

AIMER SA NATURE ET EN FAIRE UNE FORCE

10 Conseils pour mieux vivre son hypersensibilité



GAËLLE GLEVAREC



Bienvenue

Merci d'avoir téléchargé ce guide et et félicitations !

Dans cet guide tu vas trouver des conseils que j'ai moi-même mis en place depuis plusieurs années afin de mieux vivre mon hypersensibilité et de pouvoir en faire une force.

Ces conseils sont un condensé de mes recherches depuis plus de 6 ans et d'études réalisées par des experts. De nombreux témoignages viennent aussi attester l'efficacité de la mise en place de ces nouvelles habitudes.

Un point essentiel est l'engagement que tu vas prendre vis-à-vis de toi, parce que la seule lecture de cet guide ne suffira pas à t'apporter un mieux-être. Il te faut poser des actions et avancer pas à pas. En effet, cela n'est pas tous les jours facile, cela demande une vigilance et un courage, mais nous sommes tous pareils et si nous voulons changer quelque chose dans notre vie, ça passe par un "entraînement".

Je te souhaite une bonne lecture et une bonne mise en application !

Qui suis-je ?

Je suis Gaëlle Glévarec et depuis toute petite j'ai toujours été en quête de sens et d'harmonie.

Aujourd'hui j'ai réellement à coeur de **partager ma vision sensible du monde.**

Il y a tout juste quelques années, j'ai découvert mon hypersensibilité.

Cette découverte est venue en majeure partie de l'observation de mon fils et des réactions qu'il avait face à des stimuli extérieurs. Dans mon désir de compréhension de mon enfant, j'ai commencé à me documenter, à partager sur des forums, à rencontrer des gens et au fur et à mesure, j'ai mis en lumière mon propre fonctionnement, un **fonctionnement atypique, différent.**

Quel **soulagement** de pouvoir enfin mettre un mot sur ce que je vivais intérieurement au niveau de mes émotions, de ma sensibilité et extérieurement au niveau de mon incompréhension du monde, des relations, des autres...

Cette prise de conscience a été une grande clé dans mon évolution. Je pouvais enfin arrêter de lutter avec ce sentiment de différence et cette impression d'être une **extra-terrestre.**

La vie m'a amenée à explorer les recoins de mon âme, profonde danse avec mon ombre et ma lumière. Ce cheminement intérieur m'a permis d'apprendre à m'aimer et de **donner un sens à mon hypersensibilité.** Cette façon si intense et subtile de percevoir et de ressentir les autres, les énergies... de ressentir la vie tout simplement. L'acceptation de ma véritable nature a été le début d'une **profonde reconnexion** qui m'a amenée, aujourd'hui, à vivre une spiritualité incarnée et à **mettre au service des autres mes capacités médiumniques pour guider et relier les âmes sensibles à leur coeur.**

Je te livre ici quelques conseils que j'applique aujourd'hui et qui ont changé ma vie.



Selon Elaine Aron, psychologue et psychothérapeute américaine qui étudie l'hypersensibilité depuis les années 1990, 15 à 20 % de la population est hypersensible. L'hypersensibilité est un tempérament, une façon différente de voir et de ressentir le monde, c'est une sensibilité plus forte aux impressions et aux stimuli du monde extérieur. Les hypersensibles ont donc du mal à filtrer les stimuli et peuvent être rapidement submergés par le bruit, la foule ou encore le temps. Ils se sentent bousculés à l'excès et ont besoin de calme et de solitude pour se ressourcer. Les hypersensibles ont aussi un grand sens de l'observation, ils sont empathiques, créatifs et intuitifs.

UNE DES CLES DU BIEN-ETRE DES HYPERSENSIBLES EST DE NE PAS CHERCHER A VIVRE COMME LES AUTRES.

1. APPRENDRE A SE CONNAITRE

Deviens observateur de toi-même, apprends à te connaître. Nous sommes tous différents et l'hypersensibilité se manifeste de façon très différente chez les uns et chez les autres.

Au cours de la journée demande-toi : « Comment je me sens ? Dans telle ou telle situation, est-ce que je me suis senti bien ? Si non, pourquoi ? Est-ce qu'il y a eu un élément déclencheur ? »

Tenir un journal permet de noter et de répertorier tes observations et de pouvoir établir des liens pour adapter ton rythme de vie au mieux pour toi.



