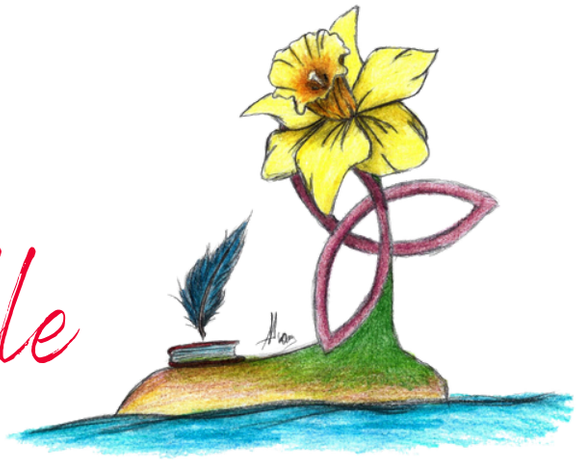
RELATIONS

by Human Design



Ton oasis relationnelle

Un espace pour les **femmes neuroatypiques** qui ont été les **moutons noirs** de leur famille et qui veulent arrêter de porter tout le monde pour enfin vivre des **relations réciproques, authentiques et sécurisantes**.



EspritDigiCom

RELATIONS by Human Design

A l'origine, tu as des talents innées, des mécaniques et une manière bien à toi d'explorer le monde. Mais lorsqu'on a grandi en étant le **mouton noir** ou le **bouc émissaire** de sa famille, on a appris à jouer un rôle qui n'est pas vraiment le sien, notamment celui de :



LA SAUVEUSE

- celle qui **soigne** toute l'équipe
- celle qui **anticipe** les besoins des autres
- celle qui **se sur-adapte** pour ne pas être exclue
- celle qui finit par s'épuiser à force de **se faire passer en dernier**

Mais aussi celle qui **s'attire en permanence des relations toxiques** pour elle à cause de cette posture : des personnes qui prennent sans donner, qui soufflent le chaud et le froid, qui jouent sur la culpabilité ou qui ne respectent pas ses limites..., ...ect

RELATIONS by Human Design



À force de te retrouver dans des **relations où tu donnes beaucoup plus que tu ne reçois**, tu as fini par te **réfugier** dans la **solitude** pour ne plus reproduire le schéma. Mais cette solitude te pèse énormément et tu vois bien que ce n'est pas la solution.

Pour autant, aujourd'hui niveau relationnel, entre les injonctions sociétales et les blessures : **tu as le choix entre Toxicité ou Solitude ! Pas vrai ?**

C'est un choix cruel et totalement injuste !

Je sais la douleur que c'est, je suis passé par là. **J'ai expérimenté les 2 choix, aucuns n'a été la solution**. J'ai dû trouver seule, à plusieurs reprises, comment sortir de cette solitude refuge. Je n'avais ni le soutien ni l'espace adapté pour expérimenter autre chose. C'est tellement difficile de trouver de l'aide à ce sujet.



Et ce n'est pas normal qu'il n'existe pas d'autres options pour nous aider à **sortir dignement de ce cercle vicieux** !

Alors j'ai décidé de le créer en y ajoutant les outils qui m'ont permis de m'en sortir : Le **Human Design** et le **dessin miroir**.

J'ai l'immense plaisir de te présenter : **Relations By Human Design** !

Aurélie

EspritDigiCom

Relations by Human Design est un espace pour les femmes neuro-atypiques qui veulent expérimenter une façon plus sécure d'être en relation . Un espace pour :

