



# SENSIBLE ET SOUVERAINE

Un chemin en **5** Pas Sages  
pour ne plus subir votre hypersensibilité et  
cesser de vous épuiser à contre-courant

---

CARINE REY

23 ANS D'EXPERTISE CLINIQUE • HUMAN DESIGN • VISION INTUITIVE &  
TRANSGÉNÉRATIONNELLE.

---



# SOMMAIRE

Introduction	03 ➔ 9
PAS SAGE I COMPRENDRE LA DIFFÉRENCE ENTRE HYPERSENSIBILITÉ ET HAUTE SENSIBILITÉ	10 ➔ 17
PAS SAGE II RÉINTÉGRER SA PLEINE PUISSANCE	18 ➔ 25
PAS SAGE III LA MAGIE DU PARDON	19 ➔ 31
PAS SAGE IV CONSTITUER SA TROUSSE À OUTILS	32 ➔ 37
PAS SAGE V ENGAGEZ VOUS AVEC HUMILITÉ, AMOUR ET PERSEVERANCE	38 ➔ 42
Conclusion	43 ➔ 49



# QUI SUIS-JE ?



**«Ce guide n'est pas là pour vous apaiser, mais pour vous réveiller. .»**

Si vous tenez ce document, c'est que **vous avez déjà tout tenté** pour « gérer » votre fatigue et votre sensibilité. Pourtant, l'épuisement persiste. Pourquoi ? Parce que **le problème n'est pas votre sensibilité, mais un conflit d'architecture.**

Je ne soigne plus les émotions, **je décode la structure invisible qui vous empêche d'habiter votre puissance.**

Lisez ce qui suit avec votre instinct, pas votre mental.

C'est ce qui m'anime depuis toujours. Depuis mon enfance, j'ai été guidée par un élan profond : comprendre l'humain. Ce chemin m'a menée **au cœur de la différence** — aux côtés d'un frère porteur de handicap, puis comme maman d'enfants atypiques.

Forte de 23 ans d'accompagnement clinique, j'ai appris à voir la structure derrière la forme, et la force chirurgicale qui se cache derrière chaque sensibilité.

**Ma Médecine Unique :**

Aujourd'hui, je fusionne la rigueur de la Psychologie, la précision du Human Design et la fulgurance de l'Intuition pour vous offrir une vision laser sur votre propre fonctionnement.

Prête à découvrir vos 5 « Pas Sages » ?



# MON APPROCHE



Fruit de **23 ans d'accompagnement** et d'un chemin personnel d'**Être sensible**, ma méthode unit **thérapie et coaching**.

Elle intègre l'**intuition** et toutes les dimensions de l'**Être** :

- **Corps** – apaiser, ancrer, retrouver de l'énergie
- **Esprit** – clarifier, transformer les croyances limitantes
- **Emotionnel** – accueillir et réguler vos émotions
- **Subtil** – utiliser votre sensibilité et votre intuition comme alliées

Cette approche allie **profondeur** intérieure et **mise en action** pour vous aider à passer : De l'**hypersensibilité subie** → à la **haute sensibilité assumée**

En **réharmonisant** votre passé, votre présent et votre futur.

Mon objectif : vous rendre autonome avec des **outils** clairs et personnalisés, pour retrouver votre **énergie**, votre **joie** et votre **intégrité**... même lorsque la vie vous bouscule.

Mes formats d'accompagnement :

- Accompagnements individuels
- Stages
- Ateliers
- Formations

*Carine*



# BIENVENUE À VOUS!!!!



Je ne crois pas trop au hasard...

**Donc si vous êtes ici :**

*Première option* : vous l'avez choisi en **conscience** probablement parce que vous en avez **marre de subir** vos émotions, de répéter les mêmes schémas, vous vous sentez **limitée, bloquée** dans un  **cercle vicieux** à l'intérieur mais aussi à l'extérieur de vous. Auquel cas, bravo!! C'est le premier pas vers le changement!! Vous n'avez plus qu'à vous laisser guider vers les autres pas que je vais vous proposer.

*Deuxième option*: quelque chose vous a attiré mais une partie de vous vous rappelle à l'ordre..."pfff, c'est inutile, c'est fichu, j'ai déjà tout essayé et rien ne change". Ne lâchez pas, n'écoutez pas cette partie de vous qui vous a certes été utile jusqu'à présent mais qui vous limite. C'est souvent lorsque l'on est prêt du but que l'on a envie de lâcher. Notre cerveau sait mais notre être, notre coeur, notre corps a besoin d'entendre les choses plusieurs fois et de façon différente pour les intégrer et **si c'était la bonne pour vous!!! Vous avez tout à gagner!** Venez faire taire votre petit saboteur et venez nourrir votre Etre de ces différents **pas-sages**.

*Troisième option* : vous êtes curieuse et aimez découvrir...  
C'est génial!

**Je vous souhaite un beau voyage avec vous même.**





# BIENVENUE À VOUS!!!!



Ce guide a été créé spécialement pour vous, car être hypersensible et maman, c'est souvent un terrain de paradoxes, de charge émotionnelle et d'épuisement silencieux.

Bien souvent, vous voyez tout à travers le prisme de votre rôle de maman, vous vous jugez uniquement à partir de cet endroit. Mais cette vision partielle vous fait tourner en rond. Il est temps de revenir à l'essentiel : vous, la femme derrière la maman.

Un pas de côté pour mieux vous comprendre.

La parentalité agit comme un miroir, mettant en lumière des émotions et comportements que vous n'aviez peut-être pas encore identifiés. Ce guide vous invite à vous observer au-delà de votre rôle maternel, à reconnecter avec votre structure émotionnelle profonde. En comprenant mieux vos fonctionnements internes, vous retrouverez l'équilibre et la sérénité. Cela transformera naturellement votre manière d'être maman.

Revenir à vous, pour mieux avancer.

Ce guide est un chemin pour vous aider à prendre un moment pour vous, à réorganiser vos ressentis et à vous offrir un espace intérieur plus libre et plus stable.

En vous connaissant mieux, votre rôle de maman en sera renforcé, car vous serez plus en harmonie avec votre propre être.





