

Hypersensibles

Evitez le Burnout



En changeant simplement
4
habitudes

PAR MARIE-PASCALE MAROTTE



Introduction

Vous êtes une personne hypersensible et vous ne savez pas comment mettre fin à cet état de stress qui vous mène, vous le ressentez vers le burnout

Pour peu qu'un problème personnel vous tombe dessus, vous sentez que vous pourriez craquer. Vous vous retrouvez en stress chronique.

Tout ce que vous voulez c'est une vie dans laquelle vous seriez en paix avec vous-même, votre entourage, qu'il soit familial, amical ou professionnel

Mais comment faire ?

Vous ne savez même pas comment vous en êtes arrivé là!

Il est temps maintenant pour vous de vivre la vie calme et sereine qui vous permettra de retrouver votre enthousiasme.

“

Bienvenu dans cet ebook



Dans cet ebook, je vous propose un voyage pour aller retrouver votre guidance intérieure et l'écouter vous enseigner sur vous-même la petite voix de la sagesse.

Prenez le temps de lire cet ebook, laissez-vous guider..

Prenez un crayon et du papier et à votre rythme faites les exercices proposés.

Faites par exemple un exercice par jour sur 4 jours et constatez, tout simplement..

Qui suis-je?



Après avoir accompagné des personnes avec des ateliers d'art-thérapie et de sophrologie pendant 20ans, j'ai décidé de consacrer mes accompagnements aux personnes "hyper" sensibles

Cette orientation m'est venue après avoir aidé une petite fille de 5 ans qui ne désirait plus aller à l'école.

J'ai deviné qu'elle était sensoriellement hypersensible.

J'ai mis en place un accompagnement en prenant en compte son hypersensibilité

La petite fille est retournée à l'école avec sérénité.

Cela a été un déclic pour moi

J'ai alors compris que 90% de mes clients étaient des personnes hypersensibles.

En étudiant l'hyper sensibilité, j'ai pris conscience de ma propre "hyper" sensibilité et cela m'a profondément bouleversé.

J'ai relu l'histoire de ma vie sous l'angle de l'hypersensibilité et tout c'est éclairé. C'est la raison pour laquelle j'ai choisi d'accompagner les personnes hypersensibles pour qu'elles puissent se réaliser dans leur vie

Marie-Pascale Marotte



Sommaire

Habitude n°1: vous donnez beaucoup de vous-même sans prendre soin de vous 05

Habitude n°2: vous ne connaissez pas votre état réel de stress 09

Habitude n°3: vous n'avez pas de routine quotidienne pour gérer votre stress 13

Habitude n°4: Vous avez du mal à prendre en compte vos besoins 16

Conclusion 21



01

Vous donnez beaucoup de vous même sans prendre soin de VOUS

On vous a appris à soutenir, encourager, prendre soin des autres mais on ne vous a pas appris à prendre soin de vous-même.

Vous répondez toujours présent quand il s'agit d'accompagner les autres et leur permettre de devenir le meilleur d'eux -même, que ce soit vos élèves, vos proches.

Mais vous, qui prend soin de vous?

Prenez un crayon et du papier et prenez le temps de répondre à cette question en laissant libre cours à ce qui remonte en vous :

Qui prend soin de moi?

Que constatez-vous? le
donner et le recevoir sont
ils en équilibre dans votre
vie?

Respirez profondément,
buvez un verre d'eau.
Soyez tranquille, vous êtes
là, en sécurité devant votre
feuille de papier



*Qu' est-ce que je ressens? Qu'est ce qui remonte en moi quand je
pense à l'équilibre donner-recevoir dans ma vie ?*

*J'accueille les émotions qui arrivent. Il y peut-être des images,
des souvenirs qui apparaissent. Je les note*

Je peux aussi dessiner.

02

Vous ne connaissez pas l'état réel de votre stress

Êtes - vous à l'écoute de votre état de stress?
Pensez vous de temps en temps prendre "le pou" stress.
Je vous propose en répondant au questionnaire ci-dessous de faire un premier bilan de votre état de stress.

*Je répons à ce questionnaire : quel est mon niveau de stress ?
chaque case cochée signifie que je vis un état de stress supplémentaire*



Hypersensibles, évitez le Burnout en changeant simplement 4 habitudes

MON ETAT DE STRESS

Je coche la case qui correspondant à mon vécu

Sommeil

- J'ai des difficultés pour m'endormir
- Je me réveille souvent la nuit et ai du mal à me rendormir
- Quand je me lève le matin, je me sens aussi fatigué(e) que lorsque je me suis couché(e) la veille
- Je fais des cauchemars la nuit
- Je dors moins de 7heures par nuit

Digestion

- J'ai des problèmes de digestions : ballonnements, problème à l'estomac, hernie hiatale
- J'ai des problèmes de transit et suis souvent constipée
- Je mange vite
- Je mange beaucoup de sucre.
- Je ne fais pas attention à ce que je mange
- Je mange à n'importe quelle heure, il peut même m'arriver de sauter des repas
- Je bois moins d'un litre d'eau (compter les boissons comme le thé, tisane)



