

News au
féminin
Septembre
2025
Dossier
spécial:
Femmes à
haute
sensibilité

Estime de soi et
relations



Nous aborderons ici différents points:

- Qu'est-ce que la haute sensibilité?
- Quels en sont les signes principaux?
- Quels sont les impacts de la haute sensibilité sur l'estime de soi?
- Comment la haute sensibilité imprègne-t-elle nos relations?
- En tant que femmes à haute sensibilité, qu'est-ce qui peut nous aider au quotidien?

J'espère que cet article vous apportera des réponses et des éclairages.

Je suis une femme à haute sensibilité - je le sais depuis plusieurs années.

Même si je me suis toujours sentie différente des autres femmes, j'ai mis beaucoup de temps à accepter que ma haute sensibilité définissait une partie très importante de mon être. Ce sentiment profond d'être en décalage constant avec le monde et les autres qui nous entourent m'a mise sur la voie - j'ai exploré, j'ai cherché - je me suis interrogée sur mon histoire passée et les événements traumatiques que j'ai vécu. J'ai longtemps cherché une cause qui expliquerait pourquoi je ressens ce que je ressens... Pourquoi je fonctionne comme je fonctionne... Pourquoi je vois le monde de telle façon... Pourquoi trouver ma place a été un chemin difficile... Pourquoi mes relations étaient souvent teintées de désillusions et de déceptions... Autant de questions qui sont restées sans écho. Car, toutes ces questions avaient leur racine dans un espace de peurs et d'incertitudes, de doutes continuels de moi-même.

J'ai lutté longtemps contre ma haute sensibilité. Puis, j'ai appris progressivement à l'apprivoiser, à la respecter, et aujourd'hui je l'honore. Je l'accueille comme un cadeau de la vie. Aujourd'hui, je prends soin de moi avec la conscience que je ne peux pas être et faire comme une autre femme, parce que en tant que femme hautement sensible ma physiologie, mon organisme, mon écologie intérieure et mon âme ont certains besoins.

Qu'est-ce que la haute sensibilité?

En France, dans le langage courant, on entend très souvent le terme « hypersensible » pour désigner une personne dotée d'une sensibilité élevée. Dans ses recherches, dès 1996, **Elaine Aron** parle de *high sensitive person*, c'est-à-dire « personne hautement sensible » si on le traduit directement de l'anglais. En France, on a choisi de traduire (notamment les ouvrages d'Elaine Aron) par un terme qui existait déjà par ailleurs : « hypersensible ».

Or les mots « hypersensible » et « hypersensibilité » sont employés dans le milieu médical pour évoquer un trouble pathologique. D'ailleurs, le dictionnaire de l'Académie française nous dit que le préfixe « hyper » est un élément de composition signifiant « au-dessus », « au-delà de la normale », servant à marquer l'excès pour former de très nombreux termes scientifiques, notamment des termes médicaux, comme « hypertension », par exemple. De fait, l'hypersensibilité concerne divers troubles tels que les allergies, l'asthme, le syndrome du côlon irritable, les maladies auto-immunes, le stress traumatique ou le stress chronique, les troubles du spectre autistique, la dépression, la schizophrénie...

Dans la recherche scientifique, on désigne la haute sensibilité par le terme « sensibilité au traitement sensoriel ».

On estime qu'environ 30 % de la population est très sensible selon deux études qui datent de 2018. Cette sensibilité élevée concerne autant les femmes, que les hommes. Du point de vue de l'évolution, ce chiffre est trop élevé pour que la haute sensibilité soit considérée comme un trouble ou une pathologie. (E. Aron)

Il existe donc de bonnes raisons de distinguer la haute sensibilité de l'hypersensibilité.

La haute sensibilité n'est pas une pathologie et ne donne pas lieu à un diagnostic, c'est un tempérament, une particularité qui a simplement besoin d'être accueillie et acceptée.

