

C'EST MALIN

POCHE

NATHALIE CLOBERT

DOMPTEZ VOTRE HYPERSENSIBILITÉ

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Apprenez à vivre vos émotions
pour vous épanouir,
développer votre confiance en vous
et être heureux (enfin)

DOMPTEZ VOTRE HYPERSENSIBILITÉ



Émotions qui vous donnent du fil à retordre, vulnérabilité à la fatigue, difficultés à vous concentrer dans un environnement bruyant... Et si vous étiez hypersensible ?

Découvrez grâce à ce livre :

- **Comment repérer et comprendre l'hypersensibilité :**
la personnalité des hypersensibles, comment elle peut être perçue par les autres et un test pour évaluer votre sensibilité.
- **En quoi l'hypersensibilité peut être une véritable ressource :**
accepter vos émotions et le pouvoir qu'elles peuvent avoir sur votre vie, mais aussi savoir exploiter votre créativité et votre empathie.
- **Comment mieux vivre votre hypersensibilité au quotidien et développer votre potentiel, grâce à des encadrés pratiques et de nombreux témoignages.**

FAITES DE VOTRE HYPERSENSIBILITÉ UNE FORCE !

Nathalie Clobert est psychologue et hypnothérapeute. Elle aide au quotidien des personnes hypersensibles à comprendre leurs émotions et à développer leurs ressources pour mieux s'épanouir.

ISBN 979-10-285-0437-3



9 791028 504373

6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

L E D U C . S
E D I T I O N S

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0437-3
ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
POCHE

NATHALIE CLOBERT

**DOMPTEZ VOTRE
HYPERSENSIBILITÉ**

L E D U C . S
E D I T I O N S

Je remercie chaleureusement les personnes
qui ont accepté de témoigner dans ce livre,
et celles qui ont, d'une manière
ou d'une autre, aidé à sa réalisation.

Un grand merci à ma petite famille,
pour son amour et son soutien.

À Cathy, avec amitié.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
PARTIE 1 : ÊTRE HYPERSENSIBLE, QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE ?	11
1. VOUS AVEZ UNE PLUS GRANDE SENSIBILITÉ À CE QUI VOUS ENTOURE	15
2. VOUS RESSENTEZ DE FAÇON PLUS INTENSE	29
PARTIE 2 : VOTRE HYPERSENSIBILITÉ EST UNE FORCE	53
3. COMMENCEZ PAR CHANGER DE REGARD	57
4. POURQUOI EST-ON HYPERSENSIBLE ?	67
5. VOUS AVEZ DES SUPERS POUVOIRS !	75
PARTIE 3 : MIEUX VIVRE AVEC VOTRE HYPERSENSIBILITÉ ET DÉVELOPPER VOTRE POTENTIEL	97
6. QUE FAIRE AVEC VOS ÉMOTIONS ?	101
7. ALLEZ VERS LES AUTRES	125

8. PRENEZ SOIN DE VOUS ET RESPECTEZ VOTRE SENSIBILITÉ	135
9. DÉVELOPPEZ VOS RESSOURCES INTÉRIEURES GRÂCE À L'AUTOHYPNOSE	145
ÉPILOGUE	161
CONCLUSION	165
BIBLIOGRAPHIE	167

INTRODUCTION

Au cinéma, il y a toujours une personne dans la salle qui pleure lors du « happy end ». Cette personne, c'est vous. On dit souvent que vous êtes trop sensible. Dans les relations amicales et amoureuses, vous vous attachez profondément. Vous faites preuve de beaucoup d'empathie. Vous êtes touché par la souffrance d'autrui et savez vous montrer à l'écoute. Au point souvent d'en oublier vos propres besoins...

En retour, une critique peut vous blesser profondément, vous vous sentez remis en cause dans toute votre personne. Lorsqu'un événement vous touche, vous avez du mal à contenir votre émotion. Ce qui semble être des détails pour les autres n'en sont pas pour vous : vous supportez mal le brouhaha des lieux bondés, le cliquetis des couverts sur les assiettes, les lumières

criardes, les gens qui allument la radio à fond dès le matin ou les personnes qui parlent fort au téléphone. Vous avez besoin de calme pour vous concentrer et de temps à vous pour retrouver votre sérénité intérieure.

