

# Être soi-même et trouver sa place — Fiche Pratique téléchargeable



Épisode #2- Chroniques d'un coach de vie hypersensible



**Intention** : mettre de la clarté sur le *décalage* vécu par beaucoup d'hypersensibles, et ouvrir un chemin concret pour être plus authentique sans se mettre en insécurité.

## SOMMAIRE :

[Pourquoi ce thème est crucial pour les hypersensibles](#)

[Mon expérience : le décalage comme fil conducteur](#)

[Enfance : le décalage dans la famille](#)

[Social : s'intégrer sans se montrer complètement](#)

[Études et travail : choisir une voie dans un système rigide](#)

[Point de bascule : la chute de vélo et la méditation](#)

[L'entrée dans la méditation... et le changement de vie](#)

[Sagesse ancienne : masques, "visage véritable", accords et juste place](#)

[Éclairage psycho / science actuelle : hypersensibilité, faux-self et authenticité](#)

[Hypersensibilité et hyper-adaptation](#)

[Faux-self adaptatif / fonctionnel \(Winnicott\)](#)

[Quand le faux-self domine](#)

[Authenticité et cohérence interne](#)

[Mini-challenge : observer tes "moi" et ouvrir un espace d'authenticité](#)

[Questions de réflexion personnelle](#)

[Message clé](#)

[Aller plus loin avec mon accompagnement](#)

[Mes ressources pour t'accompagner](#)

[Pistes de lecture](#)

---

## Pourquoi ce thème est crucial pour les hypersensibles

Les personnes hypersensibles ressentent souvent un **décalage depuis l'enfance** : impression de ne pas fonctionner comme les autres, de tout vivre "trop fort", de percevoir des nuances que d'autres ne voient pas.

Ce décalage pousse tôt à **s'adapter** : en famille, à l'école, dans le social, puis au travail. On apprend à lisser ses réactions, à cacher l'intensité intérieure, à jouer un rôle pour "rentrer dans le cadre".

La question devient centrale :

- Comment rester fidèle à qui je suis, avec ma sensibilité,
- tout en trouvant une place vivable dans un monde qui ne fonctionne pas forcément comme moi ?

---

## Mon expérience : le décalage comme fil conducteur

### Enfance : le décalage dans la famille

Dès l'enfance, il y a ce **sentiment de décalage** dans la famille.

Là où certains prennent les choses à la légère, l'hypersensible peut être profondément touché par une remarque, une dispute, une ambiance.

Un message implicite peut s'installer :

« Tu es trop... il faut te contenir, t'adapter. »

Pour rester dans le clan, on apprend à **ajuster** ses réactions et à ne pas toujours montrer l'intensité de ce qu'on vit.

### Social : s'intégrer sans se montrer complètement

À l'école, puis dans les groupes :

- grande capacité d'observation et d'empathie,
- perception fine des ambiances,
- mais tendance à **jouer un rôle** pour ne pas déranger.

On sait s'intégrer, souvent au prix d'une partie de soi qui reste en arrière-plan.

On se sent présent... mais pas complètement **visible**.

### Études et travail : choisir une voie dans un système rigide

Avec les études et le travail, une autre forme de décalage apparaît.

En tant qu'hypersensible, on peut se sentir capable de faire **plein de choses** (créativité, écoute, analyse, organisation, expression...).

Mais le système demande souvent :

▮ "Choisis UNE voie, UN métier, et tiens ce cap."

Alors on teste, on s'adapte, on avance :

- expériences dans le **spectacle**,
- études de **marketing**,
- postes à enjeux de **management**,
- jusqu'à devenir **directeur commercial**.

Sur le papier, la trajectoire est "réussie".

À l'intérieur, le décalage persiste :

▮ « Est-ce que je suis vraiment à ma place ? Est-ce que je vis ma vie... ou un rôle social qui coche les bonnes cases ? »

### **Point de bascule : la chute de vélo et la méditation**

Puis un événement concret : une **chute de vélo**.

Pas une baguette magique, mais un **signal d'arrêt**.

Après cette chute, un besoin apparaît :

- ralentir,
- se recentrer,
- comprendre ce qui se passe en dedans.

C'est là que la **méditation** entre en scène, d'abord comme un **geste de survie intérieure**.

### **L'entrée dans la méditation... et le changement de vie**

La méditation crée un espace inédit :

- moins de rôle,
- moins de performance,

- moins de sur-adaptation.

Dans cet espace, on peut :

- ressentir,
  - observer le mental,
  - écouter le corps,
- sans devoir se plier en continu aux attentes de l'extérieur.

Progressivement, une évidence se pose :

« Si je veux vraiment être moi-même et trouver ma place, ce ne sera pas en continuant à m'épuiser dans des rôles qui ne me ressemblent qu'à moitié, mais en mettant ma sensibilité au centre de ce que je fais. »

Ce chemin conduit à un choix plus aligné : **devenir coach de vie**, et plus particulièrement **coach de vie pour personnes hypersensibles**.

Le monde ne change pas, mais la sensation change : une **cohérence** plus profonde.

---

## Sagesse ancienne : masques, "visage véritable", accords et juste place

Ce tiraillement entre rôles et authenticité n'est pas nouveau.

On retrouve, dans différentes traditions, l'invitation à revenir au "vrai visage".

- Dans la philosophie antique : « **Connais-toi toi-même.** »
- Dans le bouddhisme : examiner le personnage social, les identifications, les histoires répétées.
- Dans la sagesse toltèque (Quatre Accords) : un cadre concret pour habiter sa place sans se perdre dans le regard de l'autre.