2. AUGMENTER SON ENERGIE - PRENDRE SOIN DE SON CORPS

Je t'invite à regarder cette vidéo [!\[\]\(05be7c7a8995decd503647c99211f7c2_img.jpg\) Hypersensibilité et fatigabilité : la théorie des cuillères](#)

• Avoir un bon sommeil



Ton corps est ton meilleur ami car il va te guider, te donner des indications sur une expérience, un lieu, une personne, une vibration. Toute ta vie il te soutient, avance avec toi et t'alerte. Il est essentiel de bien en prendre soin et d'être de plus en plus à son écoute.

Avoir un sommeil de qualité est primordial car une bonne nuit de sommeil contribue à ta bonne santé et ta bonne humeur.

- Evite tout ce qui stimule ton mental : ordinateur, émissions, films angoissants, téléphone... à partir de 20h et privilégie une lecture ou une activité relaxante et apaisante.
- Ne regarde plus l'heure après 20h et écoute les besoins de ton corps.
- Accorde-toi un moment de relaxation, de méditation 20 min avant d'aller te coucher.
- Couche-toi avant 22h.
- Prépare-toi un dîner léger.
- Dors dans un environnement calme, rangé et apaisant.

• Eviter les excitants

Café, thé, alcool, tabac, drogue, sucre... toutes ces substances viennent augmenter l'état d'hyperstimulation, de stress et de confusion chez un hypersensible.

Tu peux remplacer le thé, le café, les sodas... par des tisanes ou des boissons rafraîchissantes plus naturelles à base de fruits, de plantes aromatiques...





Hypersensibilité et fatigabilité : la théorie des cuillères

La théorie des cuillères est une façon imagée de faire comprendre à autrui ce qu'on vit et comment on doit gérer notre quotidien. Elle montre d'une manière t...

YOUTUBE.COM

- **Se nourrir sainement**



Avoir une alimentation saine est aussi une clé pour mieux vivre son hypersensibilité. Les personnes hypersensibles sont très souvent sujettes aux allergies et notamment aux allergies alimentaires. Tu peux très bien être intolérant à un type d'aliment (par exemple le gluten, les laitages...) sans forcément t'en en rendre compte.

Limite aussi la nourriture industrielle qui contient beaucoup d'additifs, de sucre...

Prends le temps de tester un nouveau régime alimentaire pendant une période ou prends rendez-vous avec un spécialiste pour qu'il t'aide dans cette exploration.

Privilégie une nourriture la plus naturelle possible et biologique.

- **Pratiquer un sport régulièrement**

Pratiquer un sport régulièrement agit de façon bénéfique sur la santé physique et mentale car cela stimule le système cardiovasculaire et le métabolisme, permet une meilleure oxygénation des muscles et des organes, améliore la souplesse, réduit les tensions, permet de lutter contre l'anxiété et la dépression...

Pour les hypersensibles, il est important de privilégier une activité sportive qui procure du plaisir plutôt que de rechercher la performance et la compétition.

Le yoga, le tai-chi, la marche, l'escalade ainsi que les activités se pratiquant dans la nature peuvent être un réel support et moment de détente et relaxation.



3. SE RESSOURCER DANS LA NATURE

La nature est ta plus grande amie ! C'est un véritable endroit où les hypersensibles peuvent se ressourcer, recharger leur batterie et se nettoyer au niveau énergétique.



Programme-toi régulièrement ton « bain de forêt » ou shinrin-yoku ou sylvothérapie, reconnue au Japon comme une technique de relaxation à part entière.

Le *Center for Environment Health and Field Sciences* de l'université de Chiba a démontré que le parfum des arbres, les sons de la forêt comme un ruisseau qui coule ou même la sensation qu'apporte le soleil filtrant au travers des feuilles sont autant de facteurs menant au calme et à l'apaisement. Ce moment se transforme en véritable marche méditative où les sens se déploient et où les hypersensibles peuvent en tirer de nombreux bénéfices sur l'humeur, le stress et aussi sur le système immunitaire car cela diminue l'anxiété, la dépression ou encore la colère.

4. NOURRIR SAINEMENT SON ESPRIT



Tout comme tu fais attention à la nourriture que tu donnes à ton corps, sélectionne ta « nourriture intellectuelle ». En tant que personne hypersensible, tu es rapidement influencée par un sujet de conversation, une émission de radio, un film... Il est donc indispensable de prendre conscience de ce que provoquent chez toi les actualités par exemple et d'ajuster en conséquence. J'irais même jusqu'à te conseiller de supprimer la télévision !

Si dans le cadre de ton travail par exemple, tu ne peux pas faire cette sélection, prends l'habitude d'équilibrer un contenu qui te semble néfaste pour toi avec du

contenu inspirant et qui te fait du bien : lis des livres motivants, écoute de la musique apaisante, lis et affiche des citations positives...

Ménage-toi face à des choses qui peuvent trop t'affecter !

