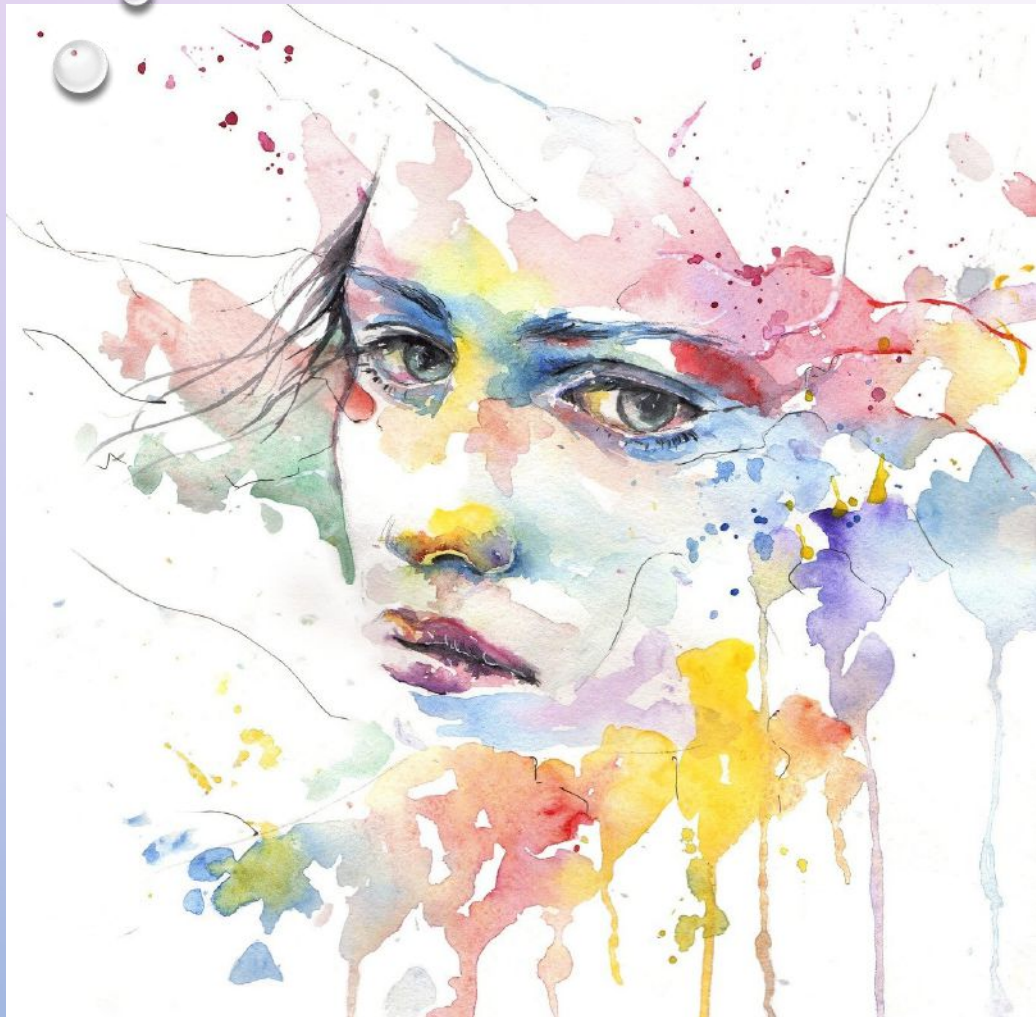




**Ma boîte à Clefs pour
hypersensible :**

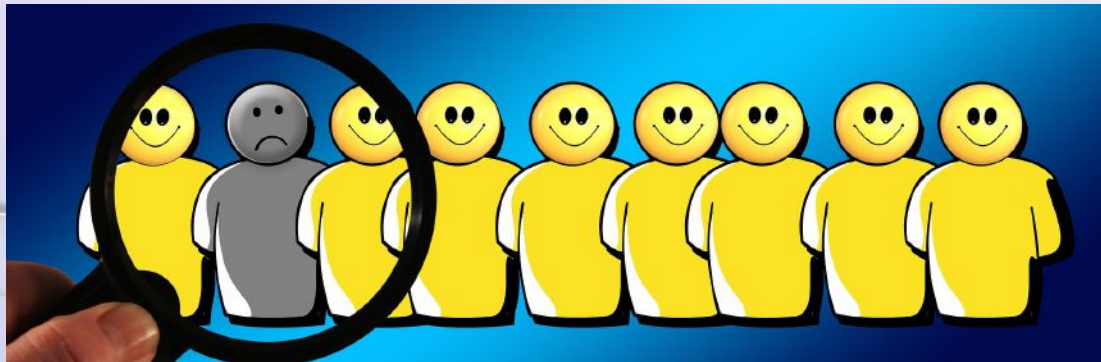
**De l'incompréhension
à la paix intérieure :
Le guide des
hypersensibles.**