# BIENVENUE

ET SI VOTRE SENSIBILITÉ ÉTAIT VOTRE PLUS GRAND ATOUT ? CE GUIDE VOUS INVITE À LA REGARDER SOUS UN NOUVEAU JOUR



Ce guide a été créé spécialement pour vous, femme sensible et engagée, qui ressentez parfois un trop-plein émotionnel, un déséquilibre ou un épuisement silencieux.

Peut-être, dans votre rôle de maman ou à travers vos engagements, avez-vous pris l'habitude de **vous juger** uniquement depuis cet endroit. Mais cette vision partielle finit par vous éloigner de l'essentiel : **vous, dans toutes vos dimensions.**

La **vie** agit souvent comme un **miroir**, révélant des **émotions**, des **schémas** ou des **comportements** que vous n'aviez pas encore identifiés.

Ce guide est une invitation à vous **observer autrement**, à vous **reconnecter** à votre structure émotionnelle profonde et à **réharmoniser** :

- le corps
- l'esprit
- l'émotionnel
- le subtil

Mon intention est de vous aider à **apprivoiser votre sensibilité**, à en faire une **alliée précieuse** et une **source d'énergie, de sérénité et d'intégrité**. Pour que vous puissiez avancer plus légère, alignée et pleinement vivante.

Revenir à vous, pour mieux avancer.

« *Si ce premier pas résonne déjà, vous trouverez encore plus de ressources sur mes ateliers, stages et accompagnements.* »





## POURQUOI CET EBOOK EST FAIT POUR VOUS ?

Vous êtes ici parce que, d'une manière ou d'une autre, la **souffrance** de se sentir différente laisse ou a laissé une empreinte.

Peut-être vivez-vous vos **émotions** comme un tourbillon **incontrôlable**?

Vous ressentez un profond **décalage** avec les autres, une **fatigue chronique**, une **tristesse**, une **colère**, une **frustration** à ne pas ou plus pouvoir "faire avec" ce qui vous traverse intérieurement.

Peut-être même en arrivez vous à vous **culpabiliser** de fonctionner ainsi? **Perte de confiance** ou carrément **désamour** de vous peuvent aussi par moment vous envahir.

Puis il y a aussi toutes ces questions :

"Suis-je **folle**?

J'aurais dû ou non en fait je n'aurais pas dû!!

Quant même **suis pas gentille**!

Quelle **égoïste**!".

Vous savez ce petit vélo dans la tête!

Ces **ruminations** incessantes...

Je continue ou on se comprend... ?

STOP!!





## CET EBOOK EST FAIT POUR VOUS ?

- Vous désirez **comprendre votre mécanique émotionnelle** et apprendre à vous observer autrement.
- Vous cherchez à **créer de nouvelles connexions neuronales** et à développer une façon plus bienveillante de vous percevoir.
- Vous souhaitez **sortir de certains fonctionnements obsolètes**, ceux qui ne vous servent plus.
- Vous avez envie de **créer un espace intérieur plus libre, plus serein**.
- Vous avez compris que prendre soin de vous ne signifie pas abandonner l'autre ni être une maman égoïste. Au contraire, vous avez **conscience que votre bien-être est essentiel pour être présente et bienveillante avec vos enfants**.

## CET EBOOK N' EST PAS POUR VOUS ?

- Vous attendez des solutions rapides ou des réponses toutes faites à chaque situation.
- Vous recherchez un manuel avec des recettes miracles ou des instructions précises pour chaque moment.
- Vous préférez ne pas remettre en question vos fonctionnements actuels ou éviter de faire un travail introspectif.

LE VOYAGE COMMENCE  
MAINTENANT...





## POURQUOI CET EBOOK EST FAIT POUR VOUS ?

Aujourd'hui, je vous propose de faire un pas **extraordinaire**. Un pas que l'on ne nous apprend jamais et qui pourtant **change tout**. Ce que j'appelle le premier retournement. Un geste **salvateur** envers vous-même.

Dans ce mini livre vous allez trouver un **guide** qui va vous accompagner pas après pas vers ce **changement** en totale **autonomie**. Il vise à vous apprendre à vous **découvrir**, vous regarder, vous **co-naître** sous un autre point de vue. Il aborde des thématiques essentielles dont on ne vous a peut-être jamais parlé.

Il mêle éléments théoriques, exercices pratiques pour acquérir des **outils à vie** et chemin d'introspection grâce au work-book.

Il peut être fait et refait quelques mois plus tard pour que vous puissiez mesurer le changement et/ou avancer sur différentes problématiques.

Je suis en **joie** d'écrire ces lignes en pensant à vous qui allez me lire. En **gratitude** de vous guider, pas à pas, dans ce mouvement essentiel. Celui qui transforme la souffrance en **compréhension**, l'incompréhension en **lucidité**, et la réactivité en **présence**.

LE VOYAGE COMMENCE  
MAINTENANT...





# JUSTE UN MOT AVANT DE COMMENCER...

Les réflexions et exercices proposés dans cet e-book sont avant tout une **invitation** : une **opportunité** de mieux vous comprendre, **d'apaiser** votre relation à vous-même et d'avancer à votre rythme.

Mon **intention** ici est **bienveillante** : vous **offrir** des clés pour **progresser** et vous sentir **mieux**.

Mais parfois, certaines prises de conscience peuvent heurter, réveiller des blessures profondes. Si cela arrive, voyez-le non comme un obstacle, mais comme un **indicateur précieux** : une occasion d'observer ce qui en vous demande douceur et attention.

Je vous invite à accueillir ce chemin avec **indulgence**. Se mettre constamment au travail sur soi peut devenir une pression de plus. Il est essentiel d'**alterner entre exploration et lâcher-prise**. Ce que j'appelle "se lâcher la grappe", c'est s'accorder aussi des moments pour respirer, pour **laisser la vie faire son œuvre** sans chercher à tout comprendre ou contrôler immédiatement.

Cet e-book n'impose aucun rythme. Il est là pour vous, selon vos possibles, vos envies.

Vous pouvez avancer à votre manière, revenir sur certains sujets quand le moment sera juste, laisser infuser ce qui résonne en vous.