5. MEDITER

Le terme méditation (du latin meditatio) désigne une pratique mentale ou spirituelle. Elle consiste souvent en une attention portée sur un certain objet de pensée (méditer un principe philosophique par exemple, dans le but d'en approfondir le sens) ou sur soi (dans le but de pratique méditative afin de réaliser son identité spirituelle). La méditation implique généralement que le pratiquant centre son attention sur un seul point de référence.

(source : wikipédia)



La méditation est une compréhension, une prise de conscience de ce que nous sommes. Nous avons l'habitude d'être sans cesse occupé, de courir, d'agir sans nous accorder un moment d'introspection. Nous sommes constamment emportés ou dominés par nos pensées, nos sentiments et nous avons tendance à croire que nous sommes ces pensées, ces émotions. Or méditer veut dire "devenir témoin", c'est un temps pour observer nos pensées, nos émotions et nos ressentis.

Pratiquer la méditation peut permettre de diminuer et de prévenir des problèmes de santé, de réduire l'anxiété, de renforcer la vitalité et de retrouver un esprit apaisé.

6. PRENDRE DU TEMPS POUR SOI



S'accorder un moment au calme, un moment pour soi, de solitude est un élément indispensable pour les hypersensibles.

Tout d'abord, cela permet de couper avec un monde hyperstimulant aussi bien au niveau du bruit, que des conversations...

Ensuite, ce moment seul à seul permet de se reconnecter avec son ressenti, ses émotions et ses pensées. C'est un temps pour mieux se connaître et découvrir ses vrais besoins.

C'est un temps pour se ressourcer et trouver son rythme avant d'aller dans le monde plein d'énergie et de pouvoir rayonner.

N'OUBLIE PAS, LA PERSONNE LA PLUS IMPORTANTE DANS TA VIE
C'EST TOI !

7. ETRE DOUX AVEC SOI

SoIS aussi attentionné et gentil avec toi que tu peux l'être avec les autres. Deviens ton ami aimant et bienveillant et mets de côté cette petite voix rabat-joie qui juge, critique et qui met la pression. Mettre en place une nouvelle habitude peut prendre du temps, cultive donc l'auto-compassion. N'essaye pas de tout changer d'un coup, avance pas à pas vers ton idéal et un mode de vie plus en adéquation avec tes besoins.



8. MIEUX GERER SON TEMPS



Le rush, la pression, les urgences... voilà des situations anxiogènes et stressantes pour les hypersensibles. Que se soit au niveau personnel ou professionnel, dans une conversation ou au volant, il est essentiel que tu trouves ton rythme même si cela implique qu'il est plus lent et donc différent des autres. Les hypersensibles ont besoin de ces moments de solitude pour se ressourcer et se couper des situations hyperstimulantes; prévois-le dans ton agenda.

Organiser son emploi du temps, faire des « to do list », définir ses priorités, hiérarchiser les tâches, faire une chose à la fois et utiliser un agenda dans lequel tu pourras noter tes idées... sont autant de petites astuces qui peuvent aider à ne plus travailler et fonctionner sous pression ou courir après le temps.

9. CALMER SES SENS

Les hypersensibles ont les sens très développés et pour s'adapter à un monde hyperstimulant il y a des astuces simples à mettre en place pour se sentir mieux.

• L'ouïe

- Dans un environnement stressant, crée-toi une bulle relaxante en écoutant des musiques qui te détendent et te font du bien (utilisation d'un mp3 par exemple).
- L'écoute des bruits blancs peuvent aussi t'aider. Qu'est-ce qu'un bruit blanc ? Le bruit blanc, à l'instar de la « lumière blanche » qui est un mélange de toutes les couleurs, est composé de toutes les fréquences, chaque fréquence ayant la même énergie C'est grosso modo un bruit de fond. Cela peut être un bruit d'aspirateur, de sèche-cheveux, de ventilateur ou d'une rivière. Selon une étude réalisée par l'Université de Chicago, l'effet sonore facilite la concentration et le silence génère le stress. Le bruit dissipe un sentiment de solitude générateur de stress et augmente la concentration de 47 %.
- Et enfin, pour atténuer le bruit, tu peux aussi utiliser des bouchons d'oreilles.



• La vue



En recevant constamment des stimuli visuels, le système nerveux des hypersensibles est hyperstimulé, ce qui peut entraîner du stress et de l'anxiété.

- Réduis le temps que tu passes devant la télévision ou l'ordinateur.

- Prends un moment quotidien pour te poser et ferme les yeux quelques minutes, juste pour t'accorder une pause visuelle.

