

Cycle :

La féminité atypique



Fiche N° 2 : Reconnaître ta sensibilité différente

Ce que tu peux reconnaître chez toi :

- * Tu perçois les détails que les autres ne remarquent pas : un bruit, une lumière, une ambiance.
- * Tu ressens les émotions des autres comme si elles traversaient ton propre corps.
- * Tu te fatigues vite dans les environnements chargés, même si tu n'as «rien fait».
- * Tu as besoin de solitude pour récupérer, mais on t'a souvent dit que c'était «trop».
- * Tu t'es longtemps forcée à supporter ce qui te surcharge réellement.

Dans ton carnet :

1. Inscrit «ma sensibilité» au centre d'une page et note ou dessine autour :

- * Les sensations qui t'apaisent, celles qui te fatiguent.
- * Les ambiances dans lesquelles tu respires mieux.
- * Les signaux que ton corps t'envoie quand il est saturé.

Laisse venir, ne filtre pas, ne minimise pas.



2. Sur la page suivante, note trois situations récentes où :

- * Tu t'es sentie submergée sans comprendre pourquoi.
- * Tu as perçu quelque chose avant tout le monde.
- * Tu as eu besoin de t'isoler pour retrouver ton calme.

Ne cherche pas à te corriger, observe simplement ton fonctionnement réel.

3. Maintenant, prends quelques minutes pour réfléchir :

- * Quels sont tes vrais besoins et que peux-tu mettre en place pour les respecter ?
- * Quels sont les points positifs de ta sensibilité profonde ?
- * Quels petits bonheurs te procure-t-elle au quotidien ?

En prenant en compte tes besoins et en étant attentive aux avantages de ta sensibilité, tu cesses de lutter contre toi-même et tu en fais une force.

Question introspective

Qu'est-ce que tu gagnerais à arrêter de t'excuser d'être sensible ?