**Faites de ce voyage une exploration douce et respectueuse de votre propre tempo.**





**“PARFOIS, LE PLUS PETIT PAS VERS LA BONNE DIRECTION FINIT PAR ÊTRE LE PLUS GRAND PAS DE TA VIE.**

**MÊME SI TU DOIS MARCHER SUR LA POINTE DES PIEDS. FRANCHIS LE PAS”**



# COMPRENDRE LA DIFFÉRENCE ENTRE HYPERSENSIBILITÉ ET HAUTE SENSIBILITÉ



C'est presque une évidence mais autant un être sensible a cette capacité presque instinctive à scanner l'autre, lorsqu'il s'agit de lui/elle, alors là c'est beaucoup, plus complexe. C'est là où vos enfants naturellement et de façon très inconsciente de vrais révélateurs.

De NOMBREUSES HYPERSENSIBLES S'IGNORENT. La parentalité vient éclairer cette évidence si souvent cachée, contenue

Cette partie est donc le premier pas. Un état des lieux incontournable qui permet de savoir où l'on se situe concrètement.

Pour avancer, il est important d'apprendre à se connaître et je dirai même de reconnaître,, d'aller regarder toutes nos parties...



## COMPRENDRE LA DIFFÉRENCE ENTRE HYPERSENSIBILITÉ ET HAUTE SENSIBILITÉ



SUR UN PLAN PSYCHOLOGIQUE

### L'HYPERSENSIBILITÉ

Une sensibilité exacerbée qui peut :

- Entraîner un épuisement émotionnel,
- Provoquer un sentiment de submersion,
- Induire un repli sur soi ou de l'irritabilité face à des situations perçues comme trop intenses.

### LA HAUTE SENSIBILITÉ

Une sensibilité équilibrée et canalisée qui permet :



- De puiser dans une richesse intérieure,
- De développer sa créativité,
- D'utiliser son intuition comme une boussole au quotidien.



## COMPRENDRE LA DIFFÉRENCE ENTRE HYPERSENSIBILITÉ ET HAUTE SENSIBILITÉ



### POINT COMMUN : LE FONCTIONNEMENT CÉRÉBRAL

Toutes deux ont en effet, un traitement intensifié des stimulus externes.

Les personnes hypersensibles et hautement sensibles partagent une hyper connectivité neuronale qui amplifie :

- La perception des détails,
- Les émotions ressenties,
- Les réactions face à des situations ordinaires.

Cependant, la différence majeure réside dans leur manière de gérer ces hypersensibilité :

- Hypersensibilité : Réactions automatiques, parfois démesurées.
- Haute sensibilité : Réponses conscientes et adaptées.





## UN POTENTIEL ET UNE FORCE À RÉVÉLER



Vous l'aurez compris : **l'hypersensibilité n'est pas un défaut, mais une force à apprivoiser, un potentiel à révéler.**

En transformant votre perception et vos réactions, vous ouvrez la voie à :

- Une véritable **croissance** personnelle
- Une **relation** plus apaisée et **bienveillante** avec vous-même et avec les autres
- Une **compréhension** émotionnelle plus **fine** de ceux qui vous entourent — et, si vous êtes parent, une **transmission naturelle** qui permettra à vos enfants de vivre leur sensibilité avec plus d'harmonie

En cultivant cette force, vous vous offrez une vie plus épanouissante et alignée.

A présent à vous de jouer, installez vous dans un endroit calme, offrez vous ce moment pour vous!!

Commencez vos premiers pas!!



## TESTEZ VOTRE SENSIBILITÉ : HYPERSENSIBILITÉ OU HAUTE SENSIBILITÉ ?

Remplissez ce tableau, en cochant les cases qui correspondent à vos ressentis.

Additionnez vos réponses pour chaque colonne à la fin.

Situation/ Caractéristique	Hypersensibilité	Haute sensibilité
<b>Face aux émotions fortes</b>	Je me sens rapidement submergée et débordée.	Je ressens intensément, mais j'arrive à prendre du recul.
<b>Dans un environnement bruyant</b>	Je me sens irritée ou épuisée rapidement.	J'identifie ce qui me gêne et je trouve des solutions (pauses, écouteurs).
<b>Interactions sociales</b>	Je me sens souvent épuisée ou mal à l'aise après des échanges.	Je choisis mes relations et je respecte mes besoins énergétiques.
<b>Critiques ou remarques</b>	Je les prends très à cœur et cela me bloque.	Je les écoute et je décide si elles sont constructives.
<b>Prise de décision</b>	J'hésite longtemps, de peur de me tromper.	Je m'écoute et j'agis avec plus de confiance en mes choix.
<b>Créativité et intuition</b>	Je suis parfois bloquée par mes émotions.	Je transforme mes émotions en inspiration et solutions.
<b>Énergie</b>	Je suis souvent épuisée et en manque d'énergie.	Je connais mes limites et je m'autorise à me recharger.
<b>Gestion du stress</b>	Je ressens un stress intense et difficile à apaiser.	J'utilise des outils (respiration, méditation) pour rester calme.





## TESTEZ VOTRE SENSIBILITÉ : HYPERSENSIBILITÉ OU HAUTE SENSIBILITÉ ?

### RÉSULTATS

#### **Plus de réponses en colonne Hypersensibilité :**

Vous êtes probablement dans une phase où votre sensibilité reste difficile à apprivoiser.  
Ce n'est pas une fatalité, mais une invitation à entamer un chemin de transformation.

#### **Plus de réponses en colonne Haute sensibilité :**

Vous êtes sur la bonne voie pour transformer votre sensibilité en une force.  
Continuez à développer vos outils et à respecter vos besoins.

