

UN CARNET GRATUIT, À REMPLIR À LA MAIN

Tout me traverse



Le carnet pour les adultes hypersensibles, *sans chercher à moins ressentir.*

Sept étapes, un stylo, une vingtaine de minutes par soir. Pour comprendre comment votre sensibilité fonctionne, protéger votre énergie, et garder ce qu'elle vous apporte.

Coraline Bourdageau

On vous a dit que vous preniez *tout trop à cœur*.



Une remarque un peu sèche vous occupe toute la soirée. Un open space bruyant vous vide en deux heures. Un film triste vous suit pendant trois jours. Vous sentez le malaise d'un proche avant qu'il en parle, et vous le portez avec lui.

Ce carnet est pour les adultes qui ressentent tout fort, qu'ils se disent hypersensibles ou qu'ils n'aient jamais mis de mot dessus. Il ne cherche pas à vous rendre moins sensible. Il vous aide à voir comment votre sensibilité fonctionne chez vous : ce qu'elle capte, ce qui l'épuise, ce qui la recharge, et ce qu'elle vous apporte.

Il ne vous donnera ni étiquette ni verdict. Il n'y a rien à compter, aucun total à faire. Vous observez, vous écrivez, et vous ajustez une chose à la fois.

Comment l'utiliser. Imprimez-le, ou recopiez les questions dans un cahier. Une étape par soir, une vingtaine de minutes, de préférence un soir où vous n'êtes pas déjà à bout. Écrivez à partir de situations réelles et récentes, pas d'un portrait de vous en général.

Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger ou si vous pensez à vous faire du mal, allez directement à la dernière page : les numéros d'aide y sont. Si un bruit, une lumière, une odeur ou le contact de certains tissus vous font mal, si des douleurs reviennent, ou si vous pleurez souvent depuis plusieurs semaines sans que cela passe, parlez-en à un médecin : il pourra vous orienter.

Ni un défaut, *ni une maladie*.



L'hypersensibilité, émotionnelle comme sensorielle, est une manière de percevoir. Vous captez beaucoup d'informations à la fois, en vous et autour de vous, et vous les laissez résonner longtemps. Vos émotions ne sont pas forcément disproportionnées : elles arrivent avec le volume au maximum, et sans pause entre deux.

La recherche la décrit comme un trait de tempérament, étudié depuis la fin des années 1990. Une étude publiée en 2018 suggère qu'environ trois adultes sur dix sont très sensibles, quatre sur dix moyennement, et trois sur dix peu. Vous n'êtes donc ni une exception, ni un cas à part.

Le même trait rend plus réceptif à ce qui pèse, et aussi à ce qui fait du bien : un lieu calme, une relation bienveillante, une belle musique. On ne peut pas garder l'un et supprimer l'autre. On peut, en revanche, apprendre à vivre avec les deux.

Ce qu'on m'a le plus souvent dit sur ma sensibilité, et ce que j'en ai conclu sur moi

Il ne s'agit pas de vous endurcir. Il s'agit d'arrêter de vivre au-dessus de vos moyens émotionnels.

Ce qui *vous traverse*.

Deux personnes très sensibles peuvent la vivre de façon opposée. L'une se nourrit de la foule, l'autre la fuit. L'une pleure facilement, l'autre ne montre rien et encaisse tout à l'intérieur. Commencez par la vôtre.

Cochez ce que vous reconnaissez, rayez le reste. Il n'y a ni bonne réponse, ni nombre de cases à atteindre.

- ☐ Une remarque me reste en tête des heures, parfois des jours.
- ☐ Je sens l'ambiance d'une pièce dès que j'y entre.
- ☐ Le bruit, la lumière forte ou la foule me vident plus vite que les autres.
- ☐ Je remarque des détails que personne ne semble voir.
- ☐ Une belle chose (une musique, un paysage, un geste) me bouleverse.
- ☐ J'ai besoin de temps seul après une journée chargée, même réussie.
- ☐ Je réfléchis longtemps avant de décider, et je repense souvent après.
- ☐ Autre chose :

Une situation récente où j'ai ressenti plus fort que les autres autour de moi

.....

