



de
Charles Matthews



Ce livre numérique est distribué gratuitement.
Vous pouvez le partager librement mais vous ne devez pas le vendre.
Merci de respecter le souhait de l'auteur.
Je vous souhaite une bonne lecture.

Table des matières

<u>Avant-propos</u>	6
<u>50 nuances d'hypersensibilité</u>	6
Secret n°1 <u>Je m'accepte tel(le) que je suis.</u> En tant qu'hypersensible et en tant que personne.	7
Secret n°2 <u>Je suis devenu(e) le(la) plus grand(e) expert(e) en "moi-même".</u> J'ai appris à me connaître, je m'écoute, je me fais confiance. Je connais et respecte mes besoins physiologiques et émotionnels.	13
Secret n°3 <u>J'ai arrêté de me comparer aux autres non-hypersensibles.</u>	
Secret n°4 <u>Je cultive mes dons et je les partage avec mon entourage.</u>	
Secret n°5 <u>Je ne me bats plus contre ma peur, je l'accepte, je l'accueille et je la canalise.</u>	
Secret n°6 <u>J'applique les quatre P : prévention, protection, proactivité, priorité.</u>	
Secret n°7 <u>Je fais preuve d'assertivité.</u>	
Secret n°8 <u>Je considère les épreuves et tout ce qui m'arrive comme une opportunité pour comprendre, apprendre et évoluer.</u>	
Secret n°9 <u>Je recherche activement le bonheur (et je sais que cela n'incombe qu'à moi).</u>	
<u>Conclusion</u>	

Avant-propos

À l'origine de ce livre électronique une phrase prononcée par plusieurs de mes clients : j'aimerais tellement être heureux, mais je ne sais pas comment.

J'ai donc interrogé les hypersensibles que je connais et qui se considèrent globalement heureux.

J'ai aussi noté les témoignages et les découvertes de certains de mes clients et mes propres observations. Les noms ont été changés et tous ont donné leur accord pour partager leurs recettes de bonheur.

50 nuances d'hypersensibilité.

Si vous lisez cette page c'est que vous, après avoir lu des livres, visité des sites tels que hypersensibilites.com, ou fait le [test](#), vous considérez hypersensible.

Vous vous posez probablement la question de savoir quel type d'hypersensible vous êtes et, puisqu'il commence à y avoir une abondante littérature sur l'hypersensibilité, avec des points de vue et des classifications variés (l'hypothèse génétique de Aron, celle plus environnementale et psychanalytique de Tomasella, les empathes de Orloff...), il est aussi possible que cela génère en vous une certaine anxiété.

J'aimerais donc vous rassurer. L'hypersensibilité est un spectre, un continuum ; les classifications servent à comprendre et non pas à enfermer ; les divisions aident à faire sens et, si elles peuvent contribuer à trouver son identité, elles risquent de diviser (Je suis... tu ne l'es pas, tu ne peux pas me comprendre) et d'isoler encore plus.

Il y a en réalité bien plus de "50 nuances d'hypersensibilité" et tout le monde peut et devrait découvrir, comprendre, écouter et développer **son** (hyper)sensibilité.

Les hypersensibles "avérés" ne doivent pas s'isoler mais, au contraire, s'adresser à l'hypersensible qui existe, parfois endormi, parfois emprisonné, en tout être. Difficile de trouver un meilleur exemple de relation gagnant-gagnant : aider à développer la sensibilité des autres et apprendre à mieux se protéger des assauts de notre environnement.

Il n'est pas, ou il n'est plus, question de se cacher ou de s'excuser d'être hypersensible. Cela fait aussi peu sens que de s'excuser d'être gaucher, d'avoir les yeux bleus ou d'être créatif.

Secret N°1

Je m'accepte tel(le) que je suis.
En tant qu'hypersensible et en tant que personne.

*Pour trouver le bonheur, nous devons nous accepter
tels que nous sommes.*

Thich Nhat Hanh

Pour se connaître, il faut s'accepter.

Albert Camus

*Tant que vous n'aurez pas accepté qui vous êtes,
rien de ce que vous aurez ne vous satisfera jamais.*

Doris Mortman

Si s'accepter est essentiel et néanmoins difficile pour tous, l'acceptation de soi est vitale et souvent particulièrement problématique pour les hypersensibles.

Voici ce que m'a confié Anne, une ancienne cliente :

"Pendant des années et des années je me suis détestée parce que je n'étais pas comme les autres. Je me suis critiquée parce que je n'arrivais jamais à faire tout ce que les autres faisaient avec une aisance et une simplicité qui me rendaient jalouse et déprimée. Je me suis rabaissée à chaque fois que mon corps m'a laissée tomber ou que j'ai été submergée et dépassée par mes émotions. J'avais fini par m'isoler de plus en plus souvent ; je me plaignais beaucoup, je maltraçais mon corps avec des excès de nourriture et un grand manque d'exercice.

Aujourd'hui, globalement, j'arrive à m'accepter et ma vie a complètement changé : j'ai perdu du poids sans avoir fait aucun régime, ma tension artérielle est redevenue normale ; j'ai une vie sociale qui me satisfait avec des gens que j'apprécie et qui m'apprécient.

Il ne faut absolument pas croire que la perte de poids et tout le reste soient la conséquence de mon acceptation de moi. Bien au contraire, c'est arrivé plus tard et progressivement. Tout a commencé quand je me suis entendue me dire : "je ne l'ai ni choisi, ni demandé. C'est comme ça. Je n'y suis pour rien moi !" J'étais en train de m'insulter et de me critiquer comme d'habitude, et c'est sorti tout seul. Comme si une partie de moi, ma partie sensible, s'exprimait finalement, comme si elle en avait marre de se faire maltraiter... Soudainement ceci m'est apparu très clairement : ce que je faisais avant était de l'**auto-maltraitance** !"

Qu'est-ce donc l'acceptation de soi ?

S'accepter signifie avoir un regard lucide sur soi, sur son présent et son passé, sur ses capacités et ses limites : comprendre et intégrer que tout cela est OK, que l'hypersensibilité, comme la couleur des yeux, est un fait tout simplement, ni bon ni mauvais.

Cela dit, soyons très clairs : **s'accepter ne veut pas dire se résigner.**

Bien au contraire : s'accepter signifie se réconcilier avec soi-même et se dispenser du besoin de tout contrôler, le présent comme le passé et le futur, par le déni, l'autofiction, les jugements et les commentaires en direct. L'énergie jusque-là dépensée dans le contrôle devient alors disponible pour changer, à notre rythme, ce qui nous dérange.

S'accepter implique :

Avoir un regard lucide mais **bienveillant** sur soi et sortir du cercle vicieux fait de rêves d'excellence et de moments d'auto-détestation.

Arrêter de se définir par ses comportements et ce qu'on fait (ou n'arrive pas à faire) et ne plus écouter ceux qui nous définissent ainsi.

Connaître ses points forts et ses points faibles.

