

Hypersensibles :

les 5 stratégies inconscientes
qui sabotent ton business



*Catherine
Tournedoux*

Table des matières

- 01** **La suradaptation**
- 02** **La peur de déranger**
- 03** **La rumination mentale**
- 04** **L'hyper-exigence**
- 05** **La comparaison toxique**

01

La suradaptation



Le processus inconscient

La sur-adaptation vient d'un besoin profond : **éviter le rejet, protéger la relation, maintenir l'harmonie.**

L'hypersensible perçoit si subtilement les attentes des autres qu'elle s'y adapte automatiquement... au point d'**oublier ses propres besoins.**

Signes :

- tu dis "oui" trop vite
- tu changes ton offre pour plaire
- tu prends trop de responsabilités
- tu termines épuisée et frustrée



Ce qu'il faut faire autrement

Revenir à ton centre avant d'agir. Ton business doit partir de toi, pas des autres.

Clés concrètes :

- Pratiquer le "**temps de réponse**" : ne jamais répondre immédiatement.
- S'entraîner à **poser des limites micro** ("Laisse-moi vérifier et je te réponds demain").
- Définir tes **non-négociables business.**



Questions INTROSPECTION

- Quelles sont les situations où je me sur-adapte sans réfléchir ?
- Quels sont mes 5 non-négociables dans mon business ?
- Quelle phrase-limite je peux utiliser dès cette semaine

02

La peur de déranger



Le processus inconscient

Cette peur est souvent liée à une histoire intérieure :

“Si je prends ma place, je dérange. Si je vends, j’impose.”

Signes :

- tu minimises ton travail
- tu n’oses pas parler de tes offres
- tu t’excuses d’exister en business



Ce qu’il faut faire autrement

Reconnecter ta valeur à l’impact que tu crées.

Clés concrètes :

- Revenir à **la mission** : “En quoi mon travail transforme la vie de mes clientes ?”
- Se rappeler que **vendre = proposer, pas imposer**.
- Augmenter la fréquence naturelle de communication (sans sur-pousser).



Questions INTROSPECTION

- Qu’est-ce que je crois que les autres pensent quand je parle de mon offre ?
- Que se passe-t-il pour mes clientes si je ne parle pas de mon travail ?
- Comment je peux parler de mon offre de manière alignée ?

La rumination mentale



Le processus inconscient

Le cerveau hypersensible **scanne, anticipe, analyse** pour éviter l'erreur. C'est un super-pouvoir... jusqu'à ce qu'il prenne le contrôle.

Conséquences :

- indécision
- procrastination
- perte de confiance
- sur-place permanent



Ce qu'il faut faire autrement

Passer de la pensée à l'expérimentation.

Clés concrètes :

- Méthode "**fauteuil / terrain**" : 20% réflexion – 80% test réel.
- Se créer des décisions "**réversibles**".
- Tenir un carnet "**preuves de réussite**".



Questions INTROSPECTION

- Quelle décision j'évite de prendre depuis trop longtemps ?
- Quel est le premier micro-pas testable aujourd'hui ?
- Quelles preuves de ma compétence j'oublie régulièrement ?

L'hyper-exigence



Le processus inconscient

L'hyperm sensible a un sens esthétique et qualitatif très élevé.
Cela devient un piège quand la barre est **au-dessus de l'humain**.

Tu veux

- tout vérifier
 - tout comprendre
 - tout maîtriser
 - tout anticiper
- Cela épuise et ralentit tout.



Ce qu'il faut faire autrement

Passer du perfectionnisme à l'excellence progressive.

Clés concrètes :

- Lancer des versions que tu feras évoluer : Version 1 → Version 2 → Version 3
- Se fixer des deadlines réalistes mais fermes.
- Se demander : "Qu'est-ce qui est suffisant ?"



Questions INTROSPECTION

- Où suis-je perfectionniste dans mon business ?
- Que ressemblerait une version suffisante de ce projet ?
- Quelle tâche puis-je rendre 30% plus simple cette semaine ?

La comparaison toxique



Le processus inconscient

L'hypersensible ressent intensément la réussite des autres...
et l'interprète comme une preuve qu'elle n'est "pas assez".

Tu te dis :

- " Elle y arrive plus vite."
- "Je suis en retard."
- "Je devrais être mieux."



Ce qu'il faut faire autrement

Transformer la comparaison en inspiration calibrée.

Clés concrètes :

- Choisir 3 modèles max qui peuvent t'inspirer (pas 400 comptes Instagram)
- Filtrer : "Qu'est-ce que je veux VRAIMENT?"
- Revenir à ton rythme physiologique : cycles, énergie, saison personnelle.



Questions INTROSPECTION

- Qui sont mes 3 inspirations réelles ?
- Qu'est-ce que j'admire chez elles (et que j'ai déjà en moi) ?
- Qu'est-ce que je n'envie pas, et qui me rassure sur mon chemin unique ?

Catherine Tournedouet

Découvre l'accompagnement
 PUISSANCE FÉMININE



hello@catherinetournedouet.com



@catherine_tournedouet



@catherinetournedouet



Catherine Tournedouet