.....

.....

Repérer ce qui vous traverse ne vous enferme pas dans un mot. C'est le point de départ pour savoir où agir.

Ce qui vous vide, *ce qui vous recharge*.

On vit volontiers comme si l'on disposait du même budget d'énergie que tout le monde. Puis on en conclut qu'on est fragile, alors qu'on est surtout surchargé. Faites l'inventaire des deux colonnes, à partir de votre dernière semaine.

Ce qui me vide	Ce qui me recharge

Après quelles situations ai-je besoin d'un moment seul, même court ?

Qu'est-ce que je m'impose parce que « tout le monde le fait » ?

Une même chose peut vider ou recharger selon le moment. Une soirée entre amis recharge un samedi reposé, et vide un jeudi soir après une semaine pleine.

Votre budget *d'énergie*.

Quand vous êtes reposé, vous gérez plutôt bien ce que vous percevez. Quand vous êtes à bout, tout devient plus fort, plus bruyant, plus envahissant. Ce que vous attribuez à votre sensibilité est parfois, d'abord, un manque de récupération.

Reprenez une journée ordinaire, d'hier ou d'avant-hier. Pour chaque moment, écrivez ce qui s'est passé, puis comment vous en êtes ressorti : léger, chargé ou plein.

Moment	Ce qui s'est passé	Léger, chargé ou plein ?
Matin		
Midi		
Après-midi		
Soir		

Le moment de la journée où j'ai commencé à vivre au-dessus de mes moyens

Ce qui manquait entre deux moments chargés (une pause, du silence, un peu de temps pour digérer)

Une émotion « en trop » est souvent une émotion juste, arrivée dans une journée sans aucune place pour elle.

Ce qui est à vous, *ce que vous absorbez.*

Pour une personne sensible, une remarque n'est jamais seulement une remarque. Vous percevez le ton, le regard, ce qui n'a pas été dit. Puis vous y repensez le soir, en vous demandant ce que l'autre voulait vraiment dire. Une partie de ce que vous ressentez vient de vous. Une autre appartient à l'autre.

Si vous avez appris très tôt à deviner l'humeur des autres pour savoir comment vous comporter, cette vigilance a pu vous être utile. Elle coûte cher aujourd'hui si elle ne s'arrête jamais.

	Après un moment qui m'a remué
Ce que je ressentais avant d'y arriver	
Ce que je ressens maintenant	
Ce qui appartient à l'autre (son humeur, sa fatigue, son problème)	
Ce qui m'appartient à moi	
Ce que je peux poser, ce soir	

Sentir l'émotion de quelqu'un ne vous oblige pas à la porter pour lui.

Pleurer « *pour un rien* » ?

Les larmes arrivent devant une publicité, une remarque banale, un moment de tendresse. Puis viennent la gêne et la phrase des autres : « Tu pleures pour un rien. » Le plus souvent, ce n'est pas pour rien. C'est pour tout ce qui s'est accumulé avant, et que la dernière goutte a fait déborder.

Chez certaines personnes sensibles, c'est l'inverse : rien ne se voit, tout est encaissé à l'intérieur, jusqu'au jour où cela sort d'un coup, au mauvais moment. Les deux disent la même chose : il n'y a pas eu de place pour digérer.

La dernière fois que les larmes sont venues sans que je comprenne pourquoi

.....
.....

Ce qui s'était accumulé les jours d'avant, et que je n'avais dit à personne

.....
.....
.....

Ce qui m'aurait aidé à ce moment-là (un mot, un geste, un moment seul)

.....
.....

Si vous pleurez presque tous les jours depuis plusieurs semaines, si la tristesse ne vous quitte plus, ou si le sommeil et l'appétit changent, parlez-en à un médecin. Ce n'est pas votre sensibilité qui est en cause : c'est un signal à prendre au sérieux.

