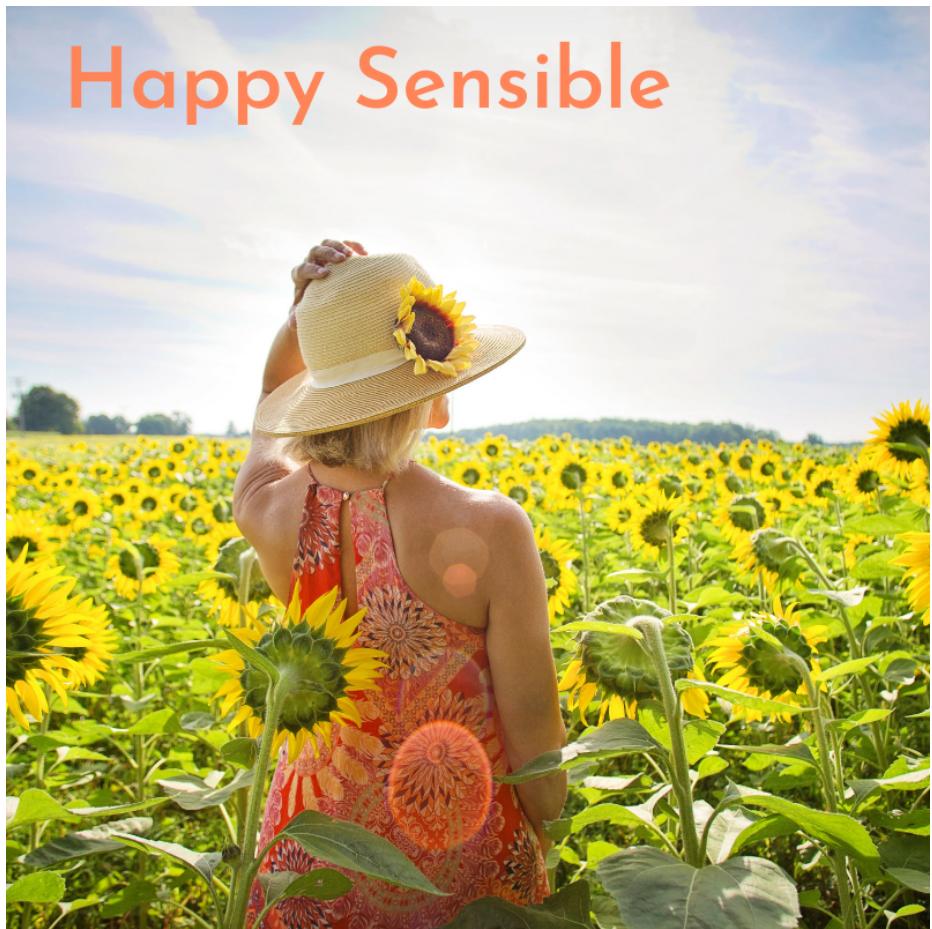


# Happy Sensible



Patricia Pluvinet

# HAPPY SENSIBLE

---

[www.patricia-pluvinet.com](http://www.patricia-pluvinet.com)

© 2020 Pluvinet Patricia

[www.patricia-pluvinet.com](http://www.patricia-pluvinet.com)

[www.patricia-pluvinet.com](http://www.patricia-pluvinet.com)

