



HYPERSENSIBILITÉ :

Transformer les
critiques en
tremplin vers sa
puissance
intérieure

Hypersensible & puissant.e : accueillir, digérer,
transcender

MAE COACHING

INTRODUCTION

EN TANT QU'HYPERSENSIBLE, UNE
CRITIQUE PEUT RÉSONNER
COMME UN TREMBLEMENT DE
TERRE. ET POURTANT, DERRIÈRE
L'ÉMOTION, SE CACHE PARFOIS
UN JOYAU D'ÉVOLUTION.

Apprendre à écouter sans absorber, discerner sans se dévaloriser, c'est s'ouvrir à une nouvelle posture : celle de la puissance douce

Cette fiche est un guide pour transformer chaque critique – même maladroite – en un levier de croissance personnelle, sans trahir qui tu es.

Question d'introspection :

Quelle critique récente m'a particulièrement touché(e) ? Pourquoi ?

Mae

10 FAÇONS DE TRANSFORMER UNE CRITIQUE EN LEVIER

1. 🔍 Je prends une pause : je ne réagis pas à chaud.
L'ai-je déjà fait aujourd'hui ?
2. 💬 Je dissocie le message de l'intention.
Et si la personne exprimait une peur ou une frustration personnelle ?
3. 📁 Je vérifie si cela touche une blessure ancienne.
Critique ou écho d'un vieux manque d'estime ?
4. ✨ Je reformule la critique en une question constructive.
"Comment pourrais-je évoluer ici, pour moi ?"
5. 🚫 Je pose mes limites si c'est irrespectueux.
"Je t'entends, mais je choisis de ne pas accepter ce ton."
6. 💡 Je transforme la critique en action d'auto-amour.
Soin, pause, ou gratitude envers moi-même.
7. 🧠 Je me souviens que la critique ne définit pas ma valeur
8. ✨ Je répète un mantra de centrage.
"Je suis digne, même imparfait.e."
9. 🧘 Je respire et je m'ancre dans mon corps.
10. 📖 Je note dans mon journal ce que j'ai appris.



Rituel de reprogrammation

Rituel "Feu doux & vérité intérieure"

Écris la critique reçue sur un papier.

Allume une bougie. Respire.

Dis : « Je rends à l'autre ce qui ne m'appartient pas. »

Brûle doucement le papier en disant :

« Je choisis de me libérer et de garder ce qui me fait grandir. »

Termine avec une affirmation douce :

« Je suis digne d'amour et d'évolution. Chaque mot que je reçois passe par le filtre de ma sagesse. »



Questionnaire d'auto-évaluation initial

D. RESSOURCES ET SOUTIEN

10. Quelles sont vos plus grandes forces ?

11. Sur qui pouvez-vous compter pour vous soutenir ?

12. Quelles ressources avez-vous déjà à votre disposition ?

Questionnaire d'auto-évaluation initial

E. ENGAGEMENT

13. Combien de temps pouvez-vous consacrer quotidiennement à votre développement personnel ?

14. Quels obstacles potentiels identifiez-vous ?

15. Sur une échelle de 1 à 10, quel est votre niveau d'engagement dans ce processus ?



📧 Tu veux aller plus loin dans la
reconnexion à ton pouvoir
intérieur et ta sensibilité ?

Mes formations sont là pour
t'accompagner pas à pas :

- ◆ Formation "Se reconnecter à soi
et à son pouvoir personnel"
- ◆ Formation "Hypersensibilité : ta
vraie force intérieure"

📁 Et pour recevoir des ressources
gratuites, inscris-toi ici :

👉 Inscription ici

Notes



Thank-you!

Je suis tellement reconnaissante de pouvoir vous accompagner au travers de mon parcours, de mon expérience.

J'espère que ce manuel vous aura permis de vous donner quelques clés pour vous aider à mieux comprendre et mieux vivre votre hypersensibilité.



Contact:

www.mae-coaching.fr/site

contact@mae-coaching.fr