

---

**Saverio Tomasella**  
P R É S E N T E

---

**CAROL PIROTTE**  
**NICOLAS SOUCHAL**

# C'EST TROP FORT!

D'une hypersensibilité souffrante  
à une sensibilité épanouie



« La sensibilité  
est une merveille ! »

Préface de Saverio Tomasella

LEDUC ↗

Vous vous sentez souvent submergé par vos émotions ? Il vous arrive de surréagir ? La vie vous semble trop intense ? Carol Pirotte et Nicolas Souchal, deux spécialistes de l'hypersensibilité, du traumatisme et de la relation, vous accompagnent dans votre chemin d'évolution intérieure pour vous aider à déployer votre potentiel et évoluer avec confiance et sérénité.

- **Reconnectez-vous à votre corps** et accueillez vos ressentis, émotions et intuitions.
- **Décelez et intégrez les traumatismes** qui peuvent vous entraver et vous fragiliser.
- **Transformez en profondeur votre relation** à vous-même, aux autres et au monde.
- **Libérez et préservez votre énergie vitale** au quotidien grâce à 50 exercices.

## DÉCOUVREZ EN VOUS DES RESSOURCES INSOUÇONNÉES POUR VOUS TRANSFORMER ET RAYONNER !

---

### LE PETIT DE LA COLLECTION

L'éclairage de la préface de **Saverio Tomasella**,  
spécialiste de la sensibilité élevée.

**17,90 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-1950-6



9 791028 519506

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC** 

Rayon : Développement personnel

**C'EST TROP FORT!**

DANS LA MÊME COLLECTION, AUX ÉDITIONS LEDUC.S :

*Le Guide de survie des hypersensibles empathiques*, Judith Orloff, 2018

*Itinéraire d'une ultrasensible*, Charlotte Wils Claeysen, 2019

*Aimer quand on est hypersensible*, Elaine N. Aron, 2019

*Hypersensible et épanoui*, Judith Orloff, 2019

*Hypersensible et heureux au travail*, Barrie Jaeger, 2020

### 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.



Collection « Saverio Tomasella présente »

Conseil éditorial : Sophie Carquain

Édition : Bleuenn Jaffres

Maquette : Élise Bonhomme

Correction : IGS-CP

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : Piranha Bouille

© 2021 Leduc Éditions

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

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1950-6

---

**Saverio Tomasella**  
P R É S E N T E

---

**CAROL PIROTTE**  
**NICOLAS SOUCHAL**

# **C'EST TROP FORT!**

D'une hypersensibilité souffrante  
à une sensibilité épanouie

**LEDUC** ↗



*À toi, ma sœur,  
Carol*

*À mes enfants, Maël et Adèle,  
Nicolas*



*« Qu'est-ce qu'une puissance, une puissance de vie ?  
C'est le nombre de liaisons qu'un être est capable de tisser  
et d'entrelacer sans se porter atteinte. Ou encore,  
c'est la gamme chromatique des affects dont nous sommes  
capables. Dans cette optique, vivre revient à accroître  
notre capacité à être affectés, donc notre spectre  
ou notre amplitude à être touchés, changés, émus. »*

*Alain Damasio, Les Furtifs*



# Sommaire

Préface	11
Introduction	15
Avant-propos : Le contexte inédit dans lequel nous écrivons ce livre	19
<b>PARTIE 1 : Préparons notre voyage</b>	<b>23</b>
Chapitre 1 : Comment utiliser ce livre	25
Chapitre 2 : Petit récit à l'usage de l'hypersensible averti	43
<b>PARTIE 2 : D'une hypersensibilité souffrante...</b>	<b>51</b>
Chapitre 3 : Aux origines du « trop »	53
Chapitre 4 : À la rencontre du traumatisme	69
Chapitre 5 : Et après le traumatisme...	89
Chapitre 6 : Plus ou moins sensibles	119
Chapitre 7 : L'inéluctable coupure	141
<b>PARTIE 3 : ... à une sensibilité épanouie</b>	<b>167</b>
Chapitre 8 : L'approche Ressources	169
Chapitre 9 : La conscience corporelle	189