Redessiner sa carte relationnelle

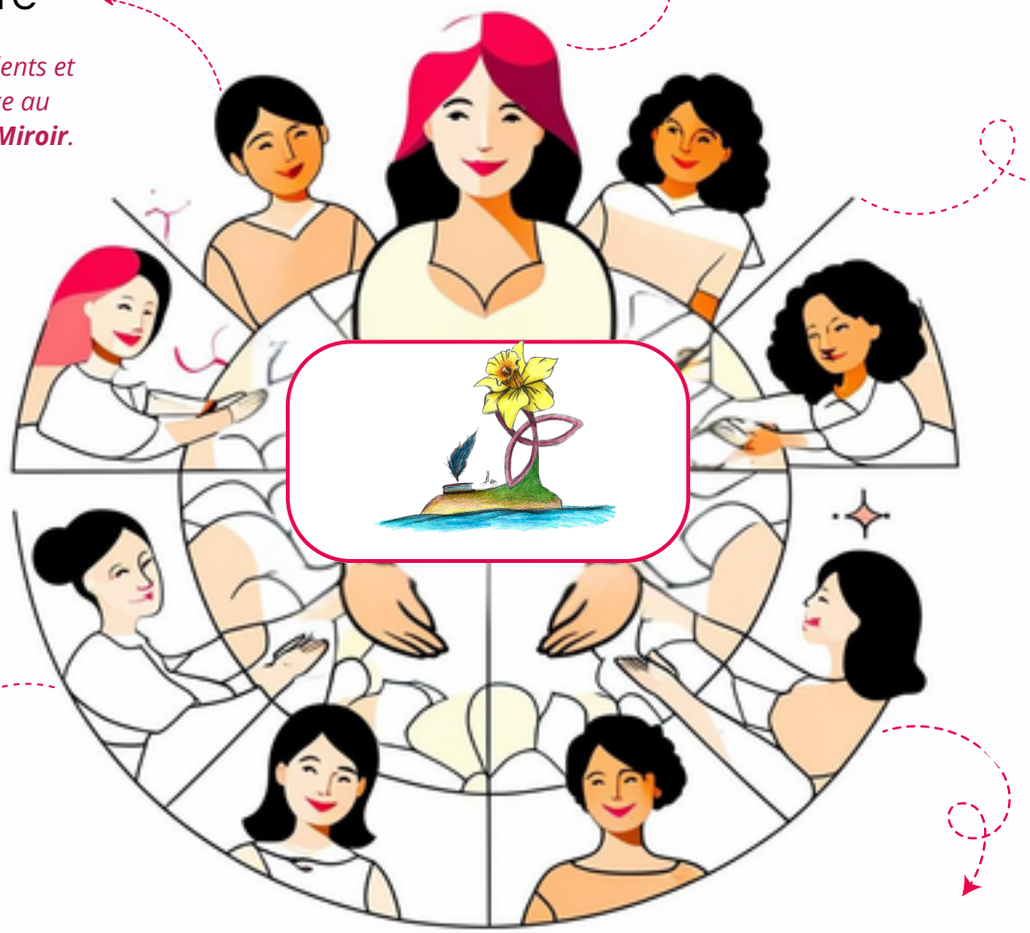
*Identifier les relations que l'on souhaite vraiment vivre, les **limites** qui nous protègent et les **repères** qui nous permettent de nous sentir en **sécurité** dans nos relations.*

Décoder son personnage de survie : le mouton noir/bouc-émissaire

*Explorer ses fonctionnements, ses talents et ses mécaniques relationnelles grâce au **Human Design** et au **Live Drawing Miroir**.*

Expérimenter de nouvelles mécaniques

Sortir progressivement des rôles de sauveuse, de porteuse de groupe, ou encore d'aidante qui s'efface complètement pour préserver la relation.



Former un cercle qui se tire vers le haut

*Rencontrer d'autres femmes ayant un vécu similaire, où la **coopération** ne repose plus sur le sacrifice de l'une au profit des autres, mais sur la **réciprocité**, **l'authenticité** et le **respect** des limites de chacune*

Trouver son oasis

*Un espace où tu peux enfin **respirer**, **déposer ton armure**, **partager** tes expériences ou simplement être présente sans devoir prouver ta valeur ou être utile*

EspritDigiCom



Ton rôle de **mouton noir** à été programmé dans ton système d'un manière très spécifique : par l'expérimentation répété d'insécurité relationnelle à chaque fois que tu tentais de t'écarter du rôle pour être toi-même. Et ce dès l'enfance.