Les termes ultra sensibilité et ultrasensibles sont utilisés en langue française depuis le 19^{ème} siècle pour désigner les personnes particulièrement sensibles, notamment les artistes.

Quelles sont les caractéristiques de la haute sensibilité ?

1. Traitement sensoriel approfondi des informations: les personnes hautement sensibles perçoivent de nombreuses informations de leur environnement qu'elles analysent dans les moindres détails afin de bien comprendre la situation.

2. Hyperstimulation qui amène une saturation: les personnes hautement sensibles sont très réactives au niveau sensoriel (bruit, lumière, odeur, goût, toucher) et émotionnel. Elles ressentent très fortement leurs émotions et celles des autres d'où cette sensation de saturation fréquente.

3. Des émotions plus intenses, plus variées, plus durables, plus mélangées et une perméabilité aux émotions des autres: les émotions sont plus déroutantes car le grand sensible n'est pas seulement content, triste, apeuré ou en colère, il est bouleversé, maussade, ému, parfois dans la même journée.

4. Sens des nuances et des subtilités: capacité à percevoir les détails et la communication implicite - une changement d'intonation dans la voix, un échange de regard, un geste...ils captent les subtilités du langage non-verbal.

5. La sensibilité avantageuse : un individu hautement sensible est plus fortement impacté par un environnement de stress, de violence, de misère, de rejet... *A contrario*, ce même individu très sensible, s'il évolue dans un environnement de calme, de confiance, de respect, de soutien, d'encouragement, sera en meilleure santé que les autres, développera de meilleures relations sociales, sera plus enthousiaste et optimiste, réussira mieux dans ses activités, etc.

Il est important de préciser qu'il n'existe pas de portrait-robot de la personne hautement sensible. Chacun aura sa propre façon de vivre sa sensibilité élevée en fonction de sa personnalité, de son environnement, de son histoire personnelle... Il existe des personnes hautement sensibles qui sont introverties, d'autres qui sont extraverties, ou encore des personnes qui sont un peu des deux en fonctions des situations (ambiverties).

Les impacts de la haute sensibilité sur l'estime de soi:

Souvent, la haute sensibilité d'une personne est tournée vers l'extérieur: anticiper les besoins des autres, cerner l'atmosphère ambiante, l'environnement... Une

personne hautement sensible est souvent happée par les stimuli extérieurs, les pensées florissantes, les projections... elle est fréquemment décentrée, voir dissociée d'une partie d'elle-même afin de s'adapter à son environnement.

Peut-être est-ce votre cas: avez-vous l'impression de mieux savoir comment faire plaisir aux autres plutôt qu'à vous-même? L'impression de faire beaucoup pour les autres sans trop recevoir en retour?

En tant que personne hautement sensible, il est vraiment important de prendre conscience de votre valeur.

Qu'est-ce que l'estime de soi?

J'ai pris conscience tardivement que j'avais une faible estime de moi-même. A la suite d'une déception amoureuse, j'ai compris que j'attendais de mes partenaires qu'ils valident et valorisent tout ce que je faisais. Et que je me sentais bien lorsqu'ils avaient un regard positif sur moi. Mon propre regard sur moi-même ne suffisait pas. Au contraire: mon propre regard sur moi-même était très négatif si bien que j'avais besoin du regard de l'autre pour avoir une bonne image de moi et m'aimer.

Mon enfant intérieur avait été tellement blessé qu'il était en demande continue de réassurance extérieure et de sécurité.

La psychothérapie m'a énormément aidé à écouter et respecter les besoins de mon enfant intérieur. Le coaching m'a soutenu dans ma capacité d'action, a sollicité mes ressources intérieures, et m'a permis de gagner en autonomie et clarté.

Ce sont des accompagnements complémentaires d'où sont nés un profond respect de moi-même, une estime de moi et une confiance en la vie.

L'estime de soi (ou amour de soi) est centrale dans tout processus de guérison et de transformation - pour tout le monde sans exception - je l'intègre dans mes accompagnements en thérapie et en coaching.