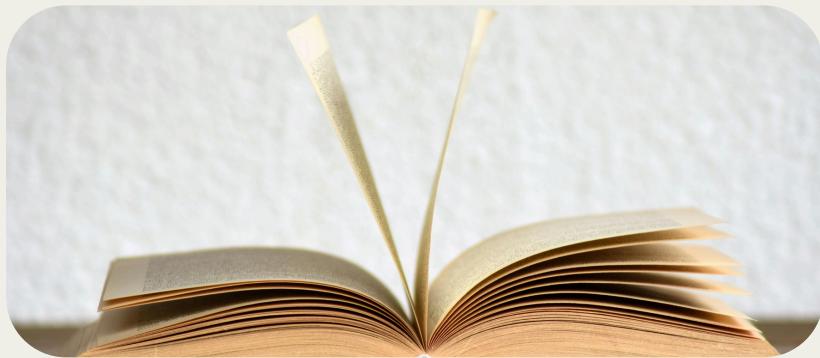
#### **Un ex aequo**

Vous êtes en transition. Il est important d'accepter cette période d'aller retour. Ces allés et retours font partie du processus de transformation





## 1- IDENTIFIEZ VOTRE TYPE DE SENSIBILITÉ



Après avoir rempli le tableau, notez ici vos observations :

- Qu'est-ce qui vous surprend dans vos réponses ?
- Y a-t-il des domaines dans lesquels vous souhaitez évoluer ?

### **MES POINTS FORTS :**

---

---

---

---

### **MES ZONES À TRAVAILLER :**

---

---

---

---





## 2- MON PREMIER PETIT PAS VERS LA TRANSFORMATION



Identifiez une situation récente où vous avez réagi de manière automatique. Que ce soit dans votre vie personnelle avec les enfants ou autre...

Comment pourriez-vous y répondre de manière plus consciente la prochaine fois ?

### **SITUATION :**

---

---

### **RÉPONSE AUTOMATIQUE :**

---

---

### **RÉPONSE CONSCIENTE À TESTER :**

---

---

« Ces prises de conscience sont puissantes. Imaginez où elles peuvent vous mener avec un accompagnement personnalisé. »



# RÉINTÉGRER SA PLEINE PUISSANCE



Voici ici, **LE PAS** qui va déclencher et engager votre **transformation**.

Que diriez vous de reprendre les rênes de votre changement?

Notre inconscient nous joue souvent des tours en nous contant des histoires :

*“je suis sensible”, “les autres ne me comprennent pas”, “ils ne se rendent pas compte” ... “avec ce que je donne” ... “j’y suis pour rien je suis comme ça” ... “je suis une stressée, une grande anxieuse” ... “je vais le transmettre à mes enfants” “je ne fais pas comme il faut”*

En mode “Cosette” vous positionnez en servitude, en victime de ce que vous vivez intérieurement et extérieurement.

Cette posture vous :

- maintien dans le cercle vicieux de façon très insidieuse
- ne vous laisse pas entrevoir d'issue
- pire, elle vous condamne

Hors, je vous assure une **REINE** sommeille en vous.

Il est **grand temps** de la réveiller



## FOCUS SUR CET AUTOSABOTAGE.



Voici en quoi le mode “Cosette” activé est **un sabotage**

- Vous abandonnez votre pouvoir personnel
- En pensant que les autres ou les circonstances doivent changer pour que vous alliez mieux, vous remettez votre bien-être entre leurs mains. Résultat ? Vous vous sentez encore plus impuissante voire soumise, abusée
- Vos relations deviennent déséquilibrées
- Rester dans le rôle de victime peut attirer des sauveurs (qui finissent souvent épuisés) ou des persécuteurs (qui accentuent vos frustrations).
- Vous restez aveugle à vos propres forces
- La frustration, l'amertume, ou le désespoir se renforcent chaque fois que vous avez l'impression de ne pas avancer.
- Vous vous sous-évaluez et vous vous posez en “infériorité”
- Vous pouvez un regard négatif sur vous, hors qui s'inspire de vous, qui vous observe

### TOUT CECI VOUS PARLE? PAS DE PANIQUE

Ce système est effectivement extrêmement souffrant. Il porte un nom en psychologie “**Le triangle de Karpman**”. Rien à juger, c'est la petite fille blésée, voire une ancienne mémoire qui vous “dirige”. Mettre en lumière cette partie est un premier pas vers la guérison



## RE INTEGREER SA PLEINE PUISSANCE

Le triangle dramatique : le comprendre pour s'en libérer



Vous le connaissez peut-être ?

Sinon en voici quelques mots:

Stephen Karpman (psychiatre) a mis en lumière une mécanique relationnelle universelle appelée le "**TRIANGLE DRAMATIQUE**"

Une sorte de pièce de théâtre inconsciente. Nous jouons, souvent **trois rôles**.

### 1. La Victime

- "Je n'y peux rien, tout est trop difficile."
- Ressent impuissance, frustration et attente d'un "sauveur".

### 2. Le Sauveur

- "Je vais tout arranger pour toi."
- Prend trop de responsabilités, jusqu'à s'oublier lui-même.

### 3. Le Persécuteur

- "C'est ta faute !" ou "Tu n'y arriveras jamais."
- Critique, juge ou impose.

Ces rôles sont interdépendants. Ils peuvent nous enfermer dans des cycles sans fin.

Pour retrouver votre liberté, il faut briser ce triangle.



## RE INTEGREER SA PLEINE PUISSANCE

### QUEL EST LE GAIN POUR VOUS ?



#### 1. Vous redevenez **actrice de votre vie**

Libre de choisir, finis la sensation de sacrifice, l'impression de subir.  
Vous choisissez en accord avec vos besoins

#### 2. Vous créez des **relations équilibrées**

En quittant les rôles du triangle, vous développez des interactions basées sur la bienveillance et l'autonomie.

#### 3. Vous **libérez votre énergie de façon constructive**

Au lieu de l'investir dans la frustration ou l'attente, vous la dirigez vers des actions qui nourrissent votre bien-être.