Pour le défaire, **le mental ne suffit pas**. Il faut utiliser le même procédé mais dans le sens inverse : **expérimenter la sécurité relationnelle quand tu es toi-même**. Cela permet de reprogrammer sa carte relationnelle.

La **sécurité relationnelle** se construit dans la **durée**, par la **répétition** et la **régularité**.

Et là, tu te demande peut-être, mais où est-ce que je vais bien pouvoir expérimenter ça ??

RELATIONS by Human Design

c'est aussi un espace conçu pour **créer du lien sécure**, avec **tous les mois** :

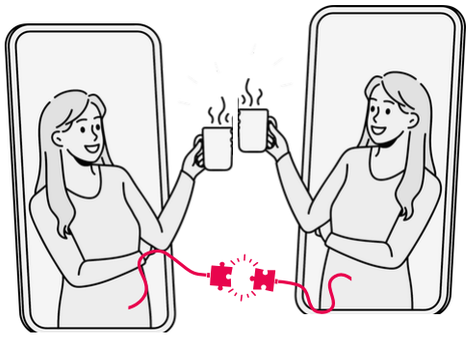
1 Live Drawing Collectif



Soit je vous **fait dessiner** *(pas besoin d'être une artiste)* soit je fais le **dessin du ressenti/non-dit collectif** pour voir ce qui se joue au-delà des mots. Le dessin porte sur des ressentis et dynamiques collectives, sans obliger les participantes à dévoiler des éléments intimes de leur histoire



Fonctionnement de l'oasis



2 RDV d'ancrage collectif

*pour **observer**, **écouter**, **déposer**, **échanger** vos expériences, découvrir les personnalités des autres et **repérer des affinités**, ancrer, intégrer et **expérimenter** des relations plus alignées avec ton design. L'idée est de **se tirer vers le haut, ensemble***



1 atelier Human Design

J'apportes la grille de lecture HD pour débloquer ce qui a été révélé par le dessin du groupe lors du live Drawing

Tu découvres que tu peux appartenir à un groupe sans devoir y occuper une fonction.

L'espace est un terrain d'expérimentation concret : exprimer un désaccord, recevoir sans rendre immédiatement, poser une limite, demander du soutien ou laisser quelqu'un vivre ses émotions sans chercher à les résoudre.
L'objectif n'est pas de réussir parfaitement ces expériences. C'est de pouvoir les essayer dans un cadre qui favorise le respect mutuel.

EspritDigiCom

Info pratiques

Le **live Drawing** , les **RDV d'ancrage** et l'**atelier Human Design** sont des sessions en **live** de **90 min**, sur **Teams**

→ Les replay des ateliers HD seront disponibles pour les membres du cercle *

→ Les Live Drawing et les RDV d'ancrage se vivent uniquement en live

Tu reçois une Newsletter par semaine avec toutes les infos dont tu as besoin pour avancer, te connecter aux lives et accéder aux replay.

Absences & besoin de recul

Tu peux prendre de la distance sans perdre ta place

- Relations by Human Design est un espace qui s'inscrit dans la durée, mais cela ne signifie pas que tu dois être présente à chaque rendez-vous.
- Prendre du recul n'est pas une faute ni un abandon du groupe.
- Il est possible de revenir sans avoir à se justifier ni à rattraper tout ce qui s'est passé.

*Voir les conditions d'enregistrement dans la charte confidentialité à la fin du document

Les principes non négociables de l’espace

Le droit de recevoir sans rendre Immédiatement ou plus tard

Une participante peut déposer quelque chose de difficile sans devoir ensuite écouter tout le monde, apporter une solution ou se montrer reconnaissante en permanence en retour.

Le droit de ne pas sauver

Écouter n'oblige pas à conseiller. Comprendre n'oblige pas à intervenir. Une participante peut être touchée par l'histoire d'une autre sans en devenir responsable. Ici, personne n'est chargée de faire avancer les autres, de trouver des solutions à leur place ou de maintenir l'harmonie du groupe. Je veille au cadre collectif pour que chacune puisse participer sans prendre la responsabilité du cheminement des autres.

