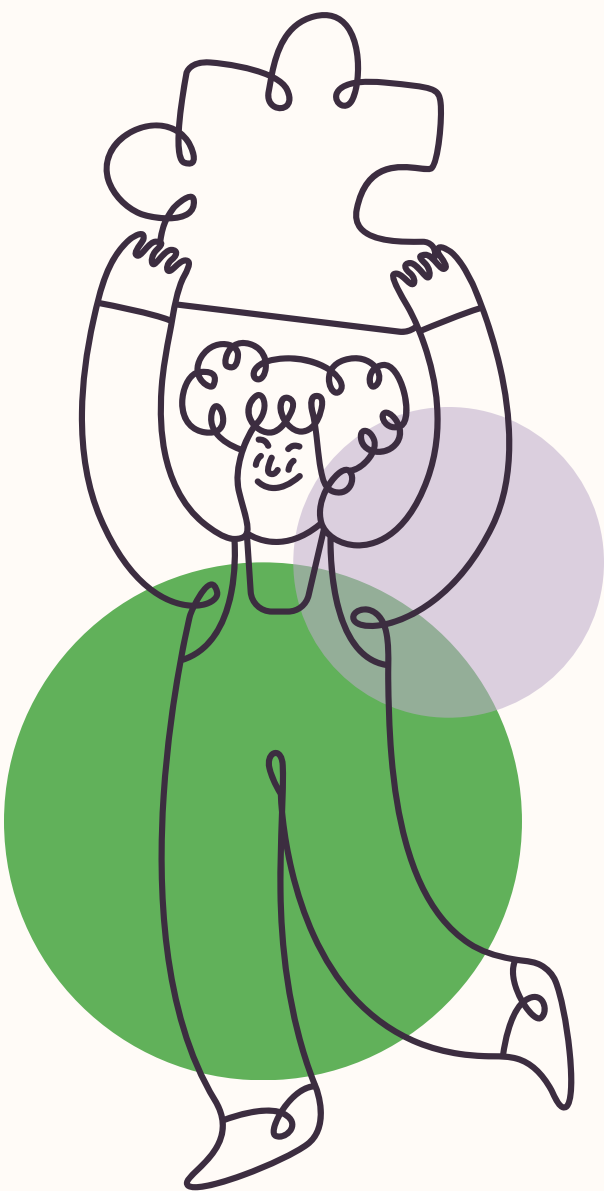
Ton rythme est lunaire, changeant, délicat, et ton environnement joue un rôle clé dans ton bien-être.

Tu es profondément connecté·e au vivant, à l'émotionnel collectif, aux cycles invisibles.

Ton émotion signature est la surprise émerveillée.

Ce moment de magie où la vie te montre une vérité inattendue mais juste.

Et quand tu es trop loin de toi-même ou dans un environnement qui ne te respecte pas, c'est la déception qui s'installe.



🎈 Mini défi : Observe ta manière naturelle d'entrer en relation avec le monde aujourd'hui. Est-ce fluide ou contraint ?

Ton aura CE QUE TU DÉGAGES SANS MÊME PARLER

Ton aura, c'est ton énergie subtile

Elle agit, attire, repousse, ressent, même quand tu ne dis rien.

L'aura, en Human Design, c'est le champ énergétique qui entoure ton corps.

Elle agit comme un langage silencieux : elle communique pour toi en permanence, envoie des informations, capte ce qui se passe autour...

Elle n'est pas visible à l'œil nu, mais elle influence profondément la façon dont tu interagis avec le monde et comment les autres te perçoivent.

GÉNÉRATEUR

Ton aura est ouverte et enveloppante.

Elle attire naturellement à elle ce qui est bon pour toi, sans effort, dès que tu es aligné à ta joie.

