

A woman with long dark hair is shown from the chest up, holding a bouquet of flowers close to her face. She is wearing a green top and blue jeans. The bouquet includes yellow roses, orange chrysanthemums, and small white flowers. The background is a blurred indoor setting.

10 conseils pour  
bien vivre  
votre  
hypersensibilité

GAËLLE GLÉVAREC

Retrouvez moi sur : <http://sereinehypersensibilite.com/>

## Félicitations

Merci d'avoir téléchargé cet e-book gratuit et félicitations !

Dans cet e-book vous allez 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 3 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 vous voulez prendre vis-à-vis de vous, parce que la seule lecture de cet e-book ne suffira pas à vous apporter un mieux-être. Il vous faut passer à l'action et persévérer. 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 vous souhaite une bonne lecture et une bonne mise en application !

*Gaëlle Glévarec*



## Qui est l'auteur ?

Je m'appelle Gaëlle Glévarec, je suis coach de vie, spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles.

J'ai découvert mon hypersensibilité il y a quelques années. Cette découverte vient 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 fils, j'ai commencé à me documenter, à partager sur des forums, à rencontrer des gens et au fur et à mesure, j'ai surtout mis à jour 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... je pouvais enfin arrêter de lutter avec ce sentiment de différence et cette impression d'être une extra-terrestre.

Cette incompréhension de moi-même, de ce qui se passait en moi, de ce que je ressentais... m'a amenée à rejeter ce que j'étais profondément, à entrer « en guerre » avec mon Etre. Pour me sentir « comme les autres » j'ai tout d'abord voulu être et faire comme eux et cela n'a fait que m'éloigner encore plus de ma sensibilité,. Je l'ai rejetée encore plus parce que c'était, selon moi, la source de ma souffrance. Il a fallu que je vive des expériences douloureuses pour enfin comprendre qui j'étais et pour accueillir mon hypersensibilité et en prendre soin. J'ai accepté d'avoir une vision et un ressenti du monde différent et j'ai modifié petit à petit mon quotidien, mes habitudes de vie. J'ai appris à trouver mon rythme et à être bien avec moi-même dans ce monde.

Je vous 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

Devenez observateur de vous-même, apprenez à vous 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 demandez-vous : « 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 vos observations et de pouvoir établir des liens pour adapter votre rythme de vie au mieux pour vous.



## 2. AUGMENTER SON ENERGIE - PRENDRE SOIN DE SON CORPS

Je vous invite à regarder cette vidéo : [Hypersensibilité et fatigabilité : la théorie des cuillères](#)



- **Avoir un bon sommeil**



Votre corps est votre meilleur ami car il va vous guider, vous donner des indications sur une expérience, un lieu, une personne, une vibration. Toute votre vie il vous soutient, avance avec vous et vous 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 votre bonne santé et votre bonne humeur.

- Evitez tout ce qui stimule votre mental : ordinateur, émissions, films angoissants, téléphone... à partir de 20h et privilégiez un programme, une lecture ou une activité relaxante et apaisante.
- Ne regardez plus l'heure après 20h et écoutez les besoins de votre corps.
- Accordez-vous un moment de relaxation, de méditation 20 min avant d'aller vous coucher.
- Couchez-vous avant 22h.
- Préparez-vous un dîner léger.
- Dormez 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.

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



- **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. Vous pouvez très bien être intolérant à un type d'aliment (par exemple le gluten, les laitages...) sans forcément vous en rendre compte.

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

Prenez le temps de tester un nouveau régime alimentaire pendant une période ou prenez rendez-vous avec un spécialiste pour qu'il vous aide dans cette exploration.

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



Programmez-vous régulièrement votre « 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 vous faites attention à la nourriture que vous donnez à votre corps, sélectionnez votre « nourriture intellectuelle ». En tant que personne hypersensible, vous êtes 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 vous les actualités par exemple et d'ajuster en conséquence. J'irais même jusqu'à vous conseiller de supprimer la télévision !

Si dans le cadre de votre travail par exemple, vous ne pouvez pas faire cette sélection, prenez l'habitude d'équilibrer un contenu qui vous semble néfaste pour vous avec du contenu inspirant et qui vous fait du bien : lisez des livres motivants, écoutez de la musique apaisante, lisez et affichez des citations positives...

Ménagez-vous face à des choses qui peuvent trop vous 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.