Comprendre que nous ne sommes pas nos défauts ni nos qualités ! Ceux-ci sont, pour la plupart, des stratégies et des comportements que nous avons appris à utiliser pour survivre et nous tirer d'affaire. Si nous voulons être justes envers nous-mêmes, nous devons aussi admettre qu'ils sont aujourd'hui bien différents de ce qu'ils étaient il y a, disons, dix ou quinze ans et de qu'ils seront dix ou quinze ans plus tard.

Ceux que nous appelons défauts sont des solutions qui ne sont plus adaptées à notre situation et à notre environnement.

Comme des photos ils sont des témoins de nos efforts pour nous protéger, et satisfaire nos besoins.

Une partie de nos défauts et qualités est constituée de faits, dont certains inchangeables, pour lesquels il est vain de se plaindre comme il est vain de vouloir le soleil lorsqu'il pleut.

Et tandis que nous ne blâmons pas les autres pour leurs défauts inchangeables (petit, orphelin, de santé fragile...) nous acceptons mal les nôtres et nous ne pouvons pas nous empêcher de nous comparer aux autres. S'accepter signifie arrêter de se comparer aux autres !

Revoir complètement notre vision de l'échec : dépourvu de toute charge émotionnelle et de tout jugement, le soi-disant "échec" n'est rien de plus qu'une information. Un renseignement essentiel pour comprendre ce qui doit être modifié ou adapté pour obtenir le résultat souhaité. Toute grande réussite est la conséquence heureuse d'une bonne utilisation des échecs qui l'ont précédée et accompagnée. Vous en doutez ? Lisez donc les biographies de Thomas Edison, Steve Jobs, Steven Spielberg, Walt Disney, Abraham Lincoln, Oprah Winfrey, Albert Einstein, Bill Gates....

Nous avons tous des images de réussite en tête : remises de prix, apparitions à la télé, montées sur un podium..., et c'est à elles que nous nous comparons. Sauf qu'elles sont les toutes dernières images d'un film qui raconte une histoire bien différente et oh combien plus instructive : une histoire faite de travail acharné, de moments de faiblesse et de doute, "d'échecs" et toujours d'un grand investissement personnel !

Qu'est-ce donc l'échec ? Une émotion, un sentiment, un jugement, mais absolument pas un fait. Les faits sont neutres ; s'il est nécessaire d'avoir une moyenne de 17/20 pour être admis et que la mienne n'est que 16,60 c'est un fait que je ne serai pas admis et ce fait contient des renseignements très utiles si je suis vraiment déterminé à atteindre mon objectif.

Conseil : à partir de maintenant, chaque fois que vous éprouvez le sentiment d'échec, chaque fois que votre juge intérieur vous parle d'échec et vous traite de nul et de loser, dites-vous : "**j'ai une pensée qui dit que c'est un échec et que je suis nul. La seule fonction de cette pensée est de me rappeler la vraie question à me poser : qu'est-ce que ce résultat peut m'apprendre, de quelle manière il me rapproche de mon but ?**"

Intégrer donc ses limites, les assumer, et même les apprécier parce que grâce à elles nous pouvons agir, comprendre, apprendre et, en les dépassant, évoluer ! Elles sont nos alliées et nous permettent de progresser. **Elles sont le chemin !**

Il est impossible d'exagérer l'importance de l'acceptation.

Sans acceptation de soi il n'y a pas de bonheur possible...

Sans acceptation il n'y a pas de changement véritable. Il y a soit le déni et le rêve soit la frustration et la souffrance.

Sans acceptation -et respect- il n'y a pas d'amour véritable et inconditionnel ; il n'y a que des attentes et des exigences. Si cela est vrai pour les autres, ça l'est d'autant plus pour nous envers nous-même.

Signes de non-acceptation de soi ?

- Se focaliser sur ses défauts et minimiser ses qualités
- Comparer et se comparer sans cesse
- Se sentir en permanence jugé et critiqué
- Avoir du mal à dire "non"
- Être trop affecté par les critiques
- Croire toujours tout rater

Et vous, où en êtes-vous ? Vous reconnaissez vous dans cette liste ?

Vous trouverez un test pour vous évaluer en suivant ce **lien**.

Conséquences positives de l'Acceptation de soi.

- Plus de compassion et d'acceptation des autres
- Découverte de côtés positifs jusque-là ignorés
- Un dialogue intérieur de moins en moins négatif et de plus en plus positif et encourageant
- Plus de confiance en soi et d'assertivité
- Plus d'énergie
- Des relations plus saines et équilibrées avec les autres

- Une augmentation de la production de sérotonine. (Des taux bas de sérotonine sont généralement associés à la dépression, à une diminution de l'inhibition et donc à des **comportements impulsifs et agressifs**.)

Estime de soi ou acceptation de soi ?

Avoir une bonne estime de soi est bien sûr très important ; cela dit elle se fonde aussi en grande partie sur la comparaison avec les autres. Elle est aussi façonnée, définie et conditionnée par l'appréciation que nous recevons des autres, et par la différence entre celle-ci et nos attentes. L'origine de l'estime de soi est donc presque entièrement extérieure et **conditionnelle** tandis que l'acceptation de soi naît de la compréhension profonde de notre valeur intrinsèque en tant qu'être humain.

Il est donc indispensable d'arriver à s'accepter soi-même, au lieu de chercher à se faire accepter des autres.

D'où vient l'acceptation ? De l'intérieur.

Pour mieux s'accepter

Accepter de s'accepter : le premier pas, indispensable et très puissant.

Loin d'être facile cela demande souvent de faire le deuil d'une idéalisation de soi irréaliste, se libérer de l'internalisation des attentes irréalistes de nos parents et limiter l'emprise du perfectionnisme.

C'est un vrai bouleversement, un changement qualitatif qui rend tout possible.

Faire la liste de vos points forts

Vous êtes probablement plus habitué à remarquer vos points faibles !

Regardez donc ce qui "va" chez vous plutôt que ce qui "ne va pas".

Pour certains, c'est très difficile : les mots sonnent faux, les qualités dérisoires, ils ajoutent systématiquement "oui, mais...", tellement la voix intérieure qui dénigre a été intégrée et ses mots acceptés comme des vérités indiscutables, des explications inéluctables et des scénarii à respecter.

... Il est néanmoins très important de persévérer. Demandez à votre entourage quelles sont vos qualités ; lisez leurs définitions dans le dictionnaire et soyez **factuel** ; ne laissez pas vos émotions et croyances négatives décider à votre place : quelqu'un qui aide les autres est un altruiste, vous aidez les autres, vous êtes un altruiste même si la petite voix dit que ce n'était rien, que tout le monde ferait pareil et que donc cela ne compte pas.

Faire la liste de vos points faibles

Même si vous avez l'impression de tout savoir sur vos "défauts" cela vaut vraiment la peine de les prendre en considération.

Quels sont-ils ? Pourquoi sont-ils des faiblesses ? Parce qu'ils vous amènent de la souffrance ? Ou des émotions désagréables ? Lesquelles ?

Selon quels critères sont-ils des points faibles ? Vos critères ? Ou ceux de quelqu'un d'autre ? Qui ?

Analysez maintenant chaque élément de votre liste : tous peuvent être aussi vus comme des qualités et exploités en tant que telles ! Dans quelles situations ? Comment apprendre à les utiliser à bon escient ?