# Happy Sensible



# Table des matières

INTRODUCTION.....	10
I- C'EST QUOI L'HYPERSENSIBILITÉ ?.....	3
1. HYPERSENSIBLE ? PAR RAPPORT À QUOI ?.....	3
2. CONFIANCE EN SOI.....	4
3. FONCTIONNEMENT.....	5
4. DÉFINITION DE L'HYPERSENSIBILITÉ (C'EST QUOI L'HYPERSENSIBILITÉ ?)	
8	
IL A ÉTÉ DÉFINI 5 TYPES D'HYPERSENSIBILITÉ.....	9
5. UNE ÉPONGE.....	13
6. UNE SOUPAPE ÉMOTIONNELLE.....	15
7. LA DIFFÉRENCE ENTRE MOI ET L'AUTRE.....	16
8. FONCTIONNEMENT ÉNERGÉTIQUE.....	18
II POURQUOI ON EST HYPERSENSIBLE.....	27
1. SYSTÈME DE PROTECTION.....	27
2. SYSTÈME DEVENU INUTILE.....	30
3. SE FAIRE AIDER.....	31
4. LE MIROIR DE L'AUTRE.....	32
5. CERVEAU DROIT/CERVEAU GAUCHE – ONDES DE FRÉQUENCE.....	33
6. ÉTAT DE MÉDITATION.....	36
7. VASES COMMUNICANTS.....	38
8. SEUIL DE TOLÉRANCE.....	39
9. SYNDROME DU SAUVEUR.....	40
10. NE PAS ÊTRE COMME LES AUTRES.....	41
11. HABITER SON CORPS.....	42
III - DES OUTILS POUR ÊTRE HEUREUX.....	47
1. ACCUEILLIR, S'ACCEPTER, S'AIMER.....	49
2. POSER SES LIMITES.....	54
3. CARTES DES BESOINS ET DES ÉMOTIONS.....	57
4. LES PETITS PAS.....	59
5. L'HYGIÈNE ÉMOTIONNELLE.....	62

<b>BOÎTE À OUTILS POUR ÊTRE HEUREUX.....</b>	<b>65</b>
6. MÉDITATION, YOGA, TAI CHI, QI GONG, SOPHROLOGIE, RELAXATION, RESPIRATION CONSCIENTE,.....	68
7. L'ÉCRITURE.....	71
8. FAVORISER UNE AMBIANCE CALME.....	73
9. OUTILS ÉNERGÉTIQUES.....	75
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>79</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>83</b>
<b>QUI SUIS-JE ?.....</b>	<b>86</b>

[www.patricia-pluvinet.com](http://www.patricia-pluvinet.com)

## Introduction

Je rencontre, dans le cadre de mon activité professionnelle, de nombreuses personnes, enfants et adultes, qui sont submergées d'émotions et qui se sentent différents, voire anormales !

Elles ne savent pas quoi faire ni vers qui se tourner pour régler « leurs problèmes ». Bien souvent, avec les années, le stress augmente et amène des insomnies, des dépressions, des maladies chroniques...

Ce livre a pour objectif d'expliquer ce qu'est l'hypersensibilité, de comprendre comment fonctionne l'hypersensible mais aussi de l'aider à sortir de ce schéma de fonctionnement. Rien que de comprendre qu'on est hypersensible, comprendre ce que cela signifie représente une petite révolution en général.

### *TOUT À COUP, LE REGARD S'ÉCLAIRE !!*

On voit, sous un jour nouveau, les difficultés qui ont été traversées, les relations difficiles et le manque de confiance en soi. On découvre que tout va bien, qu'il n'y a pas de problème, qu'on a juste un fonctionnement différent et qu'il y a des raisons à cela.

On pourra, en plus, découvrir qu'on peut ne plus souffrir!!

Ce dernier point me tient à cœur car je lis encore trop souvent des livres ou des articles qui expliquent aux hypersensibles comment moins subir

ou comment gérer leurs émotions mais qui ne disent jamais comment ne plus être aussi hypersensible. Pire, de nombreux auteurs pensent et répandent l'idée qu'on ne peut pas sortir de l'hypersensibilité et qu'il faut donc apprendre à vivre avec. Faire de l'hypersensibilité une fatalité ne me plaît pas du tout car cela ne laisse aucun espoir, aucune porte de sortie. Or, je ne peux que constater que moi-même j'ai beaucoup évolué, j'ai beaucoup changé au point que les personnes qui ne m'ont pas vue depuis longtemps seraient très surprises de découvrir ce que je suis devenue.

C'est à mon tour de transmettre ce que j'ai appris. Je souhaite que ce livre vous donne des pistes pour que votre sensibilité diminue et que vous puissiez vivre plus sereinement.

Patricia Pluvinet

## I- C'est quoi l'hypersensibilité ?

### 1. *Hypersensible ? Par rapport à quoi ?*

Nous vivons dans une société dans laquelle les émotions ne sont pas les bienvenues. Il n'est pas bien vu d'exprimer sa colère ni de laisser couler ses larmes. Même à un enterrement, il faut se « tenir » !! Quand un enfant pleure parce qu'il s'est fait mal, on lui dit que ce n'est rien et qu'il ne faut pas pleurer alors que, comme on le verra plus loin, cette réaction permet d'évacuer l'émotion au lieu de la stocker !

