

MA VIE

MON HYPERSENSIBILITÉ
CELLE DE MES ENFANTS

ÉTAT DES LIEUX



Aline Fridez
Tombé du Ciel

CONTENU

01

5 QUESTIONS POUR UN ÉTAT
DES LIEUX DE MA VIE
ET 5 CONSEILS

02

5 QUESTIONS POUR UN ÉTAT
DES LIEUX SUR MON
HYPERSENSIBILITÉ ET 5
CONSEILS

03

5 QUESTIONS POUR UN ÉTAT
DES LIEUX SUR
L'HYPERSENSIBILITÉ DE MON
ENFANT ET 5 CONSEILS

01



5 QUESTIONS SUR MA VIE SUVIES DE 5 CONSEILS

En lien avec mon âme:

Est-ce que je me sens alignée ou mène
des projets qui me font vibrer ?

- Oui, la majeure partie de mon temps ☐
- Oui seulement dans les loisirs ☐
- Non ☐

Petit exercice pour rester en lien avec son âme :
Posez-vous la question suivante : qu'est-ce qui fait
chanter mon âme ? Dans quel domaine, à quel
moment, dans quel contexte, est-ce que je me sens
totalement absorbé, oubliant la notion du temps ?
Faites-vous la promesse de le revivre dans la
semaine à venir.

Avec mon conjoint, ma conjointe

Est ce que je parviens à être moi-même ?

- Oui la plupart du temps ☐
- Ce sont des moments rares ☐
- Je n'ai jamais su être moi-même
en couple ☐

Petit exercice : Afin de ne pas vous oublier, il est
impératif de vous respecter dans vos choix et ne pas
vous sacrifier. Le couple n'est pas soit l'un, soit
l'autre...il est le résultat de l'un et de l'autre. Quand
vous aurez à trouver une activité ensemble, pensez à
faire en sorte que l'un et l'autre soit comblé. Durant la
semaine à venir : quand vous vivrez un moment



MA VIE, MON COUPLE, MES ENFANTS

avec votre amoureux, demandez-vous si ce moment vous fait plaisir uniquement à vous, fait uniquement plaisir à l'autre, ou vous fait plaisir aux deux.

Si vous vous sentez insatisfaites, rectifiez le tir en ajoutant une touche de créativité: votre couleur de nappe, le choix du pic-nic pour la balade, la bouteille à ouvrir, le village à aller visiter en rentrant de chez vos beaux-parents.

Si j'ai des enfants...

Avec mes enfants, je vis :

Des moments harmonieux la plupart du temps ☐

Des moments épuisants la plupart du temps ☐

Entièrement pour eux en m'oubliant la plupart du temps ☐

Petit exercice : « Être maman est le plus beau métier du monde », vous dira-t-on. Mal payé, mal reconnu, il a effectivement l'avantage de mettre au monde ce qu'il y a de plus précieux : une vie humaine. Afin de rester une mère légère, enjouée, heureuse d'être en lien, il est important de poser une structure claire pour les enfants. Vos limites poseront les leurs. Chacun son intimité, chacun sa bulle, chacun son temps sans l'autre permet des relations dans l'amour et non dans la contrainte et la dépendance.



FACE À MOI-MÊME: LE CONSTAT

Durant la semaine à vivre, octroyez-vous chacun minimum 15 minutes dans un espace différent. Un puzzle, un livre audio, une sieste, un coloriage, un mandala sont de merveilleux supports pour que vous puissiez vous ressourcer et vous retrouver à nouveau « pleins » l'un et l'autre.

Avec moi-même

Est-ce que je perçois mes qualités innées, celles dont on me parlait déjà enfant, celles qui s'émanaient de moi naturellement ?

Pas vraiment, ai-je des qualités ? ☐

C'est uniquement lorsque d'autres personnes les reconnaissent que je les prends pour acquises ☐

Oui, je puise régulièrement dans mes ressources internes et innées pour aller de l'avant ☐

Petit exercice : Penser que nous sommes venus sans qualités, couleurs, particularités qui nous rendent uniques est un leurre. Écrivez 3 qualités que l'on vous donne depuis que vous êtes enfants.



