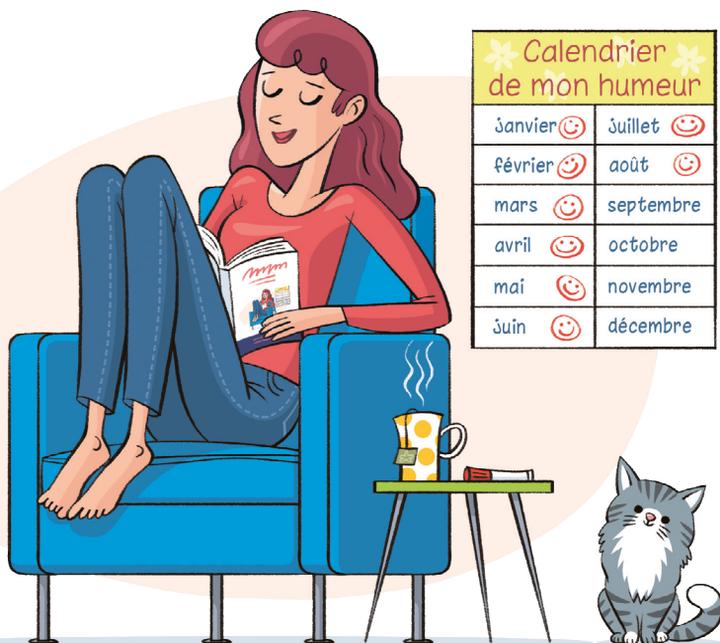


JUDITH ORLOFF

HYPERSENSIBLE et épanoui

365 jours pour faire de votre sensibilité une force



« UN LIVRE INSPIRANT POUR
TOUS LES HYPERSENSIBLES »

Deepak Chopra

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Comment s'épanouir et être heureux quand on est une « éponge émotionnelle », facilement envahie par les pensées des autres, et dotée d'une fâcheuse tendance à s'oublier? Le Dr Orloff, spécialiste de l'hypersensibilité, vous propose un programme 100% bien-être. Chaque jour, retrouvez une pratique et une intention dédiées pour vous aider à développer votre richesse intérieure et à cultiver la paix.

- **Posez vos limites** et préservez votre énergie.
- **Protégez-vous de la surcharge émotionnelle** et du stress.
- **Trouvez l'apaisement** grâce à des techniques simples.
- **Soyez à l'écoute des saisons** et connectez-vous aux éléments.
- **Développez votre créativité** et votre intuition.
- **Vivez pleinement la poésie** de chaque instant.

UN PROGRAMME 100% BIEN-ÊTRE EN 365 JOURS!

LE PETIT + DE LA COLLECTION

la complicité du chat **Frimousse**



Printemps



Été



Automne



Hiver

ISBN : 979-10-285-1635-2



19 euros
Prix TTC France

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Développement personnel

HYPERSENSIBLE
et épanoui

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S
Le Guide de survie des hypersensibles empathiques, 2018

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

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 :
bit.ly/newsletterleduc

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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Copyright © 2019 by Judith Orloff, M.D.
Sounds True, U.S.A.

Titre original : *Thriving as an Empath*

© 2019 Leduc.s Éditions pour la traduction française

Traduction : Véronique Merland

Maquette : Élise Bonhomme

Relecture : Clémentine Sanchez

Illustration : Clod*

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : Pascal Gauffre

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1635-2

JUDITH ORLOFF

HYPERSENSIBLE et épanoui

365 jours pour faire de votre sensibilité une force

L E D U C . S
P R A T I Q U E

À Anne Buck.

*Rien n'est plus précieux que de vivre l'instant présent.
Pleinement vivant, pleinement conscient.*

THÍCH NHẤT HẠNH

INTRODUCTION

Se réapproprié son temps : l'art de se ménager quand on est hypersensible

Lorsque l'on est hyperempathique, il est essentiel de prendre soin de soi. Si vous vous accordez chaque jour le temps de le faire, avec douceur et attention, alors votre sensibilité s'épanouira pleinement.

Les pistes, exercices d'autothérapie et méditations que je propose dans ce livre pour chaque jour de l'année vous aideront à vivre votre hyperempathie de façon bienveillante et libérée à la fois, sans vous encombrer de la souffrance des autres ou essayer de les « sauver. » Chacun mérite d'avancer à son rythme, dans le respect de soi. Ce livre est là pour vous rappeler, jour après jour, comment garder un cœur généreux sans devenir codépendant ou victime.

Moi-même hyperempathique, en tant que psychothérapeute, je considère primordial de prendre soin de moi-même, et j'enseigne ce principe à mes patients. Si j'y attache une telle importance, c'est que je tiens à conserver les merveilleux privilèges qu'offre cette sensibilité : un cœur grand ouvert, une intuition profonde, une connexion innée à la spiritualité et au monde naturel. La superficialité émotionnelle ne me tente pas du tout. J'aime ressentir les choses au plus profond de mon être – et c'est ma sensibilité qui me le permet.