Vous vous sentez coupable de ne pas réussir à contrôler vos émotions ? Vous avez construit une image négative de vous-même ? Vous finissez par penser que votre hypersensibilité est une faiblesse — peut-être même un trouble psychologique !

Et si c'était tout le contraire ? Si votre sensibilité n'était pas un défaut à corriger, mais une véritable ressource, un potentiel qui demande à être mieux canalisé !

Différent, l'hypersensible ? Oui, mais doué. Les hypersensibles sont des experts des signaux subtils et des émotions. Faites-vous confiance. Apprenez à tirer le meilleur de vos compétences singulières grâce à des conseils pratiques et des exercices concrets.



**ÊTRE
HYPERSENSIBLE,
QU'EST-CE QUE
ÇA VEUT DIRE ?**

Non seulement vous êtes un super-détecteur : vous ressentez tout ce qui se passe en vous et autour de vous. Mais de plus vous réagissez très intensément : vous êtes une super-alarme. Ces deux facettes font de vous une personne à la fois sensible et intense. Vous pensez être hypersensible ? Voyons si vous vous reconnaissez.

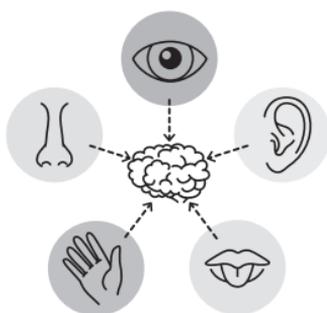


Chapitre 1

Vous avez une plus grande sensibilité à ce qui vous entoure

VOS CINQ SENS SEMBLENT TRÈS DÉVELOPPÉS

Vous captez des signaux sensoriels que la moyenne des gens ne détecte pas : cette vague odeur de renfermé qui plane dans la pièce, les vibrations d'un chargeur resté branché, le tic-tac de l'horloge, le courant d'air entre deux fenêtres restées ouvertes... On



dit volontiers que vous avez un « œil de lynx », l'« ouïe fine », un « nez délicat ».



VALENTIN, 28 ANS

« JE SUIS UN VÉRITABLE ŒIL DE LYNX »

« À l'école primaire, on m'appelait "Valentin Trouvetou". Lorsque quelqu'un perdait un tout petit objet, une boucle d'oreille ou autre, dans la cour de récré ou dans la classe, on venait me chercher. Je le retrouvais aussitôt. »

Vous avez beau tenter d'en faire abstraction, difficile de mettre vos sens de côté : la perception s'impose à vous et peut vite devenir envahissante.



VALÉRIE, 30 ANS

« J'AI L'OUÏE FINE »

« En groupe, je suis la seule à entendre le léger bruit émis par l'application du téléphone d'un de mes amis. Au bout d'un moment, je suis obligée de lui demander de l'éteindre, car les vibrations sonores m'empêchent de suivre la conversation. »

Car non seulement vous percevez des signaux sensoriels plus subtils, mais ils vous arrivent avec plus d'intensité, comme perçus à travers une loupe grossissante ou un amplificateur de sons. Comme une sonde qui détecterait des ultrasons et les rendrait audibles à l'oreille humaine, vous captez et amplifiez les informations de votre environnement.



SARAH, 28 ANS

« CERTAINES SENSATIONS M'AGRESSENT »

« Depuis toute petite, je ne supporte pas de toucher du velours. Ça va vous sembler bizarre, mais le bruit me fait mal aux dents. »

VOUS PERCEVEZ TOUT CE QUI SE PASSE DANS VOTRE CORPS

Ce qui est vrai pour ce qui vous entoure l'est aussi pour vous et pour votre corps. Vous percevez avec plus d'intensité tout ce qui se passe en vous-même. La moindre douleur, le plus petit inconfort, jusqu'au plus insignifiant des changements : tout est aussitôt perçu avec cette fameuse loupe grossissante. Comme vous n'êtes

pas médecin, vous courez voir le vôtre pour identifier ce que vous avez décelé (on ne sait jamais après tout, cela pourrait être le début de quelque chose de grave).

