

Quel "je suis" se
cache derrière ton "je
suis trop"



Par où commencer ...



Quand on t'a fait croire que tu étais "trop" – P.3

Découvre ton profil – P.5

Ce que ton résultat révèle vraiment – P.7

Ce qui peut t'accompagner au quotidien – P.12

Et maintenant... tu fais quoi de tout ça ? – P.14

Qu'est-ce que c'est, être trop ?

Être “trop”, ce n'est pas être excessive.
Ce n'est pas être instable.
Ce n'est pas être compliquée.

Être “trop”, c'est avoir entendu toute ta vie :

- “Tu réfléchis trop.”
- “Tu prends tout trop à cœur.”
- “Tu es trop sensible.”
- “Tu te poses trop de questions.”
- “Tu en fais trop.”
- “Tu dramatises.”
- “Tu es trop intense.”

Et à force... tu as fini par croire que quelque chose clochait chez toi.

Être “trop”, c’est :

- Ressentir les émotions plus fort que la moyenne.
- Analyser une conversation pendant trois jours.
- Te demander si tu as été “correcte”.
- Vouloir bien faire, parfois jusqu’à l’épuisement.
- Te sentir différente, décalée... ou incomprise.
- T’excuser d’être comme tu es.

Et le plus fatigant ?

Ce n’est pas ton intensité.

C’est le fait d’avoir essayé de la réduire pour rentrer dans les cases.

Il existe différentes manières d’être “trop”.

Certaines vivent le trop dans leur tête.

D’autres dans leurs émotions.

D’autres dans l’action ou l’exigence...

Ce quiz va t’aider à comprendre comment TON “trop” fonctionne, et surtout comment arrêter de te réduire pour commencer à t’habiter pleinement.

Les questions

Pour chaque question, note la lettre que tu choisis le plus souvent.

1 . Quand on me dit que je suis “trop”, c’est souvent parce que...

- A. Je ressens tout très fort
- B. Je pose beaucoup de questions
- C. Je veux que les choses soient bien faites
- D. Je ne rentre pas dans les cases

2 . Ce qui me fatigue le plus au quotidien :

- A. Absorber les émotions des autres
- B. Mon mental qui ne s’arrête jamais
- C. Me mettre la pression
- D. Me sentir incomprise

3 . Au fond, ce que je sais de moi mais que je n’assume pas toujours :

- A. J’ai une sensibilité rare
- B. J’ai une profondeur de réflexion peu commune
- C. J’ai une grande exigence intérieure
- D. J’ai une vision différente des choses

4 . Ce que les autres perçoivent souvent chez moi :

- A. Trop émotive
- B. Trop cérébrale
- C. Trop exigeante
- D. Trop atypique

5 . Si je n'avais plus peur d'être "trop", je serais :

- A. Libre de ressentir pleinement
- B. Libre d'exprimer mes idées
- C. Libre d'affirmer mes standards
- D. Libre d'être différente

Les résultats

Regarde la lettre que tu as le plus choisie.

Majorité de A

“JE SUIS PROFONDE”

(Derrière “tu es trop sensible”)

Ce que ça dit de toi :

- Tu ressens avec intensité.
- Tu captes les nuances.
- Tu perçois ce qui n'est pas dit.



Tu as probablement développé cette capacité très tôt :

→ observer, sentir, comprendre l'ambiance... pour t'adapter.

Ta profondeur est une intelligence émotionnelle élevée.

Mais elle peut devenir fatigante si tu portes tout.

Ce qui te fragilise parfois

- Tu prends les choses à cœur
- Tu anticipes les tensions
- Tu t'excuses d'être “trop”

Question d'introspection

Quand as-tu commencé à croire que ta sensibilité dérangeait ?

Micro-pratique

Pendant 3 jours :

→ quand une émotion monte, au lieu de la juger, dis intérieurement :

“Je suis en train de ressentir. Et c’est ok.”

Majorité de B



“JE SUIS LUCIDE”

(Derrière “tu réfléchis trop”)

Ce que ça dit de toi :

- Ton mental est puissant.
- Tu analyses, tu comprends vite, tu vois les incohérences.

Ce n’est pas de l’overthinking, c’est de la profondeur cognitive.

Ce qui t’épuise parfois

- Tu rumines
- Tu cherches la meilleure décision
- Tu anticipes le pire

Question d’introspection

Qu’est-ce que ton mental essaie de protéger ?

Micro-pratique

➔ Chaque fois que tu rumines, écris :

- Ce que je contrôle
- Ce que je ne contrôle pas

Puis relâche volontairement la deuxième colonne.

Majorité de C



“JE SUIS ENGAGÉE”

(Derrière “tu en fais trop”)

Ce que ça dit de toi :

- Tu as des standards.
- Tu veux bien faire.
- Tu es investie, impliquée.

Tu ne fais pas “trop”, tu fais avec intensité.

Ce qui te fatigue :

- La pression que tu te mets
- La peur de décevoir
- Le besoin de prouver

Question d'introspection

À qui essaies-tu encore de prouver ta valeur ?

Micro-pratique

➔ Chaque soir, note 1 chose que tu as faite “suffisamment bien”.

Pas parfaitement.

Suffisamment.

Majorité de D



“JE SUIS UNIQUE”

(Derrière “tu es trop différente”)

Ce que ça dit de toi :

- Tu penses autrement.
- Tu ressens autrement.
- Tu ne rentres pas dans les cases.

Ce n'est pas un défaut d'adaptation, c'est une structure intérieure différente.

Ce qui peut piquer :

- Le sentiment de décalage
- Le besoin d'être validée
- L'impression d'être “en trop”

Question d'introspection

Si tu arrêtais d'essayer d'être comprise... que ferais-tu différemment ?

Micro-pratique

➔ Pendant une semaine, exprime une opinion sans la justifier excessivement.

Ton “trop” n’est pas un problème à résoudre : il fait partie de toi, et il a quelque chose à t’apprendre.

Certaines pierres peuvent t’accompagner dans ce chemin de reconnaissance et d’acceptation, en te rappelant de rester alignée avec qui tu es vraiment.

Elles peuvent être un soutien symbolique pour te connecter à ton “trop” et l’explorer en toute sécurité.

Trop sensible	 Labradorite	Pour t’aider à protéger ton énergie tout en restant connectée à tes émotions
Qui réfléchit trop	 Tourmaline	Pour t’aider à t’ancre et à garder les pieds sur terre quand les pensées s’emballent
Qui en fait trop	 Howlite	Pour t’accompagner à canaliser ton énergie et trouver un équilibre intérieur sans te juger
Trop différente	 Pierre du soleil/cornaline	Pour affirmer ta joie, vitalité et confiance en toi, et rayonner pleinement ta singularité

Si tu te reconnais dans plusieurs “trop”, tu peux porter jusqu’à 3 pierres, en choisissant celles qui résonnent le plus avec toi.

Petit conseil énergétique : certaines pierres ont des vibrations qui ne se combinent pas idéalement.

Par exemple : les **pierres rouges et bleues** ont des effets très contrastés qui peuvent s’annuler si on les met ensemble.

L’idée est que tes choix soient **harmonieux**, pour que chaque pierre soutienne ton “trop” de manière claire et positive.

Tu peux alterner selon ton ressenti, ou choisir celles qui parlent le plus à l’instant T.

Et maintenant ?

Tu peux explorer par toi-même et faire ta propre expérience, ou venir partager un moment avec moi lors d'un rendez-vous offert pour découvrir comment ton "trop" peut devenir une force dans ta vie : ➔ je prends RDV.

RESTE TOI -MEME
ET A BIENTOT !