« Comment oser s'exprimer et s'affirmer quand tu es hypersensible? »

Lors de cette masterclass, je vais te parler de l'expression et de l'affirmation de soi.
Tu vas avoir besoin d'un cahier, d'un stylo pour pouvoir noter, car je vais te faire travailler ! Tu n'es pas là juste pour m'écouter, on est dans une masterclass active :)

Pourquoi ce thème ?

Parce que **tu as le droit de t'exprimer**, d'exister, d'être toi! Sous toutes tes formes et même de manière anarchique. MAIS pour se faire, il faut que tu puisses l'assumer pleinement. Et si tu es là, je pense que tu ne t'autorises pas à t'énerver (même si je sais qu'au fond de toi tu en as envie) SANS te culpabiliser par la suite. DONC voila pourquoi j'ai choisi ce thème
Parce que je vois trop de personnes souffrir parce qu'elles croient qu'elles sont trop sensibles, trop émotives et que j'en ai marre !
J'aimerais moi, dans un monde idéal, que chacun se voit tel qu'il est, vraiment ! Et je t'aide à cela. A te voir tel(le) que tu es.

Exercice 1- Comment te vois-tu ? (À 10 min de vidéo)

- Tu as 2 min chrono pour noter tout ce qui te vient sur toi, un peu comme un brainstorming.

1……

2……

3……

4……

5……

6……

7……

8……

9……

10……

—> L'image que tu as de toi dépend de la perception que tu as eu de toi-même au sein de ta famille, qui s'est surement ensuite confirmée dans tous les domaines de ta vie

Fais de ta sensibilité LA source de ton épanouissement

Exercice 2- Comment as-tu eu l'impression d'être perçue au sein de ta famille? (À 15 min de vidéo)

- Tu as 2 min chrono pour noter tout ce qui te vient sur toi, un peu comme un brainstorming.

1……

2……

3……

4……

5……

6……

7……

8……

9……

10……

—> Souvent les hypersensibles sont les « désignés » par la « tête de la famille » comme les boucs émissaires de leur famille. Dans un groupe il y'a toujours un leader qui est la tête pensant, celui/ celle qui a le pouvoir, et un bouc émissaire.

Je te fais faire ces exercices car tu l'auras compris, ou peut être pas, mais si tu penses que tu es trop sensible, que tu exagères, que tu en fais trop, que tu pleures pour rien, il va être plus difficile pour toi de t'exprimer MAIS, si tu apprends à te comprendre, à légitimer tes émotions, tes sensations, alors tu peux prendre ta place, même si on ne te la donne pas.

L'hypersensibilité

Si tu es là c'est que tu t'es reconnu(e) dans ce mot, je te donne une définition alors très brève car je rentre vraiment dans le détail dans le programme « Comprend & Régule ton hypersensibilité » pour lequel tu pourras t'inscrire en Septembre.

Définition: L'hypersensibilité, notamment en psychologie, est définie comme une sensibilité plus accrue que la moyenne, pouvant être vécue plus ou moins difficilement.

Ma définition: L'hypersensibilité est un fonctionnement atypique qui amène à vivre les stimuli internes et externes de manière intense, ce qui peut provoquer une surcharge physique, émotionnelle, psychique très importante.

La définition du corps médical: Sensibilité excessive à un facteur ou à un agent extérieur (ex. l'allergie). On parle plus dans ce cas d'hypersensorialité et non d'hypersensibilité.

Constat: les sensibles, ont une très grande force, et même une certaine autorité qui déplaît à des profils de personnes dominantes, qui aiment prendre le pouvoir et la place.

—> Donc si tu t'es senti(e) éteint(e) par les autres, que tu as ressenti une rivalité alors que ce n'est pas ton truc à toi, justement, car tu cherches plutôt l'égalité, sache que quelque chose en toi les menaçaient dans leur posture de domination.

Exercice 3- A ton avis, qui cela arrange t'il dans ta vie que tu sois « trop » ci, ou ça… (dans leur tête) (à 25 min de vidéo)

- Tu as 2 min chrono pour noter tout ce qui te vient sur toi, un peu comme un brainstorming.

1……

2……

3……

4……

5……

6……

7……

8……

9……

10……

L'expression (de soi)

Définition: Entrer en communication avec quelqu'un via 5 biais: les mots, la parole (comment vous l'utilisez), les gestes, les expressions du visage, le paraverbale (rire, silence, etc)

L'expression, ou l'expression de soi à mon sens est liée à l'existence.