PROJECTEUR

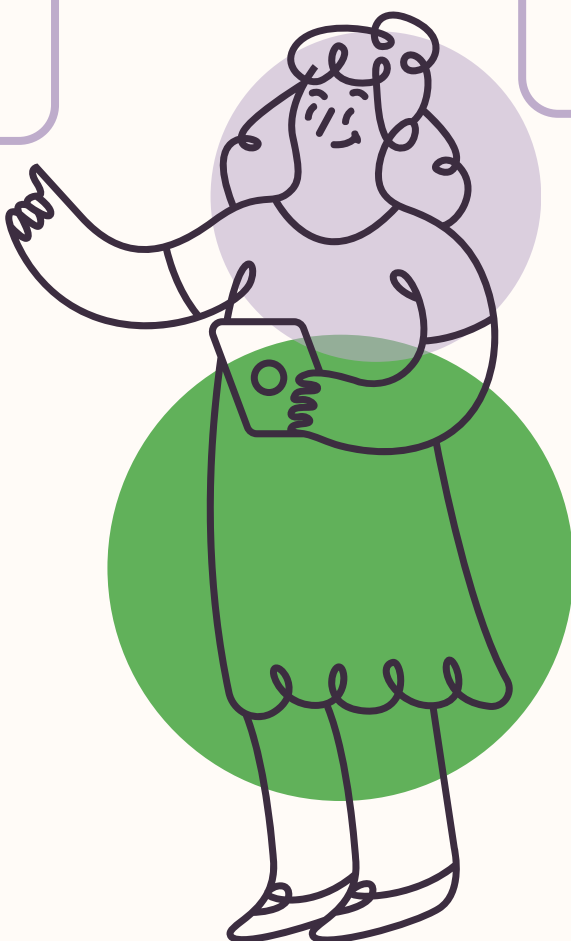
Ton aura est concentrée et pénétrante.

Elle voit en profondeur, capte les autres avec intensité et cherche la bonne "porte" à laquelle frapper.

MANIFESTEUR

Ton aura est fermée et impactante.

Elle agit comme un bouclier magnétique : tu dégages puissance et autonomie dès que tu suis ton élan.



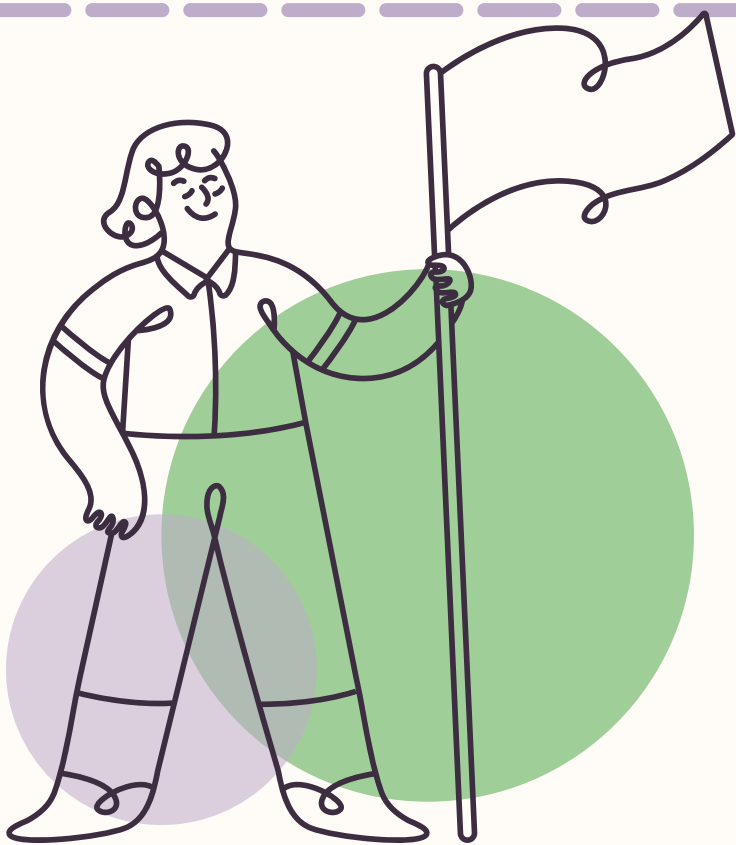
RÉFLECTEUR

Ton aura est ouverte et sampling (comme une éponge douce et changeante).

Elle goûte les ambiances, reflète les vérités collectives, et transforme l'invisible en perceptions précieuses.