A cette époque, j'ai pu poser des mots sur une sensation latente que je percevais depuis l'enfance: celle de ne pas être "assez", peut-être est-ce également votre cas.

Peu à peu, j'ai pu remettre en question cette sensation "de pas être assez", et bien qu'elle était très forte, j'ai compris qu'elle n'était pas la réalité. C'est le 1er pas.

Cette sensation était le fruit de mon histoire passé, des mémoires Trans générationnelles de ma famille - elle s'activait lorsque mon enfant intérieur était blessé.

En faisant la paix avec votre passé, en changeant le discours intérieur sur vous-même, vous allez devenir votre propre parent. Vous allez apprendre à vous aimer.

L'estime de soi est universelle, toute personne est concernée. L'estime de soi est "*le regard-jugement d'une personne sur sa propre valeur.*"

Elle naît de nos premiers liens d'attachements (parents ou figures parentales), et se construit entre 0 et 7 ans.

La vie intra-utérine a également une incidence sur votre estime de vous-même: comment s'est passé la grossesse de votre mère? dans quel état d'esprit était-elle à ce moment-là? votre père était-il présent auprès de vous et de votre mère? y a-t-il eu des événements importants pendant ce temps ? ... L'estime de vos parents pour eux-mêmes est également important dans la construction de votre propre estime de vous-même.

Pour développer une bonne estime de lui, un enfant a besoin de **se sentir aimé** inconditionnellement: il a besoin de présence et d'attention, de disponibilité émotionnelle, d'être sécurisé out en bénéficiant, peu à peu, de plus en plus d'autonomie pour se développer.

"L'amour inconditionnel permet de se sentir aimé et accepté sans condition, accueilli pour ce que l'on est, et non ce que l'on fait."

Sentir un amour conditionnel est le fait de se sentir aimé sous condition(s): certains comportements seront valorisés et donneront droits à plus d'attention, tandis que d'autres comportements seront dévalorisés, ignorés, cela de façon systématiques. A l'inverse, un enfant qui grandit dans un cadre rassurant et soutenant pourra développer sa propre personnalité, il se sentira libre d'être lui-même car il sera entendu et reconnu dans son intégralité et sa spécificité. C'est d'autant plus vrai

pour un enfant à haute sensibilité, ou qui a des particularités types: troubles de l'attention, haut potentiel intellectuel...

J'insiste sur l'importance de la notion de "*se sentir aimé*", et non "*être aimé*" inconditionnellement. C'est la perception de l'enfant qui est primordiale, surtout s'il est hautement sensible. Beaucoup de parents aiment inconditionnellement leur enfant mais ne l'expriment pas ainsi: ils aiment comme ils ont été aimé, mal, très souvent! Comme 60% des personnes, les personnes hautement sensibles ont eu des parents dont l'éducation été défailante ³. Se sentir "aimé inconditionnellement" est un sentiment global d'amour et d'acceptation de soi, qui permettent de construire les fondations d'une sécurité intérieure solides pour faire face aux défis de la vie. Tout un chacun vit des blessures émotionnelles et personne ne peut ressentir cet amour inconditionnel en permanence. Cependant la présence, ou l'absence, de ce sentiment d'amour inconditionnel au début de notre vie structure notre personnalité, et notre manière d'entrer en relation avec nous-même, et avec notre environnement.

L'enfant intériorise le regard que porte sur lui ses parents.

Le pédiatre Thomas Boyce s'intéresse aux enfants hypersensibles qu'il nomme "les enfants orchidées" car ils ont besoin d'un environnement très spécifique pour s'épanouir. A la différence "des enfants pissenlits", sur qui leur environnement a moins d'impact direct sur leur développement.

Tout enfant a néanmoins besoin d'un environnement bienveillant pour s'épanouir.

