

The cover is decorated with stylized floral and bird motifs. There are branches with leaves in shades of blue and teal, and some branches with red leaves. Small blue birds are perched on thin stems. The overall design is clean and modern.

Judith Orloff

# Mon hypersensibilité est ma force !

Mon carnet de bord pour évoluer  
avec bienveillance

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



# L'allié idéal des hypersensibles !

---

- Je trouve le juste équilibre
  - Je préserve mon énergie
  - Je me connecte à mon intuition
  - Je suis à l'écoute de mon corps
    - J'apprends à m'aimer
  - Je fais de mon empathie un atout
- 

Le **Dr Judith Orloff** est psychiatre, spécialiste de l'hypersensibilité et de l'hyperempathie. Conférencière de renommée internationale, elle donne des consultations à Los Angeles. Elle-même hypersensible, elle est l'auteure de plusieurs best-sellers, dont *Le Guide de survie des hypersensibles empathiques*.

[www.drjudithorloff.com](http://www.drjudithorloff.com)

ISBN : 979-10-285-1862-2



9 791028 518622

**14,90 euros**  
Prix TTC France

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

Rayon : Développement personnel



Judith Orloff

# Mon hypersensibilité est ma force !

Mon carnet de bord pour évoluer  
avec bienveillance

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Titre original : *The Empath's Empowerment Journal*

Publié pour la première fois en 2019 par Sounds True, États-Unis

©2019 Judith Orloff, M. D.

©2020 Leduc.s Éditions

Pour la traduction française

Traduction et illustrations : Marie Ollier

Correction : Marie-Laure Deveau

Maquette : Marthe Oréal

Design de couverture : Antartik

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

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1862-2

Ce cahier appartient à

.....

Coordonnées :

.....

.....

.....

Cochez toutes les cases concernées :

- Je suis hypersensible
- Je connais une personne hypersensible
- J'aimerais savoir si je le suis ou non

**CE CAHIER EST  
STRICTEMENT  
CONFIDENTIEL**

Merci de demander  
l'autorisation  
avant d'en tourner  
les pages !

# INTRODUCTION

**Je nourris depuis toujours une passion pour les journaux.**

La psychiatre hypersensible que je suis est ravie de vous proposer ce carnet de bord, un outil de travail ludique et inspirant conçu pour vous aider à mieux comprendre votre nature profonde.

Être hypersensible, c'est avoir la chance d'avoir un cœur ouvert, compatissant et intuitif. Mais c'est surtout très compliqué à vivre, notamment quand on absorbe le stress des autres. Ce sentiment d'être différent et transparent, parce qu'on est porteur d'une vulnérabilité invisible, je le connais bien. Enfant, je pensais venir d'ailleurs. Si seulement une fusée avait pu venir me chercher pour me ramener chez moi !

