

SOUS LA LOUPE



L'HYPERSENSIBILITÉ : LA COMPRENDRE ET LA VIVRE



Je Ressens donc
je Suis : il était une
fois l'Hypersensibilité...

“ Dans le ressentir, il y a un aspect d'authenticité car c'est reconnaître le contenu de notre vérité de l'instant.



ALESSANDRA TREVISIOL

Ni une psychopathologie, ni une malformation neuronale : la Haute Sensibilité, je la vis, la regarde et la pense comme une singularité innée, une évidence.

Ce n'est pas quelque chose que j'ai, mais Ce que je Suis. «Sentio Ergo Sum» pourrai-je dire.

Comme tous les hypersensibles, ou plutôt les «Subtils», comme j'aime à les nommer, **je Sens, je Ressens et je Sais sans savoir comment je sais.** J'éprouve, je perçois intimement et j'ai l'intuition des autres et des choses avant d'en formuler la teneur.

Il s'agit là d'un ressentir et d'une compréhension inspirée du monde, qui passent par un système neurosensoriel fin, pointu et hyperactif. Comme un «Davantage de TOUT EN TOUT!»



Amplificatrice de toutes mes expériences, l'hypersensibilité me bouscule dans ma tête et dans ma chair; elle m'informe et m'enseigne sur la vie qui bouillonne en moi.

Elle est à mes yeux une forme de Douance car par une cascade de stimulis, une hyperconscience et le filtre du cœur :

- Elle permet la manifestation spontanée d'une palette d'habiletés naturelles
- Elle rend créatif, énergique, intuitif et empathique.
- Elle donne le sens de la justice et de la vérité, qui nous pousse à être authentique.

Elle met en valeur une nature de l'Être, un humain vivant de plain-pied la vie et les relations à la nature, aux animaux et à autrui avec un quotidien différent, puissant et insondable. Car tout sentir, tout entendre, tout voir, tout ressentir, tout interpréter ... le visible et l'invisible, le dit et le non-dit,

Car être seul à tout percevoir et à tout vivre avec une telle magnitude,

Car n'avoir personne à qui en parler, personne qui puisse nous croire, nous valider,

Car se sentir décalé, ou un peu fou peut-être? Et pourtant ... Sentir vraiment quand même,

Car avoir vraiment mal physiquement et émotionnellement, Et bien c'est que l'on n'est peut-être pas si « azimuté » que ça finalement ! Mais juste **Vivant et Multidimensionnel**.

Alors comment peut-on fonctionner au mieux avec ce fameux ressenti ?

- En baissant le taux de stress :

On ressent tout autant mais on ne souffre pas inutilement ; on n'apporte pas une sorte d'amplification émotionnelle à ce qui est déjà perçu avec beaucoup d'intensité. Les choses que l'on ressent nous traversent alors davantage, restent moins bloquées en nous et nous marquent moins en conséquence.

- En comprenant la limite de ce que l'on peut faire - qui est en notre pouvoir - de ce que l'on ne peut pas faire et se retenir alors d'intervenir.

Apprendre à éviter toute tristesse ou douleur relative à ce qui nous échappe, comme les choses de l'ordre de la prédestination. Donc agir autant que l'on peut quand on le peut et ne pas souffrir en conscience en cas d'impossibilité de le faire.

- En prenant la bonne distance face aux autres

- En mettant un frein à une générosité excessive :

A savoir le don démesuré de soi menant à s'oublier. Cette attitude révèle justement une intention inconsciente d'oublier notre manque de confiance en nous, en se plongeant dans le fameux « faire tout pour les autres » au risque de se noyer.