Par exemple: une de mes clientes que j'accompagne en coaching individuel a pris conscience au cours de nos rencontres de l'impact de son hypersensibilité sur son estime d'elle-même et dans ses relations. Enfant, elle avait souvent des "crises" de colère qui semblaient démesurées pour ses parents. Le fait de ne pas avoir été entendue et vue dans sa haute sensibilité a eu comme conséquence principale un sentiment de solitude important. Son environnement premier lui renvoyait sans cesse que ce qu'elle ressentait n'était pas justifié. Depuis toujours, elle se remet en question et doute d'elle-même. Elle s'est beaucoup adaptée à son environnement.

Cependant, personne ne lui ayant appris à respecter ses limites, elle a toujours pris beaucoup sur elle jusqu'à "exploser" de colère. Cette colère entraînait chez elle une culpabilité importante, qui elle-même entraînait une sur adaptation. Se croyant responsable de la situation, elle a eu pendant des années une image très négative d'elle-même et un déni de ses besoins. Le travail a été dans un premier temps de l'aider à prendre conscience de ses réels besoins, de les identifier clairement, puis de les respecter. Elle a progressivement appris à voir l'enfant qu'elle a été, et à écouter les besoins de la petite fille en elle. Puis, pas à pas, elle put réaligner sa vie en posant des actes justes, en se priorisant, et ainsi devenir une femme pleinement épanouie. Elle est devenue sa meilleure amie.

Voici quelques questions pour vous: Quel est votre estime de vous-même?

- Que vous dites-vous sur vous-même? Que pensez-vous de vous-même? Prenez le temps de noter vos pensées, surtout après avoir fait une action, ou avoir vu quelqu'un.

- Avez-vous un regard bienveillant sur vous-même?

- Pensez-vous devoir être différente pour être valide?

Je vous invite à questionner et remettre en question ces pensées - par exemple: la pensée "*je ne suis pas la hauteur*", vous pouvez questionner cette pensée: "à la hauteur par rapport à quoi, à qui? qu'ai-je réussi dans ma vie qui prouve le contraire?"

Apprendre à écouter votre voix intérieure et apprendre à vous consoler.

Les personnes hautement sensibles ont tout leur sens dirigés vers le monde extérieur - comme si elles avaient des antennes qui les reliés à leur environnement proche, mais aussi aux autres même s'ils ne sont pas présents avec elles. Tout le travail sera d'apprendre à revenir à l'intérieur de soi et à se connaître, à s'aimer et se respecter, avec toutes leurs belles différences.

Comment la haute sensibilité imprègne-t-elle nos relations?

Un des autres enjeux pour les personnes hypersensibles sera de bien choisir les personnes qui l'entourent.

Dans mon expérience de vie, mon hyper-empathie m'a souvent amené à faire passer les besoins des autres avant les miens - enfant, adolescente puis jeune adulte, j'anticipais les besoins de mes proches, et j'utilisais une grande partie de mon énergie à leur faire plaisir, à être la "petite fille modèle" dans sa belle robe avec un grand sourire - jusqu'au moment où un sentiment violent d'injustice m'envahissait ou une fatigue excessive due au surmenage et à la sur-adaptation - j'avais alors besoin d'être bercée, consolée, valorisée, avec tendresse et bienveillance. Afin de me retrouver. Cependant mon entourage n'était pas réceptif et restait dans l'incompréhension. Adolescente j'étais un volcan en éruption, en colère contre le monde entier- j'avais besoin d'être vue et entendue. Moi-même, je n'avais pas conscience de mes besoins spécifiques. Jeune adulte: c'est mon corps qui a parlé pour moi. Progressivement, et à l'aide de rencontres avec certains thérapeutes et coach, j'ai pu mieux me comprendre. L'éloignement avec ma famille m'a également permise d'être plus fidèle à moi-même et de cesser de m'adapter en permanence - je me suis retrouvée progressivement. J'ai appris à choisir les bonnes personnes avec qui je souhaitais partager ma vie.

