

Valérie Marie

Chrysalide

15 pistes pour explorer et comprendre
votre hypersensibilité



Collection Multitude

Introduction

CHRYSALIDE est un carnet qui vient en supplément de mon nouveau livre "Hypersensibilité, l'apprivoiser pour ne plus subir vos tsunamis émotionnels". Pour aller encore plus loin dans la compréhension de votre hypersensibilité, je vous invite à vous le procurer sur Amazon.

Entre le moment où l'on apprend que l'on est hypersensible et le moment où l'on a appris à vivre avec elle, il s'écoule du temps. Parfois beaucoup de temps... Ce n'est pas important. L'important est de cheminer sur ce sentier de découvertes à son rythme. Ce sentier n'est pas balisé, il vous faudra observer les indices parsemés ici et là, vous mettre à l'écoute de votre petite voix et choisir la direction à prendre pas après pas.

Faites un exercice à la fois et prenez votre temps, partir à la découverte de soi et de son vécu passe pour beaucoup par la prise de conscience d'une multitude de détails.

Ces détails ne viendront pas tous du premier coup, il y aura comme un processus de maturation nécessaire. La plupart d'entre eux ne vous viendront pas devant ce cahier mais lors d'une ballade, de la préparation du repas ou encore sous la douche. Ces détails viendront au moment où vous les attendez le moins c'est-à-dire lorsque vous aurez lâché prise et que votre esprit sera disponible pour les accueillir et les accepter.

Choisissez une piste de réflexion à travailler, écrivez ce qui vous vient directement à l'esprit et mettez-la ensuite de côté avec l'intention d'y revenir avec les détails, les souvenirs et les prises de conscience qui vont ressurgir de votre inconscient qui, lui, travaille jour et nuit. Il peut être utile d'avoir à portée de main un petit carnet de notes pour noter ces informations afin de ne pas les oublier, elles sont du genre fugace...

Quand vous estimez que vous avez fait le tour de cette piste de réflexion, passez à la suivante. Petit à petit, les pièces du puzzle devraient se mettre en place pour donner un panorama qui vous permettra de mieux vous situer dans votre mode de fonctionnement et vos croyances.

À la lumière de cela, vous serez mieux armé.e pour apprivoiser votre hypersensibilité et trouver des alternatives à certains schémas répétitifs peu épanouissants. Avec le carnet CHRYSALIDE, j'espère de tout cœur que vous trouverez des pistes de transformation qui vous permettront de vous épanouir dans une vie sur mesure.

***Si tu essaies toujours d'être normal,
tu ne sauras jamais à quel point tu peux être extraordinaire
(Maya Angelou)***

Piste de réflexion 1 : Réaliser un cahier de souvenirs

Je vous invite à prendre un peu de temps pour vous rappeler votre enfance, prenez le temps nécessaire pour faire cet exercice. Il peut expliquer en partie certains de vos freins ou peurs dans votre vie actuelle.

- Comment s'est déroulée votre enfance ? Quels souvenirs en gardez-vous ? Avez-vous des trous noirs à propos de vos souvenirs ?
- Avez-vous souffert de votre hypersensibilité étant enfant ? Avez-vous pu l'exprimer librement ? Étiez-vous de nature introvertie ou extravertie ?
- Comment était votre relation avec vos parents ? Vos frères et sœurs ? Avez-vous été moqué ? Étiez-vous le parent de vos parents ?
- Étiez-vous cet.te enfant sage qui se faisait invisible ou à l'inverse faisiez-vous du bruit pour que l'on vous remarque ?
- De quoi estimez-vous avoir manqué et dans quelle mesure cela impacte-t-il votre quotidien ?
- En rapport avec votre cercle familial ascendant (parents et fratrie), quelles pourraient être les 3 actions simples et faciles à mettre en place dès aujourd'hui pour apaiser certaines souffrances ou freins dans votre vie d'adulte ?

Piste de réflexion 2 : Quelles sont mes souffrances enfouies ?

Je vous invite à prendre le temps nécessaire pour mettre au clair vos tourments intérieurs. Après l'exercice 1, vous avez probablement mis en lumière certains manques et peurs qui pourraient expliquer quelques difficultés actuelles. L'idée ici est de matérialiser ces souffrances en les nommant. En les formulant à l'écrit, vous les reconnaissez et leur donnez corps, elles ne sont plus subies inconsciemment.