Pleurer n'est pas un défaut à corriger. C'est souvent le moyen le plus simple de se décharger.

Doser plutôt que *s'endurcir*.

Plutôt que d'essayer de moins ressentir, dosez ce à quoi vous vous exposez, et accordez-vous de vrais temps de récupération. Les ajustements utiles restent modestes. Ils ne font pas de vous quelqu'un de compliqué, seulement quelqu'un qui connaît son fonctionnement.

Cochez celui que vous essayez cette semaine. Un seul.

- ☐ Arriver dix minutes plus tôt, pour ne pas entrer dans une réunion en courant.
- ☐ Quitter une soirée avant d'être à bout, sans me justifier.
- ☐ Ne pas répondre tout de suite à un message qui m'a remué.
- ☐ Garder une heure calme après une journée chargée.
- ☐ Laisser un moment vide entre deux rendez-vous chargés.
- ☐ Autre chose :

	Mon ajustement de la semaine
Ce que je change, aussi petit que possible	
« Quand ..., je ... » : le moment exact	
Ce que je crains que les autres en pensent	
Ce qui s'est vraiment passé (à remplir après)	

Se protéger n'est pas fuir. C'est choisir à quoi vous donnez votre énergie.

Le dire *sans vous justifier.*

Décrivez ce que vous vivez plutôt que de présenter une étiquette. « J’ai besoin d’une heure au calme en rentrant, ce n’est pas contre toi » aide davantage vos proches que « je suis hypersensible ».

Votre entourage n’a pas besoin de tout comprendre de votre sensibilité. Il a besoin de savoir ce qui vous aide, ce qui vous pèse et comment vous le dire. Vous avez le droit de demander un peu d’ajustement, sans avoir à prouver que vous allez assez mal pour le mériter.

À qui	Ce dont j’ai besoin	Ma phrase, en une ligne

À qui ai-je du mal à dire que c’est trop pour moi, et pourquoi ?

Une demande claire et calme protège mieux qu’une longue explication de qui vous êtes.

Garder ce qu'elle *vous apporte*.

La même capacité qui rend épuisant un dîner à douze vous fait sentir le malaise d’une amie avant qu’elle en parle. Elle vous rend attentif, intuitif, présent aux autres et à la beauté des choses. Pendant sept soirs, gardez une trace de ce côté-là.

	Ce que j’ai perçu, et qui m’a servi ou m’a touché	Ce qui m’a rechargé aujourd’hui
Soir 1		
Soir 2		
Soir 3		
Soir 4		
Soir 5		
Soir 6		
Soir 7		

Ce que je ne voudrais pour rien au monde perdre de ma sensibilité

Une date pour relire ce carnet : / /

On peut être très sensible et très solide. Les deux cohabitent bien, à condition de ne faire semblant pour aucun des deux.

Trois questions *quand c'est trop.*

Découpez cette carte, ou téléchargez-la en image pour votre téléphone. Au moment où tout devient trop fort, ces trois questions suffisent pour reprendre la main.

Trois questions quand c'est trop.

POUR LE TROP-PLEIN

Qu'est-ce qui me remplit, là, maintenant ?

POUR FAIRE LE TRI

Est-ce à moi, ou est-ce que je le porte pour quelqu'un ?

POUR REDESCENDRE

De quoi ai-je besoin, et pendant combien de temps ?

Tout me traverse · coralinebourdageau.com

Quand la réponse à la deuxième est « je le porte pour quelqu'un », vous avez le droit de le poser, et de le lui rendre avec douceur.

Ce que ce carnet *ne peut pas faire seul.*

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, vous savez mieux ce qui vous traverse, ce qui vous vide et ce qui vous recharge. Vous avez essayé au moins un ajustement, et repéré ce que vous voulez garder. C'est déjà beaucoup.

Un carnet a une limite. Il ne vous entend pas. Il ne remarque pas la case que vous avez sautée, ni la situation dont vous parlez à peine. Il ne vous dit pas, franchement, ce qu'il voit.

