

HyperSENSIBLES : Vous Êtes Doublement Exceptionnels !

Un petit livre à l'usage des personnes qui se sentent différentes et incomprises, et qui ont un grand rôle à jouer.

Liliya Reshetnyak

INTRODUCTION

Qu'est-ce que le terme "hypersensible" évoque pour vous ? C'est très important de comprendre la réponse à cette question pour soi-même, et j'aimerais commencer par là.

La plupart des définitions parlent d'une sensibilité exagérée ou extrême. En psychologie ce terme s'accompagne d'une multitude de caractéristiques, et nous en verrons une partie dans ce petit ouvrage sans prétention.

L'objectif de ce livre n'est pas de rester dans ces définitions et les élaborer, non. Ce livre, aussi petit soit-il, a une grande ambition: sortir des cadres de référence connus et habituels, individuels et collectifs, aussi bien pour la façon de voir et comprendre l'hypersensibilité, que pour la façon de la vivre.

Alors revenons à ce terme. Répondez pour vous-mêmes, que veut dire être "hypersensible" pour vous ? Est-ce que ça n'évoque qu'une liste de traits ? Ou une souffrance ? Des jugements, une incompréhension chronique et des difficultés ? Est-ce qu'il y a des personnes à qui ça évoque plutôt, ou aussi, un don ? Une perception plus profonde et plus vaste de nous-mêmes et du monde qui nous entoure ? Une évolution des consciences ? Une série d'avantages exploitables au quotidien ?

Ma façon de voir, et aussi de plus en plus de vivre, l'hypersensibilité est la suivante: le monde a vraiment besoin de changer, et pour qu'il y ait changement, il faut qu'il y ait une perception très claire du besoin de changer (qui bien souvent passe par de l'insatisfaction), et une vision du résultat souhaité. Et si le monde a le besoin, alors les personnes que j'appelle "HyperSENSibles" ont et la perception du besoin, et la vision. Bienvenue, vous êtes le plus beau moyen que la Vie ait pu trouver pour que l'humanité toute entière puisse passer au stade supérieur de son développement. Il s'agit d'une "simple" évolution, Darwin et compagnie, et aujourd'hui nous avons une possibilité réelle d'y participer consciemment, d'en admirer la magie, et d'y puiser un réel et profond bien-être.

HyperSENSibles: Vous Êtes Doublement Exceptionnels !

C'est cette idée, cette vision, que je vais explorer dans ce livre: aller au-delà du cadre actuel, se reconnaître et s'accepter pour qui nous sommes réellement, et amener dans notre quotidien des actions concrètes qui vont impacter positivement notre bien-être individuel ainsi que le bien-être global.

Et c'est très important de garder à l'esprit que si "l'accroche" se trouve être l'hypersensibilité, ce qui importe le plus c'est bien toute cette ouverture nouvelle qu'il y a chez les personnes HyperSENSibles, et c'est là que se trouvent les clés de tous les possibles.



NOTE IMPORTANTE

Même si on parle ici d'un trait qui touche un certain nombre de personnes, l'HyperSENSibilité, elle, ne reste qu'un trait. Ce trait existe en chacun d'entre nous, qui que l'on soit. Cet aspect, inclusif de tous les êtres, me tient particulièrement à cœur. Pour certains, ces traits s'expriment plus fortement, de telle sorte à ce que vivre avec les règles déjà établies de la société est difficile, et parfois impossible. Mais c'est très important de comprendre que cette sensibilité, qui est juste humaine, fait réellement partie de nous tous. Veuillez m'excuser pour les formulations de phrases qui peuvent faire croire le contraire... il faut bien utiliser des mots.

Ce petit livre n'est donc pas pour certaines personnes seulement... il est pour chacun, quand il se sent prêt et quand il en a envie.

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 1: Se comprendre: les signes qui ne trompent pas.

- Se comprendre: les signes qui ne trompent pas
- Notre rapport au monde et le rapport du monde à nous
- Les différents profils : haut potentiel, Asperger, autisme de haut niveau, hyperactivité, trouble du comportement, etc...

Chapitre 2: S'accepter et prendre sa place dans le monde.

- Première étape: prendre soin de soi
- Deuxième étape: qu'est-ce qu'il y a au-delà du bien-être personnel ?

Chapitre 3: Amener le bien-être dans notre quotidien.

- Pourquoi parler d'un changement, individuel ou global ?
- Actions faciles et concrètes.

Chapitre 1: Se comprendre: les signes qui ne trompent pas.

- **Comment savoir si vous êtes hypersensible ?**

Commençons par le début: comment savoir si l'hypersensibilité prend une place importante dans votre personnalité ? Première chose à garder à l'esprit: si vous vous posez la question, c'est déjà un signe ! Et mis à part celui-là, il y en a beaucoup, et je vous en présente quelques-uns pour enlever tout doute.

Le calme et la solitude: vous avez probablement du mal à supporter la foule et les endroits où il y a beaucoup de monde, que ce soit à cause des bruits, du stress que cela procure, d'une sur-stimulation visuelle... peu importe. Le fait est que les endroits calmes, les soirées à la maison ou dans un environnement paisible, la solitude, ce sera de loin ce que vous préférez pour la majorité du temps. Vous ressentez le besoin de vous isoler plus souvent que la moyenne, vous vous ressourcez dans le calme, ou même dans la solitude, car c'est là que vous arrivez à faire le point sur votre état intérieur, sans toutes les distractions sensorielles.

Vouloir faire plaisir aux autres. Vous avez un sens de l'humain plus développé que chez la moyenne. Par "sens de l'humain" j'entends vraiment une volonté profonde et sincère de rendre son prochain plus heureux. Il y a donc cette tendance naturelle à vouloir toujours faire plaisir. Parfois, selon notre parcours, cette tendance naturelle est pervertie par un besoin important de se faire reconnaître et aimer à tout prix. A ce stade d'ailleurs, beaucoup confondent la gentillesse avec le fait de se laisser marcher sur les pieds. Distinguez bien les deux: être sincèrement gentil dans son cœur est très différent de quand on l'est de façon malade et exagérée. En tout cas, si vous sentez une grande sensibilité au bien-être de ceux qui vous entourent, c'est également un signe !

"Ne mépriser la sensibilité de personne. La sensibilité de chacun, c'est son génie." Charles Beaudelaire

Les émotions ! Non pas que vous en ayez plus qu'un autre, elles se déclenchent juste tellement plus fréquemment, facilement et rapidement, et tellement fort, que souvent on vous dit "relative ! il ne faut pas te mettre dans cet état pour quelque chose comme ça !" ou "tu dois apprendre à te blinder un peu". Mis à part le fait évident que cette approche ne soit pas du tout productive, vous ne savez simplement pas faire autrement, en tout cas au début... surtout lorsque les émotions sont "exagérées" par rapport à ce que la norme aimerait. Il arrive aussi qu'une personne en ait marre et décide finalement de "se blinder" pour arriver à un stade où elle ne ressent rien. Dans ce cas-là, observez-vous bien: soit vous ressentez et le refoulez aussi vite, soit la carapace devient tellement efficace qu'elle vous protège aussi des émotions positives. Dans tous les cas, le signe est facile à repérer !