La colère est la plus mal aimée, la plus critiquée des émotions. On dit à un enfant que ce n'est pas beau d'être en colère. Il faudrait toujours être d'humeur égale et cacher au fond de soi ces émotions qui pointent le bout de leur nez.

Même la joie qui est considérée comme positive ne doit pas être trop bruyante ni démonstrative sous peine de passer pour un exubérant ou un cinglé.

Quant à la peur, elle est présente en chacun de nous pour des raisons diverses et à des degrés variés mais nous ne voulons pour rien au monde l'exprimer pour ne pas être qualifié de mauviette !

L'hypersensible, lui, a des émotions, beaucoup et il les exprime pour la plupart. Elles sont tellement fortes qu'il ne peut pas faire autrement. Alors il pleure, beaucoup et souvent, à chaudes larmes avec l'impression que rien ne pourra le calmer. Il peut aussi se mettre dans de grosses colères destructrices ou fatigantes pour lui et pour les autres.

Certains hypersensibles expriment toutes sortes d'émotions en passant du rire aux larmes, avec excès et de manière soudaine, ce qui laisse l'entourage très perplexe. L'hypersensible, lui-même, ne sait pas forcément ce qui lui arrive.

D'autres ont plus d'affinités avec certaines émotions, en général, la tristesse et la colère et les expriment très souvent.

Tout cela a tendance à les épuiser et à les isoler car l'entourage peine à les comprendre et ne sait pas quoi faire ni comment intervenir.

C'est tellement excessif qu'on peut penser qu'il y a du mélodrame derrière tout ça, un jeu d'acteur ou une faiblesse de caractère.

On est donc hypersensible dans une société où l'émotion est majoritairement étouffée, repoussée et mal vue. L'hypersensibilité n'existe pas partout !

« Les sociétés méditerranéennes d'Afrique du Nord, par exemple, encouragent des modes d'expression spectaculaires en cas de douleurs ou de fortes joies, alors que les cris, les hurlements et les larmes abondantes ne sont pas attendus dans les sociétés d'Europe du Nord comme des manifestations banales de sensibilité. »<sup>1</sup>

On verra, plus loin que l'hypersensible, justement, exprime ses émotions mais aussi toutes celles que les autres n'expriment pas ...

## 2. *Confiance en soi*

Rien que cette différence, ce regard des autres et de la société sur cet être qui s'exprime suffit à le déstabiliser totalement. Il a des émotions, nombreuses et souvent il ne peut pas faire autrement que de les laisser sortir. Elles débordent, l'envahissent, menacent de l'engloutir. Comment faire dans une société qui les refuse et les rejette ?

L'hypersensible se sent forcément différent à partir de 3-4 ans et de différent il passera comme anormal et même comme fou !! C'est souvent ce qu'il pense de lui.

---

<sup>1</sup> Emmanuelle Rigon, *Les enfants hypersensibles*, Albin Michel, 2015, p. 11

Sa confiance en lui s'écroule parce qu'il n'est pas comme les autres ni comme les autres voudraient qu'il soit.

Les parents sont très embarrassés avec des enfants qui pleurent en rentrant de l'école, à l'écoute d'une histoire, à une fête...

Quant aux adultes, ils désespèrent d'être un jour comme les autres et ne comprennent vraiment pas pourquoi ils sont comme ça !

La pression est encore plus grande pour les petits garçons et les hommes qui se doivent de rester virils, c'est à dire sans émotion, sans excès de sensibilité.

« Il faut garder à l'esprit que cette hypersensibilité est peut-être encore plus dure à vivre pour un petit garçon. Sous le coup de la pression familiale ou sociale, il se sent souvent obligé de la réprimer ou de la déguiser, ce qui lui demande une énergie psychique importante. »<sup>2</sup>

Certaines personnes vont choisir d'étouffer leurs émotions et d'endosser une armure pour ne pas les laisser sortir. Plus conforme à la société, elles seront peut-être plus facilement intégrées mais à quel prix !!