N'essayez pas de faire taire la "voix intérieure" qui vous critique : cela revient à la renforcer !

Utilisez plutôt cette technique dérivée de l'ACT (Acceptation and Commitment Therapy) : "observez" la

voix intérieure, écoutez-la vous dire que, par exemple, vous êtes nul(le), puis dites-vous : "j'ai une pensée qui dit que je suis nul(le). Ce n'est que la septième fois aujourd'hui, comme à chaque fois que j'ai peur. Oui, c'est cela, j'ai peur. J'entends l'intention positive dans cette critique et, même si je ne suis pas nul(le), je vais en tenir compte en me préparant mieux pour ..." .

Vous pouvez détourner cette voix, non pas pour vous critiquer mais pour vous adresser à la partie positive de vous que vous souhaitez développer. Exprimez-vous en termes positifs uniquement et encouragez-la.

Parlez-vous, donnez-vous des conseils, du support, des encouragements et adressez-vous à vous-même avec votre prénom !

Surtout si vous revenez sur des moments désagréables ou douloureux de votre passé, utilisez si possible la troisième et non pas la première personne du singulier. La recherche a prouvé que cela permet une meilleure gestion des émotions (1).

Essayez la **gratitude** !

Il y a désormais de nombreuses études scientifiques (2)(3)(4)(5), dont celles des psychologues américains [Robert Emmons and Michael McCullough](#) (6), sur les bienfaits de la gratitude sur la santé et notamment pour réduire le stress grâce à la stimulation de la production de dopamine et de sérotonine.

Leur recherche a mis en évidence que les personnes faisant sciemment preuve de gratitude :

- Sont globalement plus satisfaites de leur vie
- Eprouvent plus de joie et de bonheur
- Sont plus optimistes par rapport au futur
- Ont une meilleure estime d'elles-mêmes
- Ont plus d'énergie, d'enthousiasme, de détermination et une meilleure capacité de concentration.
- Se sentent plus fortes dans les moments difficiles
- Vont plus loin dans la poursuite de leurs objectifs
- Dorment mieux
- Sont moins malades
- Ont moins de douleurs
- Réagissent mieux au stress

L'importance de la gratitude pour aider et renforcer l'acceptation de soi est donc évidente.

Voici quelques exercices pour la développer :

- Dirigez votre attention sur ce qui est autour de vous, utilisez vos cinq sens : le bleu du ciel, ou la forme d'un nuage, les parfums du printemps ou bien le silence d'un paysage sous la neige...
- Pensez à la personne que vous aimez
- Regardez une fleur ou une plante avec toute votre attention
- Pensez à tous ceux qui vous ont aidé
- Evoquez le goût de votre mets préféré
- Sentez la caresse du soleil sur votre peau
- Profitez de votre routine bien-être, ou de votre temps de méditation ou de retrait pour rechercher tout ce qu'il y a de beau et d'agréable en vous et autour de vous...

... Et soyez reconnaissant !

Pleine conscience et acceptation de soi.

Il est possible d'augmenter / renforcer l'acceptation de soi grâce à la pratique de la pleine conscience. Elle permet de développer la **conscience de soi**, l'**autorégulation** et le **dépassement de soi** qui sont très efficaces dans le développement de l'acceptation de soi (7).

La **conscience de soi** : prenez conscience de ces moments de non-acceptation de soi. Comment se manifestent-ils ? Avec quelles sensations ? Avec quelles manifestations physiques ? Est-une voix à l'intérieur de vous ? S'agit-il de critiques, de jugements et d'insultes ? S'agit-il de votre voix ? Ou bien de celle de ... ?

L'autorégulation : savoir réagir aux situations d'une manière consciente, délibérée et réfléchie.

C'est la capacité de **maîtriser ses impulsions**, soit pour arrêter de faire quelque chose qu'on a envie de continuer à faire, comme regarder la télévision lorsque c'est le moment d'aller dormir, soit pour arrêter de faire quelque chose qu'on ne peut cesser de faire, comme les ruminations, le dialogue interne négatif du style "je suis nul, stupide".

Cela concerne tout particulièrement ceux et celles qui ont du mal à se protéger de tout ce qui cause de l'hyperstimulation et de la surexcitation.

Le **dépassement de soi** (self-transcendence) : se relier et se sentir relié à quelque chose de plus grand que nous, qui nous dépasse et nous englobe et donne un sens à la vie et à notre vie. Si pour certains cela coïncide avec une croyance religieuse, pour beaucoup d'autres c'est totalement neutre et "laïque". Pour les uns comme pour les autres aller au-delà des limites étroites de l'ego, du corps et des sensations physiques a des effets très positifs notamment la production de sérotonine, l'hormone de la bonne humeur.

Quelques exercices pour développer et entretenir la pleine conscience :

- Asseyez-vous dans un endroit calme, fermez les yeux ou fixez un point lointain, concentrez-vous sur votre respiration : inspirez profondément et expirez lentement mais sans forcer. Cela doit rester une respiration absolument normale, sans effort et doit pouvoir être maintenue naturellement. Focalisez-vous sur votre souffle et sa diffusion dans tout votre corps.
- Vous pouvez accompagner votre souffle en nommant ce qui est en train de se passer : inspir... expir... inspir...
- Imaginez un ballon à l'intérieur de votre ventre qui se gonfle et se dégonfle au rythme de votre respiration
- Imaginez le va-et-vient de la mer sur une belle plage de sable fin, rythmé par votre souffle
- Coloriez un mandala en y apportant toute votre attention et toute votre concentration.

Références

- (1) [Third-person self-talk facilitates emotion regulation without engaging cognitive control: Converging evidence from ERP and fMRI](#)
- (2) <https://www.researchgate.net/publication/279403394> Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude
- (3) <https://www.researchgate.net/publication/233506390> Gratitude and happiness Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being/download
- (4) <http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2013/11/jclp22020.pdf>
- (5) <http://transformationalchange.pbworks.com/f/Gratitude%20and%20Happiness.pdf>
- (6) https://greatergood.berkeley.edu/images/application_uploads/Emmons-CountingBlessings.pdf
- (7) [Greater self-acceptance improves emotional well-being](#)



Secret N°2

Je suis devenu(e) le plus grand(e) expert(e) en "moi-même".

J'ai appris à me connaître, je m'écoute, je me fais confiance.
Je connais et respecte mes besoins physiologiques et émotionnels.

*Le véritable voyage, ce n'est pas de parcourir le
désert ou de franchir de grandes distances sous-
marines, c'est de parvenir en un point exception-
nel où la saveur de l'instant baigne tous les con-
tours de la vie intérieure.*
Antoine de Saint-Exupéry

*Qui regarde dehors rêve. Qui regarde à l'inté-
rieur se réveille.*
Carl Gustav Jung

*Malheureux l'homme qui ne sait pas qu'il possède
deux grands trésors à l'intérieur de lui-même, la
clarté de l'esprit qui peut le rendre libre et la
bonté du cœur qui peut le rendre heureux.*
Frédéric Lenoir

" Découvrir que je suis hypersensible m'a libéré de la pression d'être "normal" selon les critères des non-hypersensibles, mais je me retrouve à ne pas savoir ce qui est "**normal pour moi**". Avant j'avais des mauvais repères, aujourd'hui je n'en ai aucun !" m'a confié Serge, qui, comme beaucoup d'hypersensibles avec qui je travaille, se considérait impuissant face aux conséquences de sa sensibilité, résigné à en subir passivement les désagréments.