Le droit de poser des limites sans procès collectif

On peut refuser un exercice, ne pas partager une expérience intime ou demander une pause. Un désaccord ne doit pas automatiquement devenir une remise en cause de la personne.

La responsabilité partagée

Je tiens le cadre, mais je ne suis pas responsable de toutes les émotions, de toutes les interprétations et de tous les progrès des participantes. Chacune reste actrice de son cheminement.

Un tel espace peut être profondément soutenant, mais il ne peut pas garantir l'absence de déclencheurs émotionnels ni remplacer un accompagnement thérapeutique lorsque celui-ci est nécessaire.

L'idée n'est pas de créer un espace où rien de confrontant ne se passe. Ce n’est pas la vraie vie ! L’idée c'est de créer un espace où ce qui se passe peut-être aborder sans reproduire automatiquement les mécanismes de domination, d'invalidation ou de culpabilisation que les participantes connaissent déjà que trop bien.

Questions/remarques fréquentes



« J'ai peur de devoir me dévoiler devant des inconnues »

Tu n'as pas besoin de raconter ton histoire, de justifier ton vécu ou de te dévoiler dès ton arrivée. Tu peux commencer par observer, écouter et découvrir les autres à ton rythme. Tu choisis ce que tu souhaites partager, quand tu souhaites le partager. **La confiance ne se décrète pas : elle se construit progressivement.**



« Et si les autres participantes me blessent ou me jugent ? »

Le respect mutuel ne repose pas sur l'idée que nous sommes toutes parfaitement bienveillantes ou que nous ne commettrons jamais d'impair. Nous pouvons avoir des perceptions différentes, être maladroites ou ne pas comprendre immédiatement l'autre. Ce qui compte, c'est de pouvoir en parler, poser une limite et ajuster nos interactions sans jugement ni culpabilisation



« Et si je blesse quelqu'un sans le vouloir ? »

Tu n'as pas à anticiper toutes les réactions des autres ni à contrôler chacune de tes paroles pour préserver ta place. Tu as le droit d'avoir ton point de vue, de ne pas être d'accord et de t'exprimer. Si quelque chose est mal reçu, nous pouvons prendre le temps de clarifier et de comprendre ce qui s'est joué.



« Et si je ne me sens pas à ma place ? »

Tu n'as pas besoin de trouver immédiatement ta place ni de créer des affinités avec toutes les participantes. L'objectif n'est pas de former un groupe de meilleures amies, mais de découvrir progressivement des façons d'être en relation qui respectent les différences et les limites de chacune.

Questions/remarques fréquentes



« Et si je n'ai jamais fait de Human Design ? »

Aucun problème ! Tu n'as pas besoin de connaître le Human Design à fond pour rejoindre Relations by Human Design. Mais il faut quand même que cet outil t'interesse :)

Si tu découvres cet outil, je mets à ta disposition plusieurs ressources pour te familiariser avec ses concepts et son vocabulaire :

- **Pour commencer en douceur** : tu peux regarder le replay gratuit de ma présentation découverte du Human Design. Il te permettra d'acquérir rapidement les premières notions et de comprendre le vocabulaire utilisé dans nos échanges.

- **Pour approfondir à ton rythme** : quand tu es membre de Relation by Human Design, tu peux accéder à mon auto-formation vidéo « Initiation au Human Design », soit en suivant les modules étape par étape, soit en allant directement consulter les notions que tu souhaites approfondir.

Tu es entièrement libre de choisir ton rythme et ton parcours d'apprentissage.

Et surtout, tu n'as pas besoin d'avoir terminé ces ressources pour participer aux rendez-vous collectifs !

Je t'apporte les explications et les éclairages nécessaires au fil de nos rencontres pour faire les liens avec tes expériences et tes fonctionnements relationnels.

Comment se passe concrètement l'arrivée dans le cercle ?

« Tu n'as pas besoin de te sentir en sécurité avant de nous rejoindre. L'idée est de pouvoir construire cette sécurité à ton rythme. »



À ton arrivée : tu découvres le fonctionnement du cercle, les autres participantes et les règles communes.