L'hyper-empathie et la sur-adaptabilité sont des caractéristiques des personnes à haute sensibilité. Cela est due à l'absence de filtre sensoriel: les hypersensibles ressentent tout plus intensément que les autres personnes. Prendre du recul est plus difficile et demande plus de temps. Cela nous rend très perméable aux émotions et aux souffrances que ressentent les autres personnes. Nous nous mettons facilement à la place de l'autre. Les personnes hypersensibles peuvent vouloir "sauver" l'autre - ou l'aider, parfois sans que l'autre n'est rien demandé. Ce sont des mécanismes inconscients.

Si notre hypersensibilité n'a pas été entendue étant enfant, il y a beaucoup de chance que notre estime de nous-même soit faible. La peur du rejet vient activer notre besoin d'être aimé au prix parfois de grands sacrifices.

Il est important pour les personnes hypersensibles qu'elles restent vigilantes sur ces aspects relationnels afin de ne pas se perdre dans des relations toxiques.

Apprendre à poser des limites saines et claires est primordiale - pour toutes personnes hypersensibles ou non.

“Les limites sont des points de repère qui nous permettent de savoir quand le respect que l'on nous doit est bafoué.”

Il est temps d'apprendre à dire “non”.

Les outils que j'utilise en séances de coaching sont là pour que chacune de vous prennent conscience que, très souvent, vous dépassez vos limites. Tout ça apparemment pour de très bonnes raisons: minimiser nos propres besoins est également courant chez toutes personnes qui se sur-adaptent.

Synchronisation - désynchronisation: les personnes à haute sensibilité sont en permanence synchrone avec les autres - elles s'adaptent. Cependant, elles ne se font pas toujours respecter justement à cause de leur souplesse. C'est pour cette raison qu'elles doivent apprendre à moins s'adapter - à se désynchroniser.

Cet exercice de désynchronisation m'a énormément aidé dans mon expérience personnelle.

Dans une relation harmonieuse entre deux personnes qui s'apprécient, la synchronisation est naturelle: elles coordonnent leurs mouvements, leurs gestes, leurs rythmes. Par exemple, si l'une d'elle se gratte la tête, il est fort probable pour que l'autre personne est le même geste quelques secondes après, cela de manière inconscientes.

S'entraîner à se désynchroniser permet à la personne hypersensible de ne plus être dans l'adaptation et de reprendre contact avec elle-même. Cela peut l'aider à ne pas entrer en résonance avec les personnes dont elle souhaite se tenir à distance, et à développer une compétence essentielle: savoir se faire respecter.

Pratique de désynchronisation:

Choisissez un moment où vous êtes avec une personne antipathique, ou une personne avec laquelle vous souhaitez prendre de la distance, ou quelqu'un dont il est indispensable, pour votre équilibre, de vous faire respecter.

Les personnes qui s'apprécient agissent spontanément en miroir. Ici, vous allez agir volontairement à l'inverse afin d'apprendre à vous donner plus de liberté en fonction de la personne que vous avez en face de vous.

Par exemple:

- quand une personne faisait un mouvement de la tête à votre écoute, vous faisiez de même - cette fois-ci, vous ne bougerez pas la tête en signe d'approbation.
- quand la personne en face de vous buvait une gorgée d'eau, vous éprouviez le besoin de boire aussi. Dans cet exercice, vous ne bougerez pas.
- vous vous accouderez à la table quand la personne s'adossera à son siège, et inversement.

Ce jeu subtil de langage corporel vous permettra de signifier votre distance affective.

C'est important pour toutes personnes de découvrir et de sentir (dans son corps) qu'il est possible de se mettre à distance, pour se protéger ou pour prendre un temps de réflexion. Cela permet d'harmoniser et d'équilibrer nos relations. Parfois, retrouver un sentiment de sécurité intérieure suffisant permet de quitter une relation qui porte atteinte à notre intégrité.

Qu'est-ce qui peut m'aider au quotidien?

- L'importance d'identifier et d'honorer vos valeurs: qu'est-ce qui a du sens pour vous?
- L'importance de prendre conscience de vos *ombres*: schémas répétitifs, croyances inconscientes qui vous limites, émotions négatives comme la colère et la peur (souvent refoulées et déniées) ...