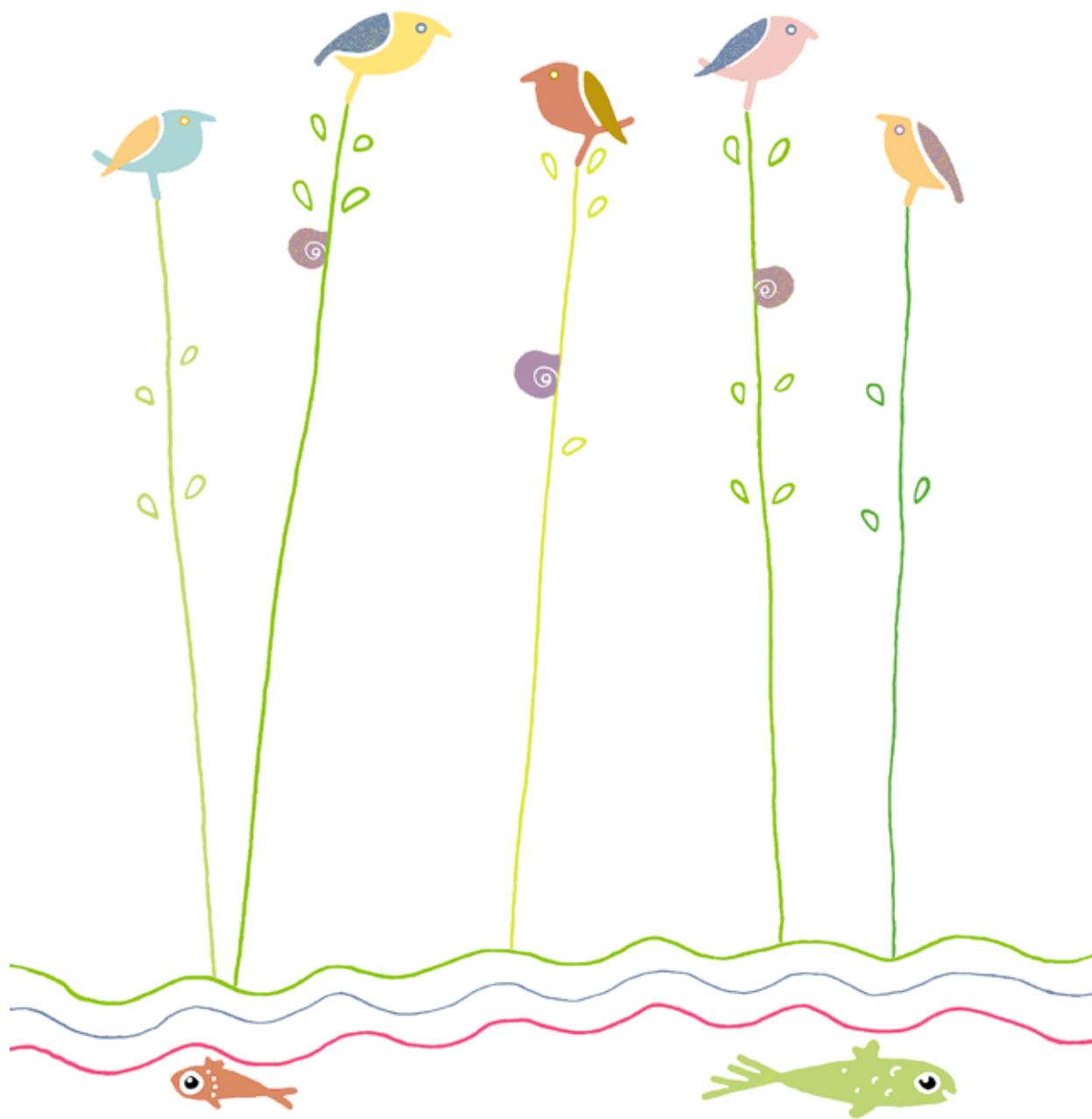
Depuis, j'ai pris la mesure de l'immense cadeau que représentait le fait d'être hypersensible – en un mot, différent – et j'aimerais vous transmettre ce bagage salutaire.

Puisse ce cahier vous aider à incarner votre hypersensibilité plus pleinement et avec joie. Qu'il soit un refuge où vous ressourcer et explorer un mode de relations aux autres plus sain. Mieux qu'une expérience cérébrale, j'aimerais que ces pages vous apportent fluidité, énergie, intuition et fantaisie.

Appropriiez-vous ce cahier. Soyez simple. Soyez sincère. Amusez-vous ! Emportez-le partout avec vous. Notez-y les réflexions qui vous viennent à l'esprit. Vous pouvez également l'utiliser en complément de l'ouvrage *Hypersensible et épanoui*, destiné à vous accompagner au fil des jours.

Chers explorateurs, que ce cahier soit votre lieu sûr, votre ami et votre rampe de lancement pour que rayonne votre sensibilité tout au long de votre vie.

*Judith Orloff, MD*  
Venice Beach, Californie



# COMMENT UTILISER CE CAHIER

1.

Tenez-le contre votre cœur et envoyez-lui de l'amour.

2.

Vous pouvez suivre les thèmes dans l'ordre  
ou choisir de tourner les pages au hasard.

3.

Vous êtes libre d'ignorer les instructions  
et de suivre votre inspiration. C'est votre cahier.

4.

Prenez chaque page comme une occasion  
de valoriser votre hypersensibilité.

# LA DIFFÉRENCE EST UN CADEAU

Tracez un grand carré.

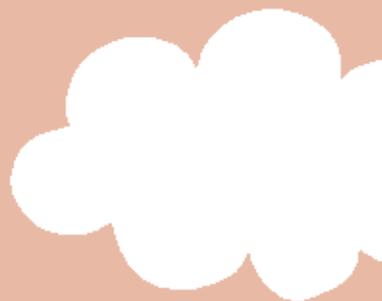
Inscrivez-y 5 particularités qui, selon vous, vous distinguent des autres.

Ajoutez-lui un gros nœud et vous obtenez un cadeau !

En quoi votre singularité est-elle un cadeau dans votre vie ?

En quoi est-elle un cadeau pour le monde ?