PLEINEMENT ET TOUT SIMPLEMENT FEMME

Avec ma féminité

Le fait d'être une femme :

Une vraie tare ! Un corps changeant, cyclique, mal reconnue dans la société en plus ! ☐

Un challenge ! Apprivoiser un corps changeant, des hormones qui font les montagnes russes, et un statut en pleine mouvance, demande d'être très claire avec soi au quotidien. ☐

Un cadeau ! La femme est l'avenir de l'Homme. Elle a une force souterraine puissante. Elle gère les montagnes russes comme elle doit faire face à ses cycles. Le féminin n'a jamais eu autant de valeur ! ☐

Petit exercice : Regardez votre visage dans le miroir. Quelle est la partie qui vous plaît le plus ? Le contour de vos oreilles bien dessiné ? Votre bouche par sa finesse ou son côté charnu ? Votre nez ? Ou la fossette sur votre menton ? Vos yeux ? Et si le cœur vous en dit mettez en valeur les parties qui vous plaisent déjà, avec un coup de rouge à lèvres, des grandes créoles ou ce qui vous fait plaisir !

02



MON HYPERSENSIBILITÉ

Je ressens les émotions des autres :

Oui, à les confondre avec les miennes ☐

Ça m'arrive parfois quand les émotions des autres sont fortes ☐

Non, je ne suis pas touché par les émotions des autres ☐

Petit exercice: Si vous avez tendance à ressentir toutes les émotions des autres à en être déstabilisés, la prochaine fois que vous trouvez face à des émotions fortes, placez vos mains sur le ventre, fermez vos yeux (3 secondes), expirez, changez de position.

Dans les soirées et avec les amis, j'ai tendance à :

Ecouter les autres sans trop me dévoiler ☐

Commencer par boire un verre d'alcool, c'est la seule façon qui me permet de me décoincée ☐

Parler uniquement avec les personnes avec qui j'ai des affinités ☐

Petit exercice: Oser exprimer qui nous sommes requiert du courage et de l'intégrité. Durant la prochaine soirée avec vos amis, prenez le temps d'observer, et si l'ambiance s'y prête, partagez un événement qui vous a touché récemment.



DANS MA FAMILLE ET AU TRAVAIL, ON ME DIT "TROP SENSIBLE"

Expliquez ce que vous avez ressenti et demandez à vos amis comment, eux, auraient vécu une telle situation. Parler du fond du cœur ne laisse personne indifférent.

Au sein de ma famille :

- J'ai une place importante et valorisée ☐
- Je me sens extraterrestre ☐
- Je sais que mes parents m'aiment, mais à certaines conditions ☐

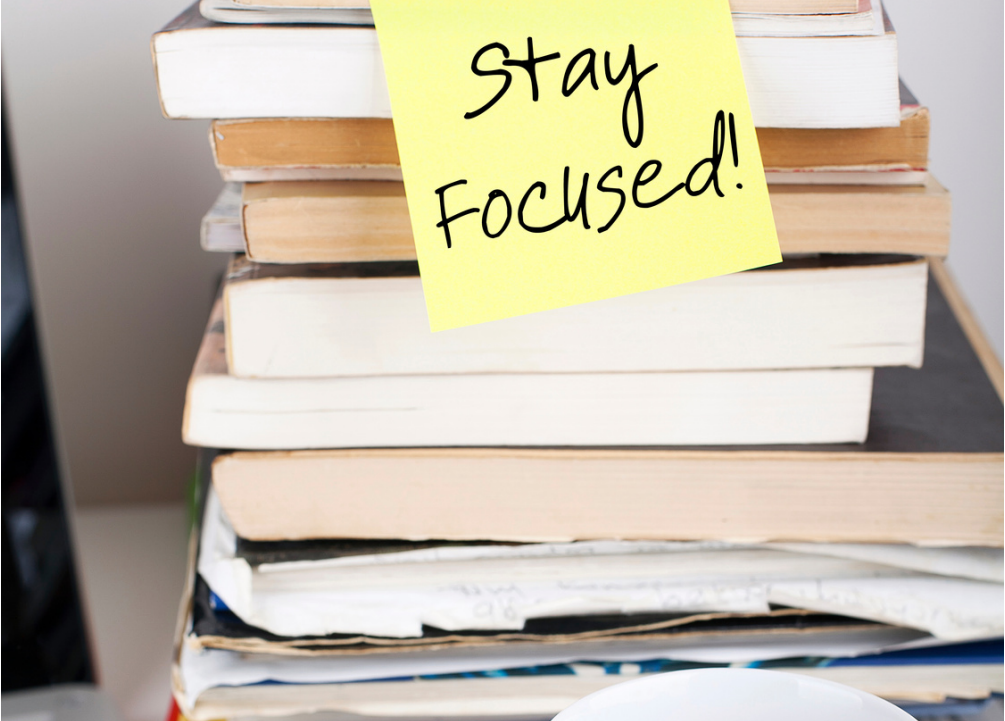
Petit exercice: Peu importe la famille dans laquelle nous avons atterri, nous y avons notre place que l'on sente de l'amour ou non, conditionnel ou inconditionnel. Faites le début de votre arbre généalogique jusqu'à vos grands-parents et