<b>PARTIE 4 : En avant la pratique !</b>	<b>199</b>
Chapitre 10 : La relation à soi	203
Chapitre 11 : La relation à l'autre	267
Chapitre 12 : La relation aux autres et à l'environnement	281
Chapitre 13 : La relation à la Source	295
Épilogue : Comment savoir si ça a marché ?	301
Conclusion	305
Remerciements	311
Bibliographie	317
Index des exercices	321
Table des matières	325

# Préface

Carol Pirotte et Nicolas Souchal font partie de la grande famille des chercheurs sur la sensibilité et, plus largement, sur l'être humain qui chemine vers l'accomplissement de soi, l'épanouissement et l'éveil. Pour chacune et chacun d'entre nous, ce chemin nécessite de prendre le temps de guérir, de nous libérer de ce qui nous a profondément marqué ou blessé.

Carol et Nicolas ont compris que cette longue quête passe par le corps, c'est-à-dire par les sensations, les émotions et les intuitions. La force de leur livre est de placer *l'expérience corporelle* au centre de toute démarche de libération, de mise en conscience et d'évolution. Cela rend leur ouvrage particulièrement vivant et frais, tout en apportant à leur propos une authenticité rare dans le monde de la psychologie. Ils ont tout à fait raison d'insister également sur le temps nécessaire aux transformations profondes, temps personnel et intime s'il en est, tempo lent par nécessité.

Nous partageons un immense respect et une même admiration pour l'infinie palette de la sensibilité humaine. Pour nous, la sensibilité est une fête, un trésor, un potentiel à développer et à exprimer librement. Comme eux, je crois qu'il est nécessaire de

nous libérer des étiquettes et des catégories. Chaque sensibilité est unique. Elle est merveilleuse. Plus elle est élevée, plus elle est merveilleuse... Potentiellement, en tout cas, puisque certaines personnes souffrent dans leur chair et croient trop rapidement que leur sensibilité est à l'origine de leurs difficultés.

En réalité, nos souffrances peuvent être amplifiées par notre sensibilité vive, donc vivante, mais elles ne découlent pas d'elle. Un autre immense intérêt de ce guide est de montrer combien ce qui nous trouble découle de nos expériences de vie, de notre existence et de ses aléas, de nos croyances aussi. Heureusement, nous avons en nous toutes les ressources pour nous dégager progressivement de ce qui nous entrave, de ce qui nous fragilise répétitivement. La sagesse profonde de notre être incarné, à travers notre corps sensible, nous permet peu à peu de nous défaire de notre tendance à rejouer nos traumatismes dans chacune de nos relations et principalement dans les relations qui sont les plus chargées d'enjeux affectifs.

Ce livre généreux offre de nombreux exercices à mettre en pratique régulièrement pour trouver un équilibre plus profond, une meilleure harmonie avec soi-même, mais aussi des outils qui peuvent aider dans les moments d'accélération où nous nous sentons débordés ou dans les périodes de coupure durant lesquelles nous nous diluons, voire disparaissions.

Enfin, j'aime la confiance lumineuse de Carol et Nicolas dans un avenir meilleur, pour chacune et chacun, autant que pour nos communautés de vie et pour l'ensemble de la planète. Je partage cette foi en l'humain, cet optimisme revigorant et inspirant. Je les remercie de tout cœur pour leur courage et leur engagement.

À vous, lectrices et lecteurs, intéressés par la découverte de moyens réels et efficaces pour mieux vivre votre sensibilité, que vous soyez patient(e), thérapeute, enseignant(e), parent ou autre, je vous souhaite de belles découvertes et une pratique enthousiasmante de tous ces outils aussi utiles et nécessaires que véritablement réconfortants. Vos avancées seront décisives pour vous, illumineront votre vie et rejailliront sur votre entourage...