### 3. Fonctionnement

#### a. Le bébé

L'hypersensible est étrange pour lui-même et pour les autres car il réagit différemment de la norme. Cela fait de lui un être à part qu'on peine à comprendre et à aider ou qu'on montre doigt. Il peut alors s'isoler à la fois pour vivre manière plus apaiser mais aussi pour ne plus subir le regard des autres.



du  
de

« *L'enfant naît sensible. On pourrait même dire qu'à la naissance, il*

---

<sup>2</sup> Emmanuelle Rigon, *Les enfants hypersensibles*, Albin Michel, 2015, p. 15

*n'est que sensibilité.* »<sup>3</sup>

Cela signifie que l'enfant ressent les émotions de ses parents ou de sa nounou puis de sa maîtresse. Il « entend » les pensées de chacun et absorbe tout cela sans comprendre parfois.

Avec les années, cette capacité innée peut rester et créer ce qu'on appelle l'hypersensibilité ou disparaître pour laisser plus de place au mental et au raisonnement.

Le bébé est comme un animal, il n'a pas besoin de parler ou d'échanger avec les mots pour savoir comment va sa maman ou pourquoi son grand-frère a du mal à dormir.

D'ailleurs, vous pouvez faire le test, si vous avez des enfants en bas âge autour de vous, la prochaine fois que le plus petit se met à pleurer et que vous ne comprenez pas pourquoi, demandez à son frère ou à sa sœur. En Général, il vous répond instantanément, avec assurance, sans même s'arrêter de jouer car il connaît la réponse, c'est une évidence pour lui. J'ai souvent testé cela avec mes enfants et ma fille avait toujours la bonne réponse puisqu'en suivant ses conseils, mon fils s'arrêtait de pleurer, son besoin était effectivement comblé apparemment.

De la même façon, de nombreux parents et thérapeutes savent qu'un enfant est au courant de la nouvelle grossesse de sa maman avant même qu'on lui annonce. Il sait aussi quand ses parents décident de se séparer. C'est comme s'il savait lire dans les pensées, comprendre les émotions et interpréter le moindre signe. Comme un animal sait s'il y a un danger, s'il est le bienvenu, s'il y a à manger ou si un autre membre du clan est malade.

L'enfant est dépendant des adultes, sa survie dépend de leur amour et de la sécurité qu'ils lui apportent. Il est primordial pour lui de savoir si ses parents sont disponibles, c'est à dire en bonne santé physique et

---

<sup>3</sup> Emmanuelle Rigon, *Les enfants hypersensibles*, Albin Michel, 2015, p. 9

psychique et présents pour répondre à ses besoins.

C'est alors avec ses sens et son ressenti qu'il communique de manière spontanée et naturelle. Alors que nous, parents, n'arrivons plus à le faire ni à comprendre ce qu'il a à nous dire. La découverte et l'apprentissage de la communication animale peut vous en apprendre beaucoup sur la communication du bébé et du tout petit et vous permettre de communiquer et de comprendre enfin votre enfant.

Il existe deux méthodes spécifiques pour apprendre à communiquer avec son enfant : la parole aux bébés et la communication connectée.

#### b. *Communication non-verbale*

L'hypersensible est comme un tout petit. Cette capacité de communiquer, de comprendre et d'interagir ne l'a pas quitté.

Je me souviens très bien de repas entre amis ou avec la famille quand j'étais petite et adolescente. Il y a toujours des moments où il y a un blanc, plus personne ne parle soit pour faire une pause, soit par désaccord, soit par ennui. Moi, j'entendais très nettement ce que chacun pensait ! C'était parfois drôle ou cocasse, parfois gênant voire choquant !

On pourrait me dire que je délire, que je me faisais des idées et pourtant c'était vrai. Il arrivait d'ailleurs que l'un des convives dise ses pensées à voix haute ce jour-là ou un autre, validant alors ce que j'avais compris.

Rappelez-vous, un animal n'a pas besoin qu'on lui fasse un discours pour savoir s'il y a un danger ou s'il va pouvoir manger aujourd'hui, c'est la même chose pour l'enfant. Et c'est souvent la même chose avec l'hypersensible bien que cela se manifeste de différentes façons.