Il est fondamental pour tout HS de connaître **ce qui est "normal" pour lui : ses besoins, ses limites**,
Et pourtant cela peut être difficile pour plusieurs raisons :

La difficulté propre aux HS à repérer les signes de passage de l'excitation et de la stimulation à l'hyperstimulation et à la surexcitation.

La difficulté à avoir un sens "historique " de soi. Les HS ressentent leurs émotions et leurs sensations plus intensément que les autres, au point que rien d'autre n'existe : ils **sont** l'émotion et/ou la

sensation. Très difficile alors de se souvenir que c'est la dix-septième fois et que c'est toujours dans une situation de manque de sommeil, après un concert, une soirée chez les beaux parents ou en période d'inventaire.

La recherche nous a appris que **c'est le présent qui écrit le passé** : les souvenirs sont sélectionnés et interprétés pour nous aider à faire sens du présent. Difficile donc d'avoir une vision factuelle et objective de nos besoins et limites dans le temps.

Les émotions et les sensations sont parfois amplifiées par l'envie ou la peur de les vivre et par l'excitation qui naît de leur anticipation ; se souvenir de situations semblables et de leurs conséquences est alors difficile et insuffisant à éviter d'être emporté par le ressenti.

Les solutions ?

Tenir un journal.

"Cinq à dix minutes par jour j'écris mon journal" me confie Serge. "J'étais très sceptique lorsque vous m'aviez suggéré cet exercice mais aujourd'hui ce rituel m'est indispensable. Cela a été utile pour remplir et tenir à jour la **check-list de mes besoins** et mon **compteur d'énergie** grâce auxquels je programme mes activités en fonction de mon niveau d'énergie.

Dormir.

La fatigue et le manque de sommeil abaissent le seuil d'hyperexcitation et d'hyperstimulation ; dormir recharge les batteries et remet les compteurs à zéro.

"Ajouter une heure de sommeil à mes nuits a littéralement changé ma vie" témoigne Anne, qui est depuis moins anxieuse, plus sûre d'elle et qui somatise moins.

Pratiquer la pleine conscience.

La simple question "**Qu'est-ce que je ressens en ce moment ?**" est une manière très efficace de repérer l'hyperstimulation et la surexcitation avant qu'elles ne s'installent.

Pratiquer le scan corporel.

Passer en revue toutes les parties du corps pour repérer les contractions et les tensions est une technique très efficace pour comprendre ce qui se passe en nous et les émotions "silencieuses".

Anticiper et décider avant d'être surstimulé ou surexcité.

Grâce à cette nouvelle "expertise" il est beaucoup plus simple de choisir de s'exposer ou non à des situations "intenses", de s'y préparer et de planifier la récupération.



Secret N°3

J'ai arrêté de me comparer aux autres non-hypersensibles.

*Ne te compare à rien ni à personne,
tout être est unique.*
Raoul Vaneigem

*Ce qui accroît la souffrance, et crée
le manque, c'est la comparaison.*
Alexandre Jollien

*La souffrance commence dès que nous
commençons à nous comparer aux autres.*
Alexandre Jollien

Facile à dire, me direz-vous, mais impossible à faire.

Effectivement, sans comparaison il ne peut y avoir ni apprentissage, ni changement.
Cela dit, il y a deux types de comparaison : la **comparaison jugement** et la **comparaison observation/apprentissage**.

Voyons la différence :

La **comparaison jugement** est le produit d'une pensée linéaire et manichéenne selon laquelle c'est tout ou rien : bon ou mauvais, gentil ou méchant, intelligent ou stupide... Il est donc question de **A ou B**. Cette forme de comparaison a une seule fonction essentielle et irremplaçable : les décisions rapides. Elle peut, littéralement nous sauver la vie, notamment lorsqu'on est face au danger. Malheureusement elle opère par synthèse et en faisant des raccourcis, ce qui la rend totalement inadaptée et inefficace pour des analyses approfondies et des décisions nuancées. Elle est, d'ailleurs l'instrument préféré des manipulateurs et des démagogues de tout bord puisqu'ils s'appuient sur des émotions primaires et négatives telles que la peur, la honte, le dégoût et la jalousie.

La **comparaison observation/apprentissage** met davantage l'accent sur "**comment**" on obtient un résultat plus que sur "**qui**" l'obtient ; elle s'intéresse davantage à la compréhension des différences dans la façon d'obtenir un résultat qu'aux qualités de qui l'obtient.

Elle prend en considération le **contexte** pour adapter le mode de fonctionnement de l'un aux **spécificités** de l'autre.
Il s'agit donc de **A et B**.

Prenons l'intelligence : on sait aujourd'hui que la vision linéaire, qui définit en termes d'intelligent ou stupide, est **fausse** puisqu'il y a au moins neuf types d'intelligence qui sont plus ou moins développés en chacun de nous.

Il en est de même pour la force, l'endurance, la confiance en soi, la timidité, la sensibilité, la résistance au froid, à la chaleur, au bruit...

Pour les hypersensibles il est donc question de passer de A ou B à A et B.

Hypersensible n'est pas le contraire de fort, résistant ou courageux.

Les non-hypersensibles sont plus ou moins forts, résistants et courageux, ils sont, d'ailleurs, aussi plus ou moins "non-hypersensibles".

C'est exactement la même chose pour les hypersensibles.

En règle générale il n'est pas intéressant ni utile de se comparer aux autres sauf pour en tirer des enseignements dans le but de s'améliorer ; c'est-à-dire, pour comparer des comportements et des stratégies, mais jamais pour juger, ni soi, ni les autres.

La comparaison avec les autres non hypersensibles a un impact négatif, voire désastreux sur l'estime de vous. Elle vous laisse avec un sentiment d'insécurité et de ne pas être à la hauteur et peut même vous rendre déprimé(e) et anxieux(se).

Comparer signifie faire un tri uniquement négatif et en faire la base de son estime de soi.

Comparer signifie réduire son identité à ce qu'on peut ou ne peut pas faire.

5 raisons de ne pas se comparer aux autres

1. On se compare à un "instantané" de la vie de l'autre, "une capture d'écran" qui ne tient pas compte du chemin qui a amené l'autre jusque-là, ni du reste de sa vie, de ses problèmes, de ses peurs...
2. On se définit en tant que personne (je suis nul (le), je rate toujours tout, etc.) sur la base d'un comportement ou d'une caractéristique physique.
3. Se comparer est un signe de non-acceptation de soi.
4. Cela installe ou renforce des croyances négatives menant à plus de stress et, parfois, à la dépression.
5. Cela réduit la confiance en soi, ce qui devient une prophétie autoréalisatrice : on se sent moins confiant(e), on agit avec moins de confiance, on est encore plus critique envers soi-même, on est donc plus stressé(e), plus vite surstimulé(e), excité(e), fatigué(e).

