

J'apprends à prendre soin de moi

Objectif : *Vous permettre de faire un point sur les différents aspects de votre vie pour vous inviter à prendre soin de vous et de vos besoins, en tenant compte de votre hypersensibilité.*

Comme nous l'avons abordé lors des modules précédents, les personnes hypersensibles se retrouvent en difficulté lorsqu'elles sont **hyperstimulées**. Ayant un système nerveux extrêmement développé et sensible, les occasions de vivre le stress de cette sur-stimulation ne manquent pas, vous l'aurez certainement remarqué ! Il est donc essentiel que nous puissions apprendre à découvrir quelles sont les situations qui déclenchent cet état en nous, afin de pouvoir **prendre soin de nous**.

Prendre soin de soi n'équivaut pas à se couper de toute sorte de stimulation car cela équivaldrait à se replier complètement sur soi, ce qui n'est point souhaitable. **La vie est mouvement et donc stimulante**, il est donc important d'en tenir compte pour pouvoir se ménager tout en étant en interaction avec ce monde.

Trouver l'équilibre est tout un art et celui-ci n'est jamais statique, car tout est toujours en mouvement, alors je vous invite à revenir régulièrement faire un point sur vous pour faire les ajustements nécessaires dans votre vie.

Maintenant... c'est à vous de jouer !

Pour commencer, je vous invite à prendre quelques instants pour réfléchir aux différentes **stratégies** que vous avez **déjà** réussi à mettre en place dans votre vie **pour faire face à l'hyperstimulation**.

Listez ci-dessous les stratégies les plus brillantes que vous mettez en place à l'heure actuelle. Elles peuvent concerner votre manière de répondre aux autres (par exemple, oser dire non quand vous souhaitez dire non, ou demander un temps de réflexion lorsqu'une personne vous demande quelque chose), votre manière de vous réserver des temps de repos dans la journée, notamment lorsque vous savez que votre journée sera agitée, votre manière de prendre soin de votre bien-être (grâce à la respiration, l'exercice, la relaxation), etcétera.

Ne vous limitez pas !

Maintenant, relisez votre liste ci-dessus et prenez un temps pour vous célébrer et voir toutes ces belles choses que vous réalisez déjà ! Ces stratégies pour prendre soin de vous sont précieuses et elles ont besoin que vous les preniez en considération pour être renforcées et continuer à grandir en vous.

Passons maintenant en revue différents aspects de votre vie pour vous permettre de faire le point sur votre état de stimulation dans chacun de ces domaines et pour vous permettre d'envisager de nouvelles manières de prendre soin de vous dans ces circonstances. Dans la dernière colonne, vous verrez que vous serez invité(e) à vous mettre en mouvement pour prendre soin de vous de manière concrète. Il ne sera évidemment pas possible de tout mettre en place d'un coup. Le croire serait la meilleure manière de vous saboter d'avance. De ce fait, je vous invite à choisir de un à trois aspects qui vous motivent le plus et à le mettre en pratique rapidement. Puis, une fois que vous aurez mis en place ce que vous désiriez, revenez sur votre liste et choisissez en un ou deux autres et ainsi de suite.

Les besoins du corps

	Quel état des lieux feriez-vous de cet aspect dans votre vie ?	Dans quelles circonstances en lien avec cet aspect, vous sentez vous sur-stimulé(e) ?	Quelles mesures souhaiteriez vous mettre en place pour vous sentir mieux dans cet aspect en prenant en considération votre sensibilité ?	Où, quand et comment allez vous mettre ces mesures en place ?
Le sommeil				

L'alimentation				
La santé				
Le repos				
L'exercice				
L'ancrage				

Vos activités personnelles

Ci-dessous vous trouverez quelques suggestions d'activités. Je vous invite à compléter la liste avec vos propres activités en dessous de ces suggestions.

