

Retrouver la Nature en Soi et apprivoiser sa sensibilité émotionnelle- Fiche Pratique téléchargeable



Épisode #5 — Chroniques d'un coach de vie hypersensible



Intention : mettre en lumière le lien profond entre la nature extérieure et la sensibilité intérieure de l'hypersensible, et montrer comment l'adaptation consciente à l'environnement devient un véritable outil de régulation émotionnelle et d'apaisement du système nerveux.

SOMMAIRE :

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

[Mon expérience : de la déconnexion à la reconnexion](#)

[Enfance : l'indifférence sélective à la nature](#)

[Voyage en Inde : l'Himalaya comme point de rupture](#)

[Jungle du Karnataka : l'adaptation par l'humidité écrasante](#)

[Sagesse ancienne : montagne, eau et nature véritable](#)

[La montagne comme stabilité intérieure](#)

[L'eau comme adaptabilité fluide](#)

[La « nature véritable »](#)

[Éclairage psycho / science actuelle](#)

[Le système nerveux hypersensible : traitement profond de l'information](#)

[Cortisol, stress et effets régulateurs de la nature : le Shinrin-Yoku](#)

[Interoception : écouter son corps comme outil d'adaptation](#)

[Altitude et adaptation : comprendre les signaux du corps](#)

[Earthing \(connexion à la terre\) et réduction de l'inflammation](#)

[Mini-challenge : écouter ton corps en nature](#)

[Questions de réflexion personnelle](#)

[Message clé](#)

[Aller plus loin avec mon accompagnement](#)

[Mes ressources pour t'accompagner](#)

[Pistes de lecture et ressources \(avec liens d'accès\)](#)

[Sur l'hypersensibilité \(HSP\)](#)

[Sur la nature et ses bienfaits](#)

[Sur l'interoception et la régulation émotionnelle](#)

[Sur l'adaptation à l'altitude](#)

[Sur le grounding / earthing](#)

[Sagesses anciennes \(nature comme miroir\)](#)

Pourquoi ce thème est crucial pour les hypersensibles

La majorité des hypersensibles (20-30% de la population selon la psychologue Elaine Aron) vivent un rapport complexe à la nature. Contrairement au mythe courant, la nature n'apaise pas automatiquement les hypersensibles. Nombreux sont ceux qui :

- se sentent indifférents aux paysages naturels,

- trouvent la nature « trop bruyante » ou « trop intense »,
- ne découvrent une véritable connexion qu'avec certains éléments (eau, arbres spécifiques, heures particulières).

L'enjeu est de comprendre que la reconnexion à la nature n'est pas un luxe, mais une **forme de régulation du système nerveux** particulièrement adaptée à la sensibilité.

C'est un chemin vers l'apaisement **sans déni** de ce qu'on ressent.

Mon expérience : de la déconnexion à la reconnexion

Enfance : l'indifférence sélective à la nature

Depuis l'enfance, un rapport singulier à la nature.

L'eau — océan, rivières — a toujours eu un effet apaisant immédiat, quasi magique.

Mais la forêt, les montagnes, les arbres ? Aucune connexion viscérale.

Je pouvais reconnaître que « c'était beau » sans pour autant ressentir grand-chose.

Cette indifférence apparente aux « beautés naturelles » a duré une quarante d'années.

Voyage en Inde : l'Himalaya comme point de rupture

Le tournant s'est opéré lors d'un voyage en Inde, spécifiquement dans l'Himalaya.

Trois jours seulement, mais suffisants pour forcer une rencontre avec mon corps et la montagne.

Les faits concrets :

- altitude de plus de 3500 m,
- pression atmosphérique réduite,
- air plus rare, respiration laborieuse,
- rythme cardiaque accéléré.

La nécessité de l'écoute corporelle :

Rapidement, une certitude s'impose : soit j'écoute les signaux de mon corps, soit je risque de me mettre en danger.

Il n'y avait pas de salle d'urgence à proximité, pas de réseau, pas de secours instantanés.

Juste moi, la montagne, et mes pulsations cardiaques qui me criaient « ralentis ».