Alternatives

- Pensez à un ou plusieurs de vos points forts, peut-être votre capacité à "lire" les gens, votre intuition, votre empathie ou autre. Souvenez-vous des réactions de votre entourage : surpris, épaté, admiratif et peut-être même secrètement jaloux.

Qu'est-ce que vous ressentiez dans ces moments ? Retrouvez et installez-vous dans ces sensations. Etes-vous en confiance ? Avez-vous la sensation de maîtriser la situation ? Etes-vous étonné(e) de la réaction des autres et de votre "supériorité", de votre "pouvoir" ? Y-a-t-il une impression de puissance ? Si maintenant vous vous comparez à nouveau aux autres le résultat

devrait vous être moins défavorable si on en croit [***l'étude du Journal of Experimental Social Psychology***](#)

- Plutôt que regarder ce qu'ils ont que vous n'avez pas, regardez ce que vous avez et qu'ils n'ont pas.

Souvenez-vous que comparer sert à **comprendre** et à **apprendre, jamais à juger !**

Si vous voulez vous comparer, alors comparez ce qui est comparable :

- Comparez-vous à vous-même il y a un an ou deux : avez-vous fait des progrès ? Qu'est-ce que vous avez appris ?
- Comparez-vous à d'autres hypersensibles ! Comment font-ils ? Y a-t-il quelque chose à apprendre ?
- Demandez-vous "pourquoi j'éprouve le besoin de me comparer aux autres ? Pourquoi en ce moment ? De quoi ai-je besoin ?"

Recentrez-vous sur vos valeurs essentielles, sur ce qui est vraiment important pour vous.



Secret N°4

Je cultive mes dons et je les partage avec mon entourage.

*Chaque individu apporte au monde
sa contribution unique.*
Jack Kornfield

Tourne-toi vers le soleil, l'ombre sera derrière toi.
Proverbe Maori

*S'il veut être en paix avec lui-même,
un musicien doit faire de la musique,
un peintre peindre, un poète écrire.*
Abraham Maslow

*Le paysan laboure les champs,
l'armurier façonne la flèche,
le charpentier courbe le bois,
mais le sage se perfectionne lui-même.*
Bouddha

*Aimer, c'est faire don de nos
préférences à ceux que
nous préférons.*
Daniel Pennac

Sensibilité, perception des besoins et des émotions des autres, intuitions, profondeur du raisonnement, assortir les couleurs, écrire, peindre, créer des vêtements ou des objets...

La liste est longue, les hypersensibles sont doué(e)s. D'ailleurs la liste des artistes hypersensibles est beaucoup plus longue.

Ceux qui exploitent leurs dons, et encore plus, ceux qui, comme me disaient Emma, une de mes clientes, "se sont mis au service de leurs dons", sont bien plus heureux. Ils ont compris la fonction de leur hypersensibilité et ont donné plus de sens à leur vie.

Voici ce qu'ils racontent :

Betty : "J'ai toujours aimé chanter sans oser le faire en public. Rejoindre la chorale a été la meilleure décision de ma vie. Cela a donné un sens à ma vie, me remplit d'énergie, me transporte là où tout est calme et beauté."

Marc : "L'écriture a donné un sens à mon hypersensibilité. Elle m'a permis de mettre de la distance entre mes émotions et moi. Je peux maintenant accueillir mon ressenti et l'analyser pour le comprendre et le mettre sur papier. Les émotions que je subissais dans l'incompréhension et l'impuissance aujourd'hui me parlent, m'aident à comprendre, elles me traversent pour finir sur une page." Quelle que soit l'activité, les avantages sont nombreux :

Recharger les batteries, vidées par les exigences de la vie quotidienne et les agressions de l'environnement.

Contrebalancer les stimulations et la surexcitation en en réduisant les effets grâce à l'activation du système nerveux parasympathique et à la sécrétion d'hormones telles que l'acétylcholine et la dopamine, l'hormone du plaisir.

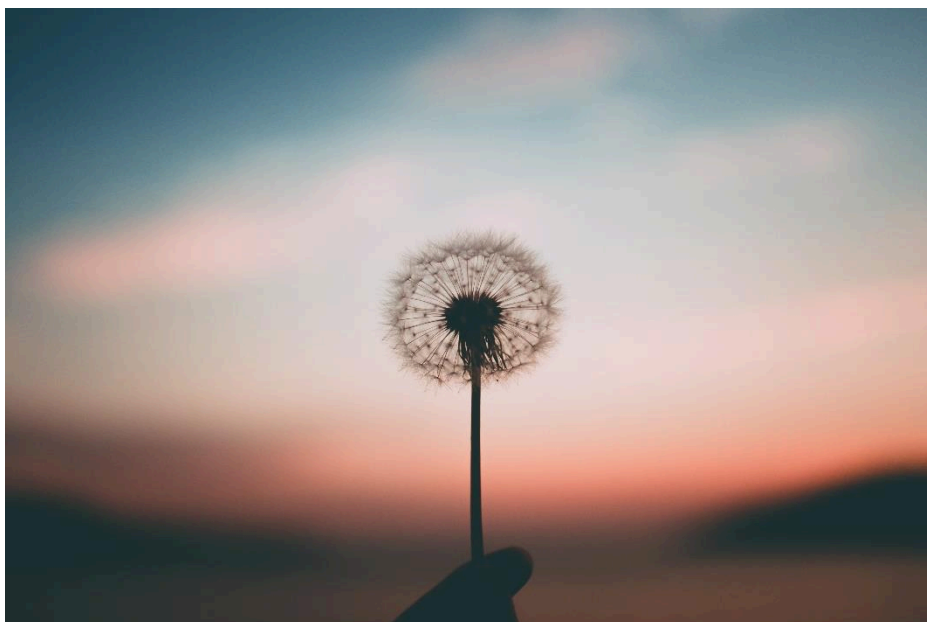
Amener le calme, qui, à son tour, stimule la créativité, apporte la clarté d'esprit et facilite la prise de décision, si compliquée pour les hypersensibles.

Entrer dans le "flow" ; ce que les athlètes appellent "être dans la zone". Etudié par le psychologue Mihaly Csikszentmihaly, c'est un état à la fois intense et plaisant d'excitation et de calme, de lucidité et d'efficacité. C'est la productivité et la performance avec le plaisir mais sans le stress.

Répondre à la question "pourquoi je ne suis pas comme les autres ?" a un impact très fort et positif sur l'estime de soi.

Les créations des hypersensibles plaisent souvent aux non-hypersensibles, elles contribuent à leur faire comprendre et accepter l'hypersensibilité.

Partager les fruits de sa sensibilité aide à s'ouvrir aux autres, apporte un éclairage différent, souvent nouveau pour les non-hypersensibles, permet de mieux se faire comprendre et connaître mais aussi de mieux connaître et comprendre les autres qui ne partagent pas ces dons.



Secret N°5

Je ne me bats plus contre ma peur, je l'accepte, je l'accueille et je la canalise.