Tous les hypersensibles ont cependant d'immenses difficultés à rester bienveillants et altruistes sans absorber les tensions des autres et du monde. Nous n'avons pas les mêmes filtres que les autres. Nous sommes des éponges à émotions qui ressentons tout, et nous nous laissons instinctivement imprégner. Il ne s'agit pas de la même chose que l'empathie « ordinaire », qui consiste à être ému par les souffrances et les joies des autres, mais sans se laisser envahir par leur ressenti.

Nous, les hyperempathiques, sommes par nature enclins à aider, à aimer, à donner, mais trop souvent aux dépens de notre propre bien-être. Des études montrent que nos neurones miroirs (les cellules cérébrales responsables de la compassion) sont hyperactifs et peuvent mener à un épuisement émotionnel. Ce n'est pas mon souhait du tout. Je veux être bienveillante, mais si je me laisse envahir par l'angoisse de quelqu'un, ça ne fera que me saturer émotionnellement, ce qui est mauvais pour moi, physiquement comme moralement. Et cela n'apporte absolument rien à cette personne.

Pour garder la santé et le moral, il faut se prémunir de ça grâce à quelques techniques d'autothérapie qui permettent d'affronter les tensions. Tout au long de ce livre, vous allez apprendre à rester centré et stable en restant à l'écoute de votre intuition, en fixant vos limites et en préservant votre énergie.

La clé du bien-être pour un hyperempathique est de briser la spirale de surcharge émotionnelle avant qu'elle nous emporte. Les stratégies et approches que je vais vous livrer, et qui m'ont personnellement changé la vie, vous permettront bientôt de vous recentrer sur vous-même lorsque vous vous sentez émotionnellement submergé ou déstabilisé.

LA DIMENSION SACRÉE DU TEMPS

Le temps est précieux. Nos réserves d'énergie et notre bien-être sont directement influencés par ce que nous faisons de nos journées. Le temps est fait d'occasions de grandir. À nous de l'utiliser à bon escient. Je vous encourage du fond du cœur à accueillir à bras ouverts le cours du temps plutôt qu'à le redouter ou l'ignorer. En avoir conscience permet de se le réapproprier en faisant des choix réfléchis.

Un enfant de six ans a vécu en moyenne 2,2 milliards de secondes. Chaque moment qui nous est offert est sacré : les peines, les joies, et tout ce qui se trouve entre les deux. Appréhender le temps de cette façon aide à apprécier le miracle de la vie, que l'on soit en train de plier du linge ou de méditer sur les

sommets de l'Himalaya. Cela permet également de bien choisir les gens avec qui l'on passe du temps, afin de privilégier les relations bénéfiques.

Dans l'Antiquité, les Grecs avaient deux conceptions du temps – Chronos et Kairos –, qui font de très bons repères pour apprendre à canaliser votre sensibilité. Chronos est le temps des horloges, mesuré en secondes, en minutes, en mois et en années. C'est le domaine du concret, des listes de choses à faire, des délais à respecter, des horaires de travail et des obligations sociales, qui peut nous surmener lorsque l'on est mal armé contre le stress. Mais Chronos est aussi le temps de l'émerveillement, de la beauté, du plaisir, si l'on gère bien son emploi du temps et qu'on leur y laisse de la place.

Par opposition, Kairos est la dimension sacrée du temps, le temps non linéaire, où les hypersensibles sont dans leur élément. C'est la dimension infinie des songes, le temps suprême où tout trouve sa juste place. Et vous pouvez y accéder par l'intuition, la méditation, le silence, en observant certaines synchronies, et au moyen d'autres techniques que j'aborderai plus loin dans ces pages. Ce livre est là pour vous aider à rétablir l'équilibre entre votre être temporel et votre être non temporel, afin que vous ne vous laissiez pas piéger par le tic-tac des aiguilles.

LE TEMPS, LA NATURE ET LES CYCLES DE LA LUMIÈRE

Pour vivre pleinement chaque instant, une des clés est d'avoir conscience des phases de la nature et des cycles de la lumière. Ainsi connecté aux pulsations de la vie, vous connaîtrez un regain d'énergie. Les quatre techniques suivantes, que je développerai dans ce livre, vous y aideront :

- vivre en accord avec les saisons ;
- observer les solstices et équinoxes ;
- vivre en accord avec les phases magiques de la Lune ;
- puiser dans les éléments.

Vivre en accord avec les saisons

Les saisons rythment nos vies et les englobent. Elles conditionnent la météo et les récoltes, mais aussi nos humeurs et notre vitalité. Physiquement comme moralement, il se peut que vous vous sentiez mieux à certains moments de l'année qu'à d'autres. Certains hypersensibles sont sujets à la dépression saisonnière, due au déclin lumineux, à laquelle je propose quelques remèdes d'autothérapie. Rester attentif à la façon dont on réagit aux changements de saison permet de se connecter aux rythmes de son corps et de la Terre, et de mieux être à l'écoute de ses propres besoins.

