



***Femmes neuroatypiques :
Quand tenir bon devient une
stratégie dangereuse***

Ce que te coûte l'image de la femme forte

Ce document résume les points clés de la conférence

Garde-le sous la main. Une idée par page, pour respirer et intégrer.

L'intention

- Montrer que la force n'est pas le problème.
- Révéler que tenir bon est souvent une stratégie d'adaptation devenue automatique.
- Ouvrir la porte à une autre manière de fonctionner, plus intelligente, plus respectueuse de soi.
- Donner une clé concrète, utilisable dès la fin.
- Donner envie d'aller plus loin, naturellement.

A minimalist interior scene with a white table and a vase of dried flowers. The background is a plain, light gray wall. On the left, a vase holds a bouquet of dried, brownish flowers. In the center, a white table with a rounded top and four wooden legs is visible. A white, rounded rectangular box is overlaid on the table, containing the text.

***Ce n'est pas ta force qui t'épuise.
C'est la manière dont tu t'en sers.***



Qui suis-je

Je suis Ness Klepandy, et le Human Design a changé ma vie, et celle de mes proches.

Je suis Accélétratrice (Manifesting Generator) 1/4, émotionnelle, avec les canaux du charisme, de la transition et de la structuration.

Je suis maman solo neuroatypique d'un jeune adulte neuroatypique.

Je suis Profiler Identitaire™ et fondatrice de l'Institut du Human Design Nouvelle Génération™.

Détectée HPI et hypersensible, et diagnostiquée DYS et TDAH après ma quarantaine, j'ai transformé 40 ans de "survie" en expertise, et plus de 20 ans d'accompagnement en un système concret : Le Human Design Nouvelle Génération™.

Le HDNG™ est une orientation spécifique du Human Design, pensée pour être neuroA-friendly et adaptée aux réalités cognitives, émotionnelles et énergétiques des personnes neuroA.

Mon travail ne se substitue ni à un diagnostic, ni à un suivi psychologique, psychiatrique ou neuropsych.

Il vient ailleurs : La compréhension de soi, la structuration du quotidien, des choix, des relations et des trajectoires de vie.

Le HDNG™ peut être complémentaire à un travail thérapeutique, ou constituer un chemin autonome pour celles qui souhaitent comprendre leur fonctionnement, retrouver de la cohérence et reprendre la main sur leur manière de vivre, de travailler, de décider, d'aimer, sur leur

Institut du Human Design Nouvelle Génération™

La santé mentale autrement pour les femmes neuroatypiques

Les choses doivent changer. Pas toi.

1. *L'injonction invisible*

Être une femme forte. Tenir. Gérer. Encaisser. S'adapter.
Continuer. Plus tu tiens, plus ça te coûte. Pas seulement en
énergie, mais en clarté, en joie, en présence, en santé, en relation.

2. Le basculement

Tenir bon a été une stratégie de survie. Le problème, c'est de continuer à l'utiliser partout, tout le temps, avec tout le monde. Nous n'avons pas toutes le même moteur, pas la même batterie, pas le même rythme, pas la même manière de nous utiliser.



***Ce qui est une force pour l'une peut
devenir une stratégie dangereuse
pour l'autre.***

3. Batterie, moteur, usage de soi

Toutes les femmes fortes n'ont pas le même type de batterie. Tenir bon ne coûte pas la même chose selon ton fonctionnement.

Bâtisseuse

Batterie endurente quand tu répons à ce qui te correspond. Forcer hors réponse vide la batterie.

Accélératrice

Batterie puissante mais non linéaire. Rigidité et constance forcée = épuisement.

Éclaireuse

Batterie non endurente. Ta force est de voir et d'orienter, pas de tenir comme les autres.

Déclencheuse

Batterie par impulsions. Ta force est d'initier, pas de porter tout dans la durée.

Écho

Batterie variable, ultra sensible au contexte. Contre l'environnement, tu payes cash.

A woman with a shaved head, wearing glasses and a red suit, is sitting in a black office chair. Her hands are clasped together in front of her chin. The background is a simple, light-colored wall with a black shelving unit on the right side. The text "Respirer. Observer. Ajuster." is overlaid on the image in a white, bold, sans-serif font.

Respirer. Observer. Ajuster.

4. Quand la force devient une suradaptation

Quand tu forces toujours au même endroit, ce n'est pas "dans la tête". C'est dans le corps.

- Action constante.
- Contrôle mental.
- Hyper-responsabilité émotionnelle.
- Surprésence relationnelle.

Avant d'aller plus loin : Le coût de ta suradaptation

- Fatigue chronique que tu normalises.
- Charge mentale constante, même quand “tout va bien”.
- Décisions repoussées parce que tu n'as plus l'énergie de trancher.
- Impression de devoir faire un effort de plus que les autres.
- Un corps qui encaisse avant que tu t'autorises à t'arrêter.

Le vrai levier : Comment arrêter de payer le prix fort

On n'arrête pas de payer le prix fort en faisant plus d'efforts. On arrête de payer le prix fort quand on change la manière dont on se sert de soi. Le problème n'est pas ce que tu fais. Le problème, c'est quand, comment, et dans quel état tu le fais.

Passage à l'action : Changer une règle d'usage

Prends une feuille. Réponds vite. Sans chercher à bien faire.

1. Où est-ce que tu tiens bon par réflexe ?

Choisis une seule situation précise.

2. Qu'est-ce que ça te coûte vraiment ?

Énergie, sommeil, santé, joie, clarté, estime, relations, corps.

3. Quelle règle tu appliques encore alors qu'elle ne te convient plus ?

“Je dois tenir.” “Je dois gérer.” “Je dois être forte.”

Ta règle d'essai

Exemples : “Je ne décide plus quand je suis en surcharge.” “Je n'explique plus quand mon corps est déjà en tension.”

La question signature

Est-ce que tu veux continuer à fonctionner avec le ventre noué, les épaules tendues, la charge mentale déjà pleine dès le réveil...

Ou est-ce que tu veux comprendre comment tu fonctionnes pour retrouver de l'espace, du souffle, et construire une vie qui te nourrit au lieu de t'user ?

Aller plus loin

Cursus HDNG™ Niveaux 1 + 2 :

cycleliberte-ness.systeme.io/cursus-nouvelle-generation

Rendez-vous candidature :

tidycal.com/infoihdng/espace-candidatures