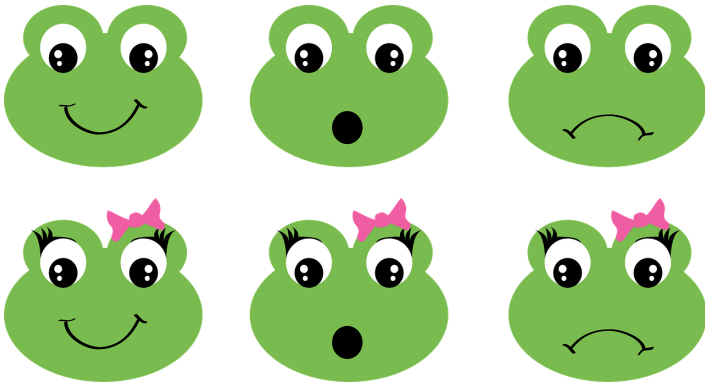


Valérie Marie

# Hypersensibilité

L'apprivoiser pour ne plus subir  
vos tsunamis émotionnels



Multitude

Ce qu'on te reproche,  
cultive-le. C'est toi !

Jean Cocteau.

# TABLE DES MATIERES

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>1</b>
<b>CHAPITRE I – QU’EST-CE QUE L’HYPERSENSIBILITÉ .....</b>	<b>5</b>
<i>Les caractéristiques majeures de l’hypersensibilité .....</i>	<i>5</i>
<i>Les effets secondaires de l’hypersensibilité.....</i>	<i>13</i>
<i>Hypersensibilité et enfance mal vécue .....</i>	<i>15</i>
<i>Prendre sa place en tant que personne sensible .....</i>	<i>18</i>
<b>CHAPITRE II – HYPERSENSIBILITÉ &amp; VIE RELATIONNELLE .....</b>	<b>23</b>
<i>Se sentir différent.e .....</i>	<i>23</i>
<i>Gérer le quotidien .....</i>	<i>29</i>
<i>Les relations amoureuses .....</i>	<i>35</i>
<b>CHAPITRE III – HYPERSENSIBILITÉ &amp; VIE PROFESSIONNELLE .....</b>	<b>41</b>
<i>Vivre ensemble .....</i>	<i>41</i>
<i>Un lieu de travail adapté.....</i>	<i>43</i>
<i>Parler de son hypersensibilité au travail.....</i>	<i>46</i>
<i>Le job idéal pour un profil hypersensible.....</i>	<i>49</i>
<b>CHAPITRE IV – VIVRE MIEUX SON HYPERSENSIBILITÉ .....</b>	<b>54</b>
<i>Lâcher prise.....</i>	<i>54</i>
<i>Avoir la foi.....</i>	<i>55</i>
<i>Reconnaître ses potentielles addictions .....</i>	<i>55</i>
<i>Exprimer sa créativité.....</i>	<i>56</i>
<i>Se couper des réseaux sociaux .....</i>	<i>57</i>
<i>Se reconnecter à la nature.....</i>	<i>58</i>
<i>Adopter une hygiène de vie.....</i>	<i>60</i>
<i>Apprendre à dire non.....</i>	<i>61</i>
<b>LE MOT DE LA FIN.....</b>	<b>62</b>

## Introduction

J'ai découvert mon hypersensibilité sur le tard, j'avais déjà plus de quarante ans.

Le jour où j'ai compris cette facette de ma personnalité, tout a changé. Comme le dit Fabrice Midal, philosophe et écrivain lui-même hypersensible : il y a un avant et un après...

Avec cette découverte, ma bienveillance envers moi-même s'est soudainement réveillée. Jusqu'ici, je me jugeais en permanence trop ceci, trop cela, pas assez comme il faut... Toujours à ressasser, me culpabiliser et parfois avoir honte... Pendant plus de vingt ans, je me suis imaginée dépressive alors que j'étais simplement une personne vibrante et débordante d'émotivité et d'empathie...

À 10 ans déjà, je me demandais quel était mon rôle sur Terre, je me demandais ce que j'étais censée faire de ma vie. Je ne parle pas ici de la question conventionnelle du choix des études et du métier, il s'agit plus d'une réflexion d'ordre métaphysique, existentielle. Cette angoisse était d'autant plus forte que, dans mon entourage familial et amical, personne ne paraissait comprendre ce que je voulais exprimer, partager. Je me heurtais à un regard qui semblait dire : « Mais de quoi tu causes ? ». Solitude...