Parfois, vous hésitez à le déranger. Qu'à cela ne tienne, dites-vous que c'est grâce à votre hypersensibilité que certaines maladies sont découvertes et soignées avant qu'elles ne deviennent véritablement dangereuses.

Un hypersensible se trompe rarement quand il déclare à son docteur : « Là, ce n'est *vraiment pas* comme d'habitude. » À la différence de la personne hypocondriaque, l'inquiétude de l'hypersensible s'apaise quand il a obtenu une explication satisfaisante et légitime. Il a surtout besoin de donner sens à ce qu'il perçoit en lui, et d'être rassuré face à l'intensité de ce qu'il ressent.





JUSTINE, 35 ANS

« JE VOIS TOUT DE SUITE QUAND MA FILLE DE 12 MOIS COMMENCE À ÊTRE MALADE »

« Je sais repérer le moindre changement de comportement qui indique qu'elle fait une bronchite ou une otite. Je l'emmène aussitôt chez le médecin, dont le diagnostic confirme en général ce que j'avais pressenti. Et ma fille est ainsi soignée rapidement. »

VOUS ÊTES ATTENTIF À TOUT, TOUT LE TEMPS

Vous êtes réactif au moindre changement et avez du mal à vous adapter à la nouveauté. Vous essayez d'anticiper pour éviter les effets de surprise. Comme vous vivez intensément les stimulations, vous tentez de contrôler votre environnement autant que possible. C'est pourquoi vous êtes hypervigilant et faites attention à tout, tout le temps. Vous êtes en alerte permanente.

Et c'est aussi pour cela que vous paraissez plus anxieux que la plupart des gens. Vous êtes plus enclin à vous faire du souci pour telle ou telle

chose qui pourrait ou non se produire. Vous vous projetez souvent dans l'avenir, afin de tenter d'éviter les dangers et de vous préparer à ce qui peut arriver : c'est ce qu'on appelle de l'anticipation anxieuse.

AUCUNE ATTITUDE NE VOUS ÉCHAPPE

Vous êtes également plus réceptif à tous les paramètres de vos relations avec les autres. Vous percevez les émotions, l'humeur, les états d'âme, parfois bien malgré vous. Lorsqu'il s'agit de l'un de vos proches, ces éléments vous touchent de plein fouet et il vous est particulièrement difficile de vous en protéger. Vous ressentez les émotions de l'autre comme si vous étiez à sa place, en communion, sans distinction entre lui et vous. Ces moments vous mettent à l'épreuve, car vous portez en vous l'émotion — et la souffrance — de vos proches.



SAMIR, 39 ANS

« JE SUIS SENSIBLE À LA DÉTRESSE DES AUTRES »

« Je me sens tellement concerné par les soucis des membres de ma famille ou de mes amis proches que j'ai le sentiment de les vivre avec eux. Avant, je mettais tout en œuvre pour les aider, mais je me suis rendu compte que je négligeais souvent de prendre en compte mon ressenti et mes propres besoins. »

Vous percevez aussi de manière décuplée les attitudes hostiles des autres, même si elles se manifestent de manière subtile et ne sont pas clairement déclarées. Vous les vivez comme une agression. Vous pouvez vous sentir particulièrement touché, au point de modifier votre comportement habituel.



PAUL, 46 ANS

**« J'AI ÉTÉ DÉSTABILISÉ PAR L'ARRIVÉE DANS L'ÉQUIPE
D'UN COLLÈGUE FROID ET DISTANT »**

« Je vois bien que certaines choses le dérangent. Il ne dit rien, mais je le sens à sa réserve et dans ses attitudes. Cela me déstabilise. Je n'ose plus m'exprimer librement en réunion comme je le faisais avant. »

VOUS PERCEVEZ FINEMENT LES RAPPORTS HUMAINS

Comme vous avez une perception plus fine des rapports humains, vous avez tendance à percevoir avec plus d'acuité tous les paramètres de vos relations avec les autres. Vous identifiez une émotion au ton d'un discours. Vous notez une contradiction entre ce qu'une personne vous dit et son comportement, même subtil. On peut trouver que vous décortiquez les échanges, que vous interprétez beaucoup les paroles et les attitudes. Mais vous voyez souvent juste.

