



Haut Sensitif/HPI/THPI/HPE + burnout
identitaire : l'aide du Human Design dans ta
reconstruction

Pour profiter au max de cette séance



- Installe-toi confortablement
- Vérifie que tu as de l'eau, de quoi noter, un plaid...



- Pour le replay, cette séance sera filmée
- Tu peux prendre la parole avec le micro ou par le chat
- Tu peux garder ta webcam active ou pas
- Respect, écoute active et courtoisie dans la prise de parole sont de circonstance



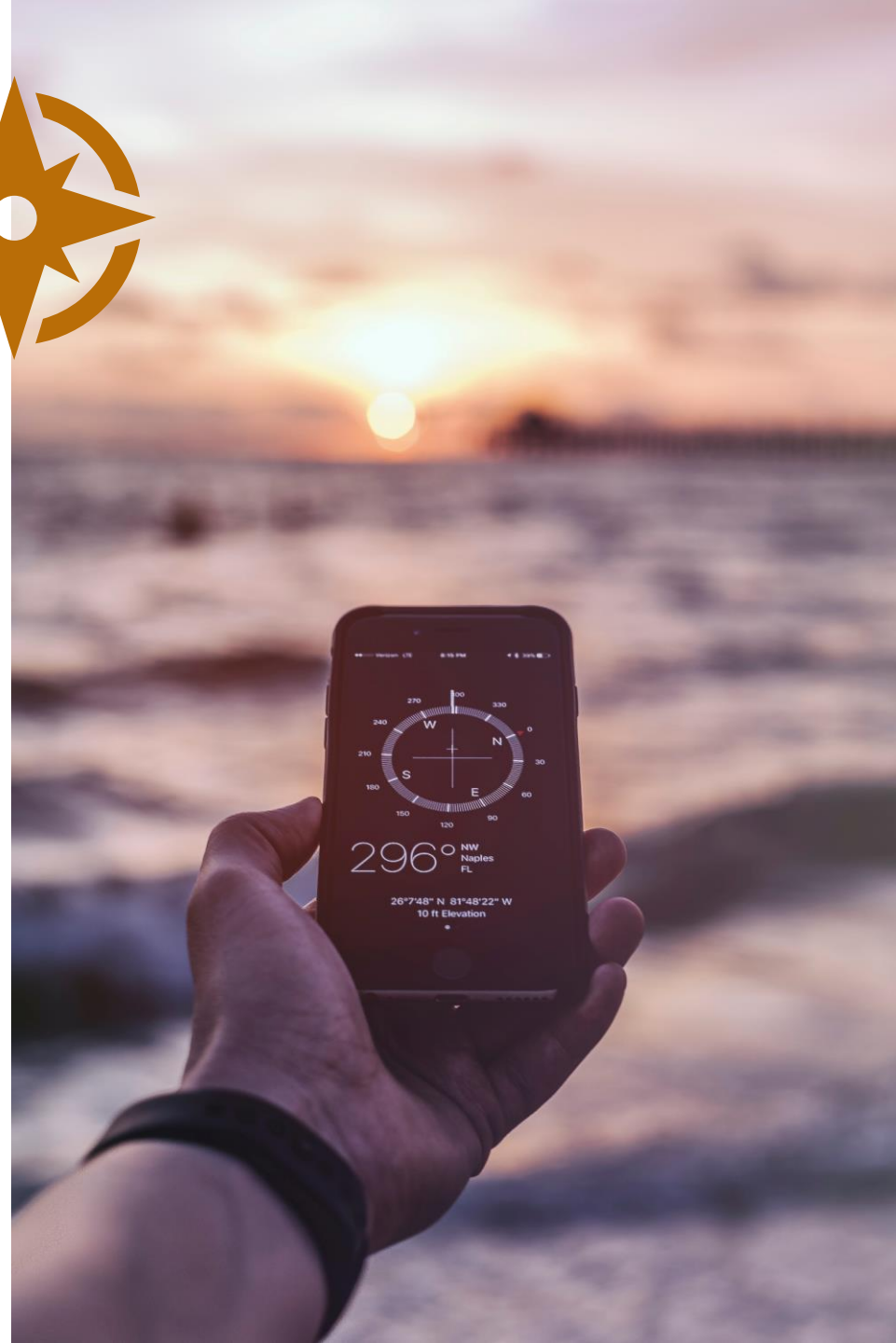
- Tu es libre de quitter la séance quand tu veux
- Elle va durer environ 1h30