Très vite, j'ai commencé à me demander ce qui ne tournait pas rond chez moi, à me sentir décalée. Ma seule et unique stratégie a donc été de me faire toute petite. Inexistante. Une poupée de cire.

Pour ne plus ennuyer, pour me fondre dans le décor, pour me faire accepter en m'accommodant d'un mode de fonctionnement et de pensée qui n'étaient pas les miens. Cela a duré plus de quarante ans et j'ai grandi avec ce sentiment d'être bizarre et inadaptée au monde et aux personnes qui m'entourent.

C'est au fur et à mesure de certaines rencontres, formations et expériences, que j'ai commencé à comprendre qui j'étais vraiment. J'ai englouti lecture sur lecture et, de fil en aiguille, j'ai pu entrevoir un nom à ma pathologie : j'étais une zèbre multipotentielle et hypersensible...

Fichtre ! Diagnostic lourd mais libérateur !

Non, je n'étais pas folle et non, je n'étais pas stupide ! Et oui, j'étais une usine à émotions et à empathie...

Ce livre est né parce qu'il me tenait à cœur de vous partager mon vécu personnel pour que vous puissiez, vous aussi, faire des liens avec ce que vous vivez, mettre des mots sur vos ressentis et frustrations, vous sentir moins seul.e et incompris.e pour enfin (oser) dévoiler votre véritable identité au monde qui vous entoure.

L'hypersensibilité serait une force dont je n'ai pas, pour être tout à fait honnête, encore perçu la puissance mais, ce qui est certain, c'est que mettre un mot sur ce que je pensais être une défaillance de personnalité a radicalement changé ma vie.

Tout au long de cet ouvrage, vous apprendrez beaucoup sur le mode de fonctionnement des hypersensibles. Vous serez en mesure d'établir des liens, des connexions avec les problématiques que vous rencontrez ou avez rencontrées, avec pour conséquence, de mieux cerner vos tsunamis émotionnels.

Ce livre est également accompagné du Carnet CHRYSALIDE, un carnet d'exercices pratiques qui propose quinze pistes de réflexion pour mieux cerner votre personnalité hypersensible et comment elle impacte votre quotidien. Vous y trouverez des clés pour :

- Expliquer votre sentiment de décalage, de différence ;
- Définir vos besoins existentiels et comment adapter votre vie pour (enfin) les respecter ;
- Identifier les relations toxiques qui vous tirent vers le bas ;

- Faire le point sur votre quotidien amoureux et professionnel

... et encore bien d'autres révélations !

Je vous invite à télécharger, dès maintenant, ce carnet CHRYSALIDE en vous rendant à l'adresse suivante : <https://www.femmemultipotentielle.com/chrysalide-carnet-en-cadeau>

Je suis confiante dans le fait que vous en apprendrez beaucoup sur vous-même et cela me réjouit car c'est en (re)connaissant votre mode de fonctionnement et vos besoins que vous pourrez créer une vie sur mesure et pleine de sens. Ne doutez pas de vous et prenez votre PLACE tel.le que vous êtes !

***La vie est un spectacle, autant en faire sa propre mise en scène***

***(W.Shakespeare)***

## Chapitre I

### Qu'est-ce que l'hypersensibilité ?

#### *Les caractéristiques majeures de l'hypersensibilité*

15 à 20% de la population mondiale seraient diagnostiqués hypersensibles, avec une répartition équivalente entre les hommes et les femmes. 70% des personnes sensibles présenteraient une nature introvertie et 30% une nature extravertie<sup>1</sup>.

Elaine Aron, psychologue, nous explique dans son livre *Hypersensibles, mieux se comprendre pour mieux s'accepter* que les hypersensibles montreraient une activité intense de l'hémisphère cérébral droit, siège de l'intuition et des émotions, ainsi qu'un système immunitaire et nerveux plus réactifs. Depuis, les neurosciences nous ont également appris que l'hypersensibilité cohabite souvent avec les traits de la haute potentialité et de la multipotentialité. Ces personnes seraient donc câblées différemment au niveau neurologique, créant ainsi des connexions plus fortes et plus nombreuses entre les différentes parties du cerveau et offrant des capacités cognitives très développées.