L'hypersensible entend ce qui ne se dit pas, ressent ce que ressentent les autres. Il est en connexion directe avec les autres. Comme me l'avait dit un chaman il y a quelques années, « un jour, on n'aura plus besoin d'internet ou de téléphone, on communiquera tous autrement,

simplement sans outil ».

C'est exactement ce que font déjà les hypersensibles sauf que bien souvent ils ne comprennent pas du tout qu'ils captent toutes sortes d'informations.

#### 4. *Définition de l'hypersensibilité (c'est quoi l'hypersensibilité ?)*

On l'a vu, la personne qualifiée d'hypersensible a tendance à sur-réagir ou à réagir différemment des autres personnes donc de la norme.



Certains pleurent « pour un rien », d'autres se montrent agressifs ou colériques. Il peut y avoir une tendance à dramatiser mais aussi à somatiser.

Cependant, en dehors de ces formes d'hypersensibilité connues, il y en a d'autres, moins évidentes et moins visibles.

Les émotions sont présentes en général et débordent d'hypersensibilité.

## Il a été défini 5 types d'hypersensibilité

### EN RETRAIT

Isolement  
Renfermement  
Grand timide



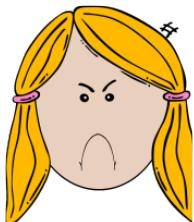
### ANXIEUX

TOC  
Phobies  
Peurs



### EXPRESSIF

Bruyant  
Hyperémotif  
Colérique



### SENSITIF

Susceptible  
Relationnel difficile  
Paranoïa

### REACTIF

Impulsif  
Agité  
Maladroit

### *a. Les hypersensibles*

L'hypersensible peut amplifier les faits à outrance, ce qui crée un état anxieux peurs très importantes pouvant aller phobies, aux tocs, aux crises de L'enfant de ce profil aura tendance à beaucoup, à avoir peur de tout et à écouter les bruits.



*anxieux*

et anticiper avec des jusqu'aux panique. pleurer

Plus grand, il posera des questions (est-ce qu'il peut y avoir un tremblement de terre chez nous ? Est-ce que vous éteignez bien le gaz tous les soirs ?), la moindre expression du visage ou un changement d'ambiance sera perçu et identifié comme anxiogène.

Ces personnes sont inquiètes en permanence ! Même si elles ne le montrent pas toujours mais cela les épuise. Elles ne sont pas dans le présent mais toujours tournées vers le futur où tout est possible et inquiétant.

Ma fille, par exemple, avant même que le week-end arrive, se plaint qu'elle n'aura pas le temps de faire ce qu'elle aime. Je dois lui rappeler de profiter de l'instant et lui dire que ce qu'elle imagine ou ce qu'elle craint, pour le moment, n'existe pas ! J'ajoute toujours une note positive, comme par exemple, si le sujet tourne autour des devoirs : « peut-être que ce week-end, tu n'auras pas de devoir ou ils seront tellement faciles et amusants que tu les feras vite et avec plaisir. » Et je l'invite à se répéter cette dernière phrase pour mettre un terme à ses pensées anxiogènes.

L'hypersensible anxieux forme des scénarios catastrophes et cela complique vraiment sa vie quotidienne et c'est forcément difficile pour lui, d'aborder un entretien, un exposé, un examen ou une compétition...

### *b. L'hypersensible en retrait*

Nous avons ici des personnes qui s'isolent et se renferment pour ne plus subir leur sensibilité ni la montrer. Ils se sentent trop débordés par tout

ce qu'ils ressentent pour faire face. Ces personnes sortent peu, fuient la foule ou les repas de famille. Elles peuvent aussi disparaître du jour au lendemain d'un lieu, d'une formation ou d'une relation qui les sollicite trop au niveau émotionnel. Ce sont souvent de grands timides et cela accentue leur difficulté à entrer en relation et à sortir de l'isolement. Parallèlement, ils sont tellement touchés par la moindre contrariété ou le moindre conflit, qu'ils préfèrent être seuls ! Dans certains cas, l'hypersensible en retrait a réussi à se construire une armure telle qu'il donne l'impression qu'il ne ressent rien ! Je me souviens d'une période de mon adolescence où j'ai entendu des personnes dire que j'étais dure et insensible alors qu'en réalité, je me protégeais, je me blindais pour ne pas souffrir.