L'empathie. Cela se montre de différentes façons: vous pouvez simplement vous laisser complètement absorber par l'état d'esprit de votre interlocuteur, et vous adapter à l'extrême, de telle sorte qu'avec différents types de personnes vous ayez l'impression d'avoir différentes personnalités qui ressortent. Et vous n'en êtes pas toujours conscient, vous plongez juste dans le monde intérieur de l'autre et vous mettez facilement sur sa "fréquence", comme une radio. Certains même oublient qui ils sont à force de s'adapter. Le piège c'est bien sûr de se blâmer pour le fait de ne pas arriver à être soi-même, et ne pas comprendre que ce n'est pas notre capacité à rester soi-même qui est en cause, mais plutôt l'inconscience, la méconnaissance et l'incompréhension de notre propre capacité d'adaptation.

L'empathie en tant que capacité à se mettre facilement à la place de l'autre, paradoxalement, n'est probablement pas la plus évidente pour vous, surtout si vous avez un fort manque d'amour et de reconnaissance. Cela dit, regrouper l'empathie et le besoin de rendre l'autre heureux, développe cette capacité sur certains aspects. Et si l'on veut la développer sur d'autres types de situations, on peut, bien évidemment.

"Celui qui aime va à la chose aimée comme les sens vont à la chose sensible." Léonard de Vinci

Et cette fameuse pensée qui tourne dans l'esprit d'un hypersensible: "pourtant je ne suis pas bête... pourquoi alors je me sens si nul ?" C'est un grand classique. En réalité, ce qui se passe c'est que le développement de notre cerveau est différent, et s'il va se développer

HyperSENSibles: Vous Êtes Doublement Exceptionnels !

d'une façon plus importante sur certaines zones (un talent, un type d'intelligence, une passion, etc...), il va souvent lui manquer un peu de développement de l'intelligence pratique du quotidien. Ce qui résulte en un sentiment d'inadéquation avec la majorité, et un sentiment de ne pas arriver à faire ce que les autres arrivent pourtant à faire si facilement. Et comme pour le moment "la majorité a souvent raison", on se dénigre.

Bien évidemment, ce ne sont pas les seuls signes/caractéristiques de l'hypersensibilité, ce sont simplement ceux qu'on aura généralement tendance à remarquer plus facilement sans arriver à les lier à un trouble en particulier. **Continuons avec quelques signes supplémentaires.**

- **Notre rapport au monde et le rapport du monde à nous**

Rien qu'avec les cinq caractéristiques décrites ci-dessus, on peut aisément dire que la vie en société, sinon insupportable, peut être rapidement fatigante et compliquée. On a un rapport au monde particulier, souvent ambigu, où on se sent à la fois comme un vilain petit canard. Et en même temps on a une espèce de connaissance intérieure du fait que la réalité est bien plus profonde que la surface des choses, et on a envie d'aller la trouver. Et le monde à son tour a un rapport particulier à nous, car on sort trop du cadre, et on ne sait pas trop dans quelle case nous mettre.



J'ai d'ailleurs emprunté l'expression de "doublement exceptionnel" de Diane Kennedy et Rebecca Banks, qui parlent des personnes qui sont "exceptionnelles" par leurs capacités, et aussi par leurs difficultés, et elles disent que parfois, on nous reconnaît soit l'un soit l'autre, rarement les deux, ce qui est à la racine d'une grande incompréhension.

Un hypersensible est donc souvent très intelligent, et peut avoir en même temps de vrais problèmes avec la hiérarchie et l'autorité, ce qui rend sa vie professionnelle compliquée s'il reste en entreprise.

Il peut avoir besoin, physiquement, de faire "plusieurs choses à la fois" pour arriver à rester concentré, en réalité, sur une chose centrale: j'ai par exemple beaucoup plus de facilité à écouter quelqu'un, surtout au téléphone, si je peux en même temps jouer avec quelque chose dans mes mains, ou marcher, ou stimuler un autre sens en plus de l'ouïe. Ou une musique pour

HyperSENSIBLES: Vous Êtes Doublement Exceptionnels !

aider à mémoriser ou à se concentrer. Ou marcher pour arriver à apprendre efficacement... ou tout simplement changer d'activité fréquemment pour arriver à toujours stimuler l'intérêt et la concentration.

L'hypersensible a une vie intérieure très riche, ou complexe, et des pensées dans tous les sens qui le rendent souvent très anxieux de "nature".

Il a une réelle difficulté à rester dans une conversation qui lui paraît futile ou inintéressante. Cela va souvent avec un intérêt profond envers son propre monde intérieur, et aussi le monde intérieur des autres, envers qui est vraiment la personne... ce qui rend les conversations "superficielles" assez insupportables. Un réel besoin de connexions authentiques, profondes.

Il a une réelle difficulté à se repérer en société: comment parler aux gens ? Comment se comporter ? Qu'est ce qui est approprié et qu'est ce qui ne l'est pas ? Où est la limite entre le professionnel et le personnel ?

A l'extrême, un hypersensible peut avoir une réelle difficulté avec un ou plusieurs sens: le toucher, l'ouïe, la vision, l'odorat... et va avoir vraiment du mal avec les émotions des autres personnes.

Il attache une grande importance au sens des mots, et aussi des choses, des activités. S'il ne voit pas ou plus de sens à une activité, il voudra changer car il n'arrivera plus à continuer à faire quelque chose qu'il n'aime pas ou qui n'a pas de sens plus large que juste celui de la tâche à accomplir. Il faut que l'activité donne l'impression d'accomplir quelque chose de plus grand, d'important, pour soi, pour le monde... Si c'est votre cas, on peut vous appeler "rêveur" et vous dire de remettre les pieds sur terre, de vous faire remarquer que les petites choses du quotidien n'ont pas toujours de sens... On essaie peut être de vous "ramener sur terre"... et vous le ressentez comme si on vous coupait les ailes.

Un hypersensible va cogiter en essayant d'interpréter des expressions du visage, gestes ou paroles de quelqu'un, en essayant de comprendre si cette personne lui "veut du bien ou du mal".

- **Les différents profils : haut potentiel, Asperger, autisme de haut niveau, hyperactivité, trouble du comportement, etc...**

Il y a beaucoup d'informations sur les différents profils cités ci-dessus, donc je ne vais pas rentrer dans des descriptions détaillées de chacun d'entre eux. Le fait est qu'aujourd'hui, cela nous rassure de poser une étiquette sur un comportement, un trouble, une personne... alors on catégorise les "symptômes" et on pose des "diagnostics". Autisme, haut potentiel, trouble du déficit de l'attention, trouble comportemental, Asperger... toutes ces étiquettes renferment des personnes bien différentes les unes des autres, uniques et tout aussi dignes d'un épanouissement total que n'importe qui d'autre.

C'est vrai qu'il peut être extrêmement utile dans un premier temps de poser un mot sur ce qu'on appelle "notre condition", pour mieux se comprendre soi-même, s'accepter. Mais in fine, l'importance n'est pas dans ce qui est différent pour chacun de ces profil. Lorsqu'on se concentre sur les différences, au-delà de l'effet "thérapeutique" que cela peut avoir dans un premier temps, on rentre dans un jeu dangereux de la séparation: je suis comme ça et pas toi, alors on est différent... et inconsciemment on devient des ennemis.

C'est une approche que je ne cautionne pas, et je réprecise donc que l'esprit de ce petit ouvrage est "d'utiliser" ce qui est flagrant chez certains, pour réveiller la même chose chez tout le monde. Pour réveiller l'authenticité, la sensibilité au sens noble, les meilleures qualités humaines, et aussi l'appel de la liberté d'être.