#### 4. Vous **révélez vos forces**

Davantage connectée à votre intuition, en accord avec vos ressentis





## RE INTEGREER SA PLEINE PUISSANCE

**Aujourd’hui, est un grand jour.**

Fermez les yeux.  
Faites une grande respiration.  
Positionnez l'affirmation suivante

**“Je suis responsable de mon  
changement”**

**“Je ré intègre ma puissance”**



## RE INTEGREER SA PLEINE PUISSANCE

### MINI-WORKBOOK : OBSERVEZ ET NOTEZ



#### EXERCICE 1 : ÊTES-VOUS COINCÉE DANS LE TRIANGLE DRAMATIQUE ?

Réfléchissez à une situation récente où vous vous êtes sentie bloquée ou frustrée. Répondez aux questions suivantes :

1. Avez-vous pensé que la situation était "injuste" ou "impossible à résoudre" ?

Oui / Non

2. Avez-vous attendu ou espéré qu'une autre personne vienne arranger les choses pour vous ?

Oui / Non

3. Avez-vous ressenti de la colère ou blâmé quelqu'un pour ce qui se passait ?

Oui / Non

4. Avez-vous eu tendance à vouloir "sauver" quelqu'un dans cette situation, quitte à vous oublier ?

Oui / Non

Si vous avez répondu "Oui" à plusieurs questions, il est probable que vous soyez enfermée, temporairement, dans une de ces dynamiques. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il existe un chemin pour s'en libérer.



## RE INTEGREER SA PLEINE PUISSANCE

### MINI-WORKBOOK : OBSERVEZ ET NOTEZ



#### EXERCICE 2: POUR ALLER PLUS LOIN, ANALYSE

- Repensez à cette situation récente où vous vous êtes sentie bloquée ou frustrée. Décrivez-la ici en une phrase :

.....

.....

- Quel rôle avez-vous joué dans le triangle dramatique ? (Victime, Sauveur, ou Persécuteur)

.....

.....

- Comment vous êtes-vous sentie à ce moment-là ?

- Impuissante
- Frustrée
- En colère
- Autre :

.....

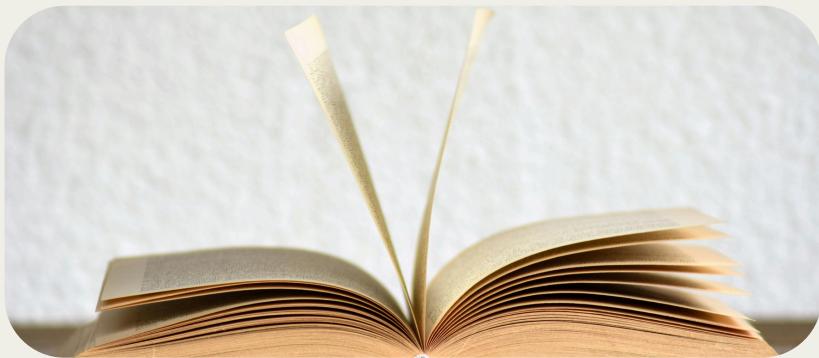
.....





## RE INTEGREER SA PLEINE PUISSANCE

### MINI-WORKBOOK : OBSERVEZ ET NOTEZ



Exercice 3 : Votre “rôle” le plus fréquent. Ce que vous gagnez à en sortir

- Il est probable que le rôle que vous ayez identifié plus haut soit la place la plus fréquente que vous usez. Sinon prenez 5mn pour identifier ce “rôle” que vous jouez le plus fréquemment. Notez le
- .....

- .....
- Maintenant, si vous le jouez plus que se passera t'il de positif, de mieux pour vous?
- .....
- .....

**BRAVO : VOUS VENEZ DE TROUVER VOTRE POURQUOI!** Votre intime pourquois.

C'est LA partie de votre Etre qui veut absolument dépasser toutes ces souffrances.

Alors, **accrochez vous puissamment à elle.**

Elle va vous guider tout le long du processus

« Si vous sentez que ce chemin mérite d'être exploré en profondeur, je peux vous guider pas à pas. »



# LA MAGIE DU PARDON



Afin d'intégrer pleinement **VOTRE PUISSANCE** et pour **RENOUER AVEC ELLE**, il faut en premier lieu faire de la place.

En effet, on ne peut remplir un vase déjà plein. J'observe chez de nombreuses femmes hypersensibles un sentiment de **CULPABILITE** très prégnant...

Tout est sujet à culpabiliser, remise en question permanente jusqu'à se culpabiliser et s'auto condamner de fonctionner ainsi et d'être ainsi.

**Voici une vérité essentielle : culpabiliser d'être hypersensible ou de fonctionner différemment est totalement contre-productif!!**

A ce propos

1) Croyez-vous que votre hypersensibilité est un "défaut" ou une "erreur de fabrication" ?

OUI       NON

2) Vous sentez-vous parfois coupable d'être trop émotive ou d'avoir des réactions intenses ?

OUI       NON

Si vous avez répondu "oui" à l'une de ces questions, rassurez-vous. Rien de grave, cela fait partie du process normal. C'est une caractéristique de l'hypersensibilité mais elle est un poison. Voici pourquoi:



## LA MAGIE DU PARDON

### POURQUOI LA CULPABILITE EST UN POISON



#### 1) ELLE BLOQUE VOTRE ÉVOLUTION

Lorsque vous vous sentez coupable, vous restez figée dans une vision négative de vous-même. Cela alimente le cercle vicieux : hypersensibilité → culpabilité → blocage.

#### 2) ELLE BROUILLE VOTRE PERCEPTION

La culpabilité vous pousse à vous comparer aux autres, à vouloir être différente, au lieu de vous concentrer sur vos propres forces.

#### 3) ELLE VOUS DÉCONNECTE DE VOTRE POTENTIEL

Au lieu d'explorer comment votre sensibilité peut être un atout, vous restez focalisée sur ce que vous pensez être un "problème".

Il est à présent temps de faire la paix avec vous même et de vous pardonner d'avoir agit si durement envers vous même.

Votre hypersensibilité n'est pas de votre faute.

Vous n'êtes en rien coupable d'être ainsi.

Voici quelques explications





## LA MAGIE DU PARDON

### EN COMPRENANT LES CAUSES DE L'HYPERSENSIBILITÉ



Elle n'est pas le fruit du hasard. Elle peut s'expliquer par plusieurs causes :

- **GÉNÉTIQUE**

Vous êtes née avec un système nerveux plus réactif.

- **NEUROSCIENCES**

Votre cerveau a une façon unique de traiter les informations, avec une hyperactivation des zones liées aux émotions et à l'empathie.