Si tu es là, c'est que tu :

- te retrouves totalement dans la dévaluation de soi au point de ressentir d'avoir « cramé ton identité »

*Bref tu cherches à te reconstruire ton identité,
mais tu ne sais pas par où commencer, ou tu te sens
perdu ...*



Expérimente, joue, apprend



Origine

Parcours

Reconnecter à ses dons naturels et les exploiter simplement pour enfin sortir d'un forcing qui te rend malade

« Apprends à faire confiance à ton énergie à propos des gens, des lieux, des affaires et des idées »

Propriété intellectuelle,

Les contenus de cet atelier sont extraits du parcours

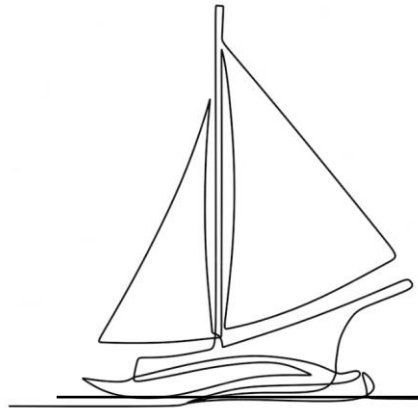
Origine

All Inclusive (tous droits réservés)

Notamment de l'auto-formation **Comprendre une carte HD niveau 1** et du **podcast ORIGINE** compris dans le parcours

Les auto-formations comprises dans Origine sont là, en plus des séances de coaching et ateliers, pour apporter les compétences opérationnelles dont le/la coaché(e) a besoin pour mener à bien ses objectifs.

Les 3 axes à comprendre quand on vit un burnout en tant qu'atypique et l'aide du Human design dans ta reconstruction



*Je me dévalue au point de
ressentir d'avoir « cramé mon
identité »*



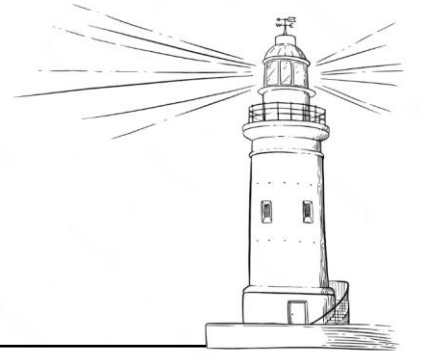
Les types de
burnout et la
notion de
partiel ou global



Comment le
Human Design
m'a aidé à
comprendre les
scénarios du
non-soi



La
reconstruction
après le
burnout : 3
conditions pour
s'en sortir



*Je comprends mieux mon
burnout identitaire en tant
qu'atypique et comment le HD
peut m'aider dans ma
reconstruction*

1 Les types de burnout et la notion de partiel ou global

La définition du burnout qui me parle le plus

« La notion de « Burn out » fait référence à l'idée d'un **processus d'usure professionnelle** dont la révélation, plus ou moins brutale, donne la sensation à l'individu qui en est victime qu'il a **complètement « brulé » ses ailes en même temps que toute son énergie**, qu'il s'est véritablement « **consumé** » à force de trop en faire et qu'il ne reste plus de lui que les débris calcinés d'un être qui, à force de trop s'enflammer, a fini par littéralement s'embraser... »

D'après les écrits de Bruno HUMBEECK – Psychopédagogue Université de Mons Hainaut et Chantal PIHART – Psychothérapeute, dans la revue “Zoom sur ... Le burnout”



J'ai fait un burnout identitaire, donc partiel, en juillet 2022, suite au dépôt de bilan de mon SARL – organisme de formation (à l'amiable) et mon redémarrage en tant qu'auto-entreprise dans l'accompagnement en utilisant le Human Design. L'image qu'au passage cela a complètement **“cramé mon identité”** correspond bien à ce que j'ai ressenti pendant cette période.