Si vous vous êtes déjà senti dévalorisé ou stigmatisé à cause de votre hypersensibilité, cela a pu générer chez vous une crainte du regard des autres. Vous avez peur que l'on ait une mauvaise image de vous, que l'on vous juge, voire que l'on vous rejette. On appelle anxiété sociale cette peur de l'autre et de son regard. L'anxiété sociale peut vous rendre encore plus attentif aux attitudes et aux paroles des autres, à l'affût des signes de mésestime ou de danger.

VOUS VOYEZ SOUVENT JUSTE

On vous a déjà dit que vous coupiez les cheveux en quatre, que vous cherchiez la petite bête. Certains se demandent même si vous n'êtes pas « parano », tant vous analysez ce que disent et font les autres. Alors, êtes-vous vraiment parano ?

Les personnes qu'on appelle paranoïaques interprètent les discours et les comportements des autres. Mais elles leur donnent le même sens : elles accusent les autres de leur en vouloir, de se moquer d'elles, de les tromper, de nourrir des complots à leur encontre, de vouloir leur faire du mal. L'autre est armé de mauvaises intentions, il ne peut en être autrement.

Il s'agit d'une conviction inébranlable pour le paranoïaque : il est incapable de se remettre en question, même quand on lui prouve le contraire. Il n'est pas accessible à la contradiction. C'est pour cela qu'on qualifie sa croyance de *délirante* : même quand il est confronté à une réalité différente, le paranoïaque persiste à adhérer à sa propre interprétation. De plus, il arrive dans certains cas qu'il *invente* complètement les signes qu'il pense percevoir chez les

autres, tout en étant intimement convaincu qu'ils existent. Le dialogue s'avère alors impossible, et il s'enferme dans un monde personnel où tout est hostile.

Les personnes hypersensibles perçoivent des signaux subtils auxquels les personnes qui ont une sensibilité normale ne font pas attention. Mais les éléments perçus existent bel et bien. Un autre hypersensible pourrait les détecter. Ces signaux subtils, souvent non verbaux, sont ensuite décodés par la personne hypersensible qui va leur donner un sens.

L'interprétation peut être très variée : parfois positive (« il est content de me voir »), parfois négative (« ce que je viens de dire ne lui a pas plu »), en fonction des situations. De plus, cette interprétation peut aussi servir à savoir comment va l'autre (« je vois à l'expression de son visage qu'il est triste ») ou à mieux percevoir les différents paramètres d'une situation (« elle semble d'accord avec cette idée, mais pas lui, même s'il ne l'exprime pas »). Souvent, l'interprétation est juste.

Mais il arrive aussi que la personne hypersensible se trompe dans son interprétation, quand elle ne dispose pas de toutes les informations ou tout simplement quand elle est débordée par une émotion. L'anxiété sociale, par exemple, fréquente chez les personnes hypersensibles, entraîne une peur d'être critiqué et rejeté. Cette peur a tendance à faire chercher dans le discours et le comportement des autres tous les signes de désapprobation ou de rejet. Un hypersensible avec beaucoup d'anxiété sociale aura donc tendance à interpréter les signes non verbaux d'autrui dans le sens d'un rejet ou d'une hostilité à son égard, lui donnant cet air « parano ».

Cependant, les hypersensibles, à la différence des paranoïaques, sont tout à fait capables de remettre en question leur interprétation s'ils reçoivent la preuve que celle-ci est fautive. Ils adoptent alors une nouvelle interprétation des signaux perçus. Ils sont accessibles à la critique, et ouverts au changement d'opinion. Le dialogue est possible. Les hypersensibles qui ressentent une anxiété sociale sont aussi rassurés quand ils perçoivent des signes manifestes d'acceptation et d'estime de la part des autres.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Domptez votre hypersensibilité, c'est malin
Nathalie Clobert



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S