



PIMPE TON MENTAL

Tu sais ce qui te freine.
Maintenant, comprends ce qui se joue.



3 clés pour comprendre pourquoi ton hypersensibilité
peut parfois te coûter autant d'énergie.

Ton résultat au test était le point de départ.



GUIDE OFFERT

ET SI LE PROBLÈME N'ÉTAIT PAS TON HYPERSENSIBILITÉ ?

Tu viens d'identifier ce qui peut te freiner aujourd'hui.

Maintenant, il y a quelque chose d'important à comprendre :

ce n'est pas forcément ta sensibilité qui t'épuise.

Ce qui peut devenir beaucoup plus coûteux, c'est tout ce qui se passe APRÈS avoir ressenti, perçu ou remarqué quelque chose.

✨ LE DÉCLIC



Ce n'est pas toujours ce que tu ressens qui t'épuise.

C'est parfois tout ce que ton cerveau continue à faire avec ce qu'il a ressenti.

- ✦ Ton cerveau reçoit en permanence des informations :
- ✦ une émotion,
- ✦ un changement de ton,
- ✦ une ambiance,
- ✦ un bruit,
- ✦ une sensation,
- ✦ une remarque,
- ✦ une expression sur un visage,
- ✦ une pensée qui traverse ton esprit...

Et il ne fait pas que les recevoir.

Il les sélectionne.

Il leur donne du sens.

Il les compare à ce qu'il connaît déjà.

Il décide auxquelles il doit continuer à prêter attention.

Certaines informations peuvent alors prendre beaucoup de place.

Et parfois, la situation est terminée...

mais ton cerveau, lui, continue le boulot. 😊



CLÉ N°1

TON CERVEAU NE SE CONTENTE PAS DE CAPTER. IL INTERPRÈTE.

Imagine.

Tu envoies un message à quelqu'un.

La personne répond simplement :

« OK. »

Deux lettres.

Et pourtant, ton cerveau peut partir pour un marathon :

« Pourquoi elle répond comme ça ? »

« J'ai dit quelque chose de travers ? »

« Elle est contrariée ? »

« Son message est plus froid que d'habitude, non ? »

« Attends... je vais relire ce que j'ai écrit. »

Il y a alors deux choses très différentes.

LE FAIT :

« J'ai reçu OK. »

L'INTERPRÉTATION :

tout ce que ton cerveau commence à construire autour.

Notre cerveau cherche naturellement à donner du sens à ce qu'il perçoit. Et lorsqu'une information paraît importante, ambiguë ou inhabituelle, notre attention peut rester accrochée dessus.



CÔTÉ CERVEAU

Ton cerveau peut continuer à traiter une situation alors même qu'elle est terminée.

Et cela continue à mobiliser ton attention.

Petite phrase :

Voilà comment un « OK » de deux lettres peut parfois bénéficier d'une analyse digne d'une enquête criminelle. 😊 😊



À RETENIR

CE QUE JE PERÇOIS

n'est pas toujours égal à
CE QUE MON CERVEAU EN DÉDUIT.

CE QUI EST UNE FORCE PEUT AUSSI TE COÛTER DE L'ÉNERGIE.



Un même fonctionnement peut être extrêmement utile dans une situation... et épuisant dans une autre.



Analyser peut t'aider à comprendre. Mais analyser encore deux heures après peut t'épuiser.



Être attentive aux autres peut créer des relations profondes. Mais rester constamment attentive à ce qu'ils ressentent peut te faire oublier ce dont TOI, tu as besoin.



Anticiper peut t'aider à te préparer. Mais imaginer vingt scénarios différents peut maintenir ton cerveau mobilisé alors qu'il n'y a encore rien à résoudre.



Ressentir intensément peut nourrir ton enthousiasme, ton engagement et ta créativité. Mais lorsqu'une émotion prend toute la place, elle peut aussi te demander énormément d'énergie.



QUAND ÇA M'AIDE



Observer



Comprendre



Ressentir



Anticiper



M'adapter



Être attentive aux autres

QUAND ÇA TOURNE SANS PAUSE



Surveiller



Suranalyser



Rester submergée



Imaginer tous les scénarios



M'oublier

Porter ce qui ne m'appartient pas



LE DÉCLIC

Le problème n'est donc pas forcément que ton cerveau fonctionne comme ça. Le problème commence parfois quand il ne sait plus quand s'arrêter.





COMPRENDRE POURQUOI TU FAIS ÇA NE SUFFIT PAS TOUJOURS.