- **ENVIRONNEMENT**

Des expériences de vie ou un contexte familial (critique, stressant, ou hyper exigeant) ont amplifié votre sensibilité.

- **LA NOTION DE TRAUMA**

Certains événements traumatiques dans votre vie et /ou dans vos héritages transgénérationnels peuvent aussi avoir un impact.





## LA MAGIE DU PARDON



*Bonne nouvelle : hypersensibilité ≠ immuabilité. Ce n'est pas une prison, mais une base avec laquelle vous pouvez travailler.*

*Comment :*

### REPRENEZ LES COMMANDES.

En abandonnant la culpabilité, vous libérez de l'espace pour agir et expérimenter.

### FAITES LA PAIX AVEC VOUS-MÊME.

Vous comprenez que votre hypersensibilité n'est pas un problème à résoudre, mais une partie de vous à apprivoiser.

### DEVENEZ PLUS FLEXIBLE ET RÉSILIENTE.

Grâce à la neuroplasticité capacité de notre cerveau à se "réparer", chaque petit effort que vous faites pour mieux gérer vos émotions ou vos réactions crée de nouveaux "chemins neuronaux".

Résultat ? Vous devenez plus sereine et confiante.





## LA MAGIE DU PARDON

### MINI-WORKBOOK : OBSERVEZ ET AJUSTEZ



#### EXERCICE 1: CHANGEZ DE PERSPECTIVE

- Pensez à un moment récent où vous vous êtes sentie coupable d'être hypersensible.  
Décrivez-le en une phrase :

---

---

- Que vous a dit votre "voix intérieure" à ce moment-là ?  
• Était-elle bienveillante ou critique ?

---

---

- Reformulez cette voix pour qu'elle devienne encourageante et positive :  
Exemple : "Je suis trop émotive" **versus** "je ressens profondément et c'est une force."

---

---

- Imprégnez vous de cette puissante qualité en la répétant plusieurs fois dans votre tête en suivant le mouvement de votre respiration....avec les deux mains posées sur le coeur en répétant trois fois :  
**désolé, pardon, merci, je m'aime**





## LA MAGIE DU PARDON

### MINI-WORKBOOK : OBSERVEZ ET AJUSTEZ



#### EXERCICE 2 : VOTRE FORÊT ET SES RESSOURCES

Fermez les yeux et accordez vous un temps de méditation pour visualiser votre esprit comme une forêt. Prenez bien le temps de poser ce décor. Baladez vous en toute sécurité dans cet endroit qui est comme votre esprit. Il y a de tous arbres...Certains semblent aussi touffus que confus, voire encombrés...C'est ok...C'est tout à fait normal...A présent portez votre attention ailleurs ....Sur les beaux, grands, forts arbres

- Quels sont les "atouts" dans votre forêt intérieure ? (Empathie, créativité, intuition...)
- 
- 

- Comment pouvez-vous utiliser ces atouts pour transformer un de vos défis actuels ?
- 
- 

- Intégrez de la même façon que l'exercice précédent. Avec les deux mains sur le cœur :

Ex : **je suis désolé** d'avoir douté de ces capacités là, **pardon** de m'être infligée tant de souffrance, **merci** de me permettre d'y voir plus clair et d'avancer vers ma guérison

**je m'aime**

Ainsi vous êtes dans la par de don....C'est accepter ces deux parties et les reconnaître ... non plus pour qu'elles s'opposent mais pour qu'elles composent ensemble

« Ce processus est encore plus transformateur lorsque vous n'êtes pas seule pour le vivre car évidemment il est des outils guidés bien plus puissants »

## Constituer sa trousse à OUTILS



Un nouvel élan, une nouvelle énergie.

J'espère que vous commencez à sentir les premiers changements en vous.

Ce parcours est conçu pour être transposable à toutes les situations que vous souhaitez transformer, un peu comme une recette de cuisine ou une formule magique.

Les étapes clés de votre transformation :

1. État des lieux
2. Faites un point sur où vous en êtes.
3. Responsabilité
4. Connectez-vous fermement à votre pouvoir intérieur.
5. Libération
6. Faites le ménage de ce que vous ne voulez plus et faites la paix avec vous-même.

Ces étapes permettent des prises de conscience profondes, une reconnexion à votre puissance intérieure, et la libération des blocages à travers le pardon du cœur.

Mais attention, même si la pensée est puissante, elle ne suffit pas...



## Constituer sa trousse à Outils



### L'Importance du Corps et Clés de Transformation

Pourquoi le corps joue-t-il un rôle crucial dans votre transformation ?

En tant qu'hypersensible, tout passe par le corps : émotions, sensations, tensions... Tout est amplifié. (Le côté éponge, cela vous parle?)

Le corps capte, retient, et accumule ces informations, ce qui peut mener à :

- L'épuisement émotionnel et physique : un poids invisible.
- Des réactions excessives : émotions non canalisées.
- Des douleurs chroniques et tensions : stress cristallisé dans le corps.
- Une sensation de submersion constante : tout devient trop.

Les clés pour transformer cela :

- L'intention : Elle est puissante, mais doit être accompagnée d'actions.
- S'observer : Développer la capacité d'observation de soi.
- Présence et pleine conscience : Vivre pleinement l'instant.
- Régularité et routines : La constance est essentielle.
- Patience et bienveillance : Soyez doux avec vous-même.
- Humilité : Le chemin est d'apprentissage constant.





## Constituer sa trousse à Outils



### Cultiver son Jardin Intérieur

Il est essentiel de cultiver son jardin intérieur pour maintenir un équilibre émotionnel et physique, surtout lorsqu'on est hypersensible.

Un jardin ne se cultive pas en une seule journée, il nécessite des soins constants et des actions régulières.

#### **La Trousse à Outils pour la Régulation du Système Nerveux :**

Votre trousse à outils personnelle doit contenir des outils pour apaiser et réguler votre système nerveux.

#### **Voici quelques incontournables :**

- **Respiration** : Un outil simple mais puissant pour apaiser l'esprit.
- **Cohérence cardiaque** : Pour rétablir l'équilibre.
- **Méditation** : La paix intérieure se trouve souvent dans le silence.
- **Exercices d'Embodiment** : Pour reconnecter le corps et l'esprit.
- **Yoga, marche (activités douces) et sport** : L'énergie du corps qui nourrit l'âme.