regardez où vous vous y situez.

Entourez-vous d'un cercle de couleur qui vous plaît. Si vous souffrez de la place que vous avez, pardonnez aux personnes qui vous ont rendu la vie dure jusqu'à aujourd'hui et autour du cercle notez toutes les sensations, émotions que vous souhaiteriez ressentir à partir de ce moment.

Dans le monde du travail :

- Je n'aime pas les hiérarchies et les injustices qui y sont associées, cela me touche et me prend de l'énergie ☐
- Je préfère travailler seul-e ☐



Stay
Focused!

DE LA SÉCURITÉ POUR MA GRANDE SENSIBILITÉ

J'aime partager, et ai besoin d'une équipe
soutenante pour évoluer dans une
entreprise ☐

Que vous travaillez dans une entreprise compétitive ou plutôt en petite équipe, vous devez faire face aux nombreuses sollicitations exigées par le monde du travail (collègues, chef, mails, téléphones). Afin de rester efficace et ne pas vous disperser, osez une structure « santé ». Toutes les heures faites une pause, buvez un verre d'eau, ouvrez la fenêtre et étirez-vous. Si vous avez un travail où les interruptions sont fréquentes, les posts-it ou même certaines applications peuvent vous faciliter la vie. Il vous suffit d'y noter votre point d'arrêt pour retrouver y votre point de départ après vous être

suspendu dans une tâche en cours.

Les va-et-vients fréquents entre soi et l'extérieur sont sources de perte d'énergie pour les personnes hypersensibles. Afin de vous sentir maître de la situation et non pas victime des tempêtes du quotidien, c'est à vous d'instaurer des astuces facilement mises en place au sein de votre entreprise. Vous en ressentirez davantage de satisfaction.

Au fond de moi:

Je manque de confiance ☐
J'ai très peur de l'abandon, de me
retrouver seule ☐
Je n'aime pas les changements ☐



DE LA SÉCURITÉ POUR MA GRANDE SENSIBILITÉ

Petit exercice: lorsque vous ressentez de l'angoisse liée à ce sentiment d'insécurité affective: vous pouvez vous asseoir: prenez le temps de bien sentir vos ischions sur la chaise et laissez votre ventre se déposer dans le bassin. Imaginez que toutes les angoisses passent de votre tête jusqu'à vos pieds. Si vous devez vous tenir debout, faites pareil, visualisez que vos pensées angoissantes descendent le long du corps pour terminer dans les pieds afin d'être recyclées par la terre. Répétez plusieurs fois cette visualisation que vous pouvez accompagner par la respiration. Expirez, tout se dissout comme le sel dans l'eau.

... "Nous ne sommes de vilains petits canards que si nous ne sommes pas entourés de cygnes. Notre tribu existe. Tout effort de dissociation physique, émotionnelle et mentale, pour devenir qui nous ne sommes pas est un sacrifice de vitalité. Cette adaptation impossible se paie en forces et en années de vie.

Apaisons la relation que nous avons avec notre corps. Laissons-le nous dire qui il est, ce dont il a besoin pour que, à son tour, il nous fasse du bien. Une relation dysharmonieuse avec le corps (ne pas s'aimer), épisodique (l'oublier souvent) ou désordonnée (lui faire vivre l'enfer ou les quatre cents coups) plombe l'âme.
Marie-Pierre Dillenseger "Le feu intérieur"

03



L'ENFANT HYPERSENSIBLE: ÉMOTIONNELLEMENT INTENSE

Ses émotions

Il-elle ressent tout intensément, pas de demi-mesures. Toutes les émotions le dépassent



Quand il ressent une émotion, il sait la reconnaître, l'exprimer et demander de l'aide si besoin.