Chapitre 2: S'accepter et prendre sa place dans sa vie, dans le monde.

Toute la liste des caractéristiques du premier chapitre, qui est bien sûr non exhaustive, fait que pour la plupart des hypersensibles, les interactions avec les autres peuvent devenir difficiles, à différents degrés et ce, dès la plus petite enfance. On grandit en se sentant (très) différent, incompris, et pour peu que s'y mêlent des soucis de confiance de soi... on peut vite arriver à être assez malheureux. Cela va se répercuter dans beaucoup de domaines de notre vie, sinon tous. Pourtant on a une profonde et sincère envie d'aller bien, et on est prêt à tout faire pour, et souvent on essaie plein de choses sans vraiment trouver LA clé.

- **Première étape sur le chemin du bien-être: s'accepter prendre soin de soi**

Se sentir compris

Depuis que je travaille avec les hypersensibles, je constate une constante. Cette constante me fait comprendre que c'est l'une des clés principales pour notre bien-être: se sentir compris, enfin, après tant d'années. Lorsqu'une personne arrive à se sentir comprise et que ce ressenti pénètre toutes les cellules de son corps, c'est comme si on éclairait une pièce qui était plongée dans l'obscurité depuis longtemps, mais pas tout d'un coup: lampe par lampe. Trait de caractère par trait de caractère, domaine par domaine, ressenti par ressenti. Cela peut devenir euphorisant et souvent c'est le cas. On éprouve une réelle joie d'être enfin vu pour ce que l'on est dans les moindres détails.

Constater cela me fait insister sur l'importance de trouver des personnes qui ont une façon d'appréhender le monde proche de la nôtre, ne serait-ce qu'une seule personne, parce que le soulagement que cela apporte est énorme. Souvent après cela on commence curieusement à rencontrer de plus en plus de personnes "comme nous".

Bien sûr, cela ne veut pas dire s'enfermer dans un cercle restreint de personnes qui ont toutes la même vision du monde. Ce serait presque dangereux. Mais avoir des "alliés" que l'on peut appeler à tout moment, qui sauront avoir la bonne attitude pour nous écouter et nous aider, c'est primordial.

HyperSENSibles: Vous Êtes Doublement Exceptionnels !

Le fait est que de nos jours, peu de gens savent réellement écouter (hypersensible ou pas !). Nous avons envie de partager notre expérience, d'aider... alors cela dérive rapidement aux conseils non demandés et à un revirement de l'attention sur l'autre. Et la personne qui a besoin d'aide n'est finalement pas entendue. Et si vous êtes hypersensible, alors vous vous retrouvez finalement souvent à prendre sur vous et à écouter l'autre...

Si vous vous reconnaissez dans cette situation, alors je vous encourage d'autant plus à trouver des personnes qui sauront avoir la bonne attitude. C'est quoi la bonne attitude ? C'est tout simplement s'adapter à l'autre, et lui donner, non pas ce que nous on voudrait avoir, mais ce dont lui il a réellement besoin. Cette écoute, parfois elle passe par des moments où l'on ne dit rien, où l'on vous écoute et vous laisse pleurer, et dire tout ce que vous avez sur le cœur, sans commentaires, sans interruptions. Cela revient à vous donner tout l'espace dont votre monde intérieur a besoin pour se libérer. Simple... et énorme à la fois.

Parce qu'une personne commence à guérir au moment où elle se sent juste entendue.

Se comprendre soi-même

Il y a le fait d'être compris, et il y a également le fait de se comprendre soi-même, d'apprendre à se connaître un peu mieux. Il s'agit de nos réactions habituelles, des raisons de ces réactions, puis de nos qualités, nos faiblesses, et de nos possibilités.

Pour cela, je ne peux que vous encourager à vous renseigner sur l'hypersensibilité, il y a énormément d'informations partout, et en triant bien on est sûr de trouver énormément de réponses. On peut aussi pousser la recherche jusqu'à aller voir un spécialiste, ne serait-ce qu'une fois, parce que souvent on passe une étape grâce à une "validation extérieure", surtout si elle vient d'un professionnel de ce sujet. Et puis, je vous garantis, ce professionnel va vous dire qu'en réalité vous avez beaucoup plus de qualités que de faiblesses, une grande intelligence, et que votre sensibilité peut être un grand avantage. Cela fait du bien.

La compréhension de soi donne un sentiment de pouvoir et de contrôle sur sa propre vie, sentiment qui manque souvent aux hypersensibles qui sont si vite envahis par les différents éléments de leur environnement. Et encore une fois, cela n'a pas de prix.

Petite mise en garde: ne vous attendez pas à vous comprendre une bonne fois pour toutes. C'est un chemin perpétuel. Vous aurez probablement besoin de revenir plusieurs fois sur le

même sujet, approfondir votre écoute de vous-mêmes, votre compréhension de cet aspect-là. Vous verrez qu'avec une année d'intervalle, vous n'aurez pas du tout la même profondeur de compréhension de tout ce qui vous compose. Et pourtant, à chaque instant, cette compréhension est parfaite... pour cet instant-là. Donc soyez bienveillants avec vous-mêmes, et en même temps, soyez fermes aussi.

S'accepter

Se comprendre et se sentir compris amène à l'acceptation de soi. Après avoir largué le poids de l'incompréhension (et par conséquent, celui du besoin d'approbation), on commence à voir les choses plus clairement et comprendre que nos qualités et nos talents sont réels. On commence, autrement dit, à envisager le fait d'éventuellement arriver un jour à croire qu'on a peut-être le droit d'être un peu heureux :) Et avec une formulation plus sérieuse, en réalité, voir et comprendre nos forces nous aide à accepter nos faiblesses, ce qui nous amène à donner encore plus de droits à nos propres forces, et on rentre dans une spirale vertueuse. Une personne m'a dit récemment "je me suis rendue compte que maintenant j'aime bien être avec moi-même", et c'est un des plus belles choses qui puissent nous arriver !

"Exister vraiment, c'est s'autoriser à être soi-même en toute circonstance." Laurence Maron

La spirale vertueuse

A partir de ce moment-là, les choses deviennent réellement plus faciles. Ne se sentant plus comme un vilain petit canard, on se donne également le droit d'aller bien, et de jouir pleinement des différentes belles choses que la vie nous offre. Curieusement, tout ce que l'on faisait ou fait pour notre bien être commence à réellement beaucoup mieux marcher, à donner des résultats plus rapides et plus profonds, et surtout plus durables.

Bien sûr, il y a des hauts et des bas. Mais après avoir connu ne serait-ce qu'une minute la joie d'être juste bien, on fera toujours tout pour y revenir.

HyperSENSibles: Vous Êtes Doublement Exceptionnels !

En réalité, on commence à constater un réel et profond changement de comment on se voit, de ce à quoi on s'identifie. La première fois que cela nous arrive, c'est un peu bizarre... et à la fois complètement naturel. Bien sûr, c'est totalement naturel de revenir à soi, au vrai soi.

L'on constate que notre façon de fonctionner dans un certain domaine avait été conditionnée par une façon de se voir, et de voir le monde. Alors lorsque la façon de se voir change, celle de voir le monde change aussi, et la façon de fonctionner aussi. Normal, naturel... Oui bien sûr. Et pourtant, c'est tellement rare que cela arrive consciemment.