Selon Imi Lo, psychothérapeute clinique et professeure de pleine conscience, l'hypersensibilité se

---

<sup>1</sup>Hypersensibles, mieux se comprendre pour mieux s'accepter, Elaine N. Aron, Ed. Marabout



manifeste selon cinq caractéristiques majeures<sup>2</sup>:

- La charge émotionnelle
- Le sens de la perception
- Le caractère empathique
- La spiritualité et un monde intérieur riche
- Le potentiel créatif

Passons en revue chacune de ces caractéristiques.

### **La charge émotionnelle**

La charge émotionnelle est la caractéristique majeure de l'hypersensibilité. Les émotions, riches et variées, sont vécues de manière intense.

En tant qu'hypersensible, je peux passer du rire aux larmes en quelques minutes, à tel point que je m'imagine parfois bipolaire. Alerté à mon environnement et mon entourage, mes émotions agréables et désagréables peuvent facilement se mélanger et m'amener à une forme de frustration permanente. C'est à la fois déstabilisant, peu sécurisant et fatigant. Je me sens tantôt en décalage, tantôt isolée, tantôt incomprise.

L'intensité émotionnelle est toujours au rendez-vous. Elle se manifeste en présence d'une simple odeur, une musique, une parole, un tableau pictural et procure, finalement, un côté très vibrant et passionné à ma personnalité.

J'ai le sentiment d'être toujours 'trop' : trop sensible, trop à fleur de peau, trop passionnée, trop naïve, trop confiante... Pendant longtemps, je n'ai su que faire de ces 'trop', comment les gérer, les apprivoiser... Mon entourage proche me l'a parfois reproché, à un point tel que certains me jugeaient instable, ingérable ou immature.

---

<sup>2</sup>Hypersensible et heureux, I. Lo, Ed. Larousse

## Le sens de la perception

Sans vraiment pouvoir l'expliquer, la personne hypersensible perçoit des choses subtiles qui émanent de son environnement et de son entourage. Cela peut se traduire par une intuition, une sensation corporelle, une petite voix intérieure ou encore une image visualisée mentalement.

La personne hypersensible possède une intuition développée et fonctionne comme une visionnaire : elle voit, pense en mode global et relie les choses entre-elles, souvent avec beaucoup de justesse. Elle est capable de ressentir les émotions et sentiments d'autres personnes, ce qui peut l'amener à vivre des moments délicats avec les individus qui apprécient peu d'être mis à nu dans leur intimité par la clairvoyance de l'hypersensible.

Pour ma part, si je sens que la parole et les actes d'une personne ne sont pas alignés, j'aurai effectivement des difficultés à accorder ma confiance et me sentirai trahie. Je supporte mal l'ironie et les faux semblants. J'apprécie les gens qui jouent *cartes sur table*...

Cette capacité de reconnaître les situations telles qu'elles sont et d'énoncer des vérités peut, dans certains cas, déranger. J'aime dire les choses et ne pas enrober ma communication par convention sociale. C'est pourquoi par défaut, tout ce qui ressort du conformisme et des traditions m'est parfois difficile à vivre car cela peut m'amener dans des circonstances où mon authenticité sera mise à rude épreuve.

La perception d'une personne hypersensible est également d'ordre sensoriel. Ses cinq sens sont très développés et elle peut rapidement se sentir envahie de toute part.

Personnellement, mon hyper perception me rend sensible :

- aux sons trop forts (sirène d'ambulance, bruit de scooter, personne qui hurle, notifications incessantes de téléphone...)
- aux odeurs trop fortes (gaz d'échappement, pollution de l'air, émanations corporelles...)
- au toucher (sensibilité à la ceinture de sécurité, aux étiquettes de vêtement, personne trop tactile, soufflerie de climatisation sur la nuque...)
- aux visuels forts (film violent, agression verbale, gâchis écologique...)
- aux éléments naturels et la météo (dépression saisonnière, orage, vent fort, pleine lune...)

## Chapitre II

### Hypersensibilité et Vie relationnelle

#### *Se sentir différent.e*

La personne hypersensible se sent différente des autres. Elle se sent décalée et incomprise.