- L'importance de connaître vos besoins: qu'est-ce qui est non-négociable pour vous dans vie quotidienne?
- L'importance d'exprimer vos limites: à quoi/qui je dis non? à quoi/à qui je dis oui?
- L'importance d'exprimer / de dire ce que vous ressentez - surtout si vous êtes une personne hautement sensible introvertie, ou une personne introvertie, et que vous avez tendance à tout garder pour vous. Apprendre à exprimer ses émotions s'apprend avec le temps.
- L'importance de trouver du soutien auprès de vos proches et/ou auprès d'un professionnel si vous ressentez des difficultés. Parfois, il est important de mettre fin à certaines relations négatives pour vous, et vous pouvez ressentir un grand vide et un sentiment de solitude - néanmoins, savoir que c'est une étape primordiale pour reconstruire de nouvelles relations avec d'autres personnes qui, elles, seront positives pour vous, peut vous aider à prendre du recul. L'aide d'un professionnel est également vivement conseillé.
- L'importance d'apprendre à se consoler = à devenir un bon parent aimant pour nous-même.
- Dans une société hypo sensible (et parfois violente), connaître différentes méthodes pour se préserver de ce qui vous agresse est très important. Parce qu'il capte une somme d'informations supérieur à la moyenne, l'hypersensible peut être confronté à un grand stress. Une démarche essentielle est de prendre le temps d'observer à quel moment vous perdez votre équilibre intérieur. Devenir de plus en plus conscient de vous-même: de vos sensations, de votre respiration, de vos émotions et de vos pensées - et en tenir compte car ce là des messagers qui vous indiquent ce qu'il se passe en vous. Une tension physique peut être l'indicateur que vous faite face à un stress, ou à une intrusion, parfois sans vous en rendre compte. Une émotion vous traverse: elle témoigne de votre manière de vivre une situation. Vous pouvez vous demander: "que me dit mon émotion?" - plusieurs réponses sont possibles: " la situation ne me correspond pas", "je ne me sens pas respecté", "je

me sens manipulé”, “je ne me sens pas avoir le choix”, “je me sens obligé”, “je ne le sens pas, c’est tout”...Guérir des blessures du passé qui peuvent vous fragiliser est également nécessaire.

- L’importance de prendre soin de soi: se crée une bulle de ressourcement. Par exemple: se balader dans la nature, écouter de la musique, se relaxer, bouger, se faire masser...afin de vous créer votre propre refuge.

Ce qui m’aide au quotidien : les plantes, l’aromathérapie, la méditation et le yoga, respirer, marcher en pleine nature (parfois pieds nus) et prendre le temps d’écouter les oiseaux de respirer l’air de sentir les rayons du soleil, la danse libre, m’entourer de personnes douces et bienveillantes, privilégier la qualité de mes relations plutôt que la quantité, me déconnecter des réseaux et des écrans par période, respecter mon besoin de sommeil, être à l’écoute de ce que je ressens et accueillir ce qui est là (surtout lorsque je n’accepte pas ce que je ressens), faire confiance à mon intuition, ne pas boire de café, me nourrir de produits frais et naturels, cuisiner, avoir de l’espace de la lumière et du temps, écrire, lire dans mon lit un parc ou à la terrasse d’un café, être dans le silence, préserver des temps de solitude, avoir des espaces de thérapies et coaching pour me déposer et me déployer, me faire régulièrement masser, écouter de la musique et regarder un bon film, m’autoriser à être moi-même tous les jours, exprimer ce que je ressens même si ce n’est pas facile...

Ce sont des exemples qui peuvent peut-être vous inspirer - vous trouverez ce qui vous convient à vous. Toutes ces aides quotidiennes peuvent aider tout le monde et sont des clés pour prendre soin de vous.