Module 1

Manifestations comportementales et physiques

TES INTERACTIONS AU QUOTIDIEN SONT CHAMBOULÉES



- **Addictions**
- **Troubles du comportement alimentaire**
- Impulsivité
- Anticipation, **procrastination** par projections de ses craintes
- Hypervigilance
- **Intolérance à l'ennui** : inactivité / passivité
- **Fatigue, insomnie**
- **Difficulté relationnelle physique** : serrer la main, embrasser, toucher l'autre (contact physique)
- **Incapacité à s'opposer**, à **s'affirmer** ou prise de position explosive
- **Peur du conflit**
- **Intimidé** par le ton, ou une attitude menaçante et deviennent **introverties**
- Incapacité à "draguer", communiquer avec un inconnu



Module 1

Les Difficultés & les Manifestations de l'Hypersensibilité

L'HYPERSENSIBILITÉ SE MANIFESTE SOUS DIFFÉRENTES FORMES
MAIS ELLES NE SONT PAS PRÉSENTES CHEZ TOUS.

- L'hyper-empathie **kinésique** : tu **ressens** les **symptômes physiques** des autres
- L'hyper-empathie **émotionnelle** : tu **perçois** avec **acuité les émotions**
- L'hyper-empathie **intuitive** : tu **vis** des **expériences perceptives**

Module 1

Les manifestations de l'hypersensibilité Émotionnelle

VIVRE TOUTES CES ÉMOTIONS EN 1 HEURE DE TEMPS OU UN MATINÉE

***impossibilité d'analyser , de prendre du recul sur ses émotions.**

- Extrême **souffrance** lors des ruptures sentimentales
- **Montées** émotionnelles lors d'évènements (films, spectacle, sport...)
- **Refus** des critiques, **crainte** du regard de l'autre
- Grande **conscience du temps** qui passe, des actes manqués, des pertes

***débordement émotionnel :**

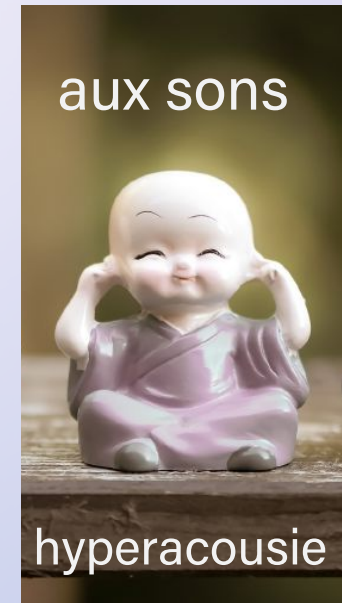
- **Syndrome de Stendhal** : **extase** face à une œuvre d'art, y compris des émotions agréables
- Intensité émotionnelle : durée et réaction démesurées inadaptées
- fragilité face aux difficultés, changement ou l'imprévisibilité (naissance de toc)
- tendance à défendre le plus faible





Module 1 : Manifestations Sensorielles

AUGMENTATION DES SENS : VUE, SON, TOUCHER, AUDITION ET ODORAT.



- aux ondes.
- au contact de la peau avec une matière.

Lorsque l'hypersensibilité concerne tous les sens, qu'elle soit permanente ou temporaire, on la nomme : l'HYPERESTHÉSIE

Que se Passe-t-il dans ta vie ?

TES INTERACTIONS AU QUOTIDIEN SONT CHAMBOULÉES

Ce que tu vis certains ne l'expérimenteront jamais.

Tu as, une PARTICULARITÉ.

- Une sensibilité exacerbée : parfois invalidante, contraignante
- Cela t'empêche de vivre certains évènements sereinement !