Cela commence dès l'enfance où, déjà, elle a une perception aiguë du monde qui l'entoure, de sa beauté mais aussi de ses inégalités et de ses problématiques. Un fardeau bien trop lourd à porter à cet âge de la vie où la spontanéité et le jeu devraient composer le quotidien. Très rapidement donc, les enfants hypersensibles se sentent différents de leurs congénères et vont même jusqu'à se méfier car leurs antennes les informent de potentielles relations fausses, malsaines, voire toxiques.

Un haut potentiel émotionnel se sent souvent seul, leurs émotions intenses étant difficilement comprises par l'entourage. La politique de l'autruche est rarement une stratégie appliquée. Spontané et authentique, toute vérité est bonne à dire et cela le met parfois dans une situation délicate car leur auditoire n'est pas prêt à accueillir réception de cette vérité ou de cette vision. Ne dit-on pas que la vérité blesse ?

Chaque personne possède sa propre définition de la vérité, la mienne est synonyme d'intégrité et c'est une valeur forte qui s'inscrit jusqu'au plus profond de mon être. Il me faut alors toujours me sentir en accord avec ce qui se rapproche le plus de ce que je ressens sur l'instant même. J'ai beaucoup de mal à supporter le mensonge, l'hypocrisie ou l'inégalité d'une situation.

Constamment en recherche de plus de profondeur et de sincérité, les hauts potentiels émotionnels sont bien souvent la voix de la raison que tout le monde n'est pas encore prêt à entendre. Leurs pensées progressistes sont loin d'être acceptées par tous. Le changement fait peur et bon nombre de personnes préfèrent ignorer ce qui pourrait les faire évoluer par crainte de modifier leurs habitudes ou d'avoir à prendre une décision difficile. Les hypersensibles sont comme des artistes avant-gardistes souvent incompris.

## **Envie et jalousie**

Il n'est pas rare que les personnes différentes soient rejetées car elles représentent une menace pour l'intégrité du groupe. La notion d'appartenance à une tribu impose de respecter les règles en vigueur qui régissent tout mouvement ou toute communauté. Aller à l'encontre de ces règles établies et identiques pour chacun de ses membres, revient à s'exposer au rejet par cette communauté.

Alors que j'étais encore salariée au sein d'une grande entreprise, un ancien supérieur hiérarchique m'a tenu ces propos : *« Il ne suffit pas d'être heureux, encore faut-il que les autres soient malheureux ... »*.

Ma première réaction a été la surprise, comment pouvions-nous nous réjouir du malheur des autres ? Pire, comment pouvions-nous espérer que les autres soient malheureux ? Je trouvais tout bonnement cette réflexion stupide et profondément immature. Et pourtant... Par la suite, je me suis rendu compte que c'était, finalement, un espoir que beaucoup nourrissait.

Celui ou celle qui sort du lot inspire l'envie et parfois la jalousie. Peu de profils hypersensibles osent donc avouer ouvertement leur spécificité de peur d'être rejetés par le groupe.

Personnellement, j'ai déjà été la cible de tentatives de déstabilisation, voire de sabotage de ma réputation professionnelle. Étant aussi multipotentielle, je me forme beaucoup et j'ai la volonté de mettre à profit chaque nouvelle compétence. Je recherche comment celle-ci pourrait servir à autrui ou comment elle pourrait compléter mes capacités déjà acquises. Même si mon syndrome de l'imposteur n'est jamais pas loin, mon désir d'évoluer sera toujours le plus fort. C'est pour cela que l'apprentissage est ma nourriture première.

Beaucoup n'ont ni l'envie d'apprendre ni cette facilité d'apprentissage et, bien que ce soit leur décision de rester dans leur zone de confort, ils jalouent les profils qui affichent leur différence et osent le chemin de l'aventure. Les *Haters* qui squattent les réseaux sociaux en sont un exemple parlant. Leur syndrome du grand coquelicot qui consiste à critiquer, attaquer, convoiter, juger, toute personne qui exprime une différence, une douance, une réussite, les renvoie à leur propre stagnation et ignorance.

***Rendez-vous dans votre Cahier Chrysalide pour un exercice de réflexion.***

### **La mentalité du panier de crabes<sup>5</sup>**

Expression qui indique que, dans un panier rempli de crabes, aucun n'arrive à sortir du panier parce qu'il y aura toujours un autre crabe pour le ramener vers le fond du panier. C'est un comportement largement répandu également chez les humains.

