



SOMMAIRE

Introduction	13
Partie 1 - COMPRENDRE VOTRE (HYPER) SENSIBILITÉ..	19
Chapitre 1 - Redonner à la sensibilité ses lettres de noblesse	21
Qu'est-ce que la sensibilité ?	21
Sensibilité originelle	22
Sortir des idées reçues.....	23
Développer une conscience sensible.....	26
D'où vient l'hypersensibilité ?	29
Définition.....	29
Pourquoi le mot hypersensibilité fait-il « peur » ?.....	30
Un peu d'histoire	30
Elaine N. Aron: une hypersensible qui ose s'assumer et change le monde !	32
L'hypersensibilité est-elle héréditaire ?	33
Interview : Maurice Barthélemy - L'hypersensibilité est de l'hyper-information	36

Chapitre 2 - Les caractéristiques de l'hypersensibilité	41
L'intensité émotionnelle.....	42
Les contours de l'intensité émotionnelle.....	42
Recadrer la sensation de décalage émotionnel	47
Être hypersensible ne signifie pas forcément être Haut Potentiel Émotionnel.....	48
L'hyperesthésie	51
Les contours de l'hyperesthésie.....	52
VAKOG.....	53
Les 5 sens	54
Un tout interconnecté.....	59
(Re) mettre l'hyperesthésie au centre de votre quotidien....	60
L'importance du corps.....	62
Réappropriation de votre environnement sensoriel (exercice à intégrer dans votre quotidien)	65
L'hyper-empathie ou « un cœur plus grand que le corps ».....	66
Un radar à dissonances.....	68
Recadrage relationnel.....	69
Des neurones miroirs plus actifs	70
Un don à apprivoiser	70
De « Ressentir comme » à « ressentir à côté de ».....	72
L'hyper-empathie pour sortir des cases	73
L'hyper-empathie ou l'intelligence suprême du cœur	74
Un rééquilibrage ?	74
Une pensée en arborescence et un traitement en profondeur de l'information	76
Pensée en arborescence	76
Traitement en profondeur	79
Sens du détail & créativité.....	82
Sens du détail.....	82
Créativité.....	83

Test pour évaluer votre degré de sensibilité	85
Interview : Christine Mortamais - Un besoin de faire partie de la grande chaîne humaine	90

Partie 2 - CESSEZ DE VOULOIR SAUVER LE MONDE, COMMENCEZ PAR VOUS-MÊME..... 95

Chapitre 1 - Cherchez-vous à être aimé ou à être vous-même ? 97

L'estime de soi	98
Qu'est-ce que l'estime de soi et comment se construit-elle ?	99
L'intériorisation d'un regard porté sur soi	101
L'enfance des hypersensibles	102
Quel est votre niveau d'estime ?	104
Les positions de vie	107
Estime de soi ou confiance en soi ?	108
Besoin de reconnaissance & hypersensibilité	110
Il n'est jamais trop tard	111

Chapitre 2 - Apprendre à aimer vos ombres..... 115

Qu'est-ce que l'ombre ?	116
Des ombres propres à chacun	117

Chapitre 3 - Faire la paix avec votre passé..... 129

Pourquoi faire la paix avec votre passé est essentiel	131
Réduire l'effet caisse de résonance émotionnelle	131
Pour prendre conscience des blessures émotionnelles et réduire les projections	132
Le poids du personnage (les cuirasses)	134
Les principales blessures émotionnelles.....	136
La blessure de rejet	138
La blessure d'abandon	139
La blessure d'humiliation.....	140

La blessure de trahison	141
La blessure d'injustice	142
Interview : Géraldyne Prévot-Gigant - Guérir ses blessures émotionnelles pour évoluer en conscience.....	146

PARTIE 3 - DEVENIR VOTRE PRIORITÉ..... 151

Chapitre 1 - Prévenir l'hyper-fatigabilité 155

Identifier votre seuil de tolérance	155
Comprendre l'hyper-stimulation ou l'hyper-fatigabilité	156
Quelques principes de base du système nerveux	160
Favoriser l'autorégulation	166
Renouer avec votre rythme corporel naturel	169
Les femmes hypersensibles	170
Interview : Bénédicte Malecki - Liens entre hypersensibilité et alimentation	174

Chapitre 2 - De quoi avez-vous besoin ? 179

Donnez la priorité à vos besoins non-négociables	181
La différence entre un besoin et une envie.....	183
Vos besoins prioritaires non-négociables.....	184
Les rendez-vous avec vous-même	186
Sas de décompression.....	188
Checks émotionnels	189
Interview : Edmée De N'Nah - Développer l'empathie envers soi-même pour sortir de la sur-adaptation	191

Chapitre 3 - Identifier et faire respecter vos limites 197

Connaissez-vous vos limites ?.....	197
Apprendre à dissocier les limites des conflits	198
Des limites saines et souples	199
Apprendre à dire non.....	201
Vous n'avez pas le pouvoir de blesser autrui	202
Le pouvoir de la communication	203

PARTIE 4 - FAIRE VOTRE PART : LA SENSIBILITÉ AU SERVICE DU COLLECTIF	211
Chapitre 1 - Quête de Sens	215
Fonctionnez-vous à l'envers ?	216
Connaissez-vous vos valeurs ?	219
Chapitre 2 - La créativité comme levier d'expression	227
Renouer avec votre créativité.....	228
Connaissez-vous votre zone de génie ?	236
Interview : Sophie Cuendet - La créativité naturelle pour contribuer au monde.....	241
Chapitre 3 - Pour une prise en compte du sensible dans le monde professionnel	245
« Assainir » le monde de l'entreprise.....	246
Un changement de paradigme.....	248
Interview : Jean-François Verstraete - L'hypersensibilité et le leadership sont compatibles	251
Votre vision du futur	255
Conclusion	259
À propos de l'autrice	261