Personnellement, ce processus me fait perdre du poids... Le poids des émotions, le poids qui n'est pas "moi". Lorsque l'on change son regard sur soi, la posture physique change, les gestes, la façon de marcher, de s'asseoir. C'est parfaitement normal, les pensées, les émotions et le corps sont intimement liés, plus que ce que l'on croit. Et c'est important d'associer consciemment ces 3 aspects au processus. De cette façon, l'on multiplie par 3 les façons d'agir pour notre propre bien-être.

- **Deuxième étape: qu'est-ce qu'il y a au-delà du bien-être personnel ?**

Certains le savent, d'autres vont le découvrir en avançant: le bien-être, si on ne le garde que pour soi, devient vite très limité. La première raison très logique à cela est que quand on va bien, ou mieux, on a envie de partager cela avec les autres. Parfois c'est pour qu'ils voient que l'on avance et que l'on va bien, parfois pour les aider à aller mieux eux-mêmes, parfois juste par plaisir.

Par ailleurs, le sens de l'humain dont j'ai parlé dans la première partie prend plus de sens ici: c'est réellement naturel pour un hypersensible de vouloir faire du bien autour de lui, et il cherchera à le faire presque malgré lui.



Et là est un élément vraiment essentiel pour son bien-être et pour sa place dans le monde, le rôle qu'il peut jouer auprès de son entourage proche, et également le rôle qu'il peut (et doit, et pour être honnête, veut) jouer dans l'évolution des mentalités, des consciences, du monde. Ce n'est pas un hasard si l'hypersensible se sent en décalage avec la société, sa structure, ses façons d'être et de faire. De par son sentiment d'inadéquation, son envie d'un monde meilleur, et sa vision, son rôle est

crucial.

Ce qu'il est important de voir, c'est qu'en restant "dans son coin", on a tendance à penser que l'envie d'un monde meilleur et la vision que l'on a ne concerne que nous ou un nombre limité de personnes. Et à l'heure actuelle, c'est peut être relativement vrai. D'un autre côté, si l'on accepte de regarder le monde, l'humanité, dans son ensemble, on se rendra vite compte que tout le monde rêve et a besoin de ce monde meilleur. Simplement, pour le moment, la majorité n'en est pas encore activement consciente.

Alors sans faire de grandes phrases ou de théories du nouveau monde, j'ai vraiment envie que tout le monde puisse avoir ce sens de la communauté, et aussi de l'unité de tout. La science prouve aisément aujourd'hui qu'un événement "insignifiant" à un bout du monde affecte et change les circonstances, et donc les événements, à une échelle beaucoup plus grande que celle que l'on voit au premier abord. Et donc, être heureux, quand on commence à le vivre au-delà de notre monde intérieur, a un impact énorme sur notre entourage de façon évidente, et tout le monde plus globalement. Un peu comme un caillou qui tombe dans l'eau et envoie des ondes que l'on voit comme des petites vagues tout autour.

Et puis tout simplement, si l'on étudie l'histoire, on se rend vite compte que toute nouveauté est née d'une façon de penser différente des habitudes. Aujourd'hui nous sommes certes à l'heure des innovations technologiques extraordinaires... et pas seulement. C'est aussi le bon moment pour montrer l'exemple, faire de sa passion son travail, vivre ce qui est réellement important pour nous, suivre ses ressentis, être intègre, honnête, sincère et laisser paraître notre nature, foncièrement bonne.

Tout le monde a déjà vécu l'expérience d'être à côté de quelqu'un qui ose: avez-vous remarqué à quel point cela vous donne envie d'oser également ? Là j'ai envie de rappeler la citation suivante:

"Le monde a besoin de rêveurs et de gens qui agissent. Mais par-dessus tout, le monde a besoin de rêveurs qui agissent." - Sarah Ban Breathnach

HyperSENSibles: Vous Êtes Doublement Exceptionnels !

Là, le fait d'aller vers toujours plus de bien-être prend un sens tout autre: on ne le fait pas que pour nous, on le fait parce que l'on sait que c'est primordial pour le tout. C'est un peu comme notre corps: pour être en parfaite santé nous avons besoin que chacun de nos organes fonctionne de façon optimale, et que toutes nos cellules soient en parfaite santé, remplissent chacune son rôle, et soient en synergie avec les autres.

Vous êtes les cellules, nos diverses organisations sont les organes. Et "être en parfaite santé" pour une cellule, c'est pour nous équivalent à vivre tout notre potentiel, nous épanouir pleinement. C'est pour le bien-être du grand ensemble, alors ne restons pas à souffrir dans notre coin !

Et tout comme un ensemble de cellules saines forme un organe en bonne santé, plusieurs personnes épanouies sont en mesure de former des organisations, entreprises, associations, communautés, réseaux... sains. On peut commencer à fonctionner ensemble, œuvrer ensemble pour une vision commune et comprendre l'importance de l'entraide, de traiter les autres comme si c'était nous-mêmes, et donc de faire beaucoup de bien, en nous et autour de nous.

"Techniquement parlant, nous sommes en train de partager intimement notre structure interne les uns avec les autres tout le temps. Vous ne pouvez pas réclamer l'exclusivité de l'usage de votre corps. A cet instant même, dans votre corps physique, vous avez plus d'un millions d'atomes qui ont un jour appartenu aux corps du Christ, de Mahomet, de George Bush et à n'importe qui d'autre. N'importe qui qui ait jamais existé." Deepak Chopra.

C'est là le cœur de la grande ambition de ce petit livre, c'est là le changement du cadre de références: une personne hypersensible, quelle que soit l'étiquette qu'on lui a collé dessus, n'est pas juste un amas de symptômes, de difficultés et de bizarreries. C'est réellement le moyen que la vie a trouvé pour évoluer, et la raison est simple: vous avez beaucoup plus conscience des dysfonctionnements et du besoin de changer, aussi bien individuellement que

HyperSENSibles: Vous Êtes Doublement Exceptionnels !

collectivement. Cela vous met au premier rang pour observer, vivre et participer à l'évolution des consciences.

Attention cependant, restons bien conscients que tout le monde, absolument tout le monde, a cette graine là en lui. Nous sommes fondamentalement tous faits de la même chose. C'est juste une question de prise de conscience.

Et donc, pour conclure cette partie et avant de passer à l'étape pratique de ce livre, j'ai envie de vous dire ceci: une fois que l'on sort de notre cadre de référence actuel, ne serait-ce qu'individuellement, une fois que l'on apaise nos souffrances en profondeur, que l'on se libère de certaines de nos difficultés, et une fois que l'on a une vision plus large que juste nous-mêmes, l'on comprend une chose essentielle. L'hypersensibilité n'est pas la cause de notre mal-être. La cause est plutôt dans comment on le vit. Et ceux qui le vivent de façon positive jouissent d'une belle carrière, d'une vie heureuse, et certains sont reconnus comme une inspiration pour les autres.

Donc je vous souhaite sincèrement que, lorsque vous serez plus en paix avec ce que vous êtes et votre façon de le vivre, ainsi qu'avec la société (oui, même si elle ne nous satisfait pas), vous vous affranchirez de l'étiquette, que ce soit juste hypersensible, ou précoce, ou Asperger, ou autiste, etc. Et que vous vivrez, réellement libre de tout cela, de tout ce que vous pensiez être, de tout ce qu'on vous a dit qu'il faut que vous soyez... Juste vous-mêmes au sens le plus profond de ce terme.