**Saverio Tomasella,  
docteur en psychologie**



# Introduction

« **L**ors de la campagne d'Autriche de 1809, un tiers de la Grande Armée était composé de soldats de la Confédération du Rhin. À l'apogée de l'Empire, plus de la moitié des troupes qui marchent sur la Russie ne sont pas françaises mais représentent plus de vingt pays différents... »

Ce livre ne parle pas de leur histoire...

De quoi parle-t-il? Et à qui s'adresse-t-il, surtout?

À vous. Et à nous tous qui traversons la vie, héroïquement, au quotidien, sans même nous en apercevoir. Car, oui, la vie est un sacré champ de bataille. Une sacrée aventure, jonchée d'épreuves, de défis, de hauts et de bas, de trous et de bosses, d'obstacles, de creux, de vides et de pleins. Un long fleuve, parfois tranquille – parfois seulement.

Ce livre a été écrit à l'intention de celles et ceux qui ont parfois – ou souvent – le sentiment que la vie est un tantinet – ou beaucoup – trop intense, trop dure, trop stimulante et qui se sentent submergés quand c'est trop fort pour eux, en ayant l'impression qu'ils ont un problème ou que c'est le monde qui en a un.

De celles et ceux qui, submergés, réagissent trop vivement à leur goût ou au goût des autres, et qui se disent que c'en est trop.

De celles et ceux qui se sentent parfois carrément de trop et qui, désespérés, se coupent d'eux-mêmes, des autres et de la vie, terrés dans un profond désarroi avec le sentiment qu'ils ne valent rien et que la vie est abandon et trahison.

De celles et ceux qui se sentent divisés entre des voix à l'intérieur d'eux qui ne cessent de vouloir des choses différentes, dont un juge terrible qui les accable et mine leur estime d'eux-mêmes ou qui rejette la faute sur les autres.

De celles et ceux qui souffrent de tous ces « trop » et qui portent de surcroît des symptômes physiques, émotionnels et spirituels dont les thérapies diverses qu'ils ont pu essayer ne parviennent pas à venir à bout.

Ce livre s'adresse aussi à celles et ceux qui se perçoivent « hypersensibles », ceux qui se sont fait diagnostiquer ou soupçonnent être à « haut potentiel ». Il peut correspondre aux personnes ayant des troubles « dys », toute autre spécificité voire « atypisme », du moment où les « trop » ci-dessus mentionnés résonnent dans leur vécu quotidien et dans leur histoire personnelle.

Il s'adresse également à celles et ceux qui ne se sont jamais retrouvés dans une case mais pour qui la sensation du trop fait partie du quotidien, les faisant souffrir.

Pour finir, ce livre s'adresse aux accompagnants, aux thérapeutes, aux éducateurs et à toute personne dans la relation d'aide qui peuvent se sentir démunis face à la souffrance de leurs patients, clients, élèves ou étudiants et qui sont désireux

d'intégrer une nouvelle approche de la sensibilité, du traumatisme, de la douleur et du soin.

La trame de ce livre a été construite pour vous accompagner, cher lecteur, dans votre odyssée personnelle à travers la Vie.

Vous êtes certainement comme nous sujet à la submersion (sensorielle, émotionnelle, intellectuelle, relationnelle...) et vous vous considérez peut-être coupable ou honteux de cela. Ce livre a été imaginé pour vous libérer de ces boulets, et vous « empuissancer » tout en prenant soin de vous, de manière concrète et pratique.

Ensemble, nous retracerons les origines de cette submersion (ce « trop fort ») afin d'adresser les causes et non pas seulement les symptômes. Nous poserons un nouveau regard sur la sensibilité élevée pour faire un pas de plus dans la façon de l'appréhender et de nous appréhender nous-mêmes dans notre sensibilité. Nous explorerons les différentes stratégies de protection que nous avons mises en place pour nous protéger de la souffrance et leur intelligence singulière – la stratégie principale étant la coupure. Nous explorerons enfin des chemins pour apprendre à nous réguler, c'est-à-dire permettre à notre organisme de retrouver un état de sérénité et d'ouverture, aussi bien en s'entraînant lorsque tout va bien que lorsque nous sommes dépassés par ce trop.