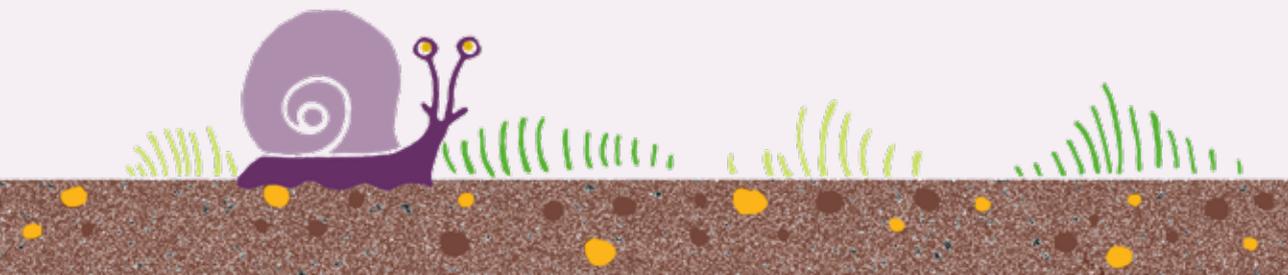


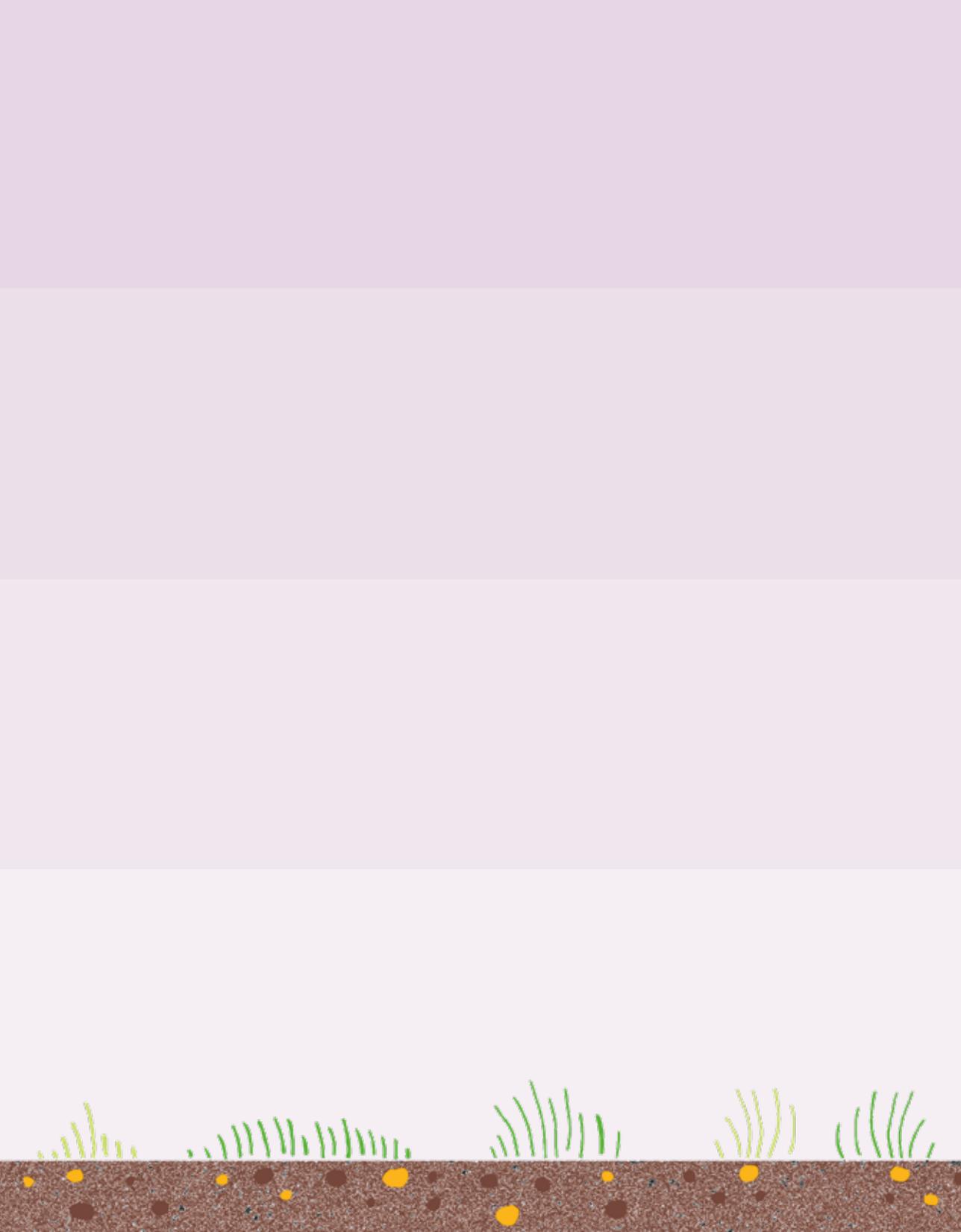
JE SUIS UNE PERSONNE AIMANTE ET EMPATHIQUE.  
JE NE SUIS PAS « TROP SENSIBLE ».