Il garde bien au fond son émotion. Il faut lui tirer « les vers du nez » pour comprendre ce qui lui arrive émotionnellement.



Petit exercice: par le biais du dessin ou simplement en discussion: expliquer à l'enfant ou à l'adolescent

peuvent s'apparenter à des nuages traversant le ciel. Très sombres, orageux, ils annoncent une tempête, ou au contraire discrets voire inexistants, ils laissent le soleil briller de joie.

Comme les nuages, les émotions ne restent pas dans le ciel. Les regarder, les nommer, les fait changer de formes et quelques fois totalement disparaître comme par magie. Il arrive que l'émotion ait besoin de sortir et crier ou taper du pied dans un endroit propice soulage ; tout comme laisser les larmes couler comme la pluie, libère. Tout passe et quoiqu'il arrive nous restons ce ciel bleu. L'émotion nous informe que quelque chose nous a touché et qu'il est important de l'identifier pour rester le maître de notre météo interne.



LA PLACE DE MON ENFANT SENSIBLE DANS LA FAMILLE

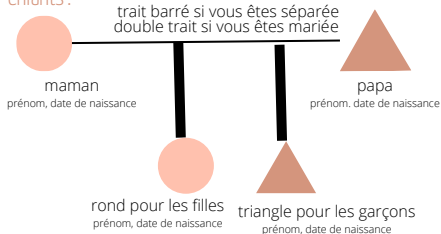
Sa place dans la famille:

C'est un enfant qui prend beaucoup de place. Toute l'attention est tournée vers lui.

Il est sans cesse en train d'embêter ses frères et sœurs et de répondre à ses parents. En recherche constante d'attention.

Sa place est claire, l'attention qu'il demande est normal pour un enfant, mais dès qu'il a des règles claires, il les respecte, sans soucis.

Poser des règles claires sécurise l'enfant. Sa place est entre son père et sa mère et légèrement en-dessous au niveau hiérarchique. Dans un arbre généalogique, ils sont des descendants. Être en-dessous ne signifie pas soumis ou moindre, mais en besoin de protection, d'accompagnement par des adultes mettant à profit leur savoir, leur expérience, leur sagesse ! Créez ce type de schéma et disposez-y vos enfants :





LES AMITIÉS, LE MONDE EXTÉRIEUR ET LA GRANDE SENSIBILITÉ DE MON ENFANT

Avec les amis:

Les groupes ont toujours été difficiles pour mon enfant. Trop de monde entraîne beaucoup de peurs. ☐

Il préfère les adultes, les enfants l'ennuient. ☐

Il a beaucoup d'amis et trouve rapidement comment créer des liens. ☐

J'aime dire aux enfants sensibles qu'ils ne sont pas obligés d'être amis avec tout le monde et surtout qu'ils ont à garder leur forteresse propre. On ne laisse pas entrer volontairement des voleurs dans sa maison par peur d'être seul, n'est-ce pas ? Toutefois, rester isolé tout le temps renforce la peur de la foule.

Il est donc important d'y aller peu à peu comme on entre dans une eau froide, avec parfois une préparation mentale, une visualisation auparavant. Rare sont les enfants hypersensibles qui se jettent à l'eau sans réfléchir!

Sa relation au monde

C'est un rêveur. Il imagine et crée son propre monde. ☐

Il est sensible à l'environnement, aux causes écologiques et humanitaires. ☐

Les sujets sur la mort, l'espace, l'Histoire le fascinent. ☐



L'HYPERSENSIBILITÉ DE MON ENFANT, TOUTE UNE HISTOIRE!

Les enfants hypersensibles ont un goût prononcé pour le rêve, le « faire semblant », l'imaginaire. C'est le meilleur point d'appui pour créer des projets. Inutile des les en empêcher. Au contraire demandez-leur ce qu'ils aimeraient faire (mettre en matière) pour que leur rêve devienne réalité. Par exemple : faire partie d'une association pour la préservation de la faune et la flore, contribuer à aider les pays en crises en donnant une partie des économies, etc...vous procurer des livres questions-réponses sur la création de l'univers et des planètes. La passion, l'enthousiasme créent du mouvement et les adolescents sont prêts (contrairement à certaines croyances) à déployer une grande énergie pour mettre en place ce qui les fait vibrer :

un apprentissage de paysagiste pour les amoureux des plantes, des concerts dans des festivals de la région pour les musiciens hors pairs, participation à un concours du meilleur auteur pour les écrivains en herbe. Encouragez-les à s'engager concrètement dans leurs passions.