### Les Quatre Accords (version appliquée à l'hypersensibilité)

- **Que ta parole soit impeccable** : parler en accord avec soi plutôt que lisser.
- **N'en fais pas une affaire personnelle** : ne pas ramener chaque réaction à sa valeur.
- **Ne fais pas de suppositions** : éviter les scénarios sur ce que les autres pensent.

- **Fais toujours de ton mieux** : un mieux vivant, pas un perfectionnisme épuisant.

En résumé : la **juste place** ne se trouve pas en perfectionnant le masque, mais en revenant à soi, et en laissant le visage véritable orienter de plus en plus la façon d'être au monde.

---

## Éclairage psycho / science actuelle : hypersensibilité, faux-self et authenticité

### Hypersensibilité et hyper-adaptation

La profondeur de traitement et la réactivité du système nerveux rendent souvent l'hypersensible :

- très empathique,
- très sensible aux attentes implicites,
- très enclin à anticiper ce qui pourrait déranger.

Pour "tenir", beaucoup développent une **hyper-adaptation**.

### Faux-self adaptatif / fonctionnel (Winnicott)

- **Vrai self** : part vivante, spontanée, créative, reliée au ressenti.
- **Faux-self** : couche protectrice construite pour rester acceptable et maintenir le lien.

Chez les hypersensibles, le faux-self peut devenir très performant, mais au prix d'un vécu d'inauthenticité.

### Quand le faux-self domine

Cela peut s'accompagner de :

- "je joue un rôle en permanence",
- fatigue émotionnelle,
- vulnérabilité accrue à l'anxiété ou à la déprime.

### Authenticité et cohérence interne

À l'inverse, l'authenticité (se percevoir en accord avec ses valeurs, émotions et actions) est associée à :

- plus de bien-être,
- une meilleure estime de soi,
- moins de détresse.

Trouver sa place signifie souvent :

- **réduire progressivement l'écart** entre ce qui est vécu en profondeur et ce qui est montré,
- avec une approche graduelle,
- en choisissant les contextes où c'est suffisamment sûr.

---

## Mini-challenge : observer tes "moi" et ouvrir un espace d'authenticité



**Objectif** : repérer où tu te sur-adaptes et tester un geste d'authenticité réaliste.

### 1. Choisis trois contextes :

- pro,
- familial,
- relationnel (amical ou amoureux).

### 2. Pendant **7 jours**, note :

- "Sur une échelle de 1 à 10, à combien je me suis senti moi-même aujourd'hui ?"

### 3. Ajoute une observation :

- "Qu'est-ce que j'ai retenu, que j'aurais aimé dire/montrer ?"
- "Qu'est-ce que j'ai modifié pour être plus acceptable ?"

### 4. Choisis **un seul petit geste d'authenticité** à tester dans un contexte :

- nommer une émotion simple,

- exprimer un besoin,
  - dire non à quelque chose accepté par automatisme.
- 

## Questions de réflexion personnelle

- Quand ai-je ressenti ce décalage pour la première fois ?
  - Dans quels contextes ai-je le plus l'impression de porter un masque ?
  - À quoi ressemblerait une version un peu plus vraie de moi, *tout en restant en sécurité* ?
  - Si je n'avais plus peur d'être "trop", qu'est-ce que je montrerais davantage ?
  - Qu'est-ce que ma sensibilité m'a déjà permis de comprendre, d'éviter ou de créer ?
- 

## Message clé

- Tu n'es pas "à côté de la plaque" parce que tu te sens différent.
- Le décalage est souvent le signe d'une vie vécue dans des rôles ou des environnements qui ne respectent pas encore ta nature profonde.
- Ta sensibilité peut devenir un **levier** pour trouver ta place, avec du temps, de la curiosité et de la douceur.

Ta place ne se trouve pas seulement à l'extérieur.

Elle se construit en toi, chaque fois que tu te rapproches un peu plus de ton visage véritable.

---

## Aller plus loin avec mon accompagnement

Cette fiche t'offre les bases scientifiques et pratiques de la respiration consciente. Mais comme tu le sais, la théorie ne suffit pas : c'est la pratique régulière, guidée et adaptée à ton profil d'hypersensible qui crée la transformation durable.

## Mes ressources pour t'accompagner

 **Mon podcast : "Chroniques d'un coach de vie hypersensible"**

Tu y trouveras l'épisode complet de cette pratique guidée, avec ma voix pour t'accompagner pas à pas. C'est l'outil parfait pour intégrer cette respiration

dans ton quotidien.

 **Ma newsletter** ( A venir )

Reçois régulièrement d'autres pratiques, des éclairages et des outils concrets pour mieux vivre ton hypersensibilité.

 **Mon programme "Formule Essentiel"**

Un accompagnement personnalisé où la respiration n'est qu'un des nombreux outils que nous explorons ensemble pour t'aider à maîtriser ta sensibilité émotionnelle et révéler ta force intérieure. **En savoir plus**

 **Séance découverte gratuit: Premier Contact**

Si tu veux échanger sur ta situation spécifique et voir comment je peux t'accompagner, réserve un moment avec moi. On prendra le temps de faire le point ensemble.

---

## Pistes de lecture

- Elaine Aron — *The Highly Sensitive Person Edition en français*
- Don Miguel Ruiz — Les 4 Accords toltèques
- Aron & Aron (1997) — Sensory-Processing Sensitivity
- Donald W. Winnicott — vrai self / faux-self
- Travaux sur l'authenticité et le bien-être (Kernis, Goldman, Wood...)
- " Connais-toi toi-même " <https://lapausephilo.fr/2015/09/21/connais-toi-toi-meme-socrate/>