Ceci provient à mon sens qu'il existe une croyance populaire qui défend l'idée que les ressources sont limitées. La notion de tribu et de clan implique inconsciemment qu'il existe une ressource quantifiée, limitée et attribuée à chaque membre du clan. Cela signifie donc que chacun a droit à sa part et, pour la paix du groupe, que cette part soit équivalente à celle de son voisin.

Implicitement, cela revient à dire que, si une part plus grande est allouée à une personne, alors cela signifie forcément que la part de quelqu'un d'autre doit être réduite. C'est ce qu'il se passe dans le cadre de la réussite et du succès. Communément admis par l'inconscient collectif, si une personne réussit et occupe la lumière, une autre restera dans l'ombre...

---

<sup>5</sup> Le panier de crabes, V. Vasseur, Ed. J'ai lu

**« Les gens voient la vie comme un gâteau à 8 parts égales ... »**

**(Moi)**

## Chapitre III

### Hypersensibilité et Vie professionnelle

#### *Vivre ensemble*

La vie professionnelle peut être une véritable problématique pour un.e hypersensible. La sensibilité n'étant que rarement reconnue dans le monde du travail (voire dénigrée ou définie comme une faiblesse surtout chez les hommes), l'hypersensible aura du mal à trouver le juste milieu entre les besoins de l'entreprise et ses propres besoins.

Après mes études universitaires en Sciences chimiques, je me suis lancée à corps perdu dans une carrière de salariée pendant vingt ans. Toutes ces années, j'ai cherché ma place ou plutôt une place où je me sentirais enfin bien dans ma peau. À cette époque, je ne savais pas que j'étais hypersensible et zèbre multipotentielle, je n'avais donc aucune chance de dégoter le job de mes rêves puisque je ne connaissais pas mon fonctionnement et donc, mes besoins. Et, sans définition des besoins, pas de possibilité de mettre des limites. Ma nature empathique m'a amenée à supporter l'inacceptable mais ce n'était pas nouveau puisque j'avais toujours fonctionné comme cela, même avec ma propre famille.

À quarante ans, la dépression, la maladie, le brown out et le burn out m'ont rattrapée. Le message était clair : il me fallait remettre de l'ordre dans ma vie. Ce fut long et pénible mais j'avais la foi. Je ne suis

pas croyante mais j'ai toujours su que je m'en sortirais dans la vie. D'abord, j'avais cette rage d'indépendance et d'autonomie qui ne pouvait que m'être profitable, et puis je sentais que quelque chose de plus grand m'accompagnait. Je trouverais un jour ma place et ma voie professionnelle, ce n'était qu'une question de temps. Sauf que...

Quand on est une multipotentielle acharnée qui a mille idées à la minute et que, en plus, on est hypersensible et que l'on ressent la vie comme une urgence à vivre, la patience n'est pas forcément la valeur dans laquelle on excelle le plus...

Depuis, j'ai laissé tomber le salariat pour me concentrer sur une carrière d'entrepreneuse qui offre une flexibilité bienfaitrice aux multipotentiels hypersensibles. Je me sens beaucoup mieux et plus en accord avec moi-même. Je suis toujours sur le chemin de la découverte de soi mais je comprends maintenant que ce sera le chemin de toute une vie, comme beaucoup d'entre nous...

### **Vivre avec collègues et hiérarchie**

Évidemment, les rapports humains sont compliqués pour tout le monde mais ils peuvent l'être davantage pour les hypersensibles. En tant qu'emphatiques et parfois éponges émotionnelles, le bruit, le milieu ambiant, l'autorité hiérarchique, les collègues déprimés ou mal intentionnés, le stress, les délais, les valeurs de l'entreprise, les objectifs économiques, les propos cyniques ou ironiques, l'absence d'intimité et j'en passe, peuvent littéralement saper le moral et épuiser l'hypersensible. Je n'aborderai pas ici le sujet du harcèlement et du burn out qui sont deux sujets trop denses et intenses. Il existe de nombreux ouvrages qui en parleront beaucoup mieux que moi, même si je les ai expérimentés tous deux...

Il est important de mettre les bonnes distances avec les personnes qui nous affectent. Bonnes distances ne veut pas dire forcément éviter car dans un environnement de travail collectif, cela est pratiquement impossible. La bonne distance est celle qui nous permettra de sortir indemne d'un contact avec une personne qui peut mettre en péril notre stabilité émotionnelle. Cela ne sera pas chose aisée et demandera de se fixer des limites claires avec ce genre de personnes.