Liens mère/père - enfant sensible

Je t'aime moi non plus ☐

En rupture, ses émotions deviennent envahissantes et je ne le supporte plus ☐

Nous nous comprenons sans même nous parler ☐



LE LIEN AVEC MON ENFANT HYPERSENSIBLE

Les liens avec les enfants hypersensibles peuvent être magnifiques si nous sommes prêts à nous remettre en question, à nous positionner. Comme un pendule, ils nous demandent d'être sans cesse alignée. En cas de mal-être, mieux vaut le verbaliser sous forme d'information : « Tu vois, là je ne me sens pas bien et cela me rend triste de ne pas pouvoir m'occuper de toi comme je le souhaiterais. » Lorsque notre propre émotionnel nous dépasse, leur empathie peut les déséquilibrer. Il est de notre responsabilité de leur expliquer que nous faisons le nécessaire pour y remédier et que nos émotions ne leur appartiennent pas. Aménager autant de temps solos (de replis) que de temps de retrouvailles permet de rester en lien de manière harmonieuse.

... "Vos enfants ne sont pas vos enfants.

Ils sont les fils et les filles de la Vie qui a soif de vivre encore et encore.

Ils voient le jour à travers vous mais non pas à partir de vous.

Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne sont pas à vous.

Vous pouvez leur donner votre amour mais non point vos pensées.

Vous pouvez accueillir leurs corps mais non leurs âmes.

Car leurs âmes habitent la demeure de demain que vous ne pouvez visiter même dans vos rêves.

Vous pouvez vous évertuer à leur ressembler, mais ne tentez pas de les rendre semblables à vous.

Car la vie ne va pas en arrière ni ne s'attarde avec hier. "

Le prophète, Khalil Gibran

Découvrez les programmes

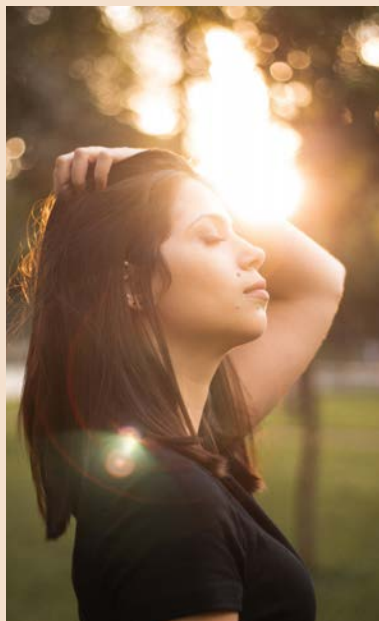
5 STELLE

Le programme des 5 Stelle est fait pour vous si:

Vous êtes une femme, mère ou non, amante, en couple...un peu trop sensible.

Vous avez envie de:

- Retrouver un alignement entre toutes les parties de vous-mêmes.
- Partir à la découverte de vos trésors internes.
- Vous libérer des charges héréditaires qui vous pèsent et des croyances limitantes qui vous freinent.



SÉANCES A-LIGNÉE

Les séances A-lignée sont faites pour vous si:

Vous souhaitez découvrir vos racines, vous reconnecter à des ancêtres, libérer les schémas familiaux obsolètes.

Vous avez besoin de comprendre votre place dans le monde et au sein de votre famille.

SÉANCES INDIVIDUELLES

Les séances individuelles sont faites pour vous si:

- Vous avez envie de sublimer votre hypersensibilité.
- Vous souhaitez mieux accompagner votre-s enfant-s à vivre leur hypersensibilité.

Elles ont lieu sur Zoom, par téléphone ou en présentiel.

aline@tombeduciel.ch

Les programmes comme les séances requièrent un engagement et une participation active de votre part.

MERCI POUR VOTRE
CONFIANCE!
PRENEZ SOIN DE
VOUS.

*Avec amour pour qui
vous êtes et votre
sensibilité.*



Aline Fridez
Tombé du Ciel