Exemple de tourment/souffrance : faible estime de soi, autocritique, repli sur soi, méfiance et vigilance, vide intérieur, négation de soi, dissociation (déconnexion du corps et des émotions), colère permanente, culpabilité, responsabilisation excessive...

- Notez tout ce que vous reconnaissez comme étant un frein et écrivez :

"Je comprends maintenant pourquoi je suis/j'ai [souffrance ressentie]. Je comprends que j'ai développé ceci parce que [situations répétitives qui a donné naissance à votre souffrance] "

Exemple : Je comprends maintenant pourquoi je ne sais pas gérer mon émotion de colère et explose souvent comme une cocotte-minute. Je comprends que j'ai développé ceci parce que je n'ai pas su dire stop lorsque je sentais que certains outrepassaient mes limites.

- Choisissez 1 à 3 schémas exprimés ci-dessus et définissez ce que vous pourriez changer dès aujourd'hui pour ne plus avoir à les subir. Commencez par les freins/obstacles qui vous semblent les plus faciles à prendre en main.

Piste de réflexion 3 : Quelles sont les 5 situations quotidiennes qui me pèsent le plus ?

Alors que l'exercice de réflexion 2 est lié aux souffrances en relation à des schémas répétitifs construits durant l'enfance, l'exercice 3 parle de souffrances liées à des scènes du quotidien qui semblent anodines. Je parle ici de situations répétitives dans votre vie de tous les jours qui vous pèsent, que vous acceptez alors que cela vous coûte vraiment : dîner hebdomadaire avec votre famille, conjoint qui ne respecte pas un besoin fondamental, votre chef qui arrive toujours par derrière et par surprise, vos voisins qui mettent la musique trop fort dans leur jardin, votre (belle-)mère qui est trop intrusive dans votre vie...

- Citez 5 situations qui deviennent maintenant insupportables pour vous ? Quelles sont vos nouvelles limites tolérables ?
- Pour chacune de ces situations, quel serait le changement à apporter pour que la situation devienne acceptable ? Comment pourriez-vous les formuler et les partager avec la/les personne.s concernée.s ?
- Pour chacune de ces situations, quelle serait votre stratégie/réplique si vos nouvelles limites ne sont pas entendues et appliquées par cette/ces personne.s ?

Piste de réflexion 4 : Quelles sont les personnes qui m'envient, me jalouent ou me sabotent ?

Prenez le temps de passer en revue votre entourage personnel et professionnel. Parfois il existe bel et bien des personnes qui nous envient ou nous sabotent mais nous ne le remarquons pas parce qu'elles le font sous forme de blagues ironiques ou de remarques qui n'ont l'air de rien...

- Faites 2 colonnes intitulées Famille/Amis & Professionnel. Dans chacune d'elles, indiquez les personnes qui impactent votre estime et confiance en vous ? Notez l'action ou le comportement que cette personne utilise pour vous déstabiliser. Pour chacune de ces personnes, que pourriez-vous mettre en place pour ne plus souffrir de leurs agissements ?

Piste de réflexion 5 : Est-ce que je ressens le syndrome du survivant ?

Posez-vous la question en toute honnêteté de savoir si vous vous êtes déjà limité.e dans vos projets ou vos rêves par loyauté familiale, par peur de faire des vagues, par peur de susciter la désapprobation de vos parents ou de votre famille élargie ? Il peut être utile de relire le passage du livre « Hypersensibilité, l'apprivoiser pour ne plus subir vos tsunamis émotionnels » en relation avec ce syndrome pour réaliser cet exercice.

- Notez 1 à 3 projets ou rêves que vous vous êtes refusés pour ne pas trahir votre famille. Commencez par ceux qui génèrent beaucoup de regrets.
- En prenant conscience du syndrome du survivant et de son impact limitant, pensez-vous que vous pourriez maintenant réaliser, en toute sérénité et légitimité, un projet ou un rêve ?

Piste de réflexion 6 : Est-ce que je suis entouré.e de personnes toxiques ?

Notez toutes les personnes qui, régulièrement, dépassent vos limites émotionnelles parce qu'elles ne s'arrêtent pas quand vous dites non, vous rabaisent avec l'humour et l'ironie, vous font peur, vous épuisent par leur simple présence, demandent sans cesse de trouver une solution à leur problème, parlent sans jamais s'arrêter, ne sont jamais disponibles pour vous écouter, délèguent leurs responsabilités...