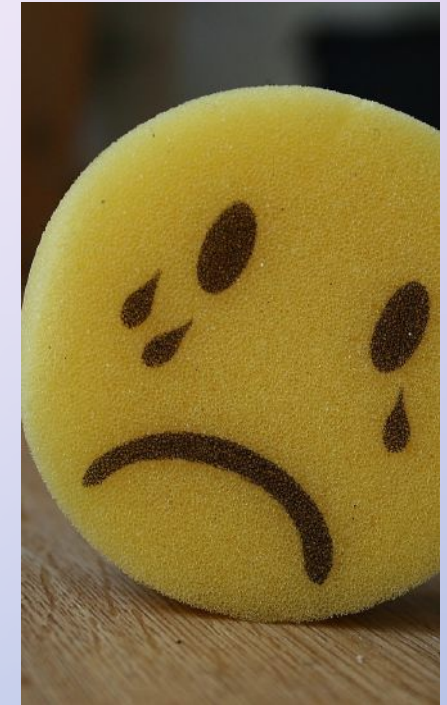
***physique *mentale *émotionnelle**

J'entends très souvent ! **Je suis une éponge !**

Hyper, ultra-sensible, trop !

Submergé.e par mes propres émotions

j'absorbe les émotions des autres.,



- **avant que tu ne sois 20000 lieues sous les mers**
j'ai décidé de te partager mon expérience car « ce qu'une personne peut faire tout le monde peut le faire »

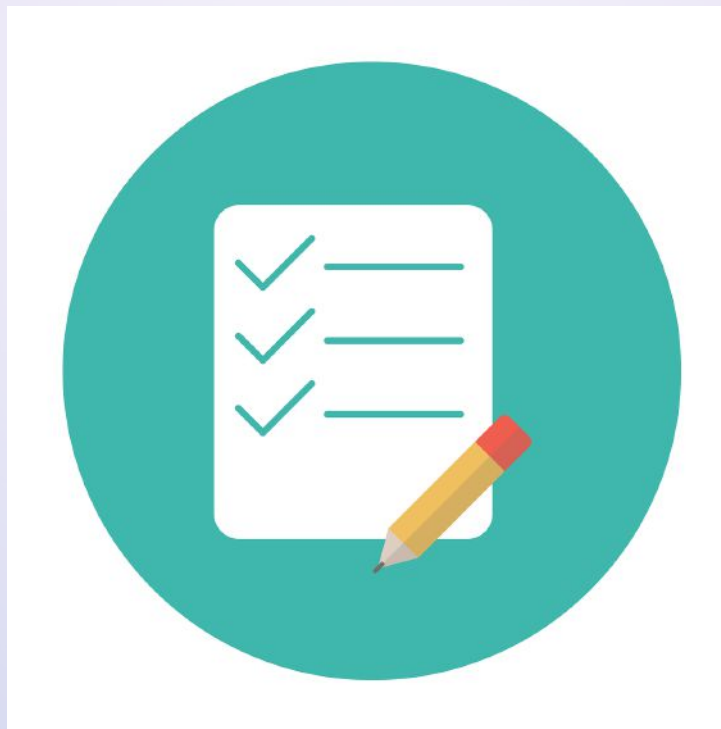
Module 1 : Identifie-toi

TEST : QUEL EST TON DEGRÉ D'HYPERSENSIBILITÉ ?

RÉPOND À CE TEST SUR TES 5 SENS.



- 1.....Suis-je souvent bouleversé.e, anxieux/se ou facilement blessé.e ?
- 2.....Je dois me retrouver seul.e pour recharger mes batteries
- 3.....Une grande empathie : je suis très réceptif.ve aux émotions des autres.
- 4.....Les disputes et les cris me rendent malade ou mal à l'aise ?
- 5.....J'ai l'impression de ne pas être à ma place ?
- 6.....Je donne naturellement, aux autres, en m'oubliant ?
- 7.....Je perds le contrôle lorsqu'on m'impose de faire trop de choses à la fois
- 8.....J'ai une belle créativité : bien qu'introverti
- 9.....Je déteste les courants d'air !
- 10.....Je m'isole socialement
- 11.....Certains films me sont insupportables
- 12.....Existe-t-il une odeur que je ne suis pas capable de sentir ?
- 13.....Je me perds souvent dans mes pensées, mes analyses
- 14.....Suis-je facilement incommodé.e par la force d'odeurs et de bruits ?
- 15.....Les changements qui se produisent dans ma vie m'ébranlent
- 16.....J'ai peur d'étouffer dans les relations intimes ?
- 17.....Est-ce que je sursaute facilement ?
- 18.....J'absorbe le stress, les émotions en déclenchant des symptômes
- 19.....Il m'est difficile d'être touché.e ?



Mes résultats : tu peux être

- ENTRE 1 & 5 "**oui**" vous êtes **partiellement** hypersensible
- ENTRE 6 & 12 **modérément** hypersensible
- ENTRE 13 & 19 **À fortes tendances** hypersensible