TOUT ce qui vous met en JOIE : Des activités simples mais fondamentales pour le bien-être.





## Constituer sa trousse à Outils



### Équilibrer la Vie au Quotidien

Le bien-être passe aussi par des **activités simples**, souvent oubliées dans notre quotidien. Elles sont essentielles pour maintenir un équilibre émotionnel et réduire le stress.

- Lectures, cinéma, danse, peinture, photographie, musique : Alimentez votre esprit de beauté.
- Jardinage, nature, mer, forêt, montagne : Reconnectez-vous à la Terre et à la simplicité.
- Partage entre amis, famille, câlins, caresses, massages : L'humain a besoin d'humain, de chaleur et de tendresse.
- Rêver : Accordez-vous des moments pour vous reconnecter à vos aspirations profondes.
- Sommeil de qualité : La régénération passe par un bon sommeil.
- Alimentation équilibrée : Nourrir votre corps de manière saine.(attention aux stimulants alcool, café, sucre...)

A vous de jouer





## CONSTITUER SA TROUSSE A OUTILS

### MINI-WORKBOOK



#### EXERCICE 1 : CONSTITUER SA TROUSSE A OUTILS

*Une suggestion importante, une trousse à outils doit être ultra personnalisée. Sinon, elle sera inefficace et viendra se rajouter à la liste des résolutions non tenues*

- LISTEZ DANS LES PAGES DU DESSUS LES ACTIVITES QUE VOUS AIMEZ LE PLUS
- 
- 

- CHOISISSEZ DEUX INCONTOURNABLES QUE VOUS AFFECTIONNEZ LE PLUS : RESPIRATION, EN CONSCIENCE, OBSERVATION
- 
- 

- ETABLISSEZ VOTRE PROGRAMME PERSONNALISE

Prenez votre agenda et chaque jour prévoyez un outil incontournable et une activité que vous aimez; Et accordez vous 10mins, tous les jours !!! Ne lâchez pas !! Faites le point au bout de 7 jours qu'observez vous de différent ?

---

---





## CONSTITUER SA TROUSSE A OUTILS

### MINI-WORKBOOK



#### EXERCICE 2 : PRATIQUER

- ETABLISSEZ VOTRE PROGRAMME PERSONNALISE

Prenez votre agenda et chaque jour prévoyez un outil incontournable et une activité que vous aimez; Et accordez vous 10mns mais tous les jours !!! Ne lâchez pas !!

---

---

---

---

---

- FAITES LE POINT AU BOUT DE 7 JOURS, QU'OBSERVEZ VOUS DE DIFFÉRENT ?

---

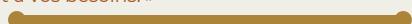
---

---

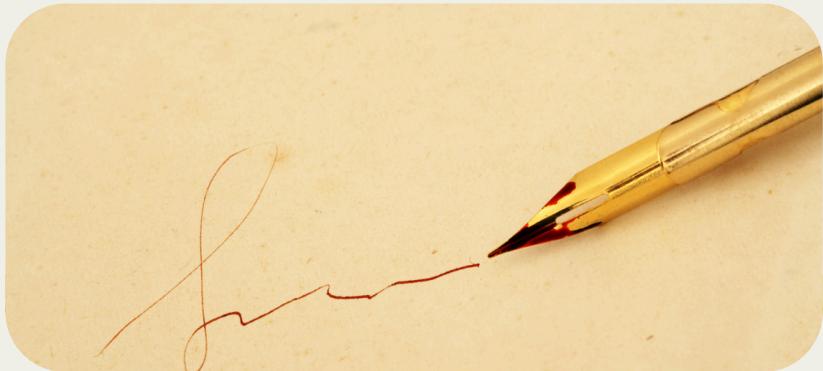
---

---

« Un accompagnement sur mesure vous permettrait de créer une trousse parfaitement adaptée à votre vie et à vos besoins. »



# HUMILITE AMOUR ENGAGEZ VOUS AVEC      ET PERSEVERANCE !!!



La révélation ultime : Personne ne viendra vous sauver.

"Pas de bras, pas de chocolat." Cette expression résume bien ce parcours de sensibilité.

Ce chemin est magnifique, mais il exige un engagement total : cœur, corps et âme, avec amour, bienveillance, et une profonde humilité de notre humanité.

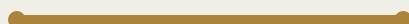
En tant qu'hypersensible, vous êtes naturellement tourné vers les autres :

- Leurs émotions,
- Leur bien-être,
- Leur souffrance.

Vous ressentez tout, parfois jusqu'à en oublier vos propres besoins.

Peut-être avez-vous aussi attendu, consciemment ou non, qu'un sauveur vienne réparer vos blessures.

C'est un réflexe humain. Mais voici la vérité fondamentale :





## ENGAGEZ VOUS AVEC HUMILITE, AMOUR ET PERSEVERANCE

### POURQUOI S'ENGAGER ENVERS SOI-MÊME EST CRUCIAL?



Personne ne viendra vous sauver.

Et ce n'est pas une mauvaise nouvelle, bien au contraire. Ce moment de prise de conscience est une occasion unique de reprendre les rênes de votre vie. Ce n'est pas un fardeau, mais une libération.

#### 1. Vous êtes votre propre point de départ.

S'engager envers soi-même est l'un des plus beaux actes d'amour et de courage. Cela signifie choisir de vous écouter, vous respecter, et prendre soin de vous. Peu importe les obstacles.

#### 2. Brisez le cercle de l'attente.

Ne cherchez plus les solutions à l'extérieur.  
Arrêtez d'attendre que l'extérieur change.  
Cessez d'attendre que quelqu'un vienne combler vos besoins.  
En prenant la responsabilité de votre bien-être, vous commencez à construire une stabilité intérieure.  
C'est là que réside la vraie confiance : en vous-même.

#### 3. Vous inspirez les autres.

En vous choisissant vous-même, vous montrez l'exemple.  
Vous redonnez aussi aux autres la permission de s'engager envers eux-mêmes.