LA STRATÉGIE

L'art d'arrêter de forcer



QU'EST-CE QUE LA STRATÉGIE EN HUMAN DESIGN ?

La stratégie, en Human Design, c'est la manière naturelle et fluide d'entrer en interaction avec la vie.

C'est une indication concrète qui t'aide à prendre des décisions, à orienter ton énergie et à vivre moins de résistance.

Elle ne te dit pas quoi faire, mais comment avancer avec plus de justesse selon ta nature énergétique.

LES STRATÉGIES SELON TON TYPE ÉNERGÉTIQUE

GÉNÉRATEUR – ATTENDRE QUE LA VIE T'INTERPELLE (ET Y RÉPONDRE)

Tu n'es pas là pour forcer ou initier : laisse la vie venir à toi, puis écoute ce que ton corps te dit.

Les bonnes opportunités te mettent en mouvement naturellement, sans doute ni fatigue.

PROJECTEUR – ATTENDRE L'INVITATION (ET LA RECONNAISSANCE)

Ton énergie agit avec profondeur, mais elle a besoin d'être invitée pour être bien reçue.

Quand tu es reconnue pour ce que tu es, tu peux offrir ta sagesse avec justesse et impact.

MANIFESTEUR – INFORMER AVANT D'AGIR

Tu es ici pour lancer, initier, mettre en mouvement – mais le monde se détend quand tu informes avant d'agir.

Cela ne t'enlève pas ton autonomie, au contraire : ça facilite ta puissance et ton élan.

RÉFLECTEUR – ATTENDRE UN CYCLE LUNAIRE COMPLET

Ton rythme est lunaire : il t'invite à prendre ton temps, à observer les ambiances avant de décider.

Attendre un cycle de 28 jours te permet d'être au plus près de toi-même dans chaque choix important.

Les autorités

Ton GPS intérieur

En Human Design, ton autorité intérieure, c'est ta manière unique de prendre des décisions alignées.
C'est une boussole subtile, mais puissante, qui ne passe pas par le mental.
Elle te guide vers ce qui est juste pour toi — pas pour les autres, pas pour "la norme", mais pour toi, profondément.
Suivre ton autorité, c'est sortir du doute, des "il faut", et retrouver une clarté tranquille dans tes choix.
C'est une reconnexion à ta vérité corporelle, instinctive, énergétique.

EMOTIONNEL

Tu es ici pour prendre le temps avant de dire oui ou non.
Tes réponses deviennent plus claires quand l'émotion retombe, comme une mer calme après la vague.
Laisse passer la tempête intérieure... et tu verras la vérité apparaître.

SPLÉNIQUE

C'est une voix intérieure douce et fugace, comme un chuchotement rapide.
Ton corps te parle dans l'instant : sécurité, instinct, frisson ou malaise subtil.
Pour toi, c'est le premier ressenti qui est juste, pas le mental qui arrive ensuite.

AUTO-PROJETÉE

Ta vérité passe par ta voix et ton identité.
Tu as besoin de parler, de te raconter à voix haute, pour entendre ce qui résonne vraiment avec qui tu es.
Si tu dis quelque chose et que tu te sens vibrant·e, aligné·e, libre... c'est que c'est juste.

LUNAIRE

Tu es calé·e sur le rythme de la Lune : un cycle de 28 jours pour sentir ce qui est vrai pour toi.
Les réponses viennent petit à petit, en observant les ressentis qui changent avec les phases.
Ton autorité est dans l'écoute patiente et la sagesse du temps.

SACRAL

Ton corps sait.
Il répond avec un "mmh oui" ou un "mmh non" — simple, immédiat, instinctif.
La meilleure boussole pour toi, c'est ton ventre qui vibre ou se ferme.

COEUR ÉGO

Ta vérité vient de ton désir profond, de ce que ton cœur veut vraiment.
Si tu fais les choses pour prouver quelque chose... ce n'est pas bon signe.
Suis ce qui te fait te sentir puissant·e, libre, vivant·e.

ENVIRONNEMENTAL

Ton autorité ne vit pas dans ton corps, mais dans le bon environnement et les bonnes personnes.
Tu as besoin de parler, de te refléter dans un autre pour sentir ce qui sonne juste.
Tu sais ce qui est aligné quand tu entends ta propre clarté dans un espace sécuritaire.