Je n'ai pas particulièrement eu de soucis avec mes collègues de travail. Je suis empathique certes



mais je ne me laisse pas marcher sur les pieds. Et je pense que cela se sentait... Je n'étais donc que rarement importunée par de petit.e.s comiques. La situation était tout autre avec la hiérarchie. Mon implication professionnelle, mes capacités analytiques et ma motivation à rejoindre tout nouveau projet ont rapidement été entendues par le management qui s'est bien évidemment empressé de l'exploiter au maximum. Je travaillais beaucoup et bien mais je n'étais pas carriériste, du pain béni pour une hiérarchie peu scrupuleuse...

Par deux fois, j'ai été le bouc émissaire idéal dans le cadre de projets foireux. Cela m'a énormément impactée au niveau émotionnel, je découvrais que, non, le monde du travail n'était pas que peuplé de bisounours...

Durant ces vingt années en entreprise, je me suis rendu compte que pour beaucoup mon état de stress était directement dépendant de la hiérarchie mise en place. Si le supérieur était humain et bienveillant, alors tout se passerait bien. Si le supérieur avait les dents longues, alors ce serait un calvaire...

### **Un lieu de travail adapté**

Le lieu de travail est d'une importance capitale pour un.e hypersensible. Ses sens étant hyper développés, il lui faudra choisir un emplacement adéquat (ou du moins, le plus possible) et ne pas hésiter à demander à changer d'endroit si cela s'avère nécessaire.

La grande mode actuelle des *open spaces* ne fait pas l'unanimité auprès des hypersensibles. Trop bruyant, trop de monde, trop de mouvement, trop de téléphones, trop de (mauvaise) lumière ou pas assez, trop de poussières, trop de moquette, trop de climatisation, trop de bruits de clavier, trop de gens qui parlent fort, trop de gens qui se parlent à distance au lieu de se lever, trop d'odeurs, trop de regards, trop de surveillance, trop trop trop !

Alors, comment ruser quand on travaille dans un bureau ouvert et se créer un petit nid rassurant ? Je vous livre ici quelques astuces qui m'ont permis de me sentir relativement bien sur mon lieu de travail lorsque j'étais salariée. Certaines sont issues de ma pratique du Feng Shui, une autre de mes casquettes professionnelles de ma vie en multipreneure :

## Chapitre IV

### Vivre mieux avec son hypersensibilité

#### *Lâcher prise*

Une personne hypersensible peut avoir tendance à tout ramener à son hypersensibilité. Pourtant, à écouter les personnes qui nous entourent, leurs relations n'en semblent pas moins compliquées elles aussi. La nature humaine est ainsi faite, rien n'est plat, linéaire, attendu.

Il est bon de dédramatiser lorsque quelqu'un revendique qu'il n'est pas d'accord avec vous, que vous occultez une partie du problème ou que vous êtes à côté de vos pompes. Non, cette personne ne cherche pas forcément à vous provoquer sur le terrain de votre hypersensibilité. C'est accorder beaucoup trop de poids à celle-ci. Imaginons que cette personne soit au courant de votre hypersensibilité, je suis navrée de vous l'apprendre mais, si elle n'est pas elle-même hypersensible, il est peu probable qu'elle ait compris toutes les facettes et toute l'importance que l'hypersensibilité revêt dans votre vie. Elle sait que vous êtes hypersensible mais ne saisit pas ce que cela implique concrètement.

Qu'on se le dise : hypersensible ou pas, les relations humaines sont compliquées. Donc, arrêtons de stigmatiser l'hypersensibilité et de tout ramener à elle. Ce faisant, nous la rendons omniprésente dans notre quotidien et nous renforçons le sentiment de décalage déjà trop présent.

**« En ballade, vous risquez plus de vous  
retrouver que de vous perdre... »**

**(Anonyme)**

## Merci ...

Écrire ce livre m'a procuré une joie immense.

Tout d'abord parce que la lecture et l'écriture ont toujours fait partie de mon quotidien, même quand j'étais petite. Elles étaient à la fois, un refuge, une source d'apprentissage et mon monde imaginaire. Oser révéler au grand jour une de mes créations m'a demandé beaucoup de courage, moi, qui ai souvent mis en doute ma légitimité et mes capacités...