## ENGAGEZ VOUS AVEC HUMILITE AMOUR ET PERSEVERANCE !!!

### VOTRE ESPACE WORKBOOK

EXERCICES INTERACTIFS : VOTRE ENGAGEMENT, PAS À PAS



#### 1. UN CONTRAT AVEC SOI-MÊME

Prenez une feuille de papier et écrivez un engagement clair envers vous-même. Voici une trame à compléter :

- **Je m'engage à :**

*(exemple : prendre soin de mes besoins émotionnels avant de me tourner vers les autres).*

---

---

- **POURQUOI CET ENGAGEMENT EST IMPORTANT POUR MOI :**  
*(exemple : pour ne plus ressentir de frustration ou d'épuisement).*

---

---

- **UNE ACTION CONCRÈTE QUE JE PEUX METTRE EN PLACE DÈS MAINTENANT :**

*((exemple : bloquer un moment chaque jour pour pratiquer une activité qui me nourrit).*





## ENGAGEZ VOUS AVEC HUMILITE AMOUR ET PERSEVERANCE !!!

### VOTRE ESPACE WORKBOOK

EXERCICES INTERACTIFS : VOTRE ENGAGEMENT, PAS À PAS



#### 2. LES SIGNES QUE JE ME TOURNE (TROP) VERS LES AUTRES

TABLEAU À COMPLÉTER POUR IDENTIFIER VOS COMPORTEMENTS. :

Comportement	Fréquence (Rarement/Parfois/ Souvent)	Comment je me sens après ?
Je dis "oui" alors que je pense "non".		
Je m'inquiète plus pour les autres que pour moi.		
Je mets mes besoins en dernier.		





ENGAGEZ VOUS AVEC HUMILITE AMOUR ET  
PERSEVERANCE !!!

EXERCICES INTERACTIFS : VOTRE **ENGAGEMENT**, PAS À PAS



### 3. IMAGINEZ VOTRE "MOI ENGAGÉE"

Prenez quelques minutes pour visualiser la **version** de vous-même qui s'engage pleinement à prendre soin de soi :

- À quoi ressemble votre vie ?
- Quelles émotions ressentez-vous ?
- Quelles actions ou habitudes avez-vous mises en place ?

NOTEZ VOS RÉPONSES POUR VOUS CONNECTER À CETTE **VISION INSPIRANTE**.

---

---

---

---

« Ce moment est idéal pour franchir un vrai cap et vous engager pleinement envers vous-même. »





## LE DÉBUT D'UNE NOUVELLE AVENTURE



Vous voilà arrivé(e) au bout de ce voyage introspectif et transformateur.

Ce n'est qu'un début, une première étape sur le chemin de votre métamorphose.

Sortir de l'hypersensibilité, ce n'est pas renier qui vous êtes, mais apprendre à canaliser votre puissance intérieure, à transcender vos schémas anciens et à embrasser pleinement votre richesse unique.

Souvenez-vous : il ne s'agit pas d'un processus linéaire. Certains jours seront plus légers, d'autres plus difficiles, mais chaque pas compte.

Vous avez désormais des clés en main pour reprendre les rênes de votre vie, et cela commence par un choix : celui de vous engager envers vous-même.

VOTRE MISSION, SI VOUS L'ACCEPTEZ :

1. Relisez les exercices, identifiez ceux qui vous parlent le plus.
2. Revenez-y régulièrement, surtout en cas de doute ou de coup dur. Ces outils sont vos alliés : ils vous aideront à vous recentrer et à vous rappeler de vos forces.
3. Offrez-vous le droit d'être imparfait(e) dans ce processus, car chaque effort compte.





## LE DÉBUT D'UNE NOUVELLE AVENTURE



### EN CAS DE MOMENTS DIFFICILES

Les jours où vous doutez ou ressentez une rechute, revenez immédiatement à la partie sur l'engagement envers soi-même.

Relisez-la,  
Refaites les exercices, et,

Reconnectez-vous à la promesse que vous vous êtes faite.  
Cet engagement, c'est votre ancre, votre boussole.

Vous êtes votre propre sauveur(euse), et chaque pas vers vous-même est une victoire.

Et sinon, n'hésitez pas à ma contacter via instagram ou facebook, je ne rechigne jamais à échanger.

[Cliquez ici pour réserver votre appel offert et nous verrons ensemble.](#)

« Je vous offre un premier échange gratuit pour explorer ensemble comment transformer votre sensibilité en force. Cliquez ici pour réserver. »

**NE RESTEZ PAS DANS VOTRE SOLITUDE ENFERMANTE**





# UN DERNIER MOT POUR VOUS ACCOMPAGNER



## AU-DELÀ DE LA LECTURE : L'IMMERSION D'UNICITÉ

Comprendre votre sensibilité est une étape nécessaire. Redresser votre structure en est une autre. Si ce guide a fait résonner une vérité en vous, je vous propose un raccourci chirurgical pour identifier ce qui bloque réellement votre élan aujourd'hui.

## L'IMMERSION (1h30) — VOTRE DIAGNOSTIC SIGNATURE

Une plongée dans votre architecture invisible (fusion de la Psychologie, du Design Humain et de ma vision intuitive, entre autres) pour mettre le doigt sur le blocage racine.

Ce qui est inclus :

- 1h30 de session laser individuelle (23 ans d'expertise clinique).
  - Votre "Écho d'Éveil" : Un audio de synthèse personnalisé (5 à 10 minutes) envoyé sous 48h à 72h après notre séance pour sceller vos prises de conscience et les réécouter à l'infini.
- Investissement : 190 €

## COMMENT RÉSERVER ?

1. Envoyez-moi un mail avec l'objet "**DIAGNOSTIC**" à :  
[contactcarinerey@gmail.com](mailto:contactcarinerey@gmail.com)

2. Je vous répondrai personnellement avec les modalités de règlement et un court formulaire de préparation.

3. Le lien direct : Une fois le contact établi, je vous inviterai à m'envoyer un court vocal sur Messenger ou Instagram. J'ai besoin d'entendre votre voix pour commencer à "scanner" votre fréquence et préparer notre rencontre.

Ne restez plus seule avec votre complexité. Reprenez votre juste place.

*Carine.*