	Quel état des lieux feriez-vous de cette activité dans votre vie ?	Dans quelles circonstances en lien avec cette activité, vous sentez vous sur-stimulé(e) ?	Quelles mesures souhaiteriez vous mettre en place pour vous sentir mieux dans cet activité en prenant en considération votre sensibilité ?	Où, quand et comment allez vous mettre ces mesures en place ?
Les courses				
Les activités de distraction et de divertissement				
Les cours, ateliers, ou autres activités extraprofessionnelles				

Vos activités professionnelles

	Quel état des lieux feriez-vous de cet aspect dans votre vie ?	Dans quelles circonstances en lien avec cet aspect, vous sentez vous sur-stimulé(e) ?	Quelles mesures souhaiteriez vous mettre en place pour vous sentir mieux dans cet aspect en prenant en considération votre sensibilité ?	Où, quand et comment allez vous mettre ces mesures en place ?
Votre environnement de travail (lumière, bruit, mobilier...)				
Le travail que vous effectuez (ou que vous avez effectué auparavant si vous n'en avez pas un actuellement)				
Vos conditions de travail (horaires, vacances, etc)				

Vos relations interpersonnelles

	Quel état des lieux feriez-vous de cette relation dans votre vie ?	Dans quelles circonstances en lien avec cette relation, vous sentez vous sur-stimulé(e) ?	Quelles mesures souhaiteriez vous mettre en place pour vous sentir mieux dans cette relation en prenant en considération votre sensibilité ?	Où, quand et comment allez vous mettre ces mesures en place ?
Avec vos parents				
Avec votre conjoint(e) Si vous n'en avez pas actuellement, remémorez-vous de votre dernière relation				
Avec vos enfants Si vous en avez, et si vous n'en avez pas, peut être que vous vous sentez questionné ou stimulé par votre environnement. Profitez pour prendre soin de ça et le noter				

Avec votre hiérarchie				
Avec vos collègues				
Avec vos amis				
Avec vos animaux				

Autres relations (familiales, amicales, professionnelles, occasionnelles)				
Avec des inconnus				

Maintenant, je vous invite à prendre quelques instants pour vous célébrer et vous réjouir d'avoir pu faire un point sur votre situation et d'avoir imaginé des solutions et des améliorations possibles pour prendre soin de vous, que je vous invite à mettre en place progressivement et en douceur mais avec détermination et persévérance.

Quelques idées pour prendre soin de vous

Ci-dessous, vous trouverez une liste d'idées pour prendre soin de vous. Certaines pourront vous paraître trop ambitieuses ou irréalistes, mais je vous invite à les prendre **toutes** en considération et à laisser une porte ouverte en vous pour aspirer à les intégrer

un jour dans votre vie. Car si vous commencez par entrouvrir la porte des possibles, ceux-ci pourront plus facilement « se glisser dans votre vie » que si vous laissez cette porte totalement fermée à clé parce qu'ils ne vous semblent pas plausibles.

Cette liste a été inspirée du livre du Dr. Elaine N. Aron « *The highly sensitive person's workbook* ».

- 8 à 10 heures par jour au lit, en dormant ou pas, plus deux heures de contemplation, méditation, relaxation ou tout simplement de temps sans rien faire. Juste du temps pour vous, sans autre activité que d'être.
- 1 heure d'exercice physique à l'extérieur.
- Une journée par semaine totalement « off », sans travailler à la maison ou faire des courses ou autres obligations.
- L'équivalent d'un mois par an réparti pendant l'année, libre de toute activité professionnelle.
- Prenez votre agenda et « bloquez » ces espaces-temps notés ci-dessus en fonction de vos exigences et disponibilités. Si vous ne pouvez pas honorer un de vos rendez-vous avec vous même, rattrapez-le la semaine d'après. Planifiez du temps supplémentaire de repos après une journée ou une activité exigeante en énergie.
- Planifiez des vacances, de préférence pendant deux semaines d'affilée, pendant lesquelles vous pourrez dormir autant que vous en aurez besoin. Dormir et vous reposer devrait être la priorité numéro un. Puis, en seconde priorité, placez ce qui vous fait réellement plaisir : un programme spirituel, visiter des lieux, aller dans de beaux restaurants, vous balader en nature, écouter de la musique ou apprécier des œuvres d'art. Ce type de vacances peut ne pas revenir cher. Il suffit pour cela de trouver une maison paisible, peut être prêtée par un(e) ami(e) ou bien une location hors saison. Mais il sera important de pouvoir sortir de chez vous pour sortir du cadre et de la routine.
- Considérez quelles expériences d'ordre spirituel ou intérieur vous font du bien et agendez-les. Si vous ne savez pas encore quel type d'activité ou d'expérience pourrait vous convenir, dédiez du temps à faire des recherches là-dessus.
- Apprenez à méditer et faites-le quotidiennement. Il existe de nombreuses manières de méditer. La méditation de pleine conscience peut bien convenir aux « esprits parfois bien encombrés » des personnes hypersensibles, mais d'autres méditations existent aussi. Vous trouverez de nombreux guides, livres et vidéos sur Internet.
- Pratiquez la respiration abdominale. La respiration superficielle faite par la partie supérieure de la poitrine est associée avec la tension et le stress et vous empêche d'oxygéner suffisamment votre corps. Lorsque vous respirez avec votre abdomen, vous ne pouvez pas rester tendu. Il s'agit de respirer lentement pour amener l'air jusqu'à l'abdomen et de le relâcher simplement,