Pour finir, je vous partage quelques affirmations positives que vous pouvez lire à voix haute au quotidien - elles sont là pour vous aider à vous souvenir tous les jours que vous êtes une personne merveilleuse:

Je m’autorise à prendre soin de moi

Je m’autorise à faire des erreurs, car elles sont sources d’apprentissages

Je m’autorise à réussir

Je m'autorise à ce que les choses soient faciles

Je m'autorise à faire les choses à mon rythme

Je m'autorise à dire non

Je m'autorise à dire ce que je ressens, ce que je pense et ce que je désire

Je m'autorise à ressentir des émotions

Je m'autorise à m'aimer

Je m'autorise à recevoir de l'amour

J'espère que cet article vous aura aidé à mieux vous comprendre et à vous permettre d'être votre priorité.

Il y a encore beaucoup à dire. Lorsque nous sommes une personne hypersensible, la haute sensibilité que nous vivons touche tous les aspects de notre être et de notre vie, à tous les âges. Et même si vous n'êtes pas une personne hautement sensible, j'espère que cet article vous aura aidé à vous ouvrir à votre propre sensibilité pour vous permettre d'être parfois vulnérable et être à l'écoute de ce que vous ressentez.

Dans mon histoire personnelle, j'ai vu comment certain(e)s d'entre nous peuvent se couper de leur sensibilité et construire leur vie sans s'autoriser à enlever le masque qu'ils portent. Ce n'est pas sans souffrance et parfois les conséquences sont désastreuses: difficultés à être authentique dans les relations, difficultés à s'ouvrir à l'autre, fuite dans les drogues ou l'alcool, dépendance affective, sentiment profond de solitude, difficultés à demander de l'aide, auto-maltraitance émotionnelle... Notre sensibilité peut nous faire peur, elle peut nous bouleverser parfois. Il faut beaucoup de courage pour ouvrir son cœur.

Si vous êtes vous-même une personne à haute sensibilité et que vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à demander de l'aide à un professionnel - ou, si vous connaissez une personne hypersensible ou sensible et que vous pensez qu'elle est en difficulté, je vous invite à lui transmettre cet article.

Je remercie toutes mes clientes qui m'ont partagé leurs expériences et qui m'ont fait confiance pour les accompagner. Du fond du cœur.

Cet article a été écrit le cœur sur le clavier de mon ordinateur, avec beaucoup d'émotions et un sentiment profond gratitude envers tous les êtres sensibles que nous sommes.

Témoignages:

Vous vous reconnaissez dans ces lignes - vos témoignages sont précieux - voici quelques questions que je vous propose d'explorer pour mieux vous connaître - vous pouvez me partager vos réponses: contact@laureaquain.fr, je serais heureuse de vous accompagner sur ce chemin.

Une des clés sur ce chemin est de savoir que vous n'êtes pas seule.

- 1- Quand as-tu pris conscience de ta haute sensibilité et quelles en sont les principales caractéristiques ?
- 2- As-tu des souvenirs d'école ou de vie avec les autres, bons ou moins bons, liés à ta haute sensibilité ?
- 3- Qu'aurais-tu aimé avoir ou faire à l'école afin de mieux vivre ces temps de classe et de pouvoir explorer pleinement ta sensibilité ?
- 4- As-tu des conseils à partager afin d'être un hypersensible heureux ?

Lectures et ressources qui m'ont inspiré pour écrire cet article:

- *“Les hypersensibles spirituels”* de Géraldine Prévot-Gigant
- *“ J’assume mon hypersensibilité”* de Aurélia Monaco
- *“A fleur de peau”* roman initiatique de Saverio Tomasella
- site internet de l'*Observatoire de la Haute Sensibilité*: <https://lasensibilite.com/>

Nous sommes les gardiennes de la vie, prenons soin de nous.

Avec gratitude,

Laure.

Je suis Coach & Psychothérapeute Holistique

J'aide les femmes *sensibles*

à rayonner leur chemin de vie et incarner leur essence

www.laureaquain.fr
contact@laureaquain.fr