*C'est la manière dont nous nous situons
par rapport à nos émotions qui
nous enchaîne ou nous libère.*
Jack Kornfield

*La cause première du malheur n'est jamais
la situation, mais vos pensées à son sujet.*
Ekhart Tolle

Qui craint de souffrir souffre déjà de ce qu'il craint.
Michel De Montaigne

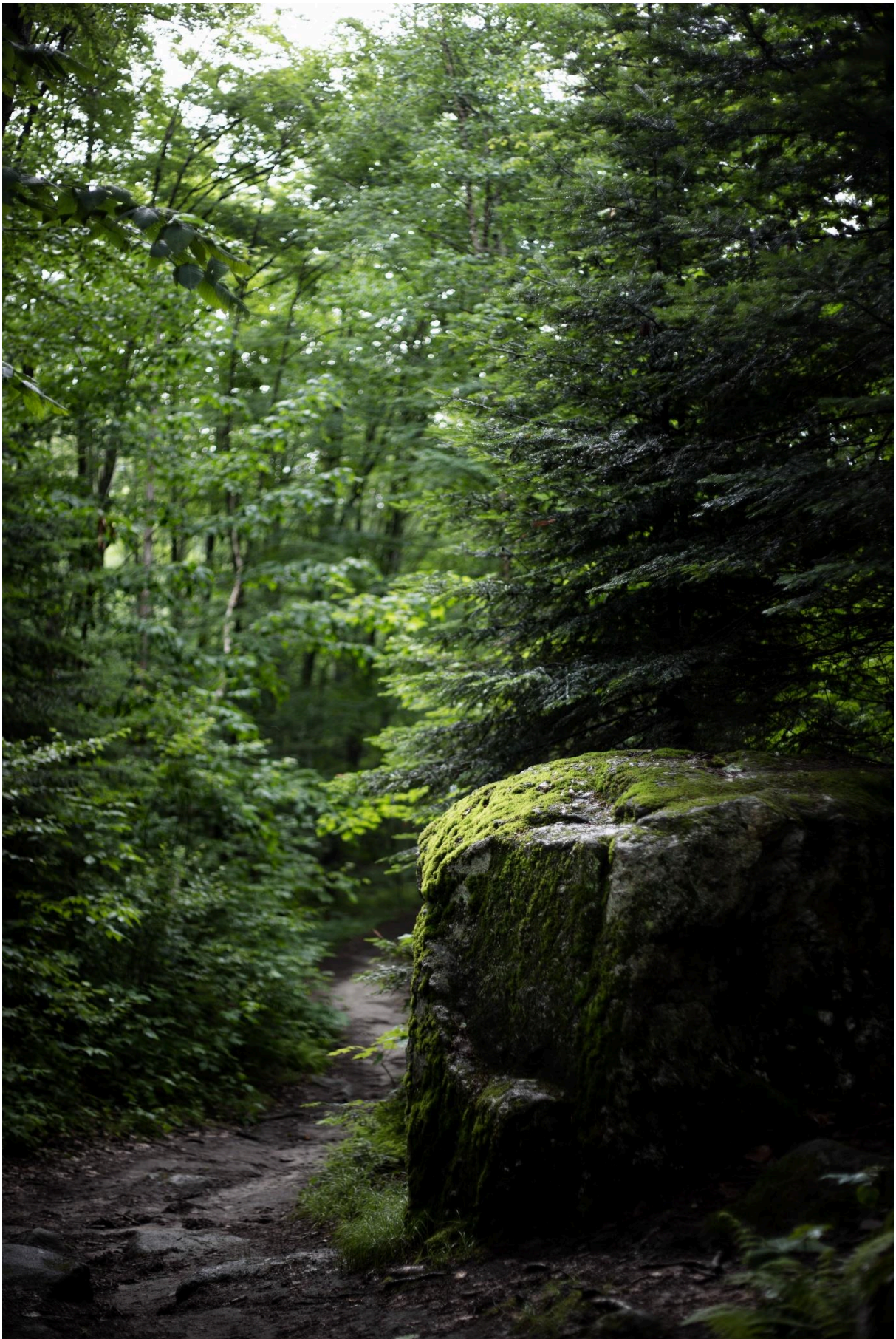
*Lorsque vous vous sentez à l'aise avec l'incertitude,
des possibilités infinies s'ouvrent dans votre vie.
Cela signifie que la peur n'est plus un facteur
dominant dans ce que vous faites et ne vous empêche
plus d'agir pour initier un changement.*
Ekhart Tolle

"Cela fait partie de qui je suis. Comme la forme de mon nez ou la couleur de mes cheveux.
Je me suis détesté à cause de mes peurs, désormais j'en comprends la raison, leur fonction essentielle :
me protéger, me préserver de la surexcitation et la surstimulation, m'aider à gérer mon énergie."

"Je sais que, comme toute émotion, la peur est un signal, un message qui, si on l'écoute disparaît, mais
ignoré se manifeste de plus en fort jusqu'à prendre toute la place dans ma vie."

"Plutôt que l'éliminer, j'ai officialisé sa place dans ma vie : elle est une de mes conseillères au même
titre que mes envies, mes besoins et mes doutes. J'ai donc appris son langage et je l'écoute, ce qui ne
veut absolument pas dire que je fais ce qu'elle voudrait, c'est-à-dire rien.
J'écoute cependant toujours son message de fond : je me protège et je tiens compte de mes besoins."

"J'avais arrêté d'aller à des concerts par peur de rester coincé dans des embouteillages.
Aujourd'hui je prépare mon déplacement à l'avance, j'intègre le concert à d'autres activités avant et
après. Je me mets en route (après avoir écouté trafic-info) à des heures creuses quand il y a très peu de
risques de bouchons et je fais de même pour le retour."



Secret N°6

J'applique les quatre P : prévention, protection, proactivité, priorité.

*Votre corps est précieux.
Il est votre véhicule pour l'éveil.
Prenez-en soin.*

Bouddha

*La maladie est un avertissement qui nous
est donné pour nous rappeler l'essentiel.*
Proverbe Tibétain

"Je sais presque toujours "lire" les autres, surtout les enfants : je sais, souvent avant eux, s'ils sont fatigués, ou énervés. Mais j'ai du mal à **me** lire : quand je sors, par exemple, je suis bien pendant une grande partie de la soirée, je m'amuse avec les autres et je ne veux surtout pas que cela s'arrête. Et puis, tout d'un coup, je suis surexcitée, éreintée, exténuée. Je rentre, je suis épuisée mais impossible de m'endormir." C'est le récit de Nadine, mais des dizaines de clientes et de clients racontent des histoires semblables.

"Au travail", me confie Pierre, "il m'arrive de m'absorber complètement dans une tâche ; je travaille avec acharnement, je me mets moi-même la pression et quelque chose me pousse à vouloir à tout prix terminer, même s'il n'y a pas vraiment d'urgence et que je pourrais continuer le lendemain. Tout d'un coup je tremble de fatigue et de surexcitation, mon cœur bat vite, trop vite. J'ai alors le choix entre aller jusqu'au bout en sachant que je ne pourrais pas dormir la nuit, ou arrêter et me sentir coupable."