Chaque saison connaît des changements et alternances de lumière et d'obscurité qui affectent votre corps. En hiver, par exemple, lorsque l'axe de la Terre s'éloigne du Soleil, il fait plus

froid et plus sombre, avec des intempéries plus fréquentes. Cela nous incite instinctivement à nous retrancher à la maison et dans notre monde intérieur. En été, lorsque la Terre s'incline de nouveau vers le Soleil, les journées rallongent et les températures montent, nous sommes donc davantage tournés vers l'extérieur.

Toujours pour rester en phase avec les saisons, ce livre est divisé en quatre parties, chacune se fondant sur l'atmosphère particulière aux différents moments de l'année, à partir du milieu de l'hiver, soit le 1^{er} janvier :

- hiver : repli sur soi, introspection, p. 385 ;
- printemps : renaissance, croissance, renouveau, p. 101 ;
- été : passion, jeu, abondance, p. 197 ;
- automne : récolte, changement, lâcher-prise, p. 293.

Ce qui est merveilleux avec le cycle des saisons, c'est que les périodes sombres sont toujours suivies d'une renaissance. Rien n'est immuable. Même si les saisons sont moins marquées dans certaines régions que dans d'autres, la quantité de lumière du jour à laquelle on est exposé peut affecter l'humeur, l'énergie et les activités de chacun. Avoir conscience des changements saisonniers (même ici en Californie, où ils sont plus subtils) permet de se sentir ancré au monde et de se laisser un peu plus porter par le temps au fil des jours.

Parfois, les rythmes du corps sont en conflit avec la réalité des contraintes et obligations. Il se peut par exemple qu'en hiver, votre corps vous demande de ralentir le rythme, mais que les

fêtes de fin d'année vous imposent du stress et des journées très chargées. C'est dans ces moments de tension que les conseils de ce livre, comme le fait de vous fixer des limites, vous aideront à reconstituer vos forces plus rapidement.

Observer les solstices et équinoxes

Les solstices et équinoxes sont des jours à part. Ce sont des moments privilégiés pour se ressourcer et retrouver l'équilibre. Pour chaque solstice et chaque équinoxe, je propose une méditation pour mettre à profit cette énergie vitale. Le solstice d'hiver, le jour le plus court de l'année, est un moment idéal pour rester au calme et attiser sa flamme intérieure. Le solstice d'été, le jour le plus long de l'année, est l'occasion de s'imprégner de l'abondance lumineuse. Lors des équinoxes de printemps et d'automne, lorsque les jours et les nuits sont de durée égale, vous pouvez mettre à profit cet équilibre dans la nature et améliorer votre propre équilibre émotionnel, spirituel et physique.

Vivre en accord avec les phases magiques de la Lune

Depuis vingt-cinq ans que je pratique le taoïsme, je célèbre les phases de la Lune par des méditations et des rituels dédiés afin d'entrer en connexion avec l'énergie de ces jours-là. Dans le taoïsme, on tire ses enseignements de l'harmonie de la nature, on se revitalise grâce à elle. La Lune, les marées, nos corps et le cosmos sont connectés entre eux. Et en tant qu'hyperempathique, cette connexion me procure une grande force de vie.

Je vous invite vous aussi à observer les phases de la Lune. Je le fais depuis mon enfance. La Lune a toujours été ma précieuse alliée. La nouvelle lune symbolise les nouveaux départs – nombreux sont les hyperempathiques à la ressentir comme apaisante. La pleine lune symbolise les points culminants – période intense lors de laquelle les hyperempathiques se sentent bien souvent agités, submergés. Mieux vaut savoir si vous êtes sensible à la pleine lune pour ne pas vous laisser déstabiliser. Notez les dates de pleine et de nouvelle lune de chaque mois sur votre agenda ou calendrier. Laissez-vous inspirer par ces cycles afin de retrouver celui ou celle que vous êtes au plus profond de vous-même, né pour contempler l'Univers, les étoiles et la Lune – et s'incliner devant les merveilles de la création.

Puiser dans les éléments

Les hypersensibles apprécient en général la sensation primitive de puiser dans les quatre éléments fondamentaux : feu, air, eau et terre. Vous trouverez dans ces pages des idées de rituels et façons simples de le faire, comme se plonger dans un bain chaud, s'allonger sur un rocher pour en ressentir la puissance, se réchauffer près d'un feu. Selon Hippocrate, père de la médecine, veiller à l'équilibre de ces éléments dans son corps serait bénéfique pour la santé. Chacun d'eux a des propriétés différentes et peut procurer de l'énergie ou chasser les énergies négatives : le feu alimente la passion et brûle les rancunes, l'eau purifie et dissout les résidus de tensions de la journée, la terre rééquilibre, et l'air symbolise l'allègement des fardeaux, la légèreté, l'espace. Chaque saison est associée à un élément : l'hiver à

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Hypersensible et épanoui
Lou Vitry, Marie Guyot & Serge Rafal



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
P R A T I Q U E