1



Les types de burnout et la notion de partiel ou global

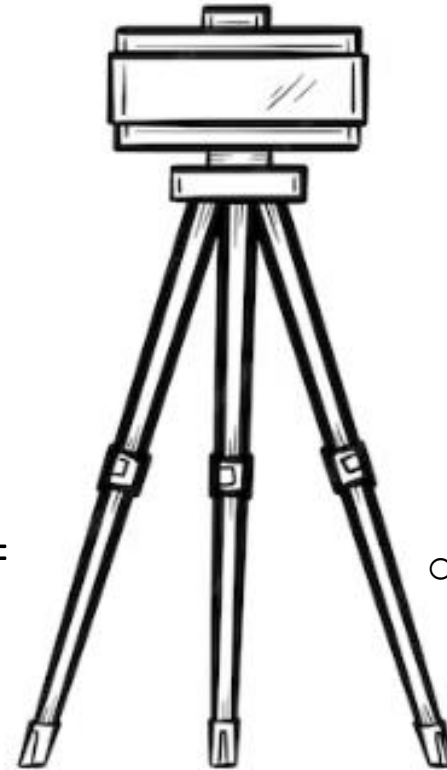
Les types de burnout et la notion de partiel/global

Toujours dans la même revue, Chantal et Bruno nous parlent de 3 dimensions dans le burnout :

C'est **trépied**. Tu l'auras compris lorsque les 3 dimensions sont touchées, tu es KO et il s'agit d'un **burnout global**.

○ **Dévaluation de soi** = burnout identitaire

○ **Effritement de la motivation** = burnout motivationnel



○ **Fatigue émotionnelle** = burnout émotionnel

Burnout vs Hauts sensitifs/(T)HPI/HPE

Selon Nathalie Alsteen dans son article « LES HPI SONT-ILS PLUS ENCLINS AU BURN-OUT ? »

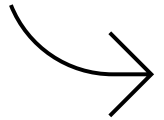
<https://regards-pluriels-haut-potentiel.com/les-hpi-sont-ils-plus-enclins-au-burn-out/>

- Il n'y a **pas de différence manifeste dans les symptômes** entre un HPI ou une autre personne sujette au burn-out **mais plutôt dans l'expression et le vécu** du burn-out chez les surefficients.
- Si le burn-out trouve en règle générale sa cause dans le **stress lié au travail**, mais pour les HPI il faut aussi tenir compte des stressseurs dans **d'autres sphères** de sa vie
- **La phase d'installation du burn-out chez le HPI est souvent longue et pernicieuse.** En effet, lorsqu'une personne à haut potentiel fait une chute de performance, elle reste généralement au-dessus de la limite supérieure à la moyenne de son niveau d'âge, donc à un niveau de performance moyen jugé « normal ». Ainsi les pro de la santé non avisés auront du mal à le détecter.
- **L'intensité de l'effondrement.** C'est dramatique pour un HPI de voir ses capacités cognitives s'arrêter brutalement, d'avoir la sensation que le cerveau s'est déconnecté, d'un coup, d'autant plus quand il n'est pas (encore) connecté à son corps.
- **L'hyper adaptabilité de la personne HP :** elle dispose d'une faculté à trouver des moyens et des process de plus en plus complexes et diversifiés afin d'atteindre ses buts. Tous les facteurs physiques d'épuisement sont là mais elle arrive encore à faire preuve d'une efficacité acceptable
- **L'hyper responsabilité :** La personne HP ne s'autorise pas à chuter de peur d'entraîner tout le monde dont elle se sent responsable dans sa chute. Elle peut d'ailleurs être dans le déni total pendant de nombreux mois de peur que tout ne s'effondre autour d'elle

Mon burnout identitaire en tant qu'HPI

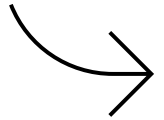
Pensée en arbo à 200 km/h : je reste en mode turbo au lieu de ralentir

Malgré mon sentiment d'avoir échoué car j'avais **planté une structure à laquelle je m'identifiais** en tant que personne depuis 8 ans, j'ai gardé la motivation pour recréer une auto-entreprise dans la foulée et restructurer une nouvelle offre sur un nouveau marché pour moi, celui de l'accompagnement.



Minimisation, voir déni

je ne regardais pas les choses en face. J'essayais de **minimiser** en parlant de transition : « **c'est juste un changement de statut, mon business continue** » disais-je, pour me rassurer.



Le corps qui commence à partir en vrille

Trop dans la mental = complètement déconnectée de mon corps, organes, ressentis, émotionsetc.

Des signaux de plus en plus fort : frustration, douleurs aux cervicales, énormes migraines, insomnies, sensation de vide, vertiges, ... etc.