Moment clé : En marchant vers le dernier temple, j'ai commencé à avancer mètre par mètre. Quelques pas, pause, attendre que le cœur redescende, puis repartir.

Ce n'était pas du sport, c'était une conversation entre mon intention et mes limites réelles.

Moment de grâce :

À un moment, j'ai entendu un filet d'eau — une petite rivière libérée par la fonte des neiges en mars.

Je me suis assis là et j'ai médité, non pas parce que c'était « au programme », mais parce que mon corps me disait : « Maintenant, tu dois revenir à l'intérieur de toi. »

Jungle du Karnataka : l'adaptation par l'humidité écrasante

Plus tard, durant ce même voyage, une confrontation avec un tout autre environnement : la jungle du Karnataka, avec son humidité dense, sa chaleur collante.

Pour un Parisien habitué à un climat tempéré, c'était presque suffocant.

Mon système nerveux, déjà fin, recevait d'un coup trop d'informations simultanées.

Mais cette fois, je savais déjà : l'adaptation passait par l'écoute, pas par la résistance.

Ralentir, boire davantage, accepter que mon corps ait besoin de temps pour trouver un équilibre dans cet air saturé.

La grande leçon :

Ce que ces deux expériences m'ont enseigné, c'est que la nature n'a jamais été le « problème ».

C'était ma manière de la rencontrer.

La véritable reconnexion à la nature, pour un hypersensible, commence par la reconnexion à son propre corps.

Sagesse ancienne : montagne, eau et nature véritable

La montagne comme stabilité intérieure

Dans les traditions orientales (taoïsme, bouddhisme), la montagne symbolise l'immuabilité : elle reste là, immobile, tandis que les nuages passent, que les vents changent, que les saisons succèdent aux saisons.

Ce qui bouge en surface n'enlève rien à ce qui, au fondement, demeure.

Application personnelle : Dans l'Himalaya, j'étais en train d'apprendre à devenir comme cette montagne — rester présent même quand le souffle se fait court, rester ancré même quand la peur monte, ne pas confondre les turbulences du moment avec la stabilité profonde de mon être.

L'eau comme adaptabilité fluide

L'eau n'essaie pas de dominer.

Elle épouse le rocher, contourne l'obstacle, trouve un passage là où on ne voit rien.

C'est le symbole parfait de l'adaptation sans compromission : conserver sa nature tout en s'ajustant au contexte.

Application : Dans la jungle du Karnataka, je ne pouvais pas contrôler la température ni l'humidité, mais je pouvais ajuster ma respiration, ralentir, me laisser traverser par l'expérience plutôt que de la combattre.

La « nature véritable »

Au-delà des traditions, la « nature véritable » désigne ce que tu es avant les rôles, les étiquettes, avant le « il faut ».

Pour un hypersensible, cette nature véritable c'est justement : tout ressentir plus fort, percevoir les nuances que d'autres ignorent, être traversé par la beauté d'une manière plus intense.

La vraie question n'est donc pas : « Comment me rapprocher de la nature dehors ? »

Mais : « Comment honorer la nature qui est déjà en moi ? »

Éclairage psycho / science actuelle

Le système nerveux hypersensible : traitement profond de l'information

La psychologue Elaine Aron, qui a développé le concept de « Highly Sensitive Person » (HSP) en 1996, a documenté que l'hypersensibilité n'est pas une pathologie mais un trait stable du tempérament, avec une base neurobiologique mesurable.

Caractéristiques clés (Aron, 1996, 2014) :

- traitement plus profond de l'information sensorielle,
- réactivité accrue aux stimuli subtils,
- capacité à percevoir les nuances fines,
- réactivité émotionnelle plus intense,
- surcharge plus rapide en environnement chaotique ou surstimulant.

En pratique pour la nature : les changements d'altitude, de pression, de température, les variations de lumière, d'odeurs, sont ressentis plus fortement et plus vite.

Cela n'est pas un défaut : c'est une richesse perceptive qui peut devenir écrasante si elle n'est pas régulée.

Référence scientifique :

- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Pospos, S., & Jessen, D. (2014). The functional highly sensitive brain: a review of the brain imaging data. *Journal of Social, Cognitive, and Behavioral Research*, 3(2), 11-29.