"J'aime les réunions de famille," me raconte Anne, "j'aime aider mes enfants et ma sœur, je suis incapable de leur dire non, mais après je suis dans tous mes états et j'ai besoin d'au moins une journée pour récupérer."

"Je ne supporte pas le désordre et tout ce que je fais doit être impeccable." se confiait Jessica, "cela m'épuise et m'empêche souvent de dormir, je pense à ce que je n'ai pas encore fait et je suis très anxieuse en pensant à tout ce que je devrais faire !"

Ce ne sont que quelques exemples parmi des centaines et tous ont les mêmes causes et les mêmes conséquences.

Les causes : ne pas s'accepter en tant qu'hypersensible et ne pas écouter et respecter ses besoins émotionnels et physiques, mais aussi ne pas retenir les leçons des expériences passées et ne pas oser s'affirmer et dire non par peur d'être moqué(e) ou rejeté(e).

Les conséquences : l'hyperstimulation et la surexcitation avec leurs effets tels que la fatigue, les maux de tête et les migraines, l'insomnie, les crises d'asthme, la démoralisation, la démotivation, le stress, le burn-out...

Les solutions ? **La prévention, la protection, la proactivité, et la définition des priorités.**

Prévention signifie : agir en amont. Ne pas attendre d'être éreinté(e) pour faire une pause ou rentrer chez soi.

Nécessite : connaître et écouter son corps et ses besoins physiques et psychologiques ; être attentif(ve) aux signes précurseurs de la fatigue, de la surstimulation et de la surexcitation.

Nadine : "Aujourd'hui avant chaque sortie ou soirée, je programme du temps pour moi dans le calme, si c'est possible je m'allonge et même je fais une sieste. Je me rends à la soirée un peu plus tard et j'annonce d'emblée l'heure à laquelle je vais rentrer. Parfois je réserve un taxi ou un Uber pour une heure précise ou je demande à quelqu'un de venir me chercher. Pendant la soirée je m'isole une ou deux fois. J'ai à nouveau une vie sociale sans les inconvénients."

Protection signifie apprendre à connaître et à respecter ses besoins énergétiques : avoir, par exemple, des rituels et des moments pour soi dans le calme. Ne pas dire oui tout de suite mais plutôt quelque chose comme : "merci beaucoup pour ton invitation ; je te dirai demain si je peux venir."

Nécessite : développer la confiance en soi et l'affirmation de soi.

Pierre : "j'ai appris pendant mon coaching à planifier ma semaine de travail et j'organise ma journée en fonction des priorités et des urgences mais aussi de mes besoins énergétiques. J'ai intégré des pauses alternées avec des moments de respiration abdominale. Je suis beaucoup plus calme, moins fatigué et même plus productif."

Proactivité signifie anticiper et prévoir des solutions, des alternatives pour les situations difficiles pour les hypersensibles ; signifie expliquer à ses amis et à son entourage quels sont ses besoins et ses limites. Signifie aussi, par exemple, proposer deux programmes pour la même soirée, dont un allégé pour soi et les autres hypersensibles.

Nécessite : Mieux connaître et écouter ses besoins, développer la confiance en soi et l'affirmation de soi.

Anne : "je demande maintenant à mes enfants de me prévenir deux jours à l'avance s'ils veulent que je garde les petits enfants ou s'ils décident de manger chez moi. Je me donne le temps de m'interroger sur mes envies et mes besoins avant de leur dire oui. Ça m'arrive de leur dire non ou bien de proposer d'autres moments. Le vendredi on partage les emplois du temps et les projets respectifs et on s'organise en fonction. Cela a été dur de m'affirmer les premières fois mais ma vie est bien meilleure maintenant : j'ai plus de plaisir à être avec ma famille et à les aider puisque je ne me sens plus forcée et ignorée, j'ai plus de confiance en moi et je suis beaucoup moins fatiguée."

(Choisir ses) **Priorités** signifie définir le nombre et l'intensité des tâches en fonction du niveau d'énergie disponible et de leur importance et urgence (voir la matrice ci-dessous).

Nécessite : connaître ses besoins énergétiques, son seuil de tolérance à la fatigue, aux stimuli et à l'excitation. Apprendre à prendre des décisions et à faire le deuil de ce à quoi on a décidé de renoncer.

Jessica : "J'ai compris que ma santé est plus importante qu'être parfaite et essayer de contrôler mon environnement. Je suis beaucoup moins fatiguée et je me sens vraiment mieux. Je suis beaucoup moins anxieuse et, grâce au coaching, je commence à comprendre ce qu'il y a derrière mon besoin de ranger et de tout contrôler."



Secret N°7

Je fais preuve d'assertivité

Quand nous prenons la place qui est la nôtre,
nous découvrons que nous sommes inébranlables.

Jack Kornfield

"J'aime la mer mais elle me surexcite et le soir je n'arrive presque pas à dormir, le soleil est trop fort pour moi et la chaleur m'étouffe... Mon mari et les enfants adorent la mer. Cela fait quinze ans que je rêve de vacances à la montagne..."

"Mes copines adorent aller en boîte et à chaque fois elles me jurent qu'on ne restera qu'une petite heure mais je ne rentre jamais avant quatre heures du matin, les nerfs à vif et avec la migraine..."

"Ma femme a une grande famille, très unie ; tous les samedis soirs et les dimanches après-midi ils se réunissent pour manger, boire et faire beaucoup, beaucoup de bruit. Moi je rêve d'un week-end tranquille."

"Mon chef me donne toujours des choses à faire dix minutes avant que je parte ; résultat je ne rentre jamais avant 19 heures."

"Pendant des années j'ai amené ma mère faire des courses et chez le coiffeur ou ailleurs même si cela ne me convenait pas, et si je devais annuler des choses que j'avais prévu de faire."

Voilà comment certains de mes clients racontent le fait de ne pas faire ce dont ils ont envie ou besoin de faire, ou de ne pas dire ce qu'ils pensent et ils expliquent leur comportement comme suit :

Je prends sur moi...

Je ne sais pas / je ne peux pas dire non...

J'ai horreur des tensions et de la mauvaise humeur...

Je ne dis rien parce que j'en ai marre de me faire critiquer...

Que vont penser les autres...

Je n'aime pas déranger...

Et nombre d'autres phrases pour se justifier et justifier l'insensibilité des autres. La liste serait longue et toutes démontrent un manque de confiance en soi, d'affirmation de soi et d'estime de soi.

Cela revient à croire que "Puisque je suis hypersensible, donc différent(e), je vaudrais moins que les autres et je dois m'adapter et tout accepter pour ne pas me faire rejeter."

Faux, faux, archifaux !

On a tous les mêmes droits du fait que nous sommes des êtres humains.
Qu'est-ce que l'assertivité ?

C'est le mode de communication des personnes qui savent s'affirmer sans s'imposer aux autres. Cela signifie prendre en considération ses besoins et ses souhaits au même titre que ceux des autres, voire satisfaire autant les premiers que les derniers.

Je vais utiliser l'exemple de la cliente qui se sent obligée de se plier aux moindres souhaits de sa mère pour vous montrer comment on s'exprime de manière assertive :

"Lorsque tu me demandes de te rendre service à la dernière minute c'est très compliqué pour moi et cela m'oblige parfois à délaissier mes autres obligations et à prendre du retard dans mon travail. Je suis alors stressée et je ne me sens pas respectée.