Tout au long du livre, différents exercices, outils et pratiques vous seront présentés sous forme de clés, de dialogues, d'exercices corporels, de méditations...

L'idée globale de ce livre est de vous inviter à passer d'un « C'est trop fort ! » parce que tout vous submerge à « C'est trop fort ! Tout ça peut changer ! ». En effet, tout au long de ces pages,

vous découvrirez – et pourrez vivre – le pouvoir que vous avez de transformer votre expérience et votre relation au monde, à travers un corps avec qui vous faites équipe.

Ce livre s'adresse particulièrement à vous qui avez une intention forte de transformation, qui êtes conscient que le travail ne se fait pas par lui-même, et qu'il s'agit de s'engager pour que la guérison opère. À vous qui êtes prêt à vous donner les moyens, même si quelque part vous avez l'impression d'avoir tout essayé. Qui êtes prêt à prendre la responsabilité de votre vécu, et à vous libérer de la culpabilité. À vous qui voulez contacter votre pouvoir d'acteur de votre vie, tout en acceptant de lâcher des croyances limitantes et rassurantes et à vous mettre en mouvement pour contacter de nouvelles ressources. À vous, enfin, qui avez envie de dire oui à la Vie pour entrer dans le cycle du donner et du recevoir, même si c'est un grand saut dans l'inconnu.

Notre intention est que ce livre puisse vous soutenir tout au long de votre démarche. Qu'il soit un compagnon fidèle et astucieux pour vous ramener à vous, au centre, dans l'espace des possibles. C'est un livre « à vivre ». À explorer, à annoter, à porter sur soi. À retourner dans tous les sens. À remettre en question et à éprouver par votre expérience et votre réflexion personnelles. Nous aimerions qu'il soit votre allié.

En l'écrivant, nous nous sentons reliés à vous. Vous pouvez aussi, grâce à votre intention, vous relier à nous, chaque fois que vous le voudrez.

Nous nous faisons une joie de partager avec vous ce chemin qui est si fructueux pour nous et pour les personnes que nous avons le bonheur d'accompagner au quotidien !

# Avant-propos

## Le contexte inédit dans lequel nous écrivons ce livre

**L'**écriture de ce livre s'inscrit dans un contexte historique, social et psychologique très spécial. Nous sommes à l'été 2020, quelques mois après l'apparition sur la planète du fameux Covid-19, à l'origine d'une situation sans précédent dans l'histoire de l'humanité. Pendant de longues semaines, plusieurs milliards d'individus, sur les cinq continents, ont été confinés, assignés à résidence. Une grande partie de la vie économique, sociale et culturelle a été mise sur pause... le monde s'est arrêté!

Pendant cette période si particulière, nous avons dû adopter de nouveaux modes de communication, d'organisation de notre quotidien, de relation aux autres, à l'environnement et à nous-mêmes, expérimentant aussi une nouvelle relation au temps, à l'espace, au vide.

Dans ce contexte, nous avons, collectivement, été confrontés à nous-mêmes, faisant émerger chez nombre d'entre nous des émotions fortes, des questionnements existentiels, et parfois

aussi des élans de créativité magnifiques. Des talents insoupçonnés ont émergé – rappelez-vous le nombre de vidéos qui ont circulé les premières semaines! –, mais aussi beaucoup d'impuissance, de colère, de frustration, d'incompréhension et d'angoisse.

Au cours de ce confinement, un flot d'informations ont circulé dans les médias et sur les réseaux sociaux, des informations contradictoires, incohérentes, tantôt alarmistes, tantôt prétendument rassurantes, laissant une large place au doute et à la confusion dans nos esprits.