Ma sensibilité est une force parce que :

J'embrasse ma sensibilité à travers :

Je célèbre ma sensibilité en :











Ma sensibilité  
est un don  
que je chéris.





Mon empathie  
est une alliée  
puissante.





Ouvrez une page  
au hasard  
et écrivez  
un petit mot doux  
dans la marge.

**Il est pour vous.**  
Vous le retrouverez  
plus tard.



À répéter  
à volonté.



# DESSINEZ UN GRAND CŒUR

Mettez à l'intérieur les choses qui vous touchent.  
Puis, avec de la couleur, tracez des rayons tout autour.  
Quel cœur rayonnant d'amour !



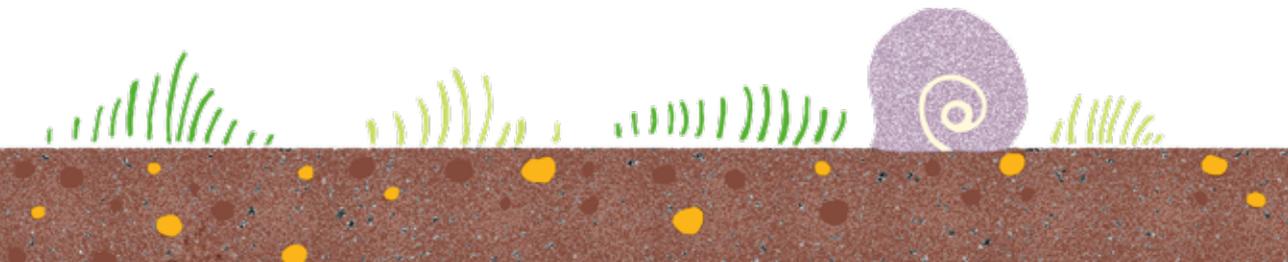




Ce n'est pas mon rôle  
de porter toutes  
les souffrances du monde.



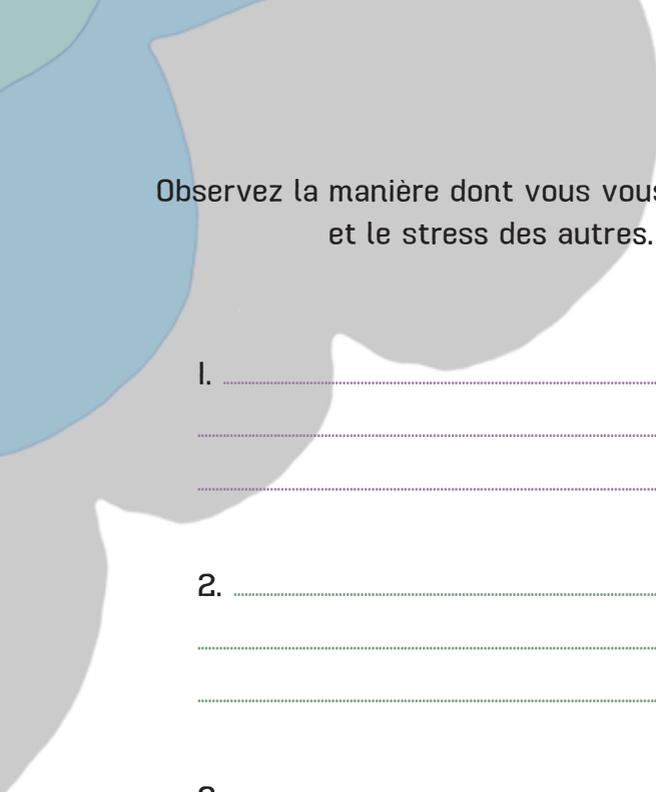
Je respecte  
le processus de guérison  
de l'autre sans chercher  
à le réparer à tout prix.



# SUIS-JE UNE ÉPONGE ÉMOTIONNELLE ?

Les hypersensibles absorbent souvent les émotions des autres sans même en être conscients. La prochaine fois que vous remarquez un changement dans votre humeur ou votre énergie après une conversation, posez-vous la question : « Cette émotion est-elle à moi ? »





Observez la manière dont vous vous laissez envahir par les émotions et le stress des autres. Trouvez 5 exemples :

1. ....  
.....  
.....

2. ....  
.....  
.....

3. ....  
.....  
.....

4. ....  
.....  
.....

5. ....  
.....  
.....