Hypersensibles, évitez le Burnout en changeant simplement 4 habitudes

Projet bébé

- Je n'arrive pas à tomber enceinte et envisage de suivre un PMA ou l'adoption

Bien-être corporel

- J'ai de l'asthme
- Je suis vite essoufflée
- Je transpire beaucoup
- Je fais souvent des infections urinaires
- Je me sens tout le temps fatigué(e)
- Je fais de la tachycardie
- Je suis spasmophile
- J'ai des problèmes de peau



Emotionnel

- Je suis anxieux(se)
- Il m'arrive de faire des crises de panique
- J'ai peur de conduire une voiture
- J'ai une voire plusieurs phobies
- Je manque de confiance en moi, j'ai peur de ne pas y arriver dans la vie.
- Je me sens triste, je n'ai pas le moral
- Je trouve que je suis bien trop souvent en colère
- Je suis hypersensible
- Je suis électrosensible, intolérante aux ondes électromagnétiques
- J'ai du mal à prendre de décisions, j'ai toujours peur de me tromper
- Je me sens seul(e), je suis isolé(e) socialement
- J'ai vécu un ou plusieurs traumatismes dans l'enfance
- Je ne m'aime pas beaucoup
- Je suis en train de vivre un changement inattendu dans mon mode de vie
- J'ai perdu un être aimé
- J'ai des problèmes financiers
- Je vis des conflits permanents dans ma famille
- Mon compagnon, ma compagne a des comportements négatifs envers moi

Combien de cases avez-vous coché, un tiers, la moitié ?

ç

ç



03

Vous n'avez pas de routine
quotidienne pour gérer
votre stress

“

Hypersensibles, évitez le Burnout en changeant simplement 4 habitudes

*Je revisite une de mes
journée type du lever
au coucher.
Et je comptabilise mes
moment de pause , de
ressourcement, mes
moments rien que
pour moi puis j 'écris*





Avez-vous tenté
quelque chose pour
vous défaire de cet état
de stress ?

Qu'est -ce que c'était,
soins, médicaments,
régime alimentaire ;
cure etc..

***Je prends conscience de
la manière dont j'ai
essayé de gérer mes
états de stress et je
note***

04 Vous ne Prenez pas en compte vos besoins

Votre bon cœur vous conduit à répondre aux sollicitations qui ne manquent pas car on a repéré votre générosité. Mais savez -vous de temps en temps dire non pour faire passer vos besoins en priorité? *Est ce que je sais dire non de temps en temps ? Pourquoi?*



Avez-vous quelques tendances à devenir un sauveur et à en oublier complètement vos propres besoins ? Vous arrive-t-il de répondre aux besoins des autres avant même qu'ils ne vous l'aient demandé et de rentrer ainsi dans le triangle infernal sauveur-victime-bourreau. Cette configuration apporte son lot de déception et nuit au bon développement de la confiance que vous vous portez.

A quand remonte la dernière fois où j 'ai dis non à quelqu'un sans culpabilité pour une chose que je n'avais pas envie de faire?



Mais êtes vous à l'écoute de vos besoins?

Par exemple quelle est cette chose si importante pour vous que vous ne faites plus depuis si longtemps ?

Je prends le temps de décrire ce besoin oublié.

que ce passe -t-il dans mon corps?

Comment est-ce que je réagis à cette évocation? je décris tous mes ressentis.



Nous arrivons à la fin de cet ebook.

Comment vous sentez vous maintenant ?

Qu'est-ce qui remonte en vous ?

Ressentez-vous des émotions vous envahir ? colère, tristesse, peur, sentiment d'injustice etc...ou un cocktail de 2 ou plusieurs émotions ?

Ou peut-être ressentez vous un grand soulagement .

J'écris ce qui se passe en moi, pensées, souvenirs mais aussi mes rêves Pour cela, j'utilise des stylos, des feutres , des crayons de couleurs, je dessine, je gribouille, barbouille.

Je tout le temps qu'il me faut pour me reconnecter à moi-même avec paix et douceur et m'exprimer librement sans jugement



A large white rectangular area with horizontal cyan lines, resembling a sheet of lined paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the rectangle. The background of the entire page is a light beige color.

“

*Prenez soin de vous,
Soyez libre libre d'être vous
même*

MARIE-PASCALE MAROTTE



Hypersensibles, évitez le Burnout en changeant simplement 4 habitudes

Conclusion



J'aide les personnes qui se trouvent trop sensibles pour cette vie et qui ne comprennent pas pourquoi elles ont ce surplus d hypersensibilité.

L'objectif de mes accompagnements est de retrouver le calme intérieur , la confiance et son chemin de vie entoute liberté

:

www.mariepascalemarotte.com

Pour répondre à vos questions

Vous avez envie d'échanger sur l'ebook ,
des questions sur mes accompagnements
individuels et ateliers de groupes, envoyez moi un
mail et je vous répondrai



mpmarotte37@gmail.com

Restons en lien

Site web

www.mariepascalemarotte.com

YOUTUBE

**[https://www.youtube.com/
@marottemarie-
pascale7101](https://www.youtube.com/@marottemarie-pascale7101)**

Groupe Prive FACEBOOK

<https://www.facebook.com/groups/apprivoisezvotrehypersensibilite>