"Aussitôt qu'une pensée vraie est rentrée dans notre esprit, elle jette une lumière qui nous fait voir une foule d'autres objets que nous n'apercevions pas auparavant." Chateaubriand

Chapitre 3: Amener le bien-être dans notre quotidien.

- **Pourquoi parler d'un changement, individuel ou global ?**

Avant de passer aux choses faciles et concrètes que l'on peut faire pour améliorer son quotidien, j'aimerais revenir sur cette notion de changement. Pourquoi j'en fais tout un plat ?

Premièrement, ce n'est pas une nouveauté, on en parle dans tous les médias et partout autour de nous: entre le réchauffement climatique, la traitement des animaux, la nourriture chimique, les OGM, les lobbies, le marketing de la culpabilité, le fait que l'on épuise les ressources annuelles de la Terre en 8 mois, les guerres, le terrorisme, les déceptions de plus en plus profondes que nous ressentons vis à vis de nos leaders, le dysfonctionnement des entreprises, le mal-être de leurs salariés... il ne faut pas être devin ou médium pour prendre conscience que le monde aujourd'hui dans son ensemble ne va pas très bien.

Et de l'autre côté, le nombre grandissant de personnes qui se tournent vers le développement personnel, la spiritualité, la recherche d'une vérité plus profonde, de la vraie nature des choses, d'une compréhension profonde des fondamentaux de la vie... De personnes qui quittent un métier qui n'a plus de sens pour elles pour se tourner vers quelque chose de plus proche de leurs intérêts, qui construisent des éco-villages ou des villages auto-suffisants, des



écoles avec des pédagogies nouvelles et une plus grande prise en compte de la façon qu'ont les enfants d'apprendre, de personnes qui parlent publiquement de l'importance de prendre soin de soi à tous les niveaux.... là encore, ce sont juste des faits.

Beaucoup nous parlent de la nécessité de changer les mentalités avant d'espérer changer positivement l'expression de ces mentalités: nos actions, nos constructions, nos organisations, notre structure.

Et il est important de savoir que nous pouvons tous agir pour aider à ce que l'évolution aille dans le bon sens. Beaucoup le font déjà de plusieurs manières différentes. Pour les

hypersensibles, il y a certaines particularités qu'il est utile de connaître, et, j'ai envie de dire vital d'appliquer.

- **Actions faciles et concrètes.**

Beaucoup de ce que je vais dire ici a déjà été dit et redit par de nombreuses personnes. J'ai essayé de rassembler les choses que j'ai trouvées les plus percutantes et efficaces, soit pour moi, soit pour les personnes avec qui j'ai eu la chance de travailler. Ne sous-estimez pas l'importance et l'efficacité de ces choses très simples. Appliquez les pendant une période et constatez l'efficacité.



Et là j'ai envie de mettre votre attention sur un élément primordial: l'honnêteté avec soi-même, la conscience de soi: ne

vous mentez pas, si vous n'appliquez pas les éléments ci-dessous, ou plus généralement si vous avez du mal à faire quelque chose de très concret, même si c'est très facile, alors que nous en connaissons l'importance et l'efficacité, **c'est qu'il y a une partie de vous qui**

n'est pas encore prête ou ne veut pas encore se libérer de sa souffrance, de ses difficultés. Et c'est ok, nous avons chacun notre rythme et notre moment où nous commençons enfin à ancrer dans la matière notre envie d'aller vraiment bien. Donc vraiment, n'ayez aucun jugement sur vous, ni sur les autres qui sont peut-être dans ce cas-là aussi. Juste, soyez en conscient, et honnête avec vous à ce sujet. Ne cherchez pas à justifier pourquoi vous ne le faites pas, parce que honnêtement, l'expérience personnelle m'a prouvé que la seule raison pour laquelle on n'agit pas concrètement pour notre bien-être, c'est que l'on n'y est pas encore prêt. Mis à part cela, rien d'autre n'a le pouvoir de vous arrêter quand vous êtes réellement décidé.

Ceci étant dit, voici ma petite sélection qui j'espère vous sera d'une grande utilité:

➤ **La nourriture**

C'est peut-être la chose la plus évidente, la plus fréquemment citée et... une des plus ignorées par les personnes qui en ont réellement le besoin. Ignorée dans le sens laissée pour compte, vraiment.

Sachez cela: si vous êtes hypersensible, vous l'êtes aussi vis à vis de ce que vous mettez dans votre corps. Nos cellules se régénèrent avec ce qu'on leur donne à manger, c'est physique. Alors si on leur donne que des choses artificielles, chimiques, trop sucrées, trop grasses, trop

HyperSENSibles: Vous Êtes Doublement Exceptionnels !

“industrielles”... comment peut-on espérer aller bien ? Et je ne parle pas uniquement de la santé physique: notre cerveau est aussi un organe, et moins il marche bien, moins on est capable de réfléchir clairement, de se concentrer, de discerner, d'être en contrôle de notre vécu, de positiver... Soyons clairs: cela compromet notre capacité à être heureux !

Tentez l'expérience pour vous-mêmes. Par exemple, pendant une semaine, mangez bio et buvez beaucoup d'eau, mangez une majorité de fruits et légumes frais et crus. Vous constaterez que vous avez besoin de beaucoup moins d'aliments pour vous sentir rassasié. La raison est simple: vous ne vous contentez pas de manger, vous vous nourrissez, dans le sens le plus pur de ce terme. Le corps n'a pas besoin de grandes quantités pour un fonctionnement optimal. Faites vraiment l'expérience.



Et l'eau ! Grâce aux conversations avec un physicien, j'ai appris que contrairement à nos croyances, il ne faut pas qu'elle soit fortement minéralisée. Notre organisme n'assimile pas les minéraux qui nous arrivent par l'eau. Plus l'eau est pure, plus elle nourrit notre organisme, et plus elle nous sert d'isolant par rapport à toute pollution qui nous arrive de l'extérieur. La différence est énorme, d'autant plus que notre corps est constitué d'environ 70% d'eau.

Ensuite, il y a des choses assez évidentes comme éviter le sucre artificiel, trop de graisses, ou trop de viande. Non, il ne faut pas forcément arrêter de manger de la viande. Cela va dépendre de chacun. En tout cas, en réguler la consommation est important.

Et pour finir, allez voir un naturopathe, faites des tests d'intolérances alimentaires et des analyses pour savoir comment se portent vos cellules. Le spécialiste sera en mesure de vous donner des conseils beaucoup plus adaptés à votre organisme particulier. Ce point-là est primordial, car au-delà de tout concept de simple bon sens, chacun est différent, et des solutions personnelles vont donc s'appliquer. Vous aurez peut-être besoin d'éliminer certains aliments qui sont considérés comme très bons pour la santé, et en garder d'autres qui le sont moins selon les croyances. Vous êtes unique, votre corps l'est aussi.

➤ L'activité physique

HyperSENSibles: Vous Êtes Doublement Exceptionnels !

Il ne s'agit pas d'aller courir un marathon tous les jours, ni de se forcer à faire quoi que ce soit. Surtout pas. Là encore, c'est très personnel: certains vont adorer la course à pied, d'autres préféreront le yoga ou de simples balades. L'idée est juste de bouger son corps, de lui donner la possibilité d'évacuer le stress, les émotions accumulées dans les muscles, et de faire d'autres mouvements que ceux qu'il effectue à longueur de journée, d'aider la vie à couler plus librement dans nos veines. Si l'on peut faire un sport dans la nature, c'est encore mieux car là en plus, le corps respire.



