

## RECOMMANDATIONS POUR VIVRE MIEUX VOTRE HYPERSENSIBILITÉ

### Se déculpabiliser

« *Connais-toi toi-même* », disait Socrate : prendre conscience de sa grande sensibilité est la première étape pour agir. Commencez donc par vous observer avec bienveillance vos émotions, vos réactions... Ensuite, cessez de penser que vous avez un problème. L'hypersensibilité est peut-être quelque chose de fatigant parfois, mais d'un autre côté, c'est un énorme avantage, vous dotant par exemple d'un grand potentiel intuitif. Et si vous faisiez vous aussi une liste de tout ce que votre hypersensibilité vous apporte de positif ?

### Faire de l'hypersensibilité une force

Puisque vous êtes doté(e) de cette capacité inhabituelle, pourquoi ne pas l'utiliser de manière positive ? Pour vous-même, vous pouvez par exemple utiliser votre empathie pour comprendre les autres au point de pressentir leur personnalité, leurs attentes et leurs pensées, et ainsi nouer des relations plus profondes et sincères avec vos proches. De manière plus large, vous pouvez chercher comment mettre votre empathie et votre besoin de contribution au monde au service d'une cause.

### Se protéger des lieux, personnes, circonstances qui vous touchent

Connaissant notre hypersensibilité, il est impératif de se protéger. Le monde ne changera pas du jour au lendemain, c'est donc à nous de nous y adapter en sélectionnant avec attention tout ce que nous faisons, les endroits où nous allons, ce que nous regardons et les gens que nous fréquentons. En vous protégeant de ce qui vous met systématiquement à vif, vous préserverez votre énergie, votre moral, et votre ouverture envers les autres.

### Arrêter d'absorber les émotions des autres

L'hypersensible a tendance à absorber les émotions des autres et à les vivre comme si c'était les siennes. Cela lui fait trop à gérer en plus de ses propres émotions, et il s'en retrouve épuisé. « *Tout d'abord, demandez-vous si le sentiment est le vôtre ou celui de quelqu'un d'autre.* Ensuite, si l'émotion appartient à un autre, faites l'exercice conscient de la lâcher : elle ne vous appartient pas, et donc vous la rendez à l'univers, en toute bienveillance. Si l'émotion est très forte, prenez quelques instants pour vous concentrer sur votre respiration, la ralentir, afin de vous apaiser et vous recentrer.

### Pratiquer une discipline visant à développer la paix intérieure

Méditation en pleine conscience (Mindfulness), exercices d'entraînement de l'esprit, yoga, qi gong, il existe une variété de disciplines permettant un travail de transformation intérieure qui ultimement permettent de mieux gérer les émotions, prendre du recul quant au fourmillement incessant des pensées, et développer une certaine sérénité – voire une sérénité certaine !

D'autres activités, telles que le sport, permettent de se vider régulièrement la tête, et également de toutes les émotions ingurgitées pendant la journée. Cherchez celle qui vous conviendra le mieux !