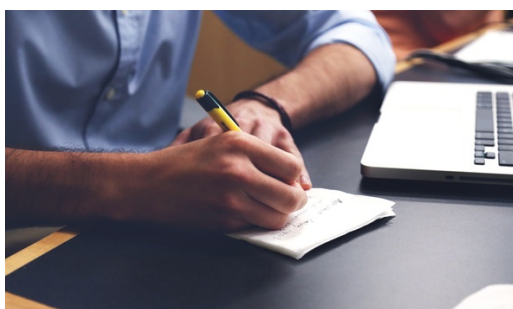
N'OUBLIEZ PAS, LA PERSONNE LA PLUS IMPORTANTE DANS VOTRE VIE  
**C'EST VOUS !**

## 7. ETRE DOUX AVEC SOI

Soyez aussi attentionné et gentil avec vous que vous pouvez l'être avec les autres. Devenez votre ami aimant et bienveillant et mettez 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, cultivez donc l'auto-compassion. N'essayez pas de tout changer d'un coup, avancez pas à pas vers votre idéal et un mode de vie plus en adéquation avec vos 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 vous trouviez votre 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; prévoyez-le dans votre 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 vous pourrez noter vos 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, créez-vous une bulle relaxante en écoutant des musiques qui vous détendent et vous font du bien (utilisation d'un mp3 par exemple).
- L'écoute des bruits blancs peuvent aussi vous 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, vous pouvez 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.

- Réduisez le temps que vous passez devant la télévision ou l'ordinateur.
- Prenez un moment quotidien pour vous poser et fermez les yeux quelques minutes, juste pour vous accorder une pause visuelle.
- Entourez-vous de belles images, photos de nature par exemple.
- Aménagez votre intérieur et votre lieu de travail avec des couleurs apaisantes comme le blanc, le bleu, le vert... Evitez le rouge et l'orange qui sont des couleurs très stimulantes.
- Si vous êtes particulièrement sensible à la luminosité, choisissez un éclairage adapté chez vous et portez des lunettes de soleil en extérieur..

### • Le toucher

- Le massage est un très bon moyen pour s'apaiser et se relaxer. Prenez le temps de bien choisir le lieu et la personne qui va vous masser et n'hésitez pas à demander à ajuster le toucher selon votre ressenti. Un massage peut être trop intrusif, dans ce cas vous pouvez soit demander à une

personne de confiance de vous masser, soit pratiquer un auto-massage. Le toucher a de véritables vertus apaisantes et thérapeutiques.

- Adaptez votre garde-robe à votre ressenti. Choisissez des vêtements confortables pour vous, coupez les étiquettes si elles vous gênent, évitez les chaussettes et les sous-vêtements avec trop de couture et privilégiez le coton.
- Si vous n'aimez pas le contact, prenez le temps d'expliquer à vos proches que cela est inconfortable et trouvez la bonne distance pour vous.



### • 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... Faites la chasse aux odeurs synthétiques et fuyez les mauvaises odeurs comme la cigarette.

- Privilégiez des odeurs que vous aimez 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.
- Utilisez une lessive à l'odeur neutre ou des noix de lavage et ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande.
- Si vous vivez dans un environnement très pollué et que cela est inconfortable pour vous, vous pouvez porter un masque.
- Aérez régulièrement votre habitat et votre lieu de travail.

### • Le goût

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

Surveillez aussi votre 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 vous faciliter la vie.



## **10. APPRENDRE A S'ENTOURER**

Votre environnement a un impact sur vous. Entourez-vous de personnes bienveillantes, positives et douces et n'ayez pas peur de vous éloigner des relations toxiques. Préférez la qualité des relations à la quantité. Même si cela peut vous faire peur et que le « vide » vous effraie, ayez le courage de vous éloigner des relations toxiques. Comme la nature a horreur du vide, très rapidement vous verrez arriver dans votre vie de nouvelles relations, plus en accord avec vos valeurs et vos aspirations de joie et de positivité.

De plus, votre entourage n'a pas forcément les clés pour bien vous comprendre, il est donc essentiel d'apprendre à exprimer vos 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 vous sans reproche ni jugement :

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

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

2. Comment vous vous sentez en relation avec ces faits.

« je me sens... »

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

« parce que j'ai besoin de... »

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

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

« et je souhaiterais... »

« es-tu d'accord de... ? »



**AIMEZ-VOUS TEL QUE VOUS ETES, AVEC VOTRE HYPERSENSIBILITE CAR C'EST UN VERITABLE TRESOR ET UNE GRANDE FORCE.**

## Kit de survie de l'hypersensible



Bouchons d'oreilles



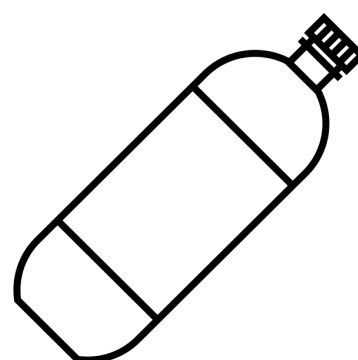
Lecteur mp3



Fruits, amandes,  
barre de céréales



Lunettes de soleil



Bouteille d'eau