En, synthèse ET DÉVELOPPEMENT

Inscrit ton type, aura, stratégie et autorité



Intègre

Tu viens d'ouvrir la porte vers ton design.

Mais ce n'est que le début. Ce savoir ne sert à rien s'il ne devient pas expérience.

Le concepteur de l'Human design le disait lui-même:

"Ne me crois pas expérimente le!"

Explore

✨ Voici ce que tu peux faire maintenant :

Note ton type, ta stratégie et ton autorité juste au dessus.

Observe ton quotidien avec ces lunettes-là

Offre-toi de la douceur quand tu retombes dans l'ancien fonctionnement

Et pour aller plus loin...

Et si tu as une question, une hésitation, une envie d'aller plus loin je t'invite à faire tes recherches ou bien me contacter, j'ai plusieurs possibilités de lecture afin de t'aider à te connaître mieux et à mieux t'aligner à qui tu es profondément.

OFFRES d'analyse

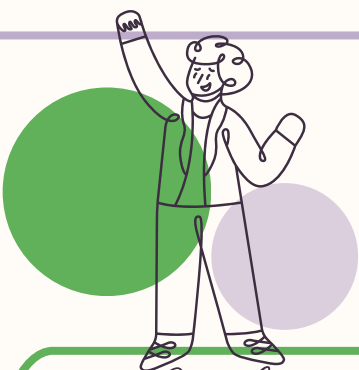
Tu recherches à mieux te connaître

Et si tu arrêtais de te chercher... pour enfin te rencontrer vraiment ?
Tu n'as rien à changer. Tu as simplement besoin de te souvenir de qui tu es.

Le Human Design est une boussole lumineuse pour te reconnecter à ton énergie unique, à ta manière de fonctionner, à ta façon de prendre des décisions, de vivre, d'aimer, de créer.

Je t'accompagne à travers des lectures profondes, sensibles, sur-mesure, où je lis en toi à partir de ta carte.

C'est doux, clair, et souvent libérateur. Tu peux t'y retrouver, t'y déposer, t'y révéler.



Analyse
complète
90€

Une lecture complète, sur-mesure, pour explorer ton type, ton autorité, ton profil, ton centre d'énergie et les grands axes de ton fonctionnement.

Une vraie rencontre avec toi-même pour t'accepter, te comprendre et t'aligner en conscience.

Format : visio personnalisée + synthèse PDF.



Analyse
combinée
120€

Une lecture croisée entre toi et une autre personne (partenaire, enfant, proche...), pour comprendre vos dynamiques, vos complémentarités et vos défis.

Idéal pour remettre du lien, du respect et de la clarté dans la relation.

Format : visio personnalisée + carte commentée + clés de compréhension.



Analyse flash
33€

Une lecture courte et ciblée pour répondre à une question précise ou t'éclairer sur un point de ta carte (ex : stratégie, autorité, changement de vie...).

Parfaite pour un premier contact ou pour recevoir un éclairage rapide et juste.

Format : échange en visio + synthèse PDF

LA BOÎTE à clarté

Nouveauté pour cet été

Une boîte vocale privée via WhatsApp

Vous m'envoyez jusqu'à 2 à 4 questions par mois (en lien avec leur HD, un choix à faire, un blocage, un doute, un cycle...).

Je vous réponds par note vocale (3 à 10 minutes), avec des clés de ton Design (Type, Autorité, Portes, Lignes, Transits...).

Ce n'est pas du coaching continu : c'est une forme d'oracle guidé par le Design, avec ta lecture intuitive.

Bonus

Un groupe WhatsApp où je te partage des informations sur les transits, les éléments importants à regarder dans ton design...

Vous recevrez des informations sans être trop envahis, je n'aime pas trop prendre trop de place et vous n'aimez sans doute pas être débordé par trop de messages...

