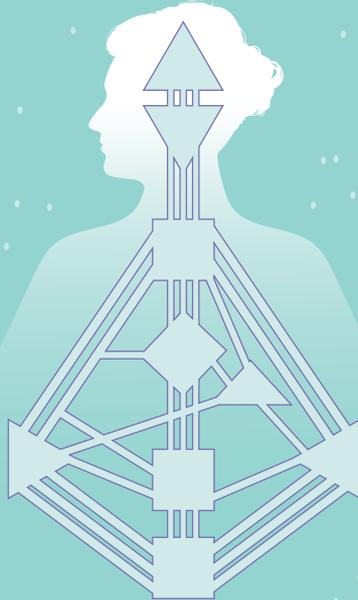


Cyril Touffet

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière

Le Design HUMAIN

un outil fascinant



Un accompagnement pratique pour
mieux comprendre qui vous êtes vraiment

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage est dirigé par Anne Ghesquière, auteure et éditrice,
productrice du podcast Métamorphose qui éveille la conscience !

Mise en pages : Istria
Relecture/correction : Emmanuelle Peraldi et Nadia Bellon
Crédits iconographiques : © Shutterstock

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024
ISBN : 978-2-416-01489-5

Cyril Touffet

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière

le
Design Humain
UN OUTIL FASCINANT

*Un accompagnement pratique
pour mieux comprendre
qui vous êtes vraiment*

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

Prologue	7
Introduction.....	11
PARTIE 1 - LE DESIGN HUMAIN	15
PARTIE 2 - LES QUATRE TYPES	29
PARTIE 3 - L'AUTORITÉ INTÉRIEURE	49
PARTIE 4 - LES PROFILS	81
PARTIE 5 - LES CENTRES	117
Conclusion.....	161
Index	169

INTRODUCTION

Il y a environ quatorze ans, lors d'une randonnée au pied des Pyrénées, un ami me parle du Design Humain comme d'un outil de connaissance de soi qui l'a éclairé sur ses modes de fonctionnement. Intéressé et inspiré par ses propos, je me suis mis en quête d'explorer ce nouvel outil. J'ai pris contact avec un analyste en Design Humain avec qui j'ai eu la première lecture de mon design. Je suis ressorti de cette séance bluffé par la précision de l'analyse. J'ai reçu un éclairage libérateur sur le fonctionnement de mon système émotionnel qui a littéralement changé ma façon d'appréhender mes émotions.

En apprivoisant mon fonctionnement, j'ai pu observer les dynamiques de façon consciente et ainsi mieux vivre les fluctuations. Par la suite, j'ai compris l'importance de m'engager correctement, énergétiquement parlant. En tant que Générateur (il existe 5 types distincts en Design Humain, dont le Générateur. Voir la partie sur les Types p. 29), je suis un être qui dispose d'énormément d'énergie pour être dans l'action, la plus grande difficulté étant de l'engager correctement

et d'éviter de la disperser à tout vent. Là encore, le Design Humain m'a apporté des réponses quant à la façon de mettre en action mon énergie.

Je chemine depuis avec cet outil et continue à rechercher l'information, à me former, à la tester, à l'expérimenter. Je peux ainsi, progressivement, mettre en conscience la façon dont je fonctionne physiquement, mentalement et émotionnellement. Cela me permet d'être plus observateur de mes propres mécanismes, et ainsi d'être plus aligné, plus authentique, plus en phase avec mes ressentis, par la façon dont je m'engage dans mes actions.

Au fur et à mesure que j'intègre les différents concepts de cet outil, je peux également observer les changements opérés dans ma relation avec moi-même et avec les autres. Il me permet de percevoir plus clairement mes conditionnements et les situations dans lesquelles je me laisse embarquer par autrui. Plus conscient de mes faiblesses, j'arrive, pas à pas, à mieux me positionner et ainsi à être plus authentique dans mes engagements et mes échanges avec les autres. Cela m'apporte beaucoup plus de satisfaction au quotidien, aussi bien dans ma vie personnelle que dans mon activité d'ostéopathe et de conseiller en Design Humain.

Cet outil vous offre une belle opportunité : celle de découvrir, de valider les dynamiques énergétiques qui animent votre être unique. En comprenant et acceptant qui vous êtes intrinsèquement, vous pouvez alors commencer à agir et interagir de façon plus authentique. Pour celles et ceux qui connaissent un peu le Design Humain, ils savent la difficulté de donner du sens et de synthétiser la quantité d'informations. Il est très

facile de se perdre en voulant comprendre absolument tout de cette pratique. Dans ce processus, on risque notamment de passer à côté de l'essence de cet outil, qui est d'expérimenter pour soi l'information donnée sur son design particulier. Le Design Humain est un outil satisfaisant mentalement, mais qui révèle son plein potentiel dans l'expérimentation.

Le but de ce livre n'est pas d'être un descriptif purement technique du Design Humain, mais de vous aider à comprendre et à utiliser l'information collectée, et ce, grâce à mes quatorze années d'expérience avec cet outil. Cet ouvrage peut vous aider à être plus en phase avec qui vous êtes vraiment, à valider vos ressentis intérieurs profonds, à mieux vous positionner dans certaines situations avec les autres et à être plus authentique.

Ce chemin n'est pas facile, et comme d'autres outils de connaissance de soi, le Design Humain nous donne de véritables clés sur nous-mêmes, sans être pour autant une baguette magique ! Pour en discerner le véritable potentiel, vous allez devoir effectuer le difficile travail d'expérimentation et d'observation de vous-même, mais également de votre rapport aux autres. Cela vous permettra d'être plus conscient de ce qui se joue véritablement lors de vos échanges.

Vous êtes prêt ? Alors bienvenue dans l'univers du Design Humain !