- Faites 2 colonnes intitulées Famille/Amis & Professionnel. Dans chacune d'elle, indiquez les personnes que vous estimez être malveillantes envers vous. Pour chacune de ces personnes, indiquez s'il est réellement nécessaire de les côtoyer ou si vous pouvez 1- les éviter par un subterfuge ou 2-les évincer carrément de votre vie. Cela demande de remettre les choses en perspective et de sortir des schémas d'habitudes et de croyances.
- Entourez dans cette liste les 3 personnes que vous pouvez, dès à présent, éviter ou bannir de votre vie car finalement elles n'apportent vraiment rien ou pire, elles sont un frein à votre épanouissement personnel.

Piste de réflexion 7 : Est-ce que je répète des schémas de vie ?

- Prenez le temps et repassez en revue ces 10-20 dernières années ? N'avez-vous pas objectivement l'impression de revivre certaines situations sans cesse ? Est-ce que vous créez des schémas amoureux en côtoyant des personnes au profil similaire ? Est-ce que vous calquez votre vie sur celles de vos parents ou lignée familiale ? Est-ce que vous vous retrouvez dans des situations où vous vous dites que « c'est toujours comme ça » ?

Je n'ai pas la prétention de vous dire ici comment sortir de ces schémas répétitifs car l'aide d'un thérapeute peut être nécessaire mais en faisant cet exercice, vous mettrez en lumière des dysfonctionnements qui permettront une prise de conscience.

Piste de réflexion 8 : De quelle tribu aimerais-je faire partie ?

- De quels types de relations avez-vous besoin ? Quelles sont celles qui vous nourrissent le plus ? Voyez-vous où trouver ce genre de personnes ? Pourriez-vous rejoindre un groupe physique ou sur les réseaux sociaux pour converser avec des personnes qui ont les mêmes centres d'intérêt et les mêmes valeurs que vous ? Et si cela n'existe pas encore, pourriez-vous lancer cette initiative ?

Piste de réflexion 9 : Quelles sont les 3 situations les plus pénibles dans mon couple (en relation avec le fait d'être hypersensible) ?

- Notez 3 situations qui vous coûtent vraiment dans votre couple ? Est-ce le fait de ne jamais avoir de moments de ressourcement ? Est-ce le fait de devoir tout faire à la maison ? Est-ce le fait que l'autre parle trop (et vous pas assez) ? Est-ce le fait d'être moquée parce que vous exprimez facilement vos émotions ?
- Comment changer cet état de fait ? De quoi avez-vous besoin pour aller mieux ?
- Comment allez-vous le formuler pour le faire comprendre à votre partenaire ? Quelle stratégie allez-vous adopter en cas de rébellion ?

Piste de réflexion 10 : Quelles conventions sociales pourrais-je bien laisser tomber pour prendre soin de mon hypersensibilité ?

- Dans votre vie personnelle, notez 3 traditions & habitudes qui vous demandent beaucoup d'efforts d'adaptation et que vous aimeriez changer mais que vous ne faites pas par peur du qu'en-dira-t-on ? Quel compromis pourrait être mis en place pour chacune de ces situations ?

Exemple : Diner chaque dimanche avec ma belle-famille me coûte vraiment. J'aimerais bien que, 1 fois sur 2, ma/mon conjoint.e et les enfants se rendent seul.e.s à ce dîner. Ainsi, je peux profiter de la quiétude de la maison pour me ressourcer et faire ce que j'ai vraiment envie.

Piste de réflexion 11 : Suis-je satisfait.e de ma vie professionnelle ?

- Sur une échelle de 1 à 10, à combien estimez-vous votre satisfaction au travail ? (1-nulle, 10-idéale) : / 10
- Votre hypersensibilité est-elle plutôt un avantage ou un inconvénient dans votre travail actuel ? Pourquoi ?
- Avez-vous souvent changé de métier ou d'entreprise ? Si oui, pourquoi ?
- Etes-vous toujours à la recherche de votre vocation ? Si oui, pourquoi ? Que vous manque-t-il pour être épanoui.e au travail ?
- Avez-vous un rêve professionnel ? Qu'est-ce qui vous empêche de la réaliser et pourquoi ?
- Pensez-vous être un.e multipotentielle ou un.e slashé.e ? Cumulez-vous plusieurs métiers ou centres d'intérêt dont vous aimeriez vivre financièrement ?
- Quelles sont les 3 actions simples que vous pourriez mettre en place pour une amélioration de votre vie professionnelle actuelle dans les 6 à 12 mois ?