Lors des premiers rendez-vous : tu peux juste observer, écouter et prendre tes repères sans obligation de prendre la parole ou de raconter ton vécu.

Au fil des rencontres : tu apprends à connaître les autres, à exprimer tes besoins, à poser tes limites et à expérimenter de nouvelles interactions.

Quand tu te sens prête : tu peux partager davantage, demander du soutien ou proposer une réflexion au cercle.

RELATIONS by Human Design

La **sécurité relationnelle** se construit dans la durée, par la répétition et la régularité. C'est précisément ce que permet l'abonnement

Pour lancer Relations by Human Design, je souhaite constituer un premier cercle de 6 femmes.
Tu rejoindras un petit groupe à taille humaine, dans lequel chacune pourra prendre le temps de découvrir les autres et de trouver sa manière de participer.
En tant que membre fondatrice, tu bénéficieras du tarif de lancement de 47 € par mois pendant 6 mois.
Tes retours sur les premières expériences seront les bienvenus, mais tu n'auras aucune obligation de co-construire le programme ou de prendre en charge la dynamique collective.

Abonnement mensuel

(engagement sur 6 mois)

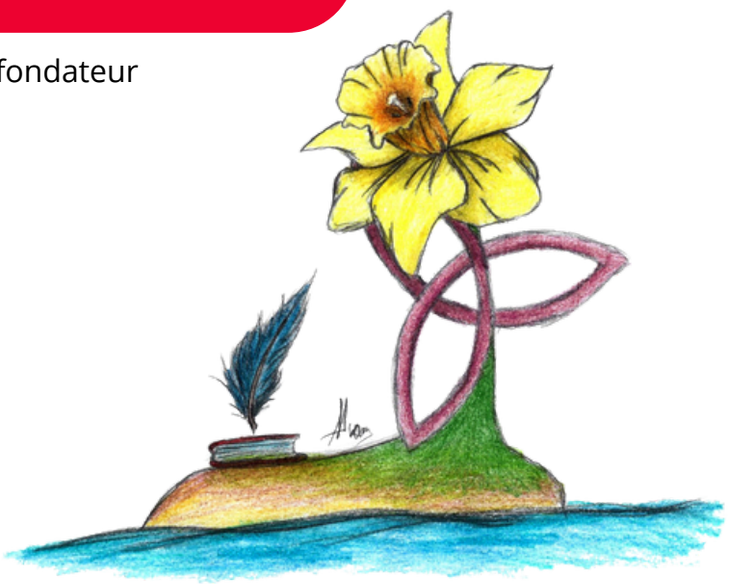
47 €/mois

Je rejoins les 6 premières membres fondatrices !

Seulement 6 places sont proposées à ce tarif fondateur

Cet abonnement inclu :

- l'accès aux sessions en live
- l'accès aux replay
- l'accès à l'auto-formation vidéo "Initiation au Human Design



EspritDigiCom

RELATIONS

by Human Design

Un espace pour les **femmes neuroatypiques** qui ont été les **moutons noirs** de leur famille et qui veulent arrêter de porter tout le monde pour enfin vivre des **relations réciproques, authentiques et sécurisantes**.



Me contacter

Aurélie ARROT

Dessinatrice des non-dits | Mentor Human Design appliqué aux schémas relationnels répétitifs

📩 Mail – aat.creations@live.fr

🌏 Site : https://espritdigicom.com

Conditions de résiliation et fin d'adhésion

Un engagement initial de 6 mois
L'adhésion fondatrice à Relations by Human Design est proposée au tarif de 47 € par mois, avec un engagement initial de 6 mois, soit un montant total de 282 €.
Cet engagement permet de bénéficier d'un espace collectif régulier et de prendre le temps de construire des liens, d'expérimenter et d'intégrer progressivement de nouvelles façons d'être en relation.