toujours par le nez. Faites dix respirations de ce type lorsque vous sentez que vous devenez tendu(e) ou que vous êtes en situation de surstimulation.

- Créez un endroit sécurisant et plaisant à l'intérieur de votre maison, juste pour méditer, prier, lire et pour toute autre activité personnelle qui marque un temps d'arrêt. Rendez cet endroit beau mais gardez-le simple. Amenez-y des fleurs, une bougie, des huiles essentielles, une couverture agréable au toucher. Rendez-vous y régulièrement avec votre boisson préférée et faites plaisir à tous vos sens.
- Ecrivez un journal intime pour vous permettre de réfléchir à votre vie, prendre du recul par rapport à ce que vous traversez et vous célébrer de vos avancées vers vous-même.
- Créez ou participez à un groupe de parole avec des personnes dignes de confiance pour partager vos épreuves et la manière dont chacun(e) avance sur son chemin individuel.
- Echangez avec un(e) ami(e) lorsque vous sentez que vous avez du mal à garder un équilibre dans votre vie.
- Gardez toujours avec vous des choses à grignoter qui puissent vous redonner de l'énergie, tels qu'une barre de céréales, des fruits secs ou un œuf dur. Lorsque vous êtes hyperstimulé, cela consomme beaucoup de sucre dans votre sang et lorsque votre niveau de sucre baisse, cela entraîne un accroissement de l'hyperstimulation. Lorsque cela arrive, vous risquez de prendre de mauvaises décisions et vous mettre encore plus dans le pétrin. Cette situation empire après les 30 ans. Manger permet de rompre ce cercle vicieux.
- Renseignez vous sur la nutrition et découvrez quelle est la manière de vous alimenter qui vous correspond le mieux. Faites-vous aider par des professionnels, tels que de nutritionnistes, si vous en ressentez le besoin. Peut être que vous aurez également besoin de compléments alimentaires. Renseignez-vous et prenez soin de cette partie si importante de votre vie.
- Ayez sur vous des bouchons d'oreille pour les situations durant lesquelles vous serez exposé à beaucoup trop de bruit.
- Gardez près de vous un ou des livres qui vous inspirent.
- Faites-vous masser. Si vous ne pouvez pas vous offrir des massages régulièrement, vous pouvez apprendre quelques bases en lisant des livres ou sur Internet et faire des échanges avec un(e) ami(e).
- Pensez à l'aromathérapie et aux Fleurs de Bach pour prendre soin de vous. Les personnes hypersensibles réagissent très bien à ces formes de thérapie et de nombreux remèdes en florithérapie apaisent et aident les personnes à haute sensibilité.

- Passez régulièrement du temps avec des animaux, dans la nature et auprès de plantes. Les lieux où il y a de l'eau (lacs, étangs, rivières, la mer...) sont particulièrement bénéfiques pour les personnes hypersensibles.
- Laissez-vous porter par une musique apaisante.
- Portez une attention particulière à ce qui est en contact avec votre peau : vos habits, les draps, les savons, les parfums et autres lotions, et échangez tout ce qui vous irrite par d'autres matières qui vous conviennent véritablement. Parfois il faut en tester plusieurs mais le jeu en vaut la chandelle.

Maintenant, vous avez de nombreuses pistes pour prendre soin de vous en toute situation. N'hésitez pas à être créatif, à vous donner des défis et à persévérer, car les changements durables se font souvent petit pas par petit pas.

A vous de jouer !!