Tarifs

22€ pour le mois

CITATION

Human Design

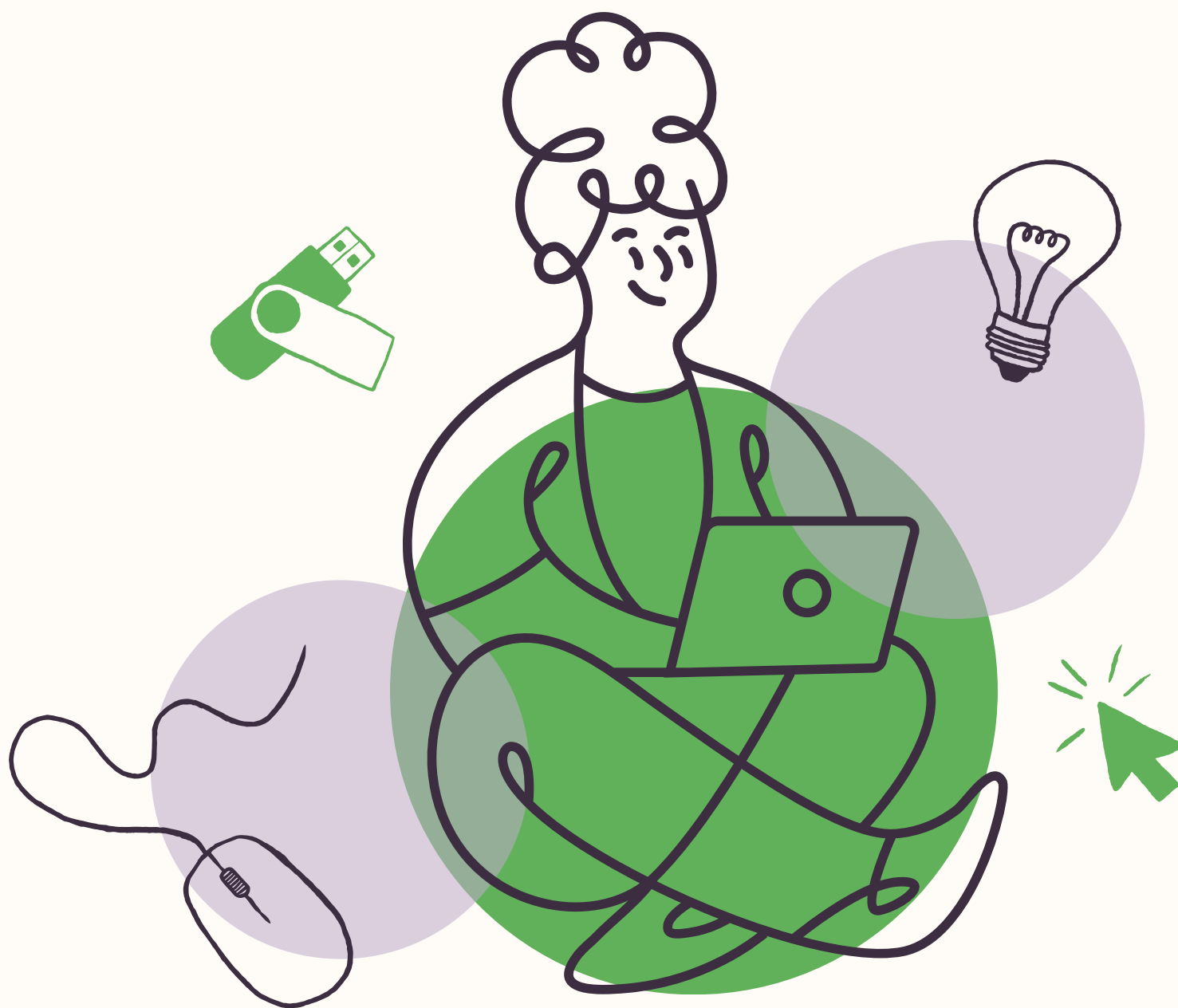
« Si tu permets à
quelqu'un d'être qui il est,
et qu'il te permet d'être
qui tu es, alors c'est ça,
l'amour.

**Tout le reste, c'est de la
torture. »**

Ra Uru Hu

MERCI

à vous



06.31.15.22.88

@mingam_fred_hd

www.exuto.art44.com

exutoart44@gmail.com