Le sens est là: si vous changez vos habitudes ne serait-ce qu'un peu, vous prenez littéralement un point de vue physiquement différent, et cela ouvre l'esprit. Donc encore une fois, chacun à son rythme, mais faites quelque chose.

Les arts martiaux doux, comme le Qi Gong, le Tai Chi, ou alors le yoga, sont d'excellents moyens connus depuis des siècles, pour bouger, et en plus pour prendre conscience de son corps, des bonnes postures à prendre, de ce qui bon ou moins bon pour lui.

➤ Prendre soin de son corps

C'est le prolongement des deux points précédents, d'une façon différente.

Il s'agit par exemple de se faire masser, ou si vous avez du mal avec le contact corporel, prendre un bain, aller dans un sauna ou un hammam.

Je vous invite également à faire très attention aux cosmétiques que vous utilisez, du savon au maquillage pour les femmes, en passant par les crèmes et les déodorants. Préférez le bio, le naturel. Même si c'est parfois (pas toujours) plus cher, cela fait une différence énorme grâce à toute l'énergie que votre corps n'a plus besoin de dépenser pour "digérer" quelque chose qui n'est pas naturel pour lui.

Trouvez votre façon de vous faire du bien. Après tout, il y a autant de manières que de personnes. Et je crois que je n'insisterai jamais assez sur l'importance d'être "proche" de son corps dans la conscience. Il nous donne des clés, des alertes, des signes. Il est le reflet parfait de notre état de conscience, et comme c'est physique et tangible, c'est facile de le lire. Ne sous-estimez pas cette écoute-là.

➤ La nature

Encore une fois, on le dit sans cesse: la nature a un effet pri-mor-dial sur nous, notre corps, notre psyché, notre cerveau, notre bien-être ! Respirer de l'air frais a un effet immédiat. Passer du temps au contact des choses naturelles, arbres, animaux, fleurs, montagnes, mer, forêts, nous ramène à notre nature profonde, réveille de nouveau en nous ce qu'il y a de plus pur. La nature nous rend notre complétude, elle nous rappelle que nous n'avons pas besoin de tout le superflu que l'on essaie de nous vendre. Ce sentiment de complétude est le plus merveilleux qui soit.



Parfois (et je l'ai vécu) cela éveille des émotions très négatives: c'est toute la partie de nous qui s'accroche à notre mal-être qui crie de toutes ses forces "noooooon laissez-moi tranquille !!!". Et est-ce que cela ne vous soulage pas de savoir que cette partie-là n'est pas qui vous êtes réellement ? C'est juste une partie. Alors ne vous y fiez pas et attendez un peu de voir ce qu'il y a en dessous.

Vous serez surpris de découvrir la paix qui est déjà en vous.

➤ Avoir des gens avec qui partager

J'en ai déjà parlé: c'est l'importance de partager, d'échanger avec des personnes qui nous comprennent et sont profondément bienveillantes. L'importance de la communauté.

Encore une fois, c'est du vécu: pendant des années je me suis isolée sous une carapace, à penser que j'allais forcément arriver à m'en sortir toute seule, fièrement (et bêtement). Et honnêtement, ce n'est que quand j'ai commencé à accepter de partager mes difficultés, mes problématiques... à me montrer vulnérable en somme... ce n'est que là que mon chemin vers la découverte de moi-même a pris un vrai sens, a décuplé d'ampleur et d'effet.

Personne n'est une île déserte, cela n'existe pas. Être entièrement indépendant du reste, cela n'existe pas dans la nature. Et c'est réellement pareil pour chaque être humain. Nous gagnons à être ensemble.

Certains diront (ou penseront): oui mais je ne veux pas partager le négatif avec mes proches. Et j'ai envie de répondre: ce n'est pas la même chose que de se plaindre ou de parler en jugeant et en amplifiant les effets négatifs. C'est composé de 2 choses: premièrement, partager est un besoin, parler fait du bien... je ne vais pas m'étendre sur cela, c'est assez évident. Est même

les plus coriaces d'entre nous en ont besoin parfois. Et deuxièmement, c'est être honnête: on n'est pas parfait à l'intérieur (ni à l'extérieur), on a nos coups de mou, et prétendre qu'ils n'existent pas, c'est tromper le monde, et plus grave encore: tromper soi-même.

➤ **Avoir un carnet de gratitude**

Shawn Achor, professeur à Harvard qui a gagné une bonne douzaine de prix liés à son enseignement, étudie entre autres la psychologie positive et l'impact qu'elle a sur notre cerveau, et aussi donc sur notre bien-être. Il explique que le fait de noter pendant au moins 3 semaines, matin et soir, au moins 3 choses positives que nous avons vécues dans la journée ou récemment, conditionne le cerveau à scanner son environnement en cherchant le positif.

Donc concrètement, alors qu'avant on remarquait surtout ce qui ne va pas, on va commencer maintenant à voir le côté positif des choses. Et non, cela ne nous empêche pas d'être conscient de ce qui ne va pas, ce n'est pas une méthode pour se voiler la face et nier la réalité. Au contraire ! Remarquant le positif dans un premier temps, nous voyons d'abord les possibilités et les opportunités, et cela nous permet d'appréhender les parties difficiles avec plus de hauteur et de clarté d'esprit.

Je vous encourage donc vivement à faire cet exercice !

➤ **Apprendre à changer de perspective, même avec un décalage**

La psychologie positive y contribue, c'est un premier outil. Apprendre à changer de perspective n'est pas facile au début, mais c'est comme un muscle, on peut s'entraîner.

Dans chaque situation troublante ou difficile, une fois que vous êtes capable de prendre du recul, analysez-la en cherchant ce qu'elle vous apporte de positif. Et je vous assure: toutes les situations, quelles qu'elles soient (et je pèse mes mots) comportent au moins une chose positive pour nous. Au moins une.

Avec le temps, vous y arriverez de plus en plus vite et de mieux en mieux. Et puis un jour, vous vous rendrez compte qu'un type de situations qui avant avait le don de vous sortir de vos gonds, n'a plus d'effet sur vous, ou alors a un effet galvanisant, motivant... Et là vous saurez que c'est gagné.

Je vous encourage ensuite à prendre ce sentiment de réussite, de "c'est gagné" et à le rappeler en vous face aux situations dans lesquelles vous avez encore un peu plus de mal. Votre corps

vous aidera, il a en mémoire ce qu'il a vécu quand vous avez ressenti cette émotion positive. Et vous venez de vous fabriquer un outil super puissant pour vous sortir d'un état qui ne vous convient pas... tout en respectant cet état, votre vécu de la situation, et votre envie d'être bien.

➤ Apprendre à réellement écouter son corps

"Ne dirigez pas votre attention ailleurs dans votre recherche de la Vérité, car vous ne la trouverez pas ailleurs qu'à l'intérieur de votre corps." Eckhart Tolle

Les réponses à nos questions ne se trouvent pas dans nos pensées, car elles empruntent les mêmes chemins et obéissent aux mêmes schémas la plupart du temps, on n'y trouvera donc rien de nouveau. Même si nous avons trop tendance à ne nous fier qu'à nos pensées, elles ne sont pas la conscience. Ou en tout cas, la conscience ne se limite pas à nos pensées, ni à notre conscient. En revanche, notre corps, qui n'a pas encore appris à douter de ses propres ressentis, nous donne toujours, toujours, la bonne réponse. C'est d'ailleurs là-dessus que sont basées de nombreuses techniques de bien-être, telles que la kinésiologie.