En réalité, même si c'est une suite logique dans mon évolution professionnelle après 8 ans dans la formation, il s'agissait bien d'un **redémarrage** avec un nouveau business model, sur un nouveau marché pour moi, et donc **une nouvelle identité à reconstruire**. J'ai pris conscience qu'à ce moment-là de mon **déni** et que tout cela avait en réalité **cramé mon identité**. J'étais au plus bas, avec l'impression de n'avoir **plus aucune valeur**

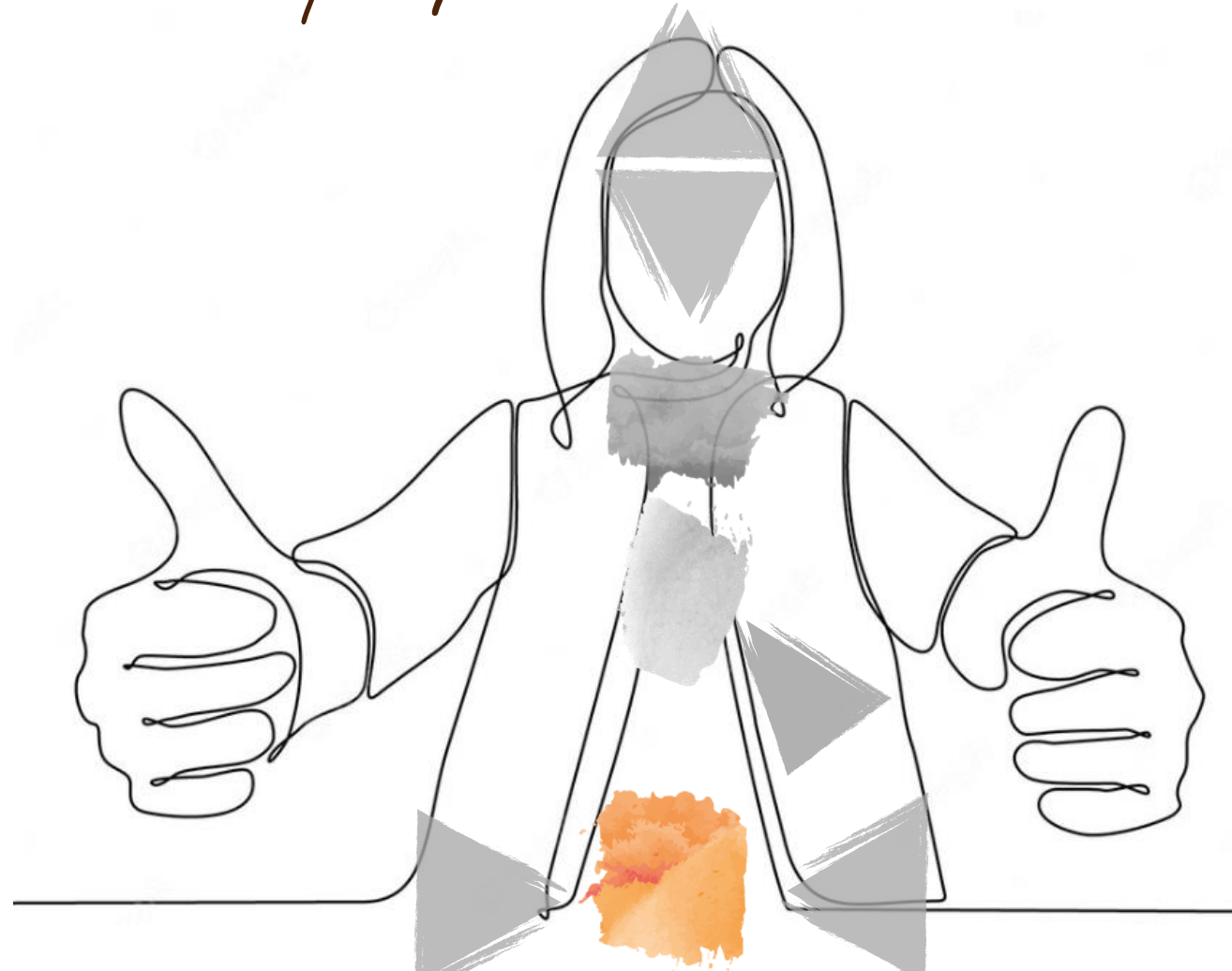


Comment le Human Design m'a aidé à comprendre les scénarios du non-soi

Generator/MG - La leçon que je retiens en tant que Generator :

