



[Afficher dans le navigateur](#)

Bonjour chers abonnés !  
J'espère que vous allez bien aujourd'hui. Voici la thématique que je vous propose de découvrir ce mois-ci.

Bonne lecture à tous !

## Focus sur l'hypersensibilité

### #1 Définition et caractéristiques

L'hypersensibilité correspond à une sensibilité plus forte que la moyenne des gens à différents stimuli.

Les personnes hypersensibles perçoivent le monde avec une acuité et une sensibilité toute particulière. Elle peut provoquer chez les personnes concernées des réactions variées en intensité. En effet, cela varie de la simple confusion ou malaise émotionnel, à une grande douleur et/ou perte de contrôle. Le cerveau, recevant une grande quantité d'informations non filtrées, sera aussi fatigué plus rapidement. *Source : bloghoptoys.fr*

Les personnes hypersensibles sont souvent caractérisées comme des «éponges émotionnelles» en raison de leur empathie très élevée. Elles n'ont aucune difficulté à comprendre ce que les autres peuvent ressentir. De plus, leurs émotions peuvent parfois être décuplées selon les situations. Là où une personne lambda ressentira une émotion modérée, l'hypersensible pourra ressentir la même émotion 5x plus fort. *Source : psychologue.net*

### #2 Les 10 signes que je suis hypersensible



**ÊTES-VOUS  
HYPERSENSIBLE ?**

---

Eh ben ! J'ai 10/10, aïe aïe. Je vous confirme que ce n'est pas facile tous les jours ! Et vous, combien de signes avez-vous ?

### **#3 Refouler son hypersensibilité**

J'ai longtemps refoulé cette hypersensibilité parce que j'estimais qu'elle me rendait faible. Mais à force de ne pas être moi, d'autres pathologies se sont développées et j'en ai finalement bien plus souffert !

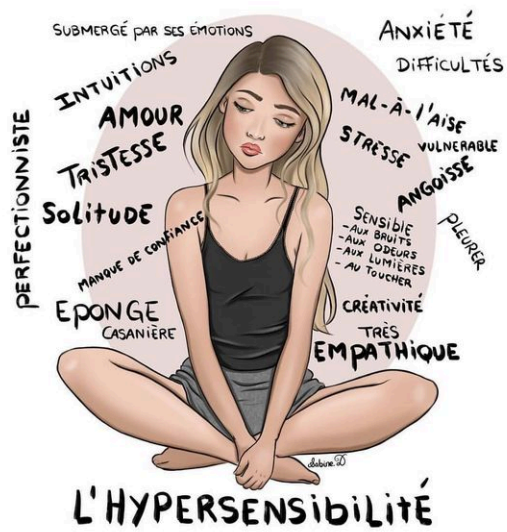
On parle ici de faux-self.

Et comme vous pouvez le constater au travers de mon expérience personnelle, le pire pour un hypersensible et/ou un haut potentiel est de développer un faux-self. Il vaut mieux accepter qui on est et l'affirmer plutôt que de se fourvoyer. Mais je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire !

Je vous en parlerai davantage dans la prochaine newsletter.

### **#4 Comment vivre avec son hypersensibilité**

Tout d'abord, comme le dit Luc Martrenchar dans la vidéo, la méditation de pleine conscience (être simplement là, au moment présent, sans jugement et en accueillant toutes les pensées, sensations et émotions qui viennent) est un outil très intéressant pour l' hypersensible. A chaque trop plein d'émotions, faire un exercice de méditation de pleine conscience permet d'atténuer voire de faire disparaître le bouillonnement émotionnel.



Ensuite, avoir une hypersensibilité émotionnelle ou sensorielle, c'est aussi se fatiguer plus rapidement. On a aussi besoin de calme pour se reposer à l'écart de tous stimuli.

Il est donc important de prévoir des moments dans la journée où l'on peut se retrouver avec soi-même au calme pour reprendre des forces. Cela peut-être dans sa chambre, dans une cabane pour les enfants et adolescents, ou encore dans un bureau fermé pour les adultes au travail.

Source : [bloghoptoys.fr](http://bloghoptoys.fr)

## #5 L'hypersensibilité et la haut potentialité

## Haut potentiel et hypersensible

Comment gérer ses émotions ?



LUCAS Éditions

Vous avez peut-être constaté(e) que les signes d'hypersensibilité se confondent aux signes des haut potentiels. Voilà pourquoi on dit qu'une personnalité HP est souvent hypersensible.

Certains écrits sur internet vont même jusqu'à considérer qu'il s'agit d'un seul et même phénomène, tellement les signes sont similaires.

Mais il y a bien une distinction. En effet, une personne peut être hypersensible sans être forcément haut potentiel.

La différence n'est pas dans l'émotionnel, mais dans l'approche cognitive. En effet, rappelez-vous : le HP bénéficie d'une pensée en arborescence ainsi que d'une vitesse neuronale de traitement de l'information supérieure à la norme.

---

Voilà pour aujourd'hui, chers abonnés.

Comme d'habitude, n'hésitez pas à communiquer autour de vous les infos du Cabinet et à partager un maximum pour faire découvrir la notion à ceux qui en ont besoin. 🙏

Je vous souhaite de belles vacances à tous !

Et on se voit à la rentrée pour de nouvelles infos.

Pauline.

**Enfin n'oubliez pas, n'ayez pas peur d'être ce que vous êtes.  
Soyez-en fier/fière plutôt !**

Faites de votre différence une force.

---

## Pour aller plus loin

- Site internet : Luc Martrenchar [bilan-psychologique.com](http://bilan-psychologique.com)
  - Lecture : « Je pense trop », de Christel Petitcollin  
"Trop intelligent pour être heureux", de Jeanne Siaud-Facchin
- 

Consulter le site  
internet du Cabinet

Prendre RDV  
avec Pauline



### Cabinet Nitescence

07 82 73 49 03

04 57 03 40 36

1 B rue de l'Île Verte, 01510 ARTEMARE

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}  
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à la newsletter.

[Se désinscrire](#)

