



Vos Questions – Mes Réponses Authentiques — Fiche pratique téléchargeable



Épisode #3 – Chroniques d'un coach de vie hypersensible

Vos Questions – Mes Réponses Authentiques



Intention : Répondre à vos questions pour éclairer le chemin hypersensible – de la motivation vers le coaching à la libération des masques – et te proposer un challenge concret pour écouter ta vocation intérieure.

Sommaire

Sommaire

Pourquoi ce format (Q&R) est utile pour les hypersensibles

Mon expérience : motivations vers le coaching

Point de bascule : quarantaine, accident et mindfulness

Ce que dit la science (en clair)

Exemples concrets de masques sociaux

Exemple perso : le "Happy Face" forcé

Exemple client : le masque "alpha infallible"

Sagesse ancienne : accords toltèques appliqués

Éclairage psycho / science : hypersensibilité et sur-adaptation

Mini-challenge : "Écoute ta vocation" (3 jours)

Questions de réflexion personnelle

Message clé

Aller plus loin avec mon accompagnement

Mes ressources pour t'accompagner

Pistes de lecture

Pourquoi ce format (Q&R) est utile pour les hypersensibles

Des questions reviennent souvent :

- "Qu'est-ce qui t'a motivé pour le coaching ?"
- "Tu peux donner un exemple concret de masque social ?"

Pour l'hypersensible, c'est souvent le cœur du défi : transformer un "trop-plein" en boussole vocationnelle, sans exploser sous les faux-sourires.

Merci pour vos encouragements, ça fait chaud au cœur !

La question centrale :

Comment ta sensibilité, souvent vue comme un poids, devient-elle le moteur d'une vie alignée et utile pour toi et les autres ?

Mon expérience : motivations vers le coaching

Vers la quarantaine, je continuais de vivre :

- des vagues émotionnelles imprévues
- un mental en "scan permanent"
- l'impression de ne pas être à ma place

Puis un accident de vélo en 2017 a été un vrai point de bascule. Il m'a poussé à affronter ce qui bouillonnait à l'intérieur.

J'ai cherché une certification professionnelle, complétée par mon expérience de vie et une formation en mindfulness.

Aujourd'hui, à 50 ans, dans un cadre naturel, je vis une spiritualité spontanée et j'accompagne des hypersensibles en visio. Voir des transformations au quotidien est une joie profonde.

Point de bascule : quarantaine, accident et mindfulness

Ce que dit la science (en clair)

- **Elaine Aron** : les hypersensibles traiteraient environ **5 fois plus d'informations sensorielles et émotionnelles**.
- **Mindfulness** : des programmes de 8 semaines sont associés à une **diminution de l'activité de l'amygdale** (centre d'alerte), ce qui aide à réduire la réactivité.

Ce n'est pas de la magie. C'est un entraînement du système nerveux. J'ai testé, validé, et intégré.

Exemples concrets de masques sociaux

Exemple perso : le "Happy Face" forcé

Plus jeune, on on peut dire que je ne souriais ...pas beaucoup. Alors j'ai appris à porter un visage joyeux dans le milieu social, et puis plus tard, en contexte corporate, pour éviter d'être perçu comme antipathique.

Résultat :

- extérieur : souriant
- intérieur : malaise, tristesse, bouillonnement

C'est comme une casserole qui bout en silence, avec des explosions différées.

Exemple client : le masque "alpha infallible"

Un dirigeant hypersensible portait un masque de solidité totale, qui étouffait ses doutes et sa créativité (peur du jugement).

Après coaching, il a pu diriger en intégrant sa sensibilité : plus serein, plus stable, plus aligné.

Sagesse ancienne : accords toltèques appliqués

Deux accords particulièrement utiles quand on veut se libérer des masques :

1. Être impeccable avec sa parole

- Observer ses pensées et émotions, plutôt que réagir en automatique.

2. Ne rien prendre personnellement

- Les attentes extérieures sont comme des nuages passants.

Cette posture transforme le trop-plein en allié.

Éclairage psycho / science : hypersensibilité et sur-adaptation

La **sur-adaptation** est une stratégie fréquente : on capte énormément, on anticipe, on se plie pour éviter le rejet.

Mais des masques chroniques ont souvent un coût :

- stress qui monte
- créativité qui baisse
- fatigue émotionnelle

Winnicott parle de l'écart entre le *vrai self* et le *faux-self* : quand l'écart est trop grand, l'énergie vitale s'éteint peu à peu.

Mini-challenge : "Écoute ta vocation" (3 jours)

✓ **Objectif** : repérer joies, masques, et oser un geste aligné, sans pression. Juste observer.

☐ **Jour 1 (5 minutes le soir)** : note ce qui t'a mis en joie ou en énergie (conversation profonde, nature, projet créatif).

☐ **Jour 2** : repère un masque (sourire forcé, "je gère seul") et demande-toi : "Est-ce que ça m'éloigne de ma voix ? Qu'est-ce que je protège ?"

☐ **Jour 3** : fais un micro-geste vers ta "vibe" (dire "J'aime ça", rêver 10 minutes sans filtre, oser une demande simple).

Espace notes perso :

- Jour 1 :
 - Jour 2 :
 - Jour 3 :
-

Questions de réflexion personnelle

- Quelle question te brûle en ce moment autour de ta vocation hypersensible, de ta voie professionnelle ?
 - Dans quel masque te reconnais-tu le plus (sourire permanent, alpha infaillible, "je gère") ?
 - Si ta sensibilité était ta boussole, quel premier pas ferait sens aujourd'hui ?
 - Qu'est-ce qui t'a déjà mis "à ta place" par le passé ?
-

Message clé

Ta sensibilité n'est plus un boulet. Elle peut devenir ton **GPS intérieur**.

Du faux-self épuisant à une vie plus joyeuse et utile : ta place émerge **un pas authentique à la fois**.

Aller plus loin avec mon accompagnement

Cette fiche te donne des bases. La transformation durable vient souvent d'une pratique guidée et adaptée à ton hypersensibilité.

Mes ressources pour t'accompagner

- 🎧 **Podcast** : "Chroniques d'un coach de vie hypersensible" – [épisode complet](#)
- ✉️ **Newsletter (à venir)** : outils concrets réguliers
- 📁 **Programme "Formule Essentiel"** : accompagnement personnalisé [En savoir plus](#)
- ☕ [Séance découverte gratuit: Premier Contact](#)

Pistes de lecture

- Elaine Aron – *The Highly Sensitive Person* (existe en français)
- Don Miguel Ruiz – *Les 4 Accords toltèques*
- Publications / ressources autour de la mindfulness (amygdale / régulation)