Ce comportement n'est pas étonnant quand on est Generator ou Manifesting Generator. En effet, pour ce type énergétique le travail tient une place importante dans notre vie. On est les **abeilles travailleuses de l'humanité**. Aussi on a tendance, surtout les Generators pures comme moi, à **s'identifier aux tâches professionnelles que nous faisons**, car nous sommes conçus pour maîtriser notre job et contribuer à l'humanité avec celui-ci. Cependant, il faut bien comprendre que pour ce type énergétique, la façon d'y parvenir sainement et avec satisfaction est de **trouver et maîtriser le job qui nous fait vraiment vibrer**, sans pour autant s'identifier aux tâches que nous exécutons pour y parvenir. Nous sommes bien plus que cela en tant qu'être humain ! S'il y'a bien une leçon que m'a apprise ce burnout identitaire, c'est celle-ci.

Ton business/job ce n'est qu'un véhicule, ce n'est pas qui tu es en tant qu'être humain



HPI et hypersensible : les 2 fausses croyances que j'ai fait péter pendant cette période, grâce au Human design

N°1 : "Si je suis transparente sur mon business/job les autres vont comprendre"

NON ! C'est justement ce qui a cramé toute mon énergie et mon identité à terme ! Quand tu es hypersensible, HPI, HPE, plus tu fais du bon boulot, plus tu te mets en danger ! Il vaut mieux éviter d'être transparent(e) sur ta manière de fonctionner en entreprise/dans ton business. Cela crée des bugs chez les normaux-pensants. Contente-toi de produire les résultats demandés/que tu mises et reste vague sur comment tu t'y prends pour le faire. **Un bon cuisinier ne révèle pas ses recettes !**

Generator/MG : être dans la réponse

J'avoue que là-dessus, ma stratégie de Generator d'être dans la réponse m'aide beaucoup, elle me protège même ! Je pratique le "Tant qu'on ne me pose pas la question, je n'en parle pas", suivis du "Je me contente de répondre brièvement à la question sans m'étaler et faire un roman". Cela m'a permis de trouver un équilibre en informant au compte-goutte

Projector : attendre l'invitation

« Tant qu'on ne m'invite pas à en parler, je ne dis rien », suivi de "est-ce que cette invitation est judicieuse pour moi ? »

Manifestor : Informer

« Est-ce que je ressens que partager cette info c'est bon pour moi ? »

Reflector : attendre 28j

« Tant que je ne me sens pas bien dans l'environnement je ne dis rien »

N°2 : "Si je suis gentille, les autres le seront aussi"

NON ! Je ne compte plus le nombre de fois où je me suis écrasée pour être gentille et **ne pas froisser dans leur Ego**. En me renseignant sur les femmes HPI, j'ai compris que c'est une position qu'on adopte facilement, dès l'enfance. Seulement c'est totalement irréaliste, dans notre monde parfois il faut faire mal, il faut se défendre !

En fait, **attendre l'approbation des autres, dans le cas des hypersensibles et des HP, est le meilleur chemin à emprunter si tu veux perdre ton identité et ton intégrité.**



Conseil Sagesse

Minute HD, « attendre l'approbation » ça ne te dit rien ??

Ici, c'est l'analyse de mon **centre de l'EGO non-défini** dans mon HD qui m'a bien aidé à comprendre que j'étais dans le non-soi. En effet, la question à se poser pour savoir si on est dans le non-soi au niveau de l'EGO est : **"est-ce que je pense avoir quelque chose à prouver ?"**

J'étais pile dans ce scénario ! Doublé du fait que les hypersensibles/ HP sont particulièrement **attachés à plaire et succombe vite au chantage affectif**, j'ai compris que j'étais également dans le scénario du non-soi de mon centre G ouvert !

En effet, avec un **centre G ouvert ou non-défini**, on a tendance à être **accro à l'amour et la direction quand on est dans le non-soi**. Là encore j'étais pile dedans !

Enorme prise de conscience pour moi ici. Le fait de comprendre le fonctionnement énergétique de ces 2 centres et de me réaligner m'a énormément aidé à sortir de ces comportements néfastes et me reconstruire après ce burnout.

En HD, le centre G est celui de l'identité/amour/direction. Si tu à fait un burnout identitaire il y'a de forte chance que tu sois désalignée avec ce centre. Au niveau de la motivation/volonté et estime de soi c'est le centre de l'EGO qui est concerné. Je t'invite donc à approfondir sur ces 2 centres pour te reconstruire en respectant ta vraie nature.