Cortisol, stress et effets régulateurs de la nature : le Shinrin-Yoku

Au Japon, la pratique du *Shinrin-yoku* (bain forestier) a été documentée scientifiquement et montre des résultats remarquables sur la régulation du stress.

Résultats mesurables (Park ; Antonelli et al.) :

- baisse du cortisol,
- réduction de la fréquence cardiaque,
- diminution de la tension artérielle,
- activation accrue du parasympathique (repos-digestion),
- amélioration de certains marqueurs immunitaires.

Mais attention pour les hypersensibles : ce n'est pas automatique.

Si tu arrives déjà en surcharge, la nouveauté de la nature peut d'abord te submerger.

C'est pourquoi l'écoute du corps devient centrale.

Références :

- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). *Journal of Environmental Psychology*, 15, 368-393.
- Antonelli, M., Barbieri, G., Donelli, D., et al. (2019). *International Journal of Biometeorology*, 63, 1357-1372.

Interoception : écouter son corps comme outil d'adaptation

L'interoception est la capacité à percevoir, interpréter et réguler les signaux provenant de l'intérieur du corps : rythme cardiaque, respiration, chaleur, tensions musculaires.

Pourquoi c'est crucial pour les hypersensibles : l'interoception peut être plus fine.

- bénédiction : sentir tôt les signaux d'alerte,
- malédiction : amplifier de petits signaux en grande anxiété.

Références :

- Craig, A. D. (2003). *Current Opinion in Neurobiology*, 13(4), 500-505.
- Critchley, H. D., & Garfinkel, S. N. (2017). *Current Opinion in Psychology*, 17, 7-14.

Altitude et adaptation : comprendre les signaux du corps

L'exposition à l'altitude crée une hypoxie (manque d'oxygène) qui force le corps à s'adapter rapidement : ventilation, ajustements rénaux, globules rouges, optimisation cellulaire.

Trois jours en altitude, c'est court : cela explique la nécessité absolue d'écouter les signaux (cœur, souffle, pauses) comme des informations de sécurité, pas comme des signes de faiblesse.

Références :

- Storz, J. F. (2021). *Molecular Biology and Evolution*, 38(7), 2677-2697.
- Richalet, J.P. & Rathat, C. (2010). *Hypoxie et altitude*. Arnette.

Earthing (connexion à la terre) et réduction de l'inflammation

L'hypothèse du « grounding / earthing » propose que le contact direct avec la terre (peau nue sur herbe/sol/eau salée) permettrait un effet antioxydant naturel.

Référence :

- Oschman, J. L., Chevalier, G., & Brown, R. (2015). *Journal of Inflammation Research*, 8, 83-96.

Mini-challenge : écouter ton corps en nature



Objectif : expérimenter concrètement ce que signifie « retrouver la nature en soi » via l'écoute interoceptive, là où tu vis (parc, jardin, nature accessible).

Durée : une semaine (2 visites minimum).

1. Choisis un lieu de nature accessible

- Un parc public
- Un jardin partagé
- Quelques arbres près de chez toi
- Un coin de verdure au bord d'un canal
- Pas besoin de montagne ou de jungle

2. Première visite (4-5 minutes)

Avant d'arriver : note ton état (énergie, tensions, émotion 1-10).

Sur place : pose-toi et demande-toi :

- Comment je respire ici, maintenant ?

- Qu'est-ce que je sens dans ma poitrine, mon ventre, ma gorge ?
- Où sont les tensions principales ?
- À quel rythme j'ai envie de marcher / m'arrêter ?

Micro-geste d'adaptation : ralentis, assieds-toi, touche un arbre, allonge l'expiration.

En repartant : note à nouveau ton état (1-10) et ce qui a changé.

3. Deuxième visite (4-5 minutes)

Refais le même rituel et observe les différences.

4. Jour 7 : synthèse

- Qu'est-ce que j'ai remarqué sur ma manière de réagir à cet environnement ?
- Quel petit geste a eu le plus d'effet sur moi ?
- Comment mon corps « parle-t-il » dans la nature ?