Le fait de ne pas être écouté ou n'avoir pas eu assez d'attention dans la petite enfance peut conduire à cette inhibition et à cette fermeture. Dans ce cas, le corps, bien souvent, se manifestera pour évacuer tout ce que la personne absorbe et ne peut digérer.

### *c. Les hypersensibles expressifs*

Il s'agit ici d'un type d'hypersensibilité qui pour la plupart des gens, définit parfaitement l'hypersensibilité.

On trouvera ici des manifestations bruyantes et évidentes avec une hyper émotivité. Ils semblent ressentir tout avec plus d'intensité mais aussi vivre leurs émotions avec plus d'intensité. Ils pleurent, ils crient, se mettent en colère, claquent les portes et ça déborde. Il est impossible semble t'il de canaliser ces émotions. Ce sera peut-être moins impressionnant chez l'adulte qui a appris que cela ne se faisait pas en société mais il pourra avoir tendance à pleurer abondamment ou à piquer de grosses colères, passant parfois de l'un à l'autre rapidement et de manière excessive.

Cette catégorie d'hypersensible peut être véritablement submergée par les événements, par les conflits, les remarques et se sentir anéantie, n'arrivant pas à refaire surface. On retrouve aussi ici, les personnes influencées par l'humeur des autres, ce qui donne l'impression qu'elles

n'ont pas de personnalité et qu'on peut les manipuler. Elles subissent aussi l'ambiance générale à la maison, à l'école et au travail. Elles sont, du coup, très sensibles au regard des autres et à ce qu'on pourrait penser d'eux et essaient de correspondre à ce que les autres attendent d'eux, du moins à ce qu'elles croient qu'on attend d'eux, oubliant d'être elles-mêmes.

#### *d. Les hypersensibles réactifs*

Voilà encore une catégorie de personnes qui ne correspondent pas forcément à l'idée qu'on se fait d'un hypersensible.

Ces personnes sont plutôt impulsives, agitées et réactives. Elles bougent tellement qu'elles se montrent maladroites. L'agitation est un comportement utilisé pour cacher ses émotions et ses sentiments. Du coup, c'est poussé à l'extrême, non maîtrisé et elles peuvent se montrer brusques.

Au niveau des enfants, on retrouve ici les maladroits, qui s'emportent, frappent, font tomber les autres...mais ce sont aussi ceux qui rient fort et qui pleurent abondamment. Tout est extrême et épuisant. L'entourage ne se rend pas compte qu'il s'agit d'hyper réactivité en lien avec une hypersensibilité. L'enfant est vu comme hyper actif éventuellement et les parents sont désemparés et n'en peuvent plus.

À l'âge adulte, ces personnes peuvent être toujours actives, encore une fois pour ne pas penser, ne pas laisser les émotions les envahir. Elles sont donc souvent incomprises et leur fragilité totalement ignorée.

#### *e. Les hypersensibles sensitifs*

Ces hypersensibles sont souvent très susceptibles, ne supportent pas les remarques et encore moins les critiques. Tout ce qu'on peut dire d'eux les touche énormément, ils ont du mal à comprendre le 2ème degré. Les relations sont alors compliquées à vivre, peuplées de malentendus et de conflits. Il y a clairement un déficit d'estime de soi et de confiance en

soi, ce qui les fait vaciller pour un rien. Ils vivent un paradoxe puisqu'ils ne supportent aucune remarque et en même temps ils sont dépendants du regard des autres et de leurs appréciations. Ils estiment que c'est là que se trouve leur valeur. Au lieu d'être sûrs d'eux, ils oscillent souvent entre la fierté, la joie (si les remarques sont positives) et le désespoir.

Les réseaux sociaux sont une catastrophe pour ces hypersensibles puisqu'on s'y confronte aux réactions de toutes sortes. Il est forcément nécessaire d'avoir du recul pour ne pas en faire une montagne !

À l'extrême, les hypersensibles sensitifs peuvent développer un sentiment de persécution et une paranoïa et pensent que tout le monde leur en veut ou les déteste.