3

La reconstruction après le burnout : 3 conditions pour s'en sortir

1 Comprendre les causes de son burnout (le/les contextes toxiques)

- Identifier où tu es dans le non-soi et quels scénarios du non-soi ton amener à faire ce burnout (Cf. [Mon diagnostic HD perso niv 1](#))
- Mettre des mots sur ce sentiment de décalage

2 Exprimer ses envies (son désir ou projet professionnel)



- Qu'as-tu envie de vivre dans ton activité pro ?
- Comment as-tu envie de contribuer à l'humanité ?
- Qu'est-ce qui te fait vibrer ?
- C'est le job de rêve pour toi ?



- Qu'est-ce que tu n'as pas envie de vivre dans ton activité pro ?
- Qu'est-ce qui ne te fait pas vibrer du tout ?
- Quelles sont tes valeurs à respecter à tout prix ?

3 Connaître ses limites (ses ressources, ses moyens)

- **Apprendre à gérer ton énergie** : comprendre ses mécanismes énergétiques – s’écouter d’avantage – identifier les limites de son corps – décoder les messages de son corps – communiquer ses difficultés (Cf. [Mon Diag HD perso niv 1](#))
- **Apprendre à dire non** : ce n’est pas un signe de faiblesse ! Au contraire, ça prouve que vous connaissez bien vos limites et cela inspire la confiance.
- **Préserver ses émotions** : Dans le monde pro, l’expression émotionnelle a peu de place. Or, un adulte HPI est souvent très sensible et va donc essayer de retenir ses émotions. Toutefois, cette action peut engendrer un phénomène *d’amplification*, et quand il en peut plus : il va exploser de manière violente pour lui et pour les autres. Plusieurs outils de gestion émotionnelle existent, pour ma part c’est la compréhension de ma vague émotionnelle (plexus solaire) dans mon HD qui m’a aidé à instaurer une gestion émotionnelle saine.
- **Ajuster son perfectionnisme** : sentiment de décalage, complexe d’infériorité, **syndrome de l’imposteur ou encore peur du rejet** (Cf. [Mastermind OASIS](#)) touche plus les atypiques. Mets des mots sur tes maux et identifie tes points forts. Arrête d’avoir peur de mettre en avant vos idées. (Cf. [Mon Diag HD niv 2](#) Ou [parcours Origine](#))



Conseil Sagesse

Se reconstruire demande du temps et du courage. Ce n’est pas simple d’accueillir cet état et de faire le nécessaire pour reconnecter le corps et l’esprit. La **bienveillance** est requise et ton mode d’emploi d’atypique deviendra alors un cadeau.



Exercice tiré du programme Origine

Je me sens... je retiens...

INTENTIONS

Percevoir les prises de consciences, les doutes/questionnements et les attentes



Je me sens... (physiquement et intellectuellement, par rapport aux notions abordées)

Je retiens...

Je vais mettre en œuvre...

Pour aller plus loin :

Pour t'aider à aller plus loin, j'ai établi un parcours en 3 étapes pour se reconnecter à ses dons naturels et en tirer parti dans la société d'aujourd'hui grâce au Human Design. tu peux d'ailleurs le voir un peu partout dans mes contenus. Je créer des ressources selon l'étape où tu en es.



Déconditionnement - pour te Situer :



Étape 1

Le réveil

Pourquoi il m'arrive ça ?
Pourquoi j'ai tel
comportement ?

Étape 2

Le prochain pas

Que dois-je faire
maintenant pour en
sortir ?