En cas d'absence ou de baisse de participation
Une absence ponctuelle, une période de retrait ou un besoin de prendre du recul ne constituent pas un motif de résiliation anticipée de l'engagement.
La participante conserve sa place au sein du cercle pendant toute la durée de son adhésion, même si elle choisit de ne pas participer à certains rendez-vous.

En cas de souhait de départ anticipé
L'engagement de six mois implique le règlement des mensualités prévues jusqu'à son terme, même en cas de participation interrompue.
Les situations exceptionnelles pouvant justifier une résiliation anticipée seront examinées individuellement, dans le respect des dispositions légales applicables.

À l'issue des six mois
L'adhésion fondatrice prend fin automatiquement au terme des six mois. Aucun renouvellement ni prélèvement supplémentaire ne sera effectué sans nouvelle souscription.
Si la membre souhaite poursuivre l'expérience, elle pourra souscrire un nouvel abonnement selon les formules et tarifs alors proposés :

- 3 mois d'engagement : 67 €/mois.
- 6 mois d'engagement : 57 €/mois.
- 12 mois d'engagement : 47 €/mois.

Ces tarifs sont suceptibles d'évoluer dans le temps. Toute évolution tarifaire vous sera communiquer avant renouvellement.

La poursuite de l'adhésion est entièrement libre. Chaque membre reste libre de renouveler ou non son abonnement.

Charte de Confidentialité

Pour que chacune puisse expérimenter de nouvelles façons d'être en relation, sans avoir à surveiller constamment ce qu'elle dit ou à craindre que ses confidences soient utilisées contre elle, nous nous engageons collectivement à respecter les principes suivants :

La confidentialité des échanges
Ce qui est partagé dans l'espace Relations by Human Design reste dans l'espace Relations by Human Design.
Chacune s'engage à ne pas divulguer à l'extérieur les confidences, les histoires personnelles ou les éléments permettant d'identifier une autre participante, sans son accord explicite.

Le respect de la parole de chacune
Nous pouvons avoir des perceptions, des opinions et des expériences différentes. Nous nous engageons à écouter sans jugement, sans chercher à invalider le vécu de l'autre ou à lui imposer notre propre interprétation.

Le droit de s'exprimer librement
Chacune peut partager son expérience, exprimer un désaccord, poser une question ou formuler un besoin, dans le respect des autres participantes.

Le droit de ne pas partager
Aucune participante n'est obligée de raconter son histoire, de répondre à une question, de participer à un exercice ou de justifier son silence. Chacune reste libre de ce qu'elle souhaite dévoiler et du rythme auquel elle le fait.

Le respect des limites
Écouter ne signifie pas conseiller. Comprendre ne signifie pas devoir intervenir. Nous veillons à ne pas prendre en charge les émotions, les décisions ou le cheminement des autres participantes.

Les enregistrements
Les RDV d'ancrage collectif et les live drawing collectifs ne sont pas enregistrés afin de préserver la liberté de parole et la confidentialité des échanges.
Les replays des ateliers Human Design seront précisés au préalable. Il se font en 2 temps : transmission enregistrée, puis échanges et questions hors enregistrement. Aucun partage d'expérience personnel ne sera enregistré ou diffusé sans l'accord explicite des personnes concernées.
Les captures d'écran, enregistrements personnels ou retranscriptions des échanges par les participantes sont interdits sans l'accord préalable de toutes les personnes concernées.

La responsabilité collective
Je veille au cadre et au respect de ces principes. Chacune reste responsable de ses paroles, de ses comportements et de ses limites. La confidentialité est un engagement collectif, pas une garantie absolue.
Si une situation nécessite d'être clarifiée, nous prenons le temps de le faire dans le respect de chacune. Le but n'est pas d'éviter toute maladresse ou tout désaccord, mais de pouvoir les traverser autrement, sans reproduire les mécanismes de jugement, de culpabilisation ou d'exclusion.

Suspension en cas de non-respect de la charte de confifentialité
Si une participante dépasse régulièrement les limites, monopolise les échanges, impose ses conseils, invalide les autres ou crée de l'insécurité, j'interviendrais pour recadrer la situation et, si nécessaire, suspendre sa participation.