Piste de réflexion 12 : A quoi ressemble mon projet de vie professionnelle idéal ?

- A quoi ressemblerait votre journée de travail idéale ? Détaillez les tâches, les contacts, le salaire, le lieu de travail, les horaires...
- De quoi devriez-vous vous délester pour vous en rapprocher ?
- Avec quels types de personnes aimeriez-vous travailler ? Quelles seraient leurs valeurs ?
- Quel statut préférez-vous : salarié.e ou indépendant.e ? Pourquoi ?
- Si vous avez choisi le statut d'indépendant.e, avez-vous des croyances limitantes à "combattre" (Exemple : il faut travailler 60hr/sem., on a jamais de vacances...)
- Notez 3 actions que vous pourriez réaliser facilement dès maintenant pour vous rapprocher de votre journée de travail idéale ?

Piste de réflexion 13 : Est-ce que j'ai parfois un comportement addictif ?

- Lors d'une situation stressante ou d'une contrariété, avez-vous tendance à vous jeter littéralement sur quelque chose ? une cigarette, le chocolat, l'alcool, les biscuits, le nutella, le café, une drogue, un médicament... ?
- En quoi réagir de la sorte apaise-t-elle votre frustration ?
- Avez-vous conscience de cette réaction automatique ? Est-ce un problème pour vous ? Si oui, que pourriez-vous envisager pour canaliser et transformer cet automatisme ? Quand allez-vous commencer ?

Piste de réflexion 14 : Comment est-ce que j'exprime ma créativité ?

- Quels sont vos passions et centres d'intérêt ? Lesquels vous apportent un apaisement total et vous permettent d'accéder à un état de Flow (état maximal d'apaisement, de concentration et de satisfaction) ?
- Que pourriez-vous mettre en place, pour vous assurer d'y consacrer le temps nécessaire au moins 2 fois par semaine ?
- Prenez-vous assez de temps pour vous reconnecter à la nature ? Quelle petite habitude pourriez-vous mettre en place immédiatement pour prendre l'air régulièrement ? (sortir du bureau sur le temps de midi, faire une promenade digestive avec le chien, marcher pieds nus dans le jardin...)
- Où se situe votre génie créatif ? Que faites-vous facilement et que d'autres ont difficile à réaliser ? Est-il envisageable que vous en fassiez un métier ?

Cet exercice n'est pas facile parce que ce que vous faites très bien devient une habitude, un mode de fonctionnement qui finit par passer inaperçu au quotidien. Décortiquez un max !

Piste de réflexion 15 : Quel rituel de protection pourrais-je mettre en place pour protéger mes énergies de celles des autres ?

- Ecrivez ici votre rituel de protection ou de purification. Faites quelque chose de court, simple à retenir et à pratiquer. Ce rituel est votre secret, ne vous sentez pas stupide et imaginez ce que vous voulez du moment que ça vous parle et que vous y croyez.

Exemple personnel de protection et de purification : après avoir donné un massage, je me frotte les mains en pensant à ceci : que tout ce qui m'a été transmis et qui ne m'appartient pas s'en retourne vers la lumière. Et dans un geste symbolique, je souffle sur mes mains en direction de la fenêtre.

Félicitations !

Vous venez d'arriver au bout de votre carnet de réflexion !

Je suis persuadée que vous avez mis en lumière certaines choses qui vous permettront de vivre mieux avec votre hypersensibilité. Notez sur la page suivante les 3 choses qui vous ont le plus marquées au cours de votre réflexion et demandez-vous ce que vous pourriez bien en faire maintenant ? Imprimez cette page et affichez-la pour ne pas l'oublier. Relisez de temps à autre votre carnet, comme ça... l'air de rien... D'autres prises de conscience se feront en temps utiles, au fur et à mesure de leur intégration.

Prenez bien soin de vous et de votre sensibilité,
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 livre « Hypersensibilité, l'appivoiser pour ne plus subir vos tsunamis émotionnels »
- * Mon livre « Multipotentialité & Vie professionnelle, trouver sa voie avec la technique du fil conducteur »

Copyright © 2022 Valérie Marie. Tous droits réservés.

Mon exploration CHRYSALIDE

Les 3 aspects majeurs que je retiens de ma réflexion

DATE :

1er aspect

2ème aspect

3ème aspect