L'importance de se tourner vers son corps pour discerner ce qui est juste et bon pour nous, et ce qui l'est moins ou pas du tout, est donc capitale. On a du mal à y croire quand on a trop l'habitude de réfléchir pour trouver les réponses... Alors faisons appel à notre ouverture naturelle pour tester et voir pour nous-mêmes, et on se rendre compte à quel point c'est différent, à quel point la réponse est plus juste, parfois surprenante, et toujours adaptée exactement au moment présent.

Pour tester facilement par vous-mêmes, voici un lien vers une vidéo en 3 parties (français et anglais) qui vous donne une méthode simple et redoutable pour "penser en 3 dimensions", comme l'exprime un bon ami à moi.

- Partie 1: <https://www.youtube.com/watch?v=pkCSbU4qhms>
- Partie 2: <https://www.youtube.com/watch?v=W4kSQC2A-Ls>
- Partie 3: <https://www.youtube.com/watch?v=AAvyV3jyjXI>

Quand on sait se tourner vers ses ressentis intérieurs pour trouver une réponse, et surtout quand ses ressentis sont tellement concrets, tangibles et fiables, on commence à se faire confiance, de plus en plus, à croire en notre légitimité pour tout ce qui est important pour nous, et même bien au-delà de tout cela: on arrive petit à petit à un tel degré de discernement et de maîtrise de nous-mêmes qu'il devient impossible de nous faire croire ou faire quoi que ce soit sans notre accord, conscient et inconscient.

C'est ce que j'appelle le pouvoir de la conscience de soi.

➤ Lire

Au-delà des informations que l'on peut trouver dans les livres, c'est tout un monde différent de notre quotidien qu'on y trouve. Et bien évidemment, il est très important de bien choisir nos livres. Parfois (et cela concerne beaucoup de choses dans notre vie) nous avons pour habitude de lire, écouter, regarder ou faire des choses qui nous plongent dans un état de mélancolie, ou même de tristesse, que nous recherchons activement, même si souvent c'est inconscient. Par exemple, lire des romans où des amoureux se déchirent, regarder des séries ou des films qui nous font peur, ou nous font pleurer de tristesse ou d'injustice. Cela ne peut pas nous faire de mal si c'est une fois de temps en temps, mais il est absolument nécessaire de sortir de ces habitudes si l'on veut vraiment être heureux dans notre vie.



Les livres peuvent vraiment nous aider à cela. Surtout les livres comiques, les romans initiatiques, les livres de développement personnel ou spirituel, car même si l'on ne constate pas un effet immédiat sur des détails concrets de notre vie, des petites graines très positives et puissantes sont plantées, qui pousseront en temps voulu.

Également lire permet de sortir de l'ambiance générale de notre vie et retrouver une atmosphère plus libre, aérée, propice à des pensées positives. Souvent après avoir passé du temps à lire un livre comme cela, nous avons un regard plus léger sur les choses.

Et bien sûr, on y trouve souvent des renseignements précieux. D'ailleurs à ce titre voici quelques recommandations:

- "Le pouvoir du moment présent" Eckhart Tolle
- "Une nouvelle terre" Eckhart Tolle
- "Petit guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués" Béatrice Millêtre
- Pour vous mesdames qui vous trouvez vraiment très bizarres "Asperger au féminin" Rudy Simone (ATTENTION, il ne s'agit pas de s'auto-diagnostiquer ni d'affirmer que toutes les femmes hypersensibles ont le syndrome d'Asperger. Ceci étant dit, ce livre offre des compréhensions précieuses de certaines de nos traits de personnalité)

➤ **Prendre soin de son système nerveux**

Là je vais vous partager mon expérience personnelle, ainsi que celle de nombreuses personnes que j'ai vues passer par la même méthode, basée sur les travaux de Georges Quertant.

Pour dresser un état des lieux rapide, la base de notre système nerveux central régule l'immense majorité des processus de notre organisme, allant de notre vie psychique (émotions, apprentissage, mémorisation, mémoire et souvenirs de vie) jusqu'à notre rapport avec tous les différents éléments du monde qui nous entoure (tout ce qui passe par nos 5 sens physiques, et également les interactions avec les autres, verbales ou non, et les pollutions électromagnétiques), en passant par nos processus inconscients et involontaires (système hormonal, circulation du sang, digestion, régulation de la température du corps, etc).

Si nous pouvons optimiser le fonctionnement de notre système nerveux, c'est donc tout notre fonctionnement général que nous aidons. Et la méthode dont je parle a eu un tel effet sur moi, et sur énormément d'autres personnes, que je dois absolument en parler.

Pour un hypersensible, lorsque l'impact des facteurs qui stimulent nos sens est apaisé, cela fait une différence énorme dans le vécu du quotidien. Et au-delà de ce facteur évident, c'est toute la gestion du stress qui est régulée. Je me suis retrouvée capable de gérer des situations dans lesquelles je me noyais avant, et je ne parle même pas de mes émotions. Pour résumer, j'ai eu l'impression qu'on m'a aidé à me construire une fondation solide sur laquelle je peux marcher, sans plus avoir peur que le sol s'effondre sous mes pieds à n'importe quel instant.

IMPORTANT: cette méthode est reconnue par le Ministère de la Santé.

Je vous donne donc très volontiers les contacts d'une personne de confiance qui pratique cela en région parisienne (avec possibilité d'un suivi à distance): <http://www.etaap-quentant.com/>

Ainsi que lien vers un réseau de centres partout en France: <http://www.methode-quentant.com/adresses-centres.php>

Mise en garde (pour cette méthode et également pour tout autre professionnel vers lequel vous allez vous tourner sur votre chemin: même si la méthode pratiquée est à peu de choses près identique dans ces centres là, chaque praticien est différent et y met de sa personnalité. Fiez vous réellement à vos ressentis et impressions. Ne faites pas un choix de raison ici, c'est important. Faites plutôt un choix de cœur.

➤ **Connaître des méthodes immédiates pour “gérer” une émotion**

Lire, apprendre à écouter son corps, mieux se nourrir, faire du sport, rééduquer son système nerveux... c'est essentiel et vital pour ancrer les effets et les habitudes, mais cela prend du temps. Et parfois nous avons besoin de sortir la tête hors de l'eau maintenant, tout de suite. Il est donc extrêmement utile d'avoir une “boîte à outils” toujours accessible pour pouvoir l'utiliser quand on en a vraiment besoin. Voici ma sélection.

- La pensée en 3D dont j'ai parlé plus haut.
- La TFT (Thought Field Therapy, ou thérapie du champ de pensées). C'est la “maman” de la bien connue EFT (emotional freedom technique), qui permet de cibler, isoler et traiter une problématique littéralement en quelques minutes. Vous pouvez trouver des informations par le biais de la même personne qui apparaît dans la vidéo sur la pensée en 3D, qui d'ailleurs en montre quelques bases dans sa vidéo.