### *5. Une éponge*

Le côté « éponge » caractérise l'ensemble des hypersensibles. Pourquoi éponge ? Parce qu'ils absorbent littéralement ce qui vient de l'extérieur.

Ils peuvent absorber des infos de l'environnement et alors se sentir très mal au point de tomber malade, d'avoir des émotions fortes ou se sentir fatigués. Ils absorbent les émotions des autres sans s'en rendre compte évidemment. Ils se retrouvent alors en fin de journée ou lors d'un événement qui réunit de nombreuses personnes, complètement épuisés, désorientés avec soit l'envie de fuir, soit avec des émotions qui débordent. Et ni lui, ni l'entourage ne comprend ce qui se passe. Il peut également absorber les pensées des autres et les faire sienne. J'ai donné l'exemple des situations où j'entendais ce que les gens ne disaient pas à voix haute, on peut aussi se retrouver tellement imprégné par les pensées des autres qui nous traversent, qu'on est évidemment persuadé que ce sont les nôtres !

L'hypersensible ressent également les douleurs physiques des autres. Il peut avoir mal au dos ou à la tête comme quelqu'un de son entourage mais il peut aussi se retrouver au lit avec la grippe, avoir une douleur

type tendinite ou même plus grave. Personne évidemment ne soupçonne que ces symptômes ne lui appartiennent pas et qu'ils sont juste comme une absorption de ce que vit l'autre ! Pourtant j'ai pu constater à quel point cette prise de conscience est essentielle.

Ce côté éponge, c'est ce qu'on appelle l'empathie ! On peut voir sur les réseaux sociaux, des hypersensibles tantôt se plaindre d'elle, tantôt en être fiers car elle permet de se sentir proche des autres et de les aider éventuellement.

A partir du moment où je me rends compte que l'émotion qui déborde, que mes pensées soudaines ou que mes symptômes ne sont pas à moi, je peux changer la situation de manière assez incroyable et sortir de cet état fréquent de victime !

J'en reparlerai plus loin et j'expliquerai comment.

Ma fille a eu une période où elle me racontait qu'elle avait mal ici ou là. En l'écoutant, je constatais qu'elle décrivait un symptôme que je ressentais depuis un moment sans en avoir parlé. A chaque fois, je lui ai dit "oh mais ça c'est à moi, tu n'as pas besoin d'avoir mal aussi, ça ne me soulagera pas. Vis ta vie de petite fille, je m'occupe de ma douleur" et sa douleur disparaissait...

C'est exactement de cette façon que de nombreux guérisseurs fonctionnent et on retrouve chez eux tous les systèmes d'absorption, parfois chez une seule et même personne.

Si vous recevez un soin énergétique, vous verrez que certains thérapeutes pourront vous parler de vos pensées, de vos émotions et de la localisation de vos problèmes physiques avec justesse. Ce n'est pas un tour de magie, ça s'appelle l'empathie.

La définition de l'empathie, c'est le fait de se mettre à la place de l'autre. Chez l'hypersensible, c'est extrémiste puisqu'il peut souffrir, penser et ressentir exactement la même chose que l'autre.

On comprend alors mieux pourquoi ils peuvent sembler si fragiles avec tout le temps quelque chose qui ne va pas, des émotions dans tous les sens, des pensées qui surgissent d'où ne sait où. On peut comprendre aussi que l'entourage soit perdu et éprouvé !!

## 6. *Une soupape émotionnelle*

Imaginez ce que ça peut donner quand un enfant passe une journée entière à l'école ou quand un adulte hypersensible passe une journée au travail ou quand il participe à une fête réunissant de nombreuses personnes !!!

Si nous pouvions voir le côté éponge décrit précédemment, nous aurions alors sous les yeux des espèces de tubes reliant l'hypersensible à ceux qui l'entourent, ces tubes se nourrissant des pensées, émotions et ressentis. On comprend que ça déborde !

Si de nombreux enfants explosent d'une manière ou d'une autre en rentrant à la maison, c'est tout à fait salvateur. Cette explosion de cris, d'agressivité ou de larmes leur permettent d'évacuer tout ce qui leur appartient bien sûr et ce qui vient des autres.