C'est en lisant les récits personnels d'autres hypersensibles que j'ai le plus appris sur moi-même. La convenance sociale, le politiquement correct et le *qu'en-dira-t-on* sont des plaies qui emprisonnent l'esprit critique au profit de faux semblants auxquels le monde s'identifie... Je remercie sincèrement ces personnes qui OSENT livrer une part de leur intimité sans aucun filtre. Dire les choses telles qu'elles sont pour nous permettre à tous.tes de mieux nous reconnaître, nous déculpabiliser et surtout, nous autoriser à faire la paix avec nos émotions.

C'est donc pour cette raison que vous avez ce livre entre les mains. Il me tenait à cœur, moi aussi, de faire ma part, d'apporter une contribution au monde en partageant mon expérience sur l'hypersensibilité.

De tout mon cœur, j'espère que cet ouvrage vous a été utile et qu'il vous inspire maintenant à changer ne serait-ce qu'une petite chose de votre quotidien. Je souhaite que ce petit changement, cette petite prise de conscience amorce un processus d'évolution qui vous amènera vers plus d'épanouissement

dans votre nature hypersensible.

Prendre sa place et être heureu.x.se avec qui nous sommes n'est-il pas, finalement, le rêve de chacun.e ?

Avec passion et conviction,

*Valérie Marie*

**Pour vous accompagner encore plus loin sur le chemin de votre épanouissement, voici d'autres sources d'inspirations qui pourraient bien vous étonner :**

- \* Mon second livre "[Multipotentialité et Vie professionnelle, trouver sa voie selon la philosophie du fil conducteur](#)"
- \* [Les mini-programmes offerts de la FMP School](#)
- \* [Les formations de la FMP School](#)
- \* [Le groupe Facebook Out of the Box](#)

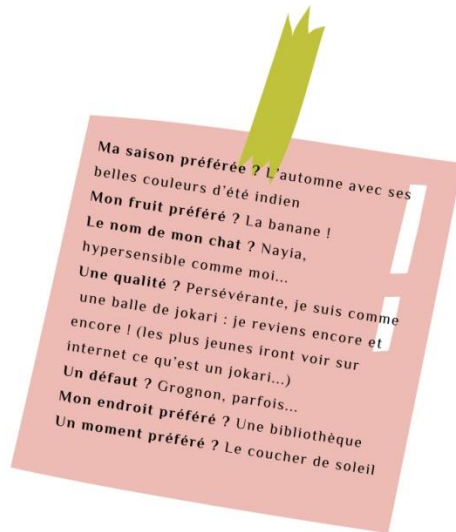
(Toutes ces pépites sont accessibles depuis le site [www.femmemultipotentielle.com/contact](http://www.femmemultipotentielle.com/contact))

## Qui suis-je ?

Je suis Valérie Marie et je suis zèbre hypersensible. Entrepreneure en mode "multi", j'ai plusieurs casquettes. Et oui... ma nature multipotentielle n'est pas compatible avec la pratique d'1 seul métier. Je m'ennuierais trop, j'ai un besoin vital d'apprendre encore et encore et de pratiquer !



**Le fil conducteur de mon parcours ? Le besoin de transmettre aux autres et aiguiser les esprits.**



### Mes casquettes

#### Massothérapeute

J'accompagne les femmes enceintes et leurs bébés durant leur "cohabitation".  
J'offre des moments de douceur avec mes massages, il paraît que mes mains font des miracles !

[www.equilibrenaturel.be](http://www.equilibrenaturel.be)

#### Consultante en Aménagement intérieur

La décoration intérieure et le Feng Shui ont toujours été une passion. J'aime réarranger les intérieurs pour plus d'harmonie au quotidien

[www.equilibrenaturel.be/aménagement-feng-shui/](http://www.equilibrenaturel.be/aménagement-feng-shui/)

#### Blogueuse Transition alimentaire & Autonomie domestique

Je partage des idées pour reprendre les rênes de notre existence avec le potager, la cuisine et l'herboristerie

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

#### Formatrice & (R)Eveilleuse de talents pour profils multipotentiels

J'accompagne les multipassionnées à créer une vie professionnelle sur mesure, éthique et rentable

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