Questions de réflexion personnelle

1. Quel est mon rapport à la nature depuis l'enfance ? (eau, arbres, ciel, lumière...)
2. Quand suis-je déconnecté de mon corps ?
3. Qu'est-ce que ma sensibilité m'a permis de percevoir en nature ?
4. Si je n'avais pas peur d'être « trop sensible », qu'est-ce que j'aimerais explorer ?
5. Quel petit geste quotidien de nature puis-je intégrer pour rester connecté à mon intériorité ?

Message clé

Tu ne suis pas la nature « mal ».

Ton rapport singulier à la nature est le reflet exact de ton système nerveux hypersensible : vous avez besoin, tous les deux, d'être écoutés, respectés, à ton rythme.

La reconnexion à la nature n'est pas une performance.

C'est poser tes pieds quelque part, sentir ce qui se passe en toi, et ajuster un minuscule détail pour rester présent.

Chaque fois que tu fais cela, tu fais un pas vers l'authentique nature en toi.

Aller plus loin avec mon accompagnement

Cette fiche t'offre la compréhension scientifique et les pratiques de base. 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

- Épisode « Nature et présence intérieure » (format pratique)
- Épisode « Retrouver la nature en soi et apprivoiser sa sensibilité » (format expérience)

Ma newsletter (à venir)

- S'inscrire : (lien à ajouter)

Mon programme "Formule Essentiel"

- [En savoir plus](#)

Séance de découverte gratuite — "Premier Contact"

- [Réserver](#)
-

Pistes de lecture et ressources (avec liens d'accès)

Sur l'hypersensibilité (HSP)

1. Aron, E. N. (1996). *The Highly Sensitive Person*.
 - Infos : <https://hsperson.com/books/the-highly-sensitive-person/>
 - Recherche : <https://books.google.com/books?q=The+Highly+Sensitive+Person+Elaine+Aron>
 - Édition française (recherche) : <https://www.fnac.com/SearchResult/ResultList.aspx?Search=Ces+gens+qui+changent+le+monde+Elaine+Aron>
2. Aron, E. N. (2014). *Fourteen Principles for Thriving as a Highly Sensitive Person*.
 - Site : <https://hsperson.com/>
 - FR : <https://hsperson.com/french/>
3. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*.
 - Infos : <https://www.penguinrandomhouse.com/books/87533/full-catastrophe-living-by-jon-kabat-zinn/>
 - Recherche : <https://books.google.com/books?q=Full+Catastrophe+Living+Kabat-Zinn>

Sur la nature et ses bienfaits

Park, B. J., Tsunetsugu, Y., et al. (2010).

- Recherche : [https://scholar.google.com/scholar?q=The+physiological+effects+of+Shinrin-yoku+\(taking+in+the+forest+atmosphere\)+Park+Tsunetsugu+2010](https://scholar.google.com/scholar?q=The+physiological+effects+of+Shinrin-yoku+(taking+in+the+forest+atmosphere)+Park+Tsunetsugu+2010)

Sur l'interoception et la régulation émotionnelle

Craig, A. D. (2003).

- PubMed : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Craig+AD+Interoception+the+sense+of+the+physiological+condition+of+the+body+2003>

Sur l'adaptation à l'altitude

Storz, J. F. (2021).

- Oxford Academic : <https://academic.oup.com/mbe/article/38/7/2677/6129107>

Sur le grounding / earthing

1. Oschman, J. L., Chevalier, G., & Brown, R. (2015).
 - PubMed : [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=The+effects+of+grounding+\(earthing\)+on+inflammation+the+immune+response+wound+healing](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=The+effects+of+grounding+(earthing)+on+inflammation+the+immune+response+wound+healing)

Sagesses anciennes (nature comme miroir)

1. Lao Tseu — *Tao Te King* (Victor Segalen).

- Gallica : <https://gallica.bnf.fr/services/engine/search/sru?operation=searchRetrieve&query=tao%20te%20king%20segalen>

2. Thich Nhat Hanh — *The Miracle of Mindfulness*.

- Infos : <https://www.penguinrandomhouse.com/books/107622/the-miracle-of-mindfulness-by-thich-nhat-hanh/>