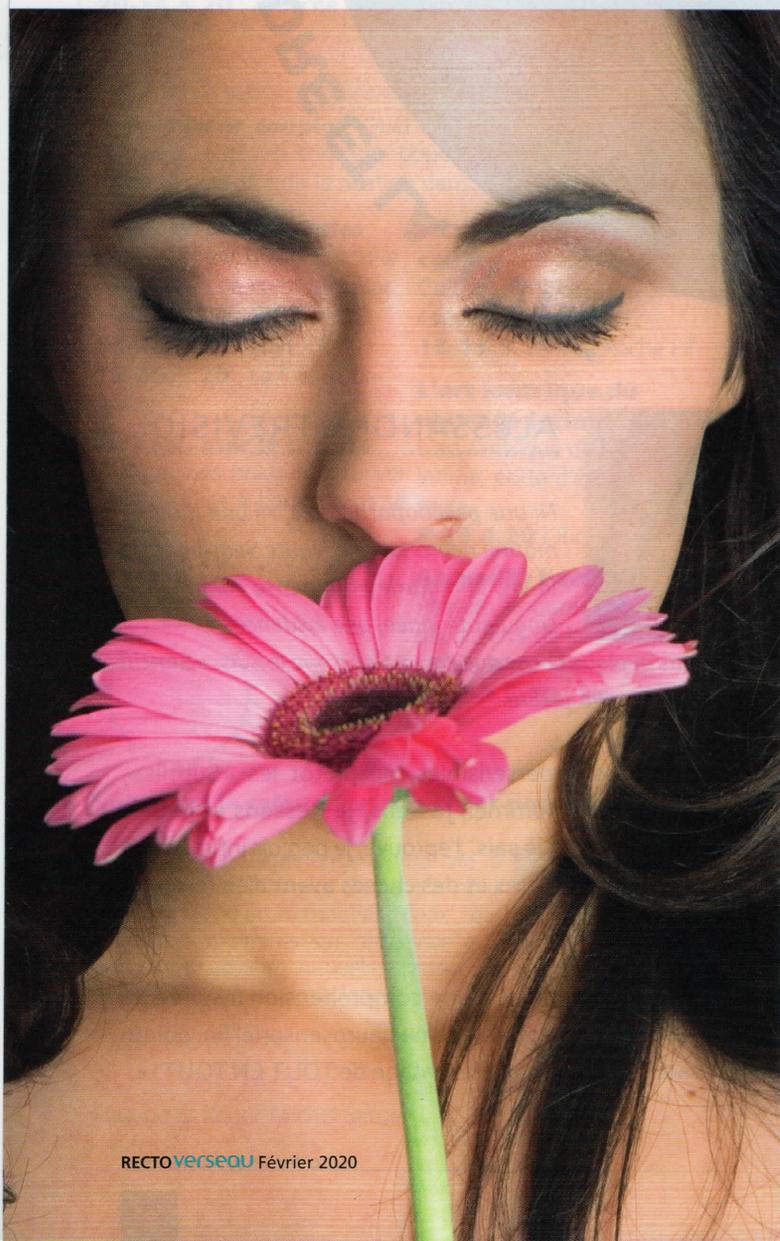
- En canalisant notre empathie :

Ressentir fortement les émotions des autres nous amène à percevoir la souffrance comme totale et irrémédiable. Encore un excès ! Car ce n'est pas le cas. Il s'agit en l'occurrence de notre faible estime de nous-même qui nous impulse et nous dicte d'y apporter de manière excessive de l'écoute, de l'apaisement et de la gentillesse.

Cette tendance fait en outre allusion à notre besoin intrinsèque de nous sentir utile, tout comme à notre quête de sens en tout.

- En fixant la limite entre ce qui nous appartient, nos sensations, nos pensées et celles des autres.

Se donner enfin le droit de se construire un îlot dans lequel on est heureux et dans lequel on a le droit d'être un tant soit peu centré sur soi. Guider alors notre cerveau à se préoccuper de notre bonheur, à défendre nos aspirations et à faire valoir ce que l'on désire et décide.



“ En portant notre attention humaine à notre ressenti, fusion de sensations et d'émotions, on revient à l'endroit du vivant, au cœur de la pulsation, avant que la pensée et le mental ne s'en emparent...”



À bien y regarder, pour moi la sensibilité rime avec humanité dans son aspect dual. En effet, à chaque instant elle nous offre le choix entre le Subir et la Maîtrise, donc entre le souffrir plus fort ou aimer et vivre plus fort.

Une drôle de rime d'ailleurs car l'Hypersensible résonne plus souvent avec le fait de se sentir parachuté sur ce monde, qu'il perçoit à la fois comme étrange, aliénant et fascinant. Il le vit comme une absence d'appartenance.

Rayonner, apprendre à se raconter et à vivre sa différence dans l'équilibre, c'est son défi et sa délivrance.

L'hypersensibilité est à ses heures une opportunité, un vivier de ressources et de sensations paradoxales aussi.

En portant notre attention humaine à notre ressenti, fusion de sensations et d'émotions, on revient à l'endroit du vivant, au cœur de la pulsation, avant que la pensée et le mental ne s'en emparent...

Dans le ressenti, il y a un aspect d'authenticité car c'est reconnaître le contenu de notre vérité de l'instant.

Lorsque l'on sent que l'on est dans le juste, convaincu et habité par ses potentiels et de l'utilité de les offrir aux autres, c'est en définitive **être connecté en habitant sa vie**.

Ce que nous ressentons révèle notre identité humaine et cosmique. Cela dépasse la simple pensée. Toutes les émotions se ressentent, elles ne se pensent pas. Ressentir qui nous sommes au travers de nos réflexions, nos actions et nos mots apporte une perspective différente du chemin qui est le nôtre :

Tout ce qui est : EST tout simplement.

« Arrivé à la fin de ce que tu dois savoir, tu es au seuil de ce que tu devras ressentir », « Le sable et l'écume » de Khalil Gibran.

Alessandra Trevisiol

Master Coach professionnelle Certifiée et Praticienne PNL Diplômée

Activatrice de talents, Communicante Empathe et Conférencière

alessandra.coaching@outlook.com

www.alessandra-coaching.agenda.ch

+ d'infos