Tu peux parfaitement savoir :

- « Je réfléchis trop. »
- « J'attends toujours d'être épuisée avant de ralentir. »
- « Je prends trop à cœur ce que ressentent les autres. »

- « Je me mets une pression énorme. »
 - « Je sais que je devrais faire autrement. »
- ... et recommencer exactement pareil demain.

Bienvenue chez les humains. 😊

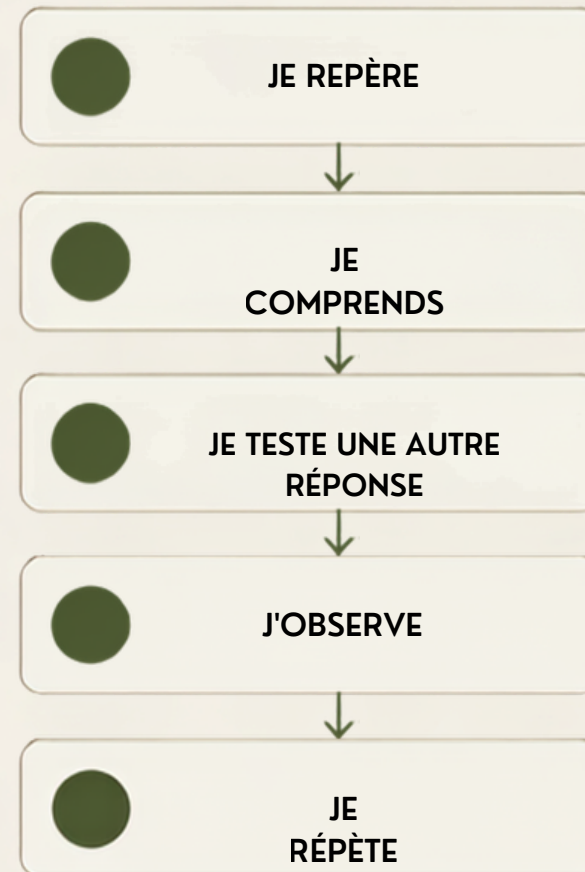
Pourquoi ?

Parce que notre cerveau apprend énormément par l'expérience et la répétition.

Lorsqu'une réponse a été utilisée encore et encore, elle devient plus facile à déclencher.

Elle peut finir par arriver presque automatiquement.

Et c'est justement là qu'une notion devient particulièrement intéressante : la plasticité cérébrale.



À RETENIR

Comprendre crée le déclic.

- ✓ Expérimenter crée de nouveaux repères.

- ✓ Répéter permet progressivement de les rendre plus accessibles.

LA PAUSE PTM

3 questions avant de laisser ton cerveau prendre les commandes.

La prochaine fois que quelque chose commence à prendre beaucoup de place, ne cherche pas immédiatement à arrêter de ressentir. Essaie simplement de créer quelques secondes de pause.



1 — QU'EST-CE QUI VIENT RÉELLEMENT DE SE PASSER ?

Essaie de distinguer le fait de ton interprétation.

Exemple :

FAIT :

« ELLE NE M'A PAS RÉPONDU. »

INTERPRÉTATION :

« ELLE M'EN VEUT. »

»

2 — QU'EST-CE QUE MON CERVEAU ESSAIE DE FAIRE ?

Est-ce qu'il essaie de :
comprendre ?
anticiper ?
protéger ?
contrôler ?
s'adapter ?
éviter quelque chose ?

3 — EST-CE QUE CETTE RÉPONSE M'AIDE ENCORE MAINTENANT ?

Si oui :
je peux continuer consciemment.

Si non :
je peux essayer une autre réponse.



✨ LE DÉCLIC

Reprendre la main ne signifie pas empêcher ton cerveau de réagir.

Ça commence par réussir à remarquer :

« Ah... là, il vient de repartir en pilote automatique. »

Et rien que ça est déjà beaucoup plus utile que de te répéter :

« Arrête de penser ! »

Parce qu'on sait tous à quel point ça marche bien.



MAINTENANT, ON ARRÊTE LA THÉORIE. ON TESTE.

JE TE DONNE 3 JOURS POUR PASSER À LA PRATIQUE

[JE COMMENCE MES 3 JOURS GRATUITS →](#)

Gratuit • accès immédiat • sans engagement

pimpe-ton-mental.fr/cahier3jours

Tu n'as pas besoin de tout comprendre pour commencer.

Tu as juste besoin de te laisser 3 jours.

PIMPE TON MENTAL