- Entoure-toi de belles images, photos

de nature par exemple.

- Aménage ton intérieur et ton lieu de travail avec des couleurs apaisantes comme le blanc, le bleu, le vert... Evite le rouge et l'orange qui sont des couleurs très stimulantes.
- Si tu es particulièrement sensible à la luminosité, choisis un éclairage adapté chez toi et porte des lunettes de soleil en extérieur..

• Le toucher

- Le massage est un très bon moyen pour s'apaiser et se relaxer. Prends le temps de bien choisir le lieu et la personne qui va te masser et n'hésite pas à demander à ajuster le toucher selon ton ressenti. Un massage peut être trop intrusif, dans ce cas tu peux soit demander à une personne de confiance de te masser, soit pratiquer un auto-massage. Le toucher a de véritables vertus apaisantes et thérapeutiques.



- Adapte ta garde-robe à ton ressenti. Choisis des vêtements confortables pour toi, coupe les étiquettes si elles te gênent, évite les chaussettes et les sous-vêtements avec trop de couture et privilégie le coton.
- Si tu n'aimes pas le contact, prends le temps d'expliquer à tes proches que cela est inconfortable et trouve la bonne distance pour toi.

• L'odorat



Les mauvaises odeurs ou les odeurs synthétiques peuvent être réellement dérangeantes pour les hypersensibles allant même jusqu'à provoquer maux de tête, nausées... Fais la chasse aux odeurs synthétiques et fuis les mauvaises odeurs comme la cigarette.

- Privilégie des odeurs que tu aimes en diffusant des huiles essentielles qui en plus ont des vertus thérapeutiques. Par exemple : l'ylang-ylang, la lavande, la mandarine ou l'orange douce.

- Utilise une lessive à l'odeur neutre ou des noix de lavage et ajoute quelques gouttes d'huile essentielle de lavande.

- Si tu vis dans un environnement très pollué et que cela est inconfortable pour toi, tu peux porter un masque.

- Aère régulièrement ton habitat et ton lieu de travail.

• Le goût

L'observation est également de mise ici pour bien connaître ton corps et ses réactions. Certains hypersensibles sont réactifs à la nourriture ou aux boissons chaudes ou froides. Privilégie de l'eau à température ambiante plutôt que de l'eau froide par exemple car le froid perturbe notre système nerveux et digestif.

Surveille aussi ta consommation d'alcool, un simple verre de vin n'est peut être pas anodin pour un hypersensible.

La sensation de faim et de soif peut être source de stress et d'anxiété chez les hypersensibles. Prévoir un fruit, une barre de céréales... et une bouteille d'eau peut réellement te faciliter la vie.



10. APPRENDRE A S'ENTOURER

Ton environnement a un impact sur toi. Entoure-toi de personnes bienveillantes, positives et douces et n'aies pas peur de t'éloigner des relations toxiques. Préfère la qualité des relations à la quantité. Même si cela peut te faire peur et que le « vide » t'effraie, aies le courage de t'éloigner des relations toxiques. Comme la nature a horreur du vide, très rapidement tu verras arriver dans ta vie de nouvelles relations, plus en accord avec tes valeurs et tes aspirations de joie et de positivité.

De plus, ton entourage n'a pas forcément les clés pour bien te comprendre, il est donc essentiel d'apprendre à exprimer tes émotions et à communiquer de façon bienveillante en utilisant par exemple la CNV (Communication Non Violente).

Les 4 étapes pour exprimer avec clarté ce qui se passe en toi sans reproche ni jugement :

1. Les observations (faits concrets) qui contribuent ou non à ton bien-être

« Lorsque je vois, j'entends, je me rappelle... »

2. Comment tu te sens en relation avec ces faits.

« je me sens... »

3. Les besoins qui sont à l'origine de tes sentiments

« parce que j'ai besoin de... »

4. Exprimer clairement ta demande qui pourrait contribuer à ton bien-être sans exigence.

Les actions concrètes, en langage positif, que tu voudrais voir entreprises dans l'instant présent.

« et je souhaiterais... »

« es-tu d'accord de... ? »

AIME-TOI TEL QUE TU ES, AVEC TON HYPERSENSIBILITE CAR C'EST UN VERITABLE TRESOR ET UNE GRANDE FORCE.





Pour aller plus loin dans ton épanouissement

--- FORMATIONS EN LIGNE ---



RAYONNER

7 stratégies pour ne plus subir les énergies négatives et les émotions des autres tout en rayonnant ta lumière !



LA VOIX DE L'INTUITION

La méthode pour développer et suivre ton intuition

Retrouve toutes les formations en ligne sur le site



Mes notes