Voici le lien de sa chaîne de vidéos:

<https://www.youtube.com/channel/UCSzTqNPalcSTcpoQCJbUs9w>

- Les techniques de la PNL dont vous pouvez vous servir en toute discrétion à tout moment, puisque tout se passe dans la tête (c'est la raison pour laquelle je ne donnerais pas spontanément la priorité à la PNL, car elle n'utilise pas assez le corps à mon goût, mais elle reste une méthode redoutable).
- Tout simplement, faire une pause dans ce que l'on est en train de faire, se lever, changer de posture, s'étirer, marcher un peu (même quelques secondes). Il est bien connu qu'un changement dans la physiologie, même si c'est juste la posture ou l'endroit d'où on observe les choses, affecte d'une façon radicale et impressionnante le regard qu'on va porter sur les choses. J'ai toujours cet exemple en tête, où il fallait que je trouve une phrase très courte pour résumer toute une situation, dans le cadre d'un exercice, et me sentant bloquée, le formateur m'a suggéré de me lever et faire un tout petit tour. Mon corps n'était pas encore complètement redressé que j'avais déjà la réponse. C'était radical. Et cela s'est des centaines de fois.

Et puis, chaque personne a son propre petit "kit de survie". Parlez aux autres, demandez-leur comment ils font, et trouvez vos façons de faire. Et vraiment, je vous encourage et vous engage même, à tenter les méthodes que j'ai listées. Il n'y en a pas beaucoup et elles sont très facilement accessibles de chez soi sans faire d'effort. Et après, adaptez les également à vous-mêmes.

Bien sûr, il existe une infinité de choses qui peuvent nous aider. On va se tourner vers une méthode aujourd'hui, et une autre demain, et encore une autre dans une semaine. Ce n'est pas figé et plus important encore, il faut toujours garder à l'esprit qu'une méthode est juste un outil, juste un moyen. Comme dit un de mes auteurs préférés, Adyashanti, quand vous avez traversé un lac grâce à une barque, vous n'allez pas porter la barque sur vos épaules alors que vous êtes déjà sur la terre ferme. Il en va de même pour les méthodes de bien-être. Elles ne sont pas une fin en soi, juste un moyen qui vous aidera à arriver à votre vision.

Et il est primordial de clarifier et garder en tête votre vision, votre but ultime et vos objectifs mesurables intermédiaires.

➤ Méditer

La fameuse méditation... on nous en sert à toutes les sauces depuis quelques années, alors je comprends très bien qu'au bout d'un moment, l'on commence à s'en lasser, la sous-estimer ou même complètement la rejeter.

C'est exactement la raison pour laquelle j'aimerais en parler. Oubliez pendant quelques minutes tout ce que vous avez entendu sur la méditation. D'ailleurs, nommons-la autrement. Appelons ce processus "détente appliquée", ou DA. Pour le fun.

Alors, la DA, c'est quoi ? La DA, c'est savoir se poser avec soi-même, même pendant 1 minute, et plonger au coeur de ce que l'on est en train de vivre en ce moment. Cela peut être une émotion, un stress, une douleur, un train de pensées perturbant... Cela peut littéralement être n'importe quoi.

A la différence de la méditation classique et la plus répandue qui nous invite à "pacifier les pensées", à "calmer notre mental", à prêter attention à tout ce qui nous entoure à ce moment-là, pour finalement éviter de faire attention à ce qui se passe en nous... La DA nous invite vraiment à écouter ce qui crie le plus fort là maintenant. Si c'est notre émotion, alors soit. Même si on n'a pas l'habitude, même si cela fait peur, et même si on aurait plutôt envie de fuir... on va plonger dedans.

Je vous rassure immédiatement: lorsque l'on décide de plonger dans l'émotion, la partie de nous qui prend cette décision là en est déjà complètement détachée, elle n'a pas peur parce qu'elle sait que l'émotion ne peut pas lui faire de mal. La lumière ne peut pas avoir peur de l'ombre.

Et un autre point important: "plonger dedans" ne veut pas dire se laisser emporter et contrôler par cette émotion, et cela ne veut pas dire non plus croire que l'émotion a raison et la laisser parler à notre place. "Plonger dedans" veut juste dire écouter, enfin, ce qu'elle a à nous dire. La laisser nous parler, et vraiment l'écouter. Parce qu'une fois qu'elle a fini de dire toutes les choses insensées que nous avons l'habitude de penser quand elle est là... Elle passe aux vrais messages. Et ils sont passionnants, profonds, et nous apprennent vraiment beaucoup pour nous-mêmes.

En ce sens, la DA est vraiment puissante. Simple, et vraiment puissante. Et vous savez quoi ? Il n'y a pas de conditions de posture, de lieu, de temps. Les seules consignes sont celles de

HyperSENSibles: Vous Êtes Doublement Exceptionnels !

rester dans une posture où l'on a moins de chances de s'endormir, de créer une bulle où l'on ne puisse pas nous déranger pendant au moins quelques minutes si possible (même si parfois, il est possible de pratiquer la DA en pleine rue, en pleine réunion, ou en pleine conversation), et de rester au moins quelques minutes, et de recommencer autant de fois qu'il faudra pour sentir les effets.

Pourquoi est-ce que je vous invite à plonger dans son émotion, à aller droit dans l'œil du cyclone, au cœur de la tempête ? Je vous invite à vous renseigner sur l'œil du cyclone, à moins que vous soyez déjà parfaitement au courant qu'en réalité, là-bas, c'est le calme et la paix les plus parfaits. Tout autour, c'est le chaos, mais à l'intérieur, c'est la paix, la lumière. Beaucoup de méthodes nous invitent à chercher la lumière à côté, en dehors de la tempête. La DA nous invite à aller la chercher en plein cœur. Car une fois que l'on la trouve là... on maîtrise la tempête.

CONCLUSION

J'aimerais résumer rapidement le processus, le chemin que l'on emprunte souvent lorsqu'on est hypersensible et en quête de bien-être.

Tout commence par la reconnaissance d'un besoin, qui nous amène à une démarche de chercher une solution. Un premier pas absolument crucial est d'arriver à se sentir compris et se comprendre, de comprendre notre fonctionnement, nos réactions, et aussi nos qualités, nos forces, et notre don unique qui fait que personne ne pourra accomplir à notre place ce que nous pouvons accomplir. Chaque petite cellule remplit un rôle unique, la nature ne fait pas d'erreurs, si vous êtes là c'est que le monde a besoin de vous. Que vous y croyez ou non, cela ne fait aucune différence: c'est le cas de toutes façons.

Ensuite, on arrive de plus en plus à s'accepter, à se donner le droit de nos propres forces et de la vie dont nous rêvons, et nous entamons une démarche plus active et infiniment plus efficace vers notre bien-être, et aussi vers la matérialisation concrète de notre vision dans notre quotidien. Et là arrive l'étape où notre bien-être doit déborder à l'extérieur de nous, pour le bien-être global de l'humanité. Et nous pouvons enfin jouer pleinement le rôle que la vie avait prévu pour nous.

Et... j'aimerais terminer sur un point crucial à tout mouvement, tout pas vers l'avant: la perception claire d'un nouveau possible. Parfois il nous arrive de sortir de notre cadre de référence juste le temps d'une petite seconde, mais même si c'est très court, ces moments-là sont d'une puissance énorme. C'est littéralement comme sortir la tête au-dessus des nuages et voir que le monde n'est pas gris et froid: il est bleu et illuminé et réchauffé par le soleil.

Si au moins une personne a vécu cette expérience en lisant ce petit livre, son objectif aura été atteint.