On se demande souvent comment une toute petite remarque peut faire partir en vrille un enfant ou un adulte en fin de journée... En fait, c'est comme si on appuyait sur la soupape, comme si on lui permettait de faire son travail d'évacuation absolument nécessaire.

L'enfant, comme l'adulte, ne peut pas vivre avec autant d'informations emmagasinées. C'est trop, c'est ingérable, ce n'est pas digeste. Alors il faut les évacuer, les sortir de soi et à ça passe par les émotions.

Voilà pourquoi vous peinez à comprendre les réactions de votre enfant et les vôtres. Voilà pourquoi c'est aussi excessif !!

C'est toujours à la maison que ça se passe (sauf dans les cas où ça déborde vraiment trop !) car c'est un lieu sécurisant où on est entouré de gens qui nous aiment. On peut donc lâcher la pression.

Le problème c'est que personne ne comprend encore une fois, ni celui qui évacue ni les autres. Ce qui non seulement épouse tout le monde mais peut créer, à la longue des conflits et des ressentiments. Surtout si votre manière d'évacuer le trop plein consiste à crier et à critiquer votre conjoint ou vos enfants.

Dans la dernière partie de ce livre, je vous donnerai des méthodes pour évacuer tout cela sans faire de mal ni à vous ni aux autres.

Mais j'insiste encore une fois, tous les hypersensibles fonctionnent en absorbant ce qui appartient aux autres, tous ont donc besoin d'évacuer ensuite, c'est vital.

Il y a 3 solutions :

- soit ils apprennent à digérer
- soit ils apprennent à évacuer
- soit ils arrêtent d'absorber

Les 3 sont possibles contrairement à ce que j'ai souvent entendu dire.

**Non, on n'est pas hypersensible à vie !!**

## *7. La différence entre moi et l'autre*

Il est extrêmement important de savoir que si parfois, on ne comprend pas ses propres réactions, si l'entourage ne sait plus quoi faire pour nous aider ou nous calmer, si on a le sentiment de vraiment trop souffrir ou de surréagir, c'est à cause de ce côté éponge !

En prenant conscience de cela, une jeune fille, lors d'un stage, nous a dit « maintenant, je comprends pourquoi je pleure autant !! » Et c'est extrêmement rassurant de comprendre cela. On réalise qu'on n'est pas anormal, on n'a pas un problème, on ne surréagit pas, mais on a un fonctionnement particulier, différent.

L'éponge peut absorber toute la journée et la plupart du temps, ça se fait à son insu. Il pourrait être capable de parler de ce que ressent telle personne ou de la tristesse de son voisin mais il ne se rend absolument pas compte que tout cela est aussi en lui. Cette tristesse, il la vit vraiment à 100 %, cette douleur au bras est bien réelle aussi.

En fait, l'hypersensible, ne fait pas la différence entre lui et l'autre, c'est comme s'il n'y avait pas de frontière, comme s'il n'y avait pas 2 individus mais plutôt une espèce de fusion.

L'hypersensible est perméable et perçoit ce que ressent l'autre. Il laisse entrer en lui, ce qui est l'autre, ce qu'il vit, ressent, expérimente....  
Et à son tour, il va parler de ses douleurs, de ses émotions car, ça ne fait aucun doute, c'est forcément à lui !!

Absolument personne ne vous apprend qu'il est possible non seulement de percevoir les émotions, les pensées et les ressentis des autres mais en plus de les vivre comme si c'était les nôtres.

Donc, si vous êtes, tout à coup, triste, en rentrant de chez vos amis, vous penserez que vous êtes d'humeur changeante ou que vous êtes fatigué. Ou alors, peut-être vous direz-vous « oh non, encore cette tristesse ! Pourquoi elle est là ? » Mais jamais, vous ne penserez que vous avez ramené en vous, la tristesse peut être cachée d'un de vos amis.

Même si vous êtes capable de tout absorber, en général, nous avons comme des affinités avec certaines émotions ou certains types de comportements ou de pensées et nous verrons plus loin quelle en est la raison.

Et même si cette absorption se fait à notre insu dans le sens où elle n'émane pas d'une décision, il y a en réalité, un processus inconscient qui s'est mis en place car il peut être vital de savoir comment va l'autre et dans quel état d'esprit il est pour pouvoir réagir et se protéger.