Si je m'exprime, alors j'existe

Exemple: Un bébé s'exprime déjà, pourtant il ne parle pas… Ses yeux, ses pleurs, ses cris, ses sourires indiquent qu'il existe

ALORS, toi aussi tu existes, et même si tu as appris à te taire, tu existes quand même… Et tu t'exprimes quand même ! C'est juste que tes interlocuteurs ne sont probablement pas attentifs à tes signes d'expression ou bien en tout cas que tu te sens insatisfaite.

L'affirmation (de soi)

Définiton: C'est la capacité à exprimer ses désirs, besoins, opinions, sentiments de manière claire, ouverte, aimable, franche.

Le point commun: la communication

Définition: La communication c'est l'art de rentrer en contact avec quelqu'un!
Elle est donc possible grâce à des messages verbaux et non verbaux
Même si tu ne t'exprimes pas verbalement, tu t'exprimes autrement: physiquement, via ton visage, ton regard… c'est ce que l'on appelle le langage non verbal
Même si tu ne t'affirmes pas, tu communiques quand même (peut être que tu te laisse marcher dessus, peut être que ton corps parle …
En tout cas, il est certain que ta communication influence ton rapport à toi-même et la perception que les autres ont de toi
Et bien sûr, tu as envie dans ces domaines, de te sentir le mieux possible :)
Pour une vie saine, apaisée, épanouie, heureuse ! :)

Mais pourquoi s'exprimer ?

Il y'a de nombreux bienfaits liés à l'expression de soi. C'est avant tout, d'ailleurs, quelque-chose que tu partages avec toi-même, de t'exprimer…Mais, tu peux aussi offrir cette expression aux autres

A mon sens il y'a 2 catégories:

1. L'expression pulsionnelle: **Lorsque tu es en plein dans la tempête émotionnelle**

C'est une une question de survie, de défouler dans les moment où ce n'est plus possible de faire autrement, où cela déborde TROP, où les émotions se mélangent, comme un cri de l'intérieur qui gronde tellement fort qu'il ne peut plus être contenu

- Te défouler
- Légitimer tes émotions
- Accepter ce que tu ressens
- T'autoriser à laisser vivre ce qui émerge en toi
- T'accepter telle que tu es

- Exprimer la pulsion/ l'émotion avant de te défouler sur quelqu'un ce qui alimenterait ta culpabilité par la suite
- Laisse de l'espace à ce que tu ressens qui a forcément raison d'exister puisque c'est là
- Prendre la parole dans un groupe, parler en public, vaincre ta timidité, vaincre la peur de l'autre….

—> Il y'a de nombreuses voies d'expression: activité physique, sport (comme la boxe, les sports de combat), techniques psycho-corporelles comme l'EFT, l'AIT, la thérapie,

2. L'expression « sublimée »: **La tempête est passée, tu peux en faire quelque chose de constructif pour toi et peut-être pour les autres**

- Avoir une communication claire et efficace, objective et constructive avec tes interlocuteurs: nous savons qu'une communication brouillon va engendrer des malentendus, et ce n'est pas ce que tu veux
- Etre aligné avec toi-même: garder en soi peut te ronger, peut même « pourir » en toi ce qui se traduira en diverses somatisations
- Etre en bonne santé: Tout ce qui est contenu se transforme en somatisation plus ou moins grave au fil Du temps
- Noter ce que tu ressens
- Etre serein(e)
- Libérer et comprendre tes émotions: Peur, colère, tristesse, joie : si les émotions circulent, tu te sens automatiquement vivante
- Te sentir libre dans tous les domaines de ta vie: dans ta relation à toi-même, dans ta relation aux autres, en tout cas dans tes sphères personnelles (car pour la sphère professionnelle, il s'agit plus d'affirmation)
- Avoir des rapports sereins, apaisés avec les autres
- Mieux te connaître : connaître tes fragilités, tes douleurs, mais aussi ce qui te fait du bien
- Dans le domaine professionnel: gestion d'un premier rendez-vous, parler à des inconnus, entretien d'embauche, interagir avec des collègues, interagir avec un patron, se dintinguer par rapport à d'autres personnes, négocier une promotion, communiquer en réunions…
- Dans le domaine familial et amical: gérer des conflits avec parents, enfant, partenaire…
- Dans des groupes: communiquer avec plusieurs personnes

—> Il y'a de nombreuses voies d'expressions: le théâtre, la danse, le chant, le dessin, jouer d'un instrument, écrire, créer un compte instagram, YouTube ou autre pour partager ta voix, exprimer ta voix, rédiger un journal

Exemple: C'est le cas des personnes par exemple qui ont dû traverser une maladie et qui racontent leur récit…leur histoire, et les enseignements qu'ils en ont tiré.