En séance, on cherche à comprendre comment votre sensibilité fonctionne chez vous, ce qui la déborde, et comment organiser votre vie pour qu'elle cesse de vous épuiser. On part de situations réelles plutôt que d'un portrait type. L'accompagnement ne cherche pas à vous rendre moins sensible, et il ne pose aucune étiquette sur vous.

CE QUE J'AI VU EN ACCOMPAGNANT

Je suis moi-même très sensible, et solide à la fois. En six ans de cabinet, j'ai souvent reçu des personnes qui se disaient « trop » : trop émotives, trop susceptibles, trop fatiguées pour ce qu'elles vivaient. Sur le papier, tout allait bien. En réalité, elles vivaient au-dessus de leurs moyens émotionnels, sans jamais s'accorder le temps de digérer. Ce n'était presque jamais leur sensibilité qu'il fallait changer. C'était la place qu'elles lui laissaient.

Coraline

Découvrir l'accompagnement →

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Coraline *Bourdageau*.



J'accompagne en visio, en français, des adultes qui veulent comprendre ce qui les bloque, ce qui se répète ou ce qui ne leur correspond plus, puis avancer d'une manière plus juste pour eux.

Huit ans d'études universitaires, six ans de cabinet en France, environ 1 000 personnes accompagnées depuis 2020.

Je ne crois pas à la vie parfaite. Je crois à une vie qui nous correspond davantage. Mon objectif n'est pas que vous deveniez bon à être accompagné : c'est que vous deveniez meilleur à vous comprendre et à avancer sans moi.

Mon parcours

coralinebourdageau.com/a-propos

Mon approche

coralinebourdageau.com/approche

L'accompagnement

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Hypersensibilité : quand on ressent tout trop fort

coralinebourdageau.com/articles/hypersensibilite

Gérer son stress et ses émotions

coralinebourdageau.com/situations/gerer-son-stress-et-ses-emotions

Je ne comprends pas mes réactions

coralinebourdageau.com/situations/je-ne-comprends-pas-mes-reactions

Le carnet gratuit « Ma tête ne s'arrête jamais »

coralinebourdageau.com/ressources/ma-tete-ne-s-arrete-jamais

Appelez *maintenant*.



Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger, si vous pensez à vous faire du mal ou si vous avez peur de quelqu'un, n'attendez pas. Si une gêne liée au bruit, à la lumière ou au toucher devient douloureuse, ou si la tristesse ne passe plus, parlez-en d'abord à un médecin.

FRANCE

15, 17 ou 112 urgences médicales, police, numéro européen, gratuits

3114 prévention du suicide, pour vous ou pour un proche, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

3919 Violences Femmes Info, gratuit, 24 h/24, 7 j/7 (ce n'est pas un numéro d'urgence)

114 pour les personnes sourdes ou malentendantes, gratuit, 24 h/24

SUISSE

144 ou 117 urgences médicales, police

143 La Main Tendue, écoute anonyme, jour et nuit

142 aide aux victimes de violence, gratuit et confidentiel, 24 h/24, 7 j/7

ÉMIRATS ARABES UNIS

999 ou 998 police, ambulance

800 4673 ligne de soutien 800 HOPE

800 111 Fondation de Dubaï pour les femmes et les enfants

BELGIQUE

112 ou 101 urgences, police

0800 32 123 Centre de Prévention du Suicide, gratuit et anonyme, 24 h/24

107 Télé-Accueil, écoute gratuite et anonyme, 24 h/24, 7 j/7

0800 30 030 Écoute violences conjugales, gratuit et anonyme, de 8 h à 20 h, 7 j/7 (ce n'est pas un numéro d'urgence)

CANADA

911 danger immédiat

9-8-8 ligne d'aide en cas de crise de suicide, appel ou texto, en français, 24 h/24, 7 j/7

1 800 363-9010 Québec : SOS violence conjugale, 24 h/24, 7 j/7

AILLEURS

le numéro d'urgence du pays où vous vous trouvez.