Tentant d'éclaircir la situation, de comprendre et de donner du sens, nous, auteurs de ce livre, avons cherché, lu, écouté, regardé, puisé à de nombreuses sources, les confrontant entre elles, à nos propres croyances ainsi qu'aux idées que nous avons sur le monde et sur la vie, afin de construire notre propre idée de ce qui se passait là.

Et puis, à l'occasion de cette « retraite forcée », nous avons plongé, au-dedans de nous-mêmes, dans des espaces intérieurs d'une grande profondeur ; et aussi observé, du coin de notre fenêtre, la nature qui s'éveillait au cours de ce printemps hors du temps. Notre sensibilité s'est ouverte au vivant là-dehors et au-dedans, nous avons nourri ce qui comptait, nos rêves, planté des graines.

À un moment, réalisant l'ampleur des privations de nos libertés fondamentales, comme celle de nous déplacer librement, de retrouver nos proches ou d'enterrer nos morts, nous nous sommes demandé si nous ne vivions pas, collectivement, une sorte de stupeur et de torpeur massives. Un figement

d'ampleur planétaire rappelant un des premiers symptômes du traumatisme.

C'est parce que le sujet du traumatisme était justement au cœur du travail de recherche que nous effectuons en tant qu'accompagnants et de nos discussions depuis plusieurs mois que nous avons commencé à tisser des liens, à comprendre... Et si nous étions tous, plus ou moins, traumatisés? La situation actuelle ne faisant que mettre en lumière cet état latent. Ce constat nous a soufflés, et bien remués! Nous avons réalisé à quel point, malgré le travail que nous faisons sur nous depuis des années – sur les plans psychologique, corporel, relationnel, spirituel –, et ce de manière engagée, nous étions toujours en proie à de vieux démons, encore et encore sujets à la réactivité ou à la coupure, avec l'autre, l'environnement, ou avec nous-mêmes. Voilà d'autres signatures du traumatisme.

Tandis que nous poursuivions ensemble notre réflexion, Carol a alors commencé à mieux comprendre comment s'articulait la question de l'hypersensibilité, l'une de ses spécialités, avec celle du traumatisme ; et Nicolas à changer de regard sur sa pratique de thérapeute, intégrant plus profondément la notion de « ressource » dans le processus thérapeutique, en individuel et en groupe. Nous avons commencé à percevoir que se cachait là un trésor, et à mettre des mots sur une nouvelle façon d'être, ensemble ; et à l'expérimenter plus directement.

Nous croyons qu'en faisant appel à nos ressources, individuelles et collectives, intérieures et extérieures, de manière

astucieuse et au quotidien, nous pouvons vraiment nous libérer, peu à peu, de nos vieilles peaux, et vivre notre sensibilité comme une merveille !

Ce livre est une invitation, un voyage vers ce Nouveau Nous, à construire Ensemble.

Alors... vous embarquez ?

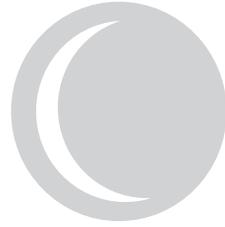
---

PARTIE 1

---

# **PRÉPARONS NOTRE VOYAGE**





## CHAPITRE 1

# COMMENT UTILISER CE LIVRE

**A**vant de poursuivre, nous aimerions aborder quelques aspects qui vous permettront de tirer le meilleur profit de ce livre.

### **UN PETIT CAHIER NE SERAIT PAS DE REFUS !**

Comme vous le découvrirez au fur et à mesure, cet ouvrage est truffé de propositions, d'astuces, d'invitations et d'exercices destinés à vous accompagner dans le passage d'un état de submersion et de « trop » à un état de présence et d'ouverture intérieures, ainsi qu'à bien d'autres bienfaits encore que vous découvrirez progressivement.

Nous vous invitons à vous procurer ou à fabriquer un cahier pour prendre des notes, gribouiller pendant que vous lisez, faire des créations, répondre aux exercices et y consigner tout ce qui vous viendra à l'esprit pendant votre traversée. Même si ce cahier