Exercice 4- Aujourd'hui, tout de suite, qu'as-tu besoin d'exprimer pour te libérer ? De quelles émotions s'agit-il ? Quelle est la dernière fois où tu t'es exprimée ? (à 25 min de vidéo) (À 57 min de vidéo)

- Tu as 2 min chrono pour noter tout ce qui te vient sur toi, un peu comme un brainstorming.

1……

2……

3……

4……

5……

6……

7……

8……

9……

10……

—> Et si les autres t'empêchent de t'exprimer, comment faire ? Il y'a des cas où malgré le fait que tu t'exprimes, c'est à dire que tu aies pris soin de libérer la pulsion, que t'exprimes avec bienveillance, clarté, gentillesse, tu aies un interlocuteur qui ne t'écoute pas, et qui essaye de te faire taire, il y'a le recours de l'affirmation de soi 👇🏼

Pourquoi s'affirmer ?

Il y'a un level au-dessus par rapport à l'expression, en effet, le fait de t'affirmer tout en ayant de l'empathie et en étant dans l'écoute active te permet de devenir charismatique

- Asseoit tes droits en tant qu'humain avant tout
- Rétablis une forme de justice
- T'apporte du charisme
- Te permet d'être respecté (et si malgré ça tu ne te sens pas respectée, alors tu es surement face à quelqu'un qui transgresse les règles…)
- Améliore ta vie sur tous les plans: toi, pro, perso, groupes, vie sociale, challenges de tous les jours…

Quelques conseils pour t'affirmer:

- Commencez petit
- Forcez vous à dire non
- Ecoute vraiment ton interlocuteur en te concentrant sur ce qu'il te dit
- Soyez simple et directe
- Exprime « je »
- Ne t'exccuse pas d'exprimer un besoin ou un désir
- Sois droit dans ta posture que tu sois assise ou debout
- Demande quelques minutes si tu es occupée avant de parler
- Regarde dans les yeux la personne qui te parle
- Utilise un ton de voix qui est calme (si tu as de la colère c'est ok mais observe-le et travaille dessus)
- Evalue et accepte la critique constructive (pas celle qui veut te blesser)
- T'habiller dans des vêtements dans lesquels tu te sens bien, qui te mettent en valeur et dans lesquels tu te sens affirmé.

Exercice 5 - Aujourd'hui, tout de suite, auprès de qui as-tu besoin d'affirmer pour te libérer ? De quelles émotions s'agit-il ? Quelle est la dernière fois où tu t'es exprimée ? (à 25 min de vidéo)

- Tu as 2 min chrono pour noter tout ce qui te vient sur toi, un peu comme un brainstorming.

Exercice 5: Aujourd'hui, tout de suite, auprès de qui as-tu besoin de t'affirmer ? De quelles situations s'agit-il ? Quelle est la dernière fois où tu t'es affirmée ?

Conclusion

Oui, communiquer,

Oui, s'exprimer,

Oui, s'affirmer

Mais pas n'importe comment…

La peur du jugement des autres, les croyances que tu as sur toi-même, les codes qui t'ont été transmis par ta famille, tes expériences traumatiques vécues, les humiliations le rejet, l'abandon, sont divers facteurs qui t'empêchent d'oser, d'avoir l'audace d'oser, mais pourtant tu peux

Je pense t'avoir apporté plusieurs clés précieuses pour que tu oses

La première étant de t'autoriser à t'exprimer

Via cette expression de toi, tu vas aller naturellement vers l'affirmation, et notamment de tes besoins, qui vont poser automatiquement des limites

Mais, suite à la théorie, place à la pratique… et pour cela tu peux:

1. Me contacter pour un suivi psy personnalisé qui permettra de mettre en lumière tous les freins qui t'empêchent aujourd'hui d'oser: https://www.psychologue.net/cabinets/julia-bouchinet?position=0&source=adwords&cmp=18209737099&gclid=Cj0KCQjwpNuyBhCuARIsANJqL9OXdjWJj-PoxqEwAqR2wkdvtO_1Dc-xq0e1iKc3q6iMOet2giOqxnKwaAjm_EALw_wcB
2. T'inscrire aux évènements en distantiel, en présentiel, et aux séjours immersifs pour venir pratiquer : abonne-toi à @cabinetpsy.juliabouchinet sur instagram, ou bien écris-moi par mail à julia.bouchinet@gmail.com

Je sais au fond de toi que tu sais que tu existes, que tu as le droit de prendre ta place, d'être qui tu es

Et tu as peut-être un message toi aussi à faire passer aux autres, au monde…

Même si certains ne t'écoutent pas, essayent de censurer ta parole, cela existe quand même en toi car tu vas entretenir la culpabilité de fond qui est déjà présente

😃Pense à prendre du temps pour toi 🥰