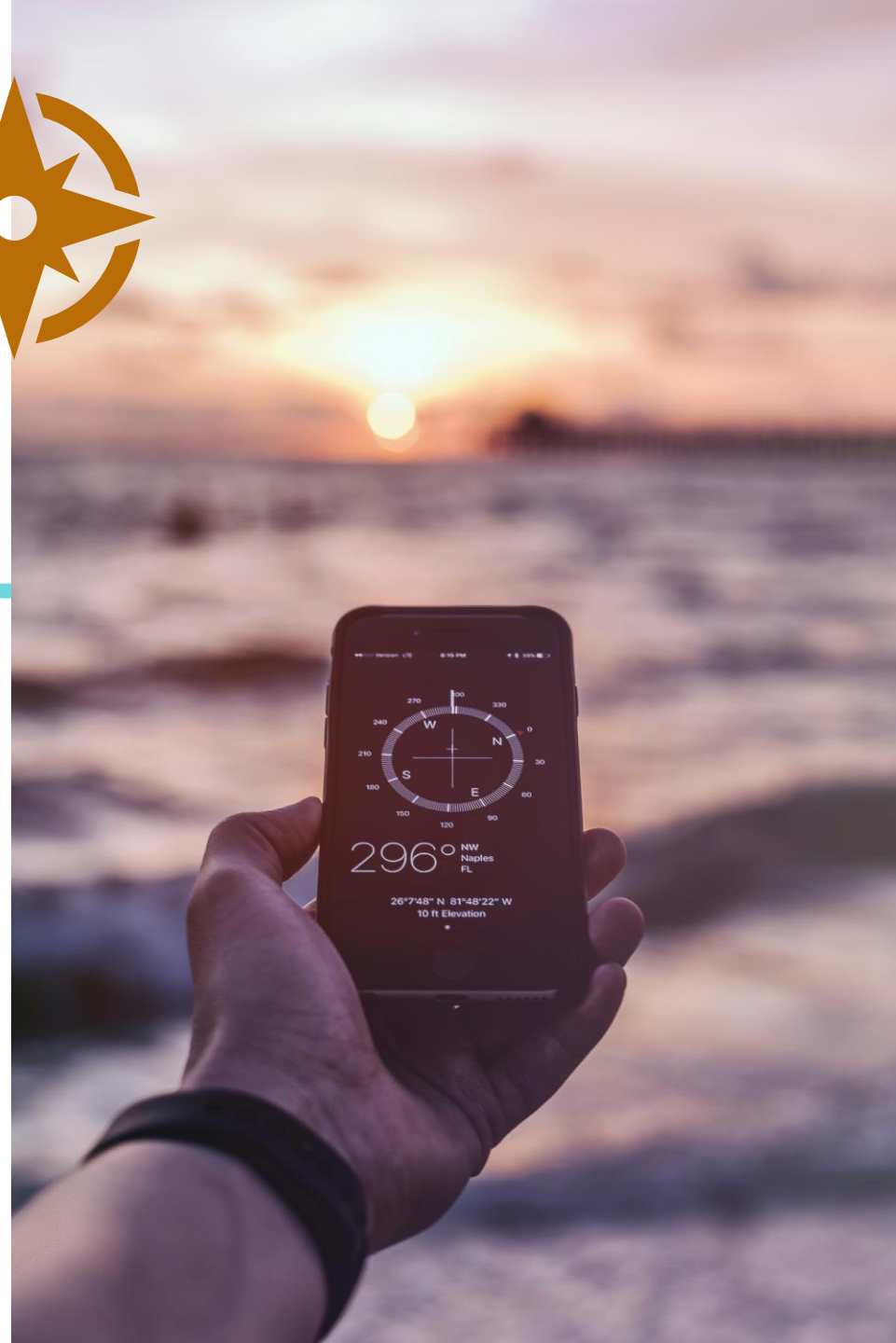
Étape 3

Le grand Nettoyage

Pourquoi je retombe
dans mes travers ?
Comment faire
accepter qui je suis ?

« Pourquoi j'ai ce comportement ? Que dois-je faire
maintenant pour en sortir ? »

→ Y'a-t-il des points où tu te poses encore ces questions ?



Pour terminer l'étape 1, tu peux :

- Continuer à participer à mes ateliers, consulter [ma chaîne YouTube](#) ou lire [mes articles](#), ou encore compléter avec tes ressources

Pour passer à l'étape 2, tu peux :

- T'abonner à mon Podcast Origine le HD pour les hypersensibles/HPI/HPE à 16€/mois
- Postuler pour un [diagnostic Human Design Personnalisé](#) et individuel niveau 1 à 110 € ou niveau 2 à 140 €
- T'inscrire aux sessions du [Mastermind OASIS](#)

Pour passer à l'étape 3, tu peux :

- Postuler pour [le parcours ORIGINE dédié aux entrepreneur\(e\) atypiques](#) qui souhaitent se réaligner avec leurs dons naturels pour en tirer parti dans leur business comme dans leur quotidien. A partir de 300 €/mois

DECOUVRIR LE

HUMAN DESIGN

Merci d'avoir suivi cette séance, je reste disponible si tu as des questions




Aurélie ARROT

Mail : contact@aat-s.com

