

A stylized illustration featuring a woman's face in profile, rendered in shades of blue and black. She is holding a bouquet of colorful flowers, including yellow, pink, white, and blue blooms. The background is a vibrant mix of blue and yellow, with a starry, celestial pattern of lines and dots. The overall style is modern and artistic.

E-book offert

**Les 5 erreurs
qui sabotent la confiance
des Hautement Sensibles**

**(et comment les éviter
dès aujourd'hui)**

QUAND TA CONFIANCE VACILLE



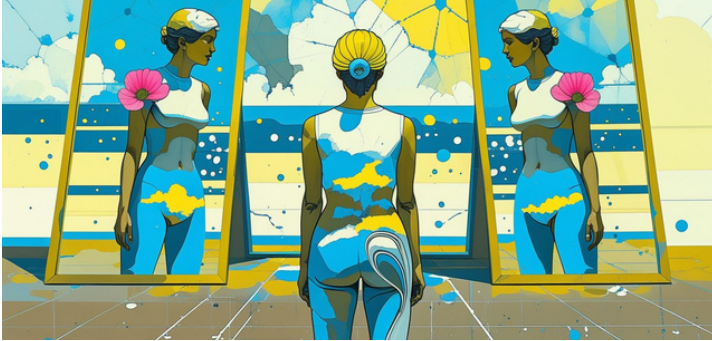
Tu le sais peut-être déjà : être hautement sensible, c'est ressentir fort, observer finement et capter ce que les autres ne voient pas. Mais quand tu ne sais pas comment la vivre, elle peut se transformer en doute et fragiliser ton assurance.

- 👉 Tu doutes souvent de toi.
- 👉 Tu te juges plus sévèrement que les autres.
- 👉 Tu as peur de décevoir, de déranger ou de ne pas être assez.

La confiance n'est pas un "don" réservé à certains. C'est un chemin, une pratique, une construction.

Dans ce guide, je vais te montrer les 5 erreurs les plus fréquentes qui sabotent la confiance des personnes hautement sensibles et surtout, comment les transformer.

✗ ERREUR N° 1 : SE COMPARER EN PERMANENCE



Les réseaux sociaux, les collègues, les amis... Tu regardes ce qu'ils font, et tu finis par croire que tu n'es pas au niveau. Mais la comparaison est toujours biaisée :
tu compares tes coulisses avec leur vitrine.

👉 Pourquoi ça te sabote

- Tu ignores tes propres progrès.
- Tu mesures ta valeur sur des critères qui ne sont pas les tiens.
- Tu renforces ton sentiment d'infériorité.

🌱 Ce qui peut t'aider

- *Exercice pratique* : chaque soir, note 3 choses que tu as faites ou vécues et dont tu peux être fier(e). Peu importe la taille.
- *Astuce bonus* : chaque fois que tu sens la comparaison monter, répète-toi : « Je choisis mon chemin, pas celui des autres. »

✗ ERREUR N°2 : VOULOIR PLAIRE À TOUT LE MONDE



Tu dis "oui" alors que tu voudrais dire "non". Tu fais passer les besoins des autres avant les tiens, au point d'oublier ce que tu veux vraiment.

☞ Pourquoi ça te sabote

- Tu t'épuises à répondre aux attentes.
- Tu ne respectes plus tes propres limites.
- Tu envoies le message implicite que tes besoins comptent moins.

☛ Ce qui peut t'aider

- *Exercice progressif* : choisis une petite situation où tu peux dire "non" sans grand risque. Exemple : refuser un café si tu es fatigué(e).
- *Phrase-clé* : « Dire non à l'autre, c'est dire oui à moi. »

Petit à petit, tu verras que les vrais liens se renforcent quand tu oses être toi.

✗ ERREUR N°3 : ATTENDRE D'AVOIR CONFIANCE POUR AGIR



Tu crois que tu dois d'abord "te sentir prêt(e)" pour passer à l'action. En réalité, c'est l'action qui crée la confiance.

☞ Pourquoi ça te sabote

- Tu repousses tes projets à demain.
- Tu renforces ton doute ("si je n'ose pas, c'est que je ne suis pas capable").
- Tu restes coincé(e) dans l'attente.

☛ Ce qui peut t'aider

- *Exercice pratique* : choisis un petit défi à réaliser en 48h. Exemple : partager une idée en réunion, appeler une personne, poster un message.
- *Astuce mindset* : au lieu de te demander « Est-ce que j'ai confiance ? », demande-toi « Quel est le plus petit pas que je peux faire ? ».

Chaque mini-action réussie devient une brique de confiance.

✗ ERREUR N°4 : CROIRE QUE TA SENSIBILITÉ EST UNE FAIBLESSE



Tu as peut-être entendu : « Tu es trop émotif(ve). » ou « Tu prends tout à cœur. » Alors tu te juges à travers ce prisme négatif. Mais ce que tu appelles "fragilité" est en réalité une capacité d'empathie et de perception rare.

👉 Pourquoi ça te sabote

- Tu luttas contre tes émotions au lieu de les écouter.
- Tu cherches à t'endurcir, et tu perds ton authenticité.
- Tu passes à côté de ta vraie force.

🌱 Ce qui peut t'aider

- *Exercice d'écriture* : chaque fois qu'une émotion arrive, prends 5 minutes pour écrire ce qu'elle te dit. Exemple : « Ma colère m'indique que je n'ai pas respecté une limite. »
- *Astuce mindset* : au lieu de dire « Je suis trop sensible », dis « Je ressens plus, et c'est une richesse. »

✗ ERREUR N°5 : PENSER QUE TU DOIS Y ARRIVER SEUL(E)



Tu portes tout. Tu crois que demander de l'aide, c'est montrer une faiblesse. Mais la solitude renforce le doute et l'isolement.

👉 Pourquoi ça te sabote

- Tu te sens incompris(e).
- Tu te perds dans tes pensées sans recul extérieur.
- Tu avances plus lentement que nécessaire.

👉 Ce qui peut t'aider

- *Exercice pratique* : identifie une personne avec qui tu peux être toi sans masque (ami(e), proche, coach).
- *Pratique l'ouverture* : partage une chose que tu ressens sans la minimiser. Exemple : « J'ai besoin d'être entendu(e). »

*La force, ce n'est pas de porter seul.
C'est d'oser être accompagné(e).*

LA SUITE DE TON CHEMIN

La confiance n'est pas un état figé, c'est un chemin.

En arrêtant ces 5 erreurs :

- tu te libères du regard des autres,
- tu oses agir même dans le doute,
- tu transformes ta sensibilité en alliée.

Ce guide est ton premier pas.

Mais imagine jusqu'où tu pourrais aller avec une méthode complète, pensée pour les Hautement Sensibles.

👉 Découvre la formation 100% en ligne

« *Confiance en soi :*
les essentiels pour oser enfin être toi »

📍 Pour en savoir plus et t'inscrire, rends-toi sur :
www.christinedesse.com → Formation en ligne