C'est pour cela que je te demande à partir de maintenant de m'informer dès le week-end de tes projets pour la semaine à venir, ainsi on verra ensemble comment s'organiser. De mon côté je te dirai quand je prévois d'aller faire les courses pour que tu puisses t'organiser et venir avec moi."

Ma cliente a utilisé la Communication Non Violente (CNV) qui propose un modèle d'assertivité simple et efficace.

Voici la séquence logique à suivre pour exprimer une demande ou communiquer une décision :

1) Les faits - 2) les émotions - 3) les besoins - 4) la demande / décision.

Il est très important de s'exprimer en termes de "je" et non pas de "tu". Le but n'est **jamais** d'accuser, de blâmer ou de culpabiliser mais d'avoir un impact sur la situation.

Quelques astuces pour vous aider à développer votre assertivité :

Prenez votre temps avant de répondre (méfiez-vous de quiconque vous met la pression et vous fait des offres très limitées dans le temps)

Donnez-vous le temps de la réflexion : " j'ai besoin d'y penser. Je t'appelle ce soir pour te communiquer ma décision."

Autorisez-vous à changer d'avis : recontactez la personne en question pour l'informer de votre nouvelle décision.

Ne vous en voulez pas si vous n'arrivez toujours pas à vous affirmer. Donnez-vous le droit de revenir sur votre décision et informez en l'(es) autre(s).

Principaux freins à l'assertivité :

- Avoir peur de dire non (craignant que la relation ne survive pas)
- Vouloir trop faire plaisir aux autres
- Mettre toujours les besoins des autres avant les siens

- Dire oui sans se donner le temps de la réflexion



Secret N°8

Je considère les épreuves et tout ce qui m'arrive dans la vie comme une opportunité pour comprendre, apprendre et évoluer.

L'arbre devient solide sous le vent.

Sénèque

*La vie n'est jamais rendue insupportable
par les circonstances, mais par un
manque de sens et d'intérêt.*

Viktor Frankl

La recherche et notamment les travaux de Carol Dweck ont mis en évidence deux types d'état d'esprit chez les gens : un état d'esprit fixe et un état d'esprit dit de développement.

Les personnes avec un état d'esprit **fixe** voient leurs performances et, plus généralement, ce qui leur arrive dans la vie comme **la conséquence et la preuve de leur valeur**. L'échec ou un mauvais résultat et même la nécessité de faire des efforts devient la preuve de leur infériorité, de leur manque de capacités **et la confirmation de l'image négative qu'elles ont d'elles-mêmes**.

Les personnes qui ont un état d'esprit **de développement** voient ce qui leur arrive comme une opportunité d'apprentissage ; l'effort, les erreurs et même les échecs sont pour elles des moyens indispensables pour parvenir à de nouvelles connaissances.

Ces deux états d'esprit sont acquis assez tôt dans la vie et nous conditionnent considérablement dans tous les aspects de notre vie. On peut facilement comprendre comment beaucoup d'hypersensibles, pour qui les commentaires et les moqueries des autres venaient confirmer leurs difficultés, ont intégré l'état d'esprit fixe qui a fini par transformer leur vie en un évitement perpétuel de toute nouveauté et défi.

Heureusement on peut changer comme le témoigne Arnaud : "après avoir, finalement, accepté mon hypersensibilité, je me suis rendu compte à quel point j'avais intégré une image négative de moi et à quel point j'avais restreint ma vie sociale et émotionnelle.

Grâce au coaching, je me suis progressivement ouvert à la vie et à ses défis. Je ne fuis plus : je me demande ce que l'expérience pourrait m'apporter et je décide si et comment, tout en respectant mes besoins et mon identité d'hypersensible, j'accepte de la vivre en anticipant avec plaisir et excitation ce qu'elle m'apportera."



Secret N°9

Je recherche activement le bonheur (et je sais que cela n'incombe qu'à moi)

Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur
Albert Camus

Le bonheur n'est pas une chose toute faite ;
il découle de tes propres actions.
Dalai Lama

Il n'y a point de chemin vers le bonheur.
Le bonheur, c'est le chemin.
Lao Tseu

Le bonheur n'est ni un accident ni un droit. C'est une attitude et un choix. C'est un parcours et le résultat d'un travail.

C'est donc mon job d'être heureux.

Pendant longtemps, je ne voyais que ce qui me manquait pour être heureux, ce qui revenait, la plupart du temps, à me blâmer et à me sentir coupable de ne pas être comme tous les autres, ceux qui ne sont pas hypersensibles.

Lao-Tseu a dit : "Savoir se contenter de ce que l'on a : c'est être riche." Comprendre cette phrase m'a aidé à changer progressivement d'attitude et maintenant je vais à la chasse de raisons d'être heureux, tandis qu'avant je cherchais, plus ou moins consciemment, à confirmer ma conviction de ne pas avoir droit au bonheur.

J'ai aussi compris que le bonheur n'est lié que marginalement à des facteurs externes tels que les possessions matérielles, et qu'il est plutôt la conséquence inéluctable d'être qui on est vraiment et de suivre sa mission de vie, soit-elle d'être un artiste, un écrivain, un menuisier, un bon parent ou simplement quelqu'un à la poursuite de compréhension, connaissance et harmonie.

Aujourd'hui j'apprends à utiliser de mieux en mieux ce que j'ai déjà pour être heureux et à en profiter pleinement, avec toute mon attention et toute ma présence, ce qui me remplit de gratitude et de joie.

Comme d'autres, hypersensibles ou pas, j'ai fait la liste de mes bonheurs qui, grands et petits, me comblent et me chargent d'énergie. Cette [liste](#) me rappelle au quotidien qu'il n'y a point de *chemin* vers le bonheur. Le bonheur, *c'est le chemin*.



Conclusion

Les auteurs de ces témoignages ont tous refusé de vivre leur hypersensibilité comme un stigmat. Ils l'ont, au contraire acceptée pleinement. Ce qui leur a permis d'en découvrir les avantages et les aspects positifs, de s'épanouir et de vivre heureux.

Tous à leur façon montrent la voie.

Et maintenant c'est à vous...

DÉCHARGE DE RESPONSABILITE EN MATIERE DE SANTE

Les contenus du site internet hypersensibilites.com, les textes, les livres électroniques et les images, et autres outils présents sur le site web hypersensibilites.com sont fournis à titre informatif seulement. Le contenu ne saurait en aucune manière se substituer à un examen médical, une consultation, un diagnostic ou un traitement médical. N'interrompez jamais un traitement médical sans l'autorisation de votre médecin. Demandez toujours conseil à votre médecin ou tout autre professionnel de santé qualifié pour toute question se rapportant à l'état de santé ou de nutrition. N'ignorez jamais les conseils d'un professionnel de santé et ne reportez jamais la décision de consulter un médecin en raison d'une information que vous auriez lu sur le site internet hypersensibilites.com. En cas d'urgence médicale, contactez immédiatement votre médecin ou l'hôpital.