CARNET D'EXERCICES · ÉDITION 1



« Je suis vidée, je ne comprends pas pourquoi. »

Épuisée… *ou hypersensible ?*

Le carnet pour connaître ton degré de sensibilité, comprendre pourquoi ton système nerveux sature et revenir à toi en quelques minutes.

- Questionnaire en 24 phrases
- Le mécanisme expliqué
- 8 pratiques de 1 à 5 min

Malika Bielmann · danse sur le chemin
Art vibratoire & somatique

AVANT TOUT

Est-ce que tu *te reconnais ?*

- Tu te sens parfois complètement vidée, et tu ne comprends pas pourquoi.
- Tu ressens l'humeur des autres et ça t'impacte.
- On t'a dit que tu étais « trop ». Toi, tu te sens souvent « pas assez ».
- Tu te sens incomprise, invisible, comme si tu ne comprenais pas bien les codes de ce monde.
- Le bruit, la foule, la lumière, les sollicitations : ton système nerveux sature plus vite et met plus de temps à redescendre.
- Tu sais que tu es sensible, mais tu ne sais pas à quel point, ni quoi en faire au quotidien.
- Malgré tout, tu tiens, tu gères, mais parfois ta vie te semble étroite, comme si tu étouffais, comme s'il te manquait de l'air.

Ce n'est pas un défaut. Ce n'est pas de la faiblesse.
C'est une sensibilité qui n'a pas encore son mode d'emploi.

De l'autre côté

Ce carnet t'aide à faire les premiers pas vers une autre façon de vivre ta sensibilité :

Te comprendre
Savoir à quel point tu es sensible et pourquoi tu réagis comme tu réagis.

Sentir avant de déborder
Repérer tes premiers signaux, pendant qu'il est encore facile d'agir.

Rendre ce qui n'est pas à toi
Ressentir avec les autres sans porter ce qui leur appartient.

Revenir dans ton corps
Trois gestes simples, bien à toi, pour te retrouver en quelques minutes.

Ta sensibilité n'est pas un fardeau. C'est ta médecine.

AVANT DE COMMENCER

Bienvenue

Si tu as ouvert ce carnet, c'est peut-être qu'on t'a souvent dit que tu étais « trop » : trop sensible, trop émotive, trop fatiguée. Ou que tu te sens parfois « pas assez » pour suivre le rythme des autres. Ce carnet part d'une autre idée : ta sensibilité est un fonctionnement, et un fonctionnement se comprend.

Ce que tu vas faire

1. **Te reconnaître.** Un questionnaire de 24 phrases pour voir à quel point tu te retrouves dans les quatre facettes de la haute sensibilité et découvrir laquelle domine chez toi.
2. **Comprendre.** Le mécanisme expliqué simplement : pourquoi tu satures, pourquoi tu absorbes les émotions des autres et ce que ta sensibilité t'apporte.
3. **Revenir à toi.** Une semaine d'observation, ta carte des signaux et trois pratiques courtes choisies et testées par toi.

Comment l'utiliser

- Compte environ 10 minutes pour le questionnaire, 45 minutes pour la partie « Comprendre » (en une ou deux fois), puis quelques minutes par jour pendant une semaine.
- Imprime les pages d'exercices, ou recopie-les dans un cahier. Le fichier n'a pas de champs à remplir à l'écran.
- Chaque outil a un exemple rempli, celui de Claire, une femme imaginée pour ce carnet.
- Avance à ton rythme. Une page faite à moitié vaut mieux qu'une page jamais commencée.

Ce que ce carnet est et ce qu'il n'est pas

C'est un outil d'auto-observation et de pratiques douces. Le questionnaire t'aide à te situer ; il ne pose pas de diagnostic. La haute sensibilité est un trait de tempérament étudié en psychologie, pas une maladie. Ce carnet ne remplace pas un suivi médical ou psychologique et ne promet pas que la fatigue disparaîtra.

Quand chercher de l'aide sans attendre

Si tu traverses une fatigue qui ne passe pas avec le repos, des idées noires, des crises d'angoisse fréquentes, ou si tu as du mal à faire face au quotidien depuis plusieurs semaines, parles-en à ton médecin ou à un·e professionnel·le de santé mentale.

En Suisse : La Main Tendue 143 · urgences 144 · jeunes 147. **En France :** prévention du suicide 3114 · SAMU 15. Si une pratique de ce carnet augmente ton inconfort, arrête-la.

TON PARCOURS

Trois temps

On ne choisit pas bien comment se ressourcer tant qu'on ne sait pas ce qui se passe en soi. C'est pour cela que le carnet commence par se reconnaître et comprendre.

1

Me reconnaître

Questionnaire
Mon degré
Mon profil

→

2

Comprendre

Les 4 facettes
Le verre qui déborde
Mon système nerveux
Sur-adaptation · éponge

→

3

Revenir à moi

7 jours d'observation
Ma carte de signaux
Ma trousse
Ma fiche finale

Sommaire

Partie	Ce que tu obtiens	Page
1 · Me reconnaître Le questionnaire	Tes scores sur 4 facettes	5
Mon degré et mon profil · L'exemple de Claire	Ta zone et ta facette dominante	7
2 · Comprendre Les 4 facettes du trait	Le sens de tes réactions	9
Le verre qui déborde · Ton système nerveux · La fenêtre de tolérance	Pourquoi tu satures, comment revenir	10
La sur-adaptation · Un mot sur les traumas	Ce que ta sensibilité a appris	13
Burn-out et maternité	Quand les ressources baissent	14
L'effet éponge · Ta sensibilité comme ressource	Ce qui est à toi, ce qui t'aide	15
3 · Revenir à moi Journal de 7 jours	Une semaine de traces	16
Ce qui me vide, ce qui me remplit · Mes cinq fatigues	Ta fatigue principale	18
Ma carte des signaux	Vert, orange, rouge	19
Est-ce à moi ?	Démêler les émotions	21
Ma trousse de retour à moi	3 pratiques retenues	22
Préparer une journée chargée · Ma fiche finale	Un plan, une page à garder	25

Le questionnaire

24 phrases, quatre blocs, environ 10 minutes.

Pour chaque phrase, entoure le chiffre qui te correspond **en général**, pas seulement cette semaine. Réponds vite, sans chercher la « bonne » réponse.

0 pas du tout · **1** un peu · **2** moyennement · **3** beaucoup · **4** tout à fait

Bloc P

	Phrase	0	1	2	3	4
1	J'ai besoin de temps pour réfléchir avant une décision, même petite.	0	1	2	3	4
2	Je repense longtemps à une conversation ou à un événement.	0	1	2	3	4
3	J'envisage les conséquences d'une situation avant les autres.	0	1	2	3	4
4	Une musique, un paysage ou une œuvre peuvent me bouleverser.	0	1	2	3	4
5	Je me pose beaucoup de questions sur le sens de ce que je vis.	0	1	2	3	4
6	On me dit que je « réfléchis trop » ou que je « prends tout à cœur ».	0	1	2	3	4

Total bloc P (0 à 24) _____

Bloc S

	Phrase	0	1	2	3	4
7	Après une journée chargée, j'ai besoin de me retirer au calme.	0	1	2	3	4
8	Le bruit, la foule ou une lumière forte me fatiguent vite.	0	1	2	3	4
9	Quand trop de choses arrivent en même temps, je perds mes moyens.	0	1	2	3	4
10	Les imprévus et les changements de programme me coûtent beaucoup d'énergie.	0	1	2	3	4
11	Une journée sans pause me laisse vidée, même si elle était agréable.	0	1	2	3	4
12	J'organise ma vie pour éviter les situations trop intenses.	0	1	2	3	4

Total bloc S (0 à 24) _____

Bloc E

	Phrase	0	1	2	3	4
13	Je ressens les émotions intensément, les joyeuses comme les difficiles.	0	1	2	3	4
14	L'humeur d'une personne proche change fortement la mienne.	0	1	2	3	4
15	Je sens quand quelqu'un ne va pas bien, même s'il ne dit rien.	0	1	2	3	4
16	Une scène violente ou une injustice me reste en tête longtemps.	0	1	2	3	4
17	Un geste de gentillesse ou un compliment sincère me touche beaucoup.	0	1	2	3	4
18	Il m'arrive de ne plus savoir si une émotion vient de moi ou de l'autre.	0	1	2	3	4

Total bloc E (0 à 24) _____

Bloc F

	Phrase	0	1	2	3	4
19	Je remarque les petits détails : un objet déplacé, un parfum, un ton de voix.	0	1	2	3	4
20	Je perçois l'ambiance d'une pièce dès que j'y entre.	0	1	2	3	4
21	Une étiquette qui gratte ou un tissu rêche me dérange vraiment.	0	1	2	3	4
22	Je capte des nuances dans un regard ou un silence que d'autres ne voient pas.	0	1	2	3	4
23	La faim, le froid ou le manque de sommeil changent vite mon humeur.	0	1	2	3	4
24	Mon corps réagit vite (souffle, ventre, épaules) à ce qui se passe autour de moi.	0	1	2	3	4

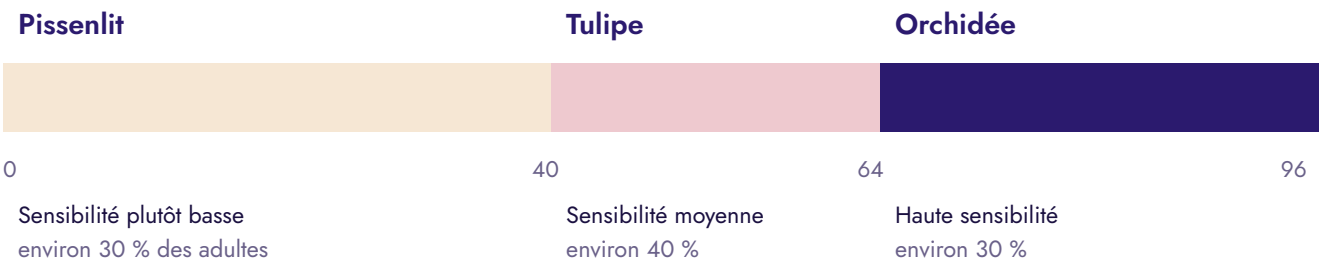
Total bloc F (0 à 24) _____

Mes résultats

Bloc	Ce qu'il observe	Mon score
P	Un traitement profond des informations	/ 24
S	Une plus grande vulnérabilité à la surstimulation	/ 24
E	Une forte empathie et des émotions intenses	/ 24
F	Une perception accrue des détails et des subtilités de l'environnement	/ 24
Total		**/ 96**

Mon degré et mon profil

La sensibilité n'est pas une case qu'on coche ou non : tout le monde est sensible, à des degrés différents. Les recherches menées auprès d'adultes distinguent trois grands groupes, souvent décrits avec des images de fleurs.



Marque ton **total sur 96** d'une croix sur la barre. Les seuils de ce carnet sont des repères pour t'orienter, pas des limites scientifiques : si tu es proche d'une frontière, lis les deux zones.

Mon profil sur les 4 facettes

Colorie chaque barre jusqu'à ton score. La facette la plus haute est souvent la porte d'entrée de ta fatigue, mais aussi de ta richesse.



Score de facette	Ce que ça peut vouloir dire
0 à 8	Cette facette est peu présente chez toi.
9 à 16	Elle est présente, selon les contextes.
17 à 24	Elle est marquée : elle colore ton quotidien.

Une clé de lecture importante

La haute sensibilité se reconnaît aux **quatre facettes ensemble**. Si seule la saturation est haute, ta fatigue peut venir d'ailleurs : une période de stress, un manque de sommeil, une charge trop lourde, ou une autre cause à explorer avec un·e professionnel·le. Certaines réalités (anxiété, TDAH, autisme, épuisement, vécu traumatique) partagent des signes avec la haute sensibilité : ce questionnaire ne permet pas de les distinguer. La page 13 y revient.

PARTIE 1 · EXEMPLE

Le profil de Claire

Claire, 38 ans, travaille à l'accueil d'un cabinet médical et a deux enfants. Elle rentre souvent épuisée sans comprendre pourquoi, « alors qu'il ne s'est rien passé ».



CE QUE CLAIRE EN RETIENT

Total 75 sur 96 : je suis dans la zone orchidée. Mes quatre facettes sont présentes, la saturation est la plus forte. Ce n'est pas « rien » qui me fatigue : c'est l'accumulation des appels, du bruit de la salle d'attente et des émotions des patients que je capte toute la journée.

Ce que je retiens de mes résultats

Ma zone, ma facette dominante, ce qui me surprend, ce qui me soulage.

Ce que ça explique dans ma vie

Tu veux une mesure validée par la recherche ? L'équipe du professeur Michael Pluess propose un test gratuit sur **sensitivityresearch.com**. Ton résultat là-bas peut différer un peu de celui-ci : c'est normal, les questions ne sont pas les mêmes.

Les quatre facettes

Ce que la psychologue Elaine Aron a nommé « sensibilité de traitement sensoriel ».

La haute sensibilité n'est pas un défaut de caractère. C'est une façon de fonctionner : ton système nerveux capte plus d'informations et les traite plus en profondeur. Tout le reste en découle.

P Profondeur

Un traitement profond des informations.

Tu relies, compares, anticipes. Tu vois les conséquences et le sens. Le revers : tu as besoin de temps pour décider et tu rumines plus facilement.

Chez moi :

S Saturation

Une plus grande vulnérabilité à la surstimulation.

Comme tu captes et traites davantage, tu atteins ta limite plus vite. Il ne s'agit pas de faiblesse, mais de la conséquence logique des trois autres facettes.

Chez moi :

E Émotions et empathie

Une forte empathie et des émotions intenses.

Tu ressens fort, les joies comme les peines, et tu résonnes avec ce que vivent les autres. C'est ce qui fait de toi une présence précieuse, et parfois une éponge.

Chez moi :

F Finesse

Une perception accrue des détails et des subtilités de l'environnement.

Tu perçois les détails, les nuances, les ambiances et les messages de ton propre corps. C'est la porte de ton intuition.

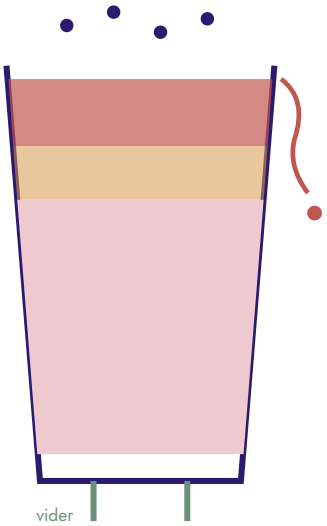
Chez moi :

Pourquoi tu te sens « trop » ou « pas assez »

Dans un monde réglé pour un rythme rapide et beaucoup de stimulations, une personne qui capte et traite davantage se retrouve souvent en décalage. « Trop » quand elle ressent ce que les autres ne remarquent pas ; « pas assez » quand elle a besoin de pauses que les autres ne prennent pas. Le décalage est réel. Le défaut, lui, ne l'est pas.

Le verre qui déborde

Imagine que chaque stimulation de ta journée verse un peu d'eau dans un verre : le bruit, les écrans, les sollicitations, les émotions des autres, tes propres pensées. Chez une personne très sensible, le verre se remplit plus vite, parce que chaque goutte est mieux captée.



- **Les gouttes** : tout ce qui entre. Même les choses agréables (une fête, un beau film) remplissent le verre.
- **Le niveau rouge** : quand le verre déborde, tu deviens irritable, vidée, tu pleures pour « rien » ou tu as envie de disparaître.
- **Le robinet du bas** : la récupération. Le calme, le sommeil, le mouvement, la nature, le temps seule. Il ne s'ouvre pas tout seul : il faut le décider.

Le problème n'est donc pas ta sensibilité, mais l'**écart entre ce qui entre et ce qui sort**. C'est sur cet écart que la partie 3 va agir.

Mon verre aujourd'hui

Ce qui a rempli mon verre

Ce qui l'a vidé, même un peu

Mon niveau ce soir (de 0 à 10)

Ton système nerveux, en bref

Sans que tu le décides, ton système nerveux scrute en permanence ce qui t'entoure et ce qui se passe en toi, pour savoir si tu es en sécurité. Selon ce qu'il perçoit, il te place dans l'un de ces trois états.

Connexion

Je me sens en sécurité, présente à moi et aux autres. Souffle ample, curiosité, envie de lien. C'est le cœur de ta fenêtre de tolérance.

Activation

Lutter ou fuir. Cœur rapide, tensions, pensées qui s'emballent, irritabilité, besoin de tout contrôler. Utile face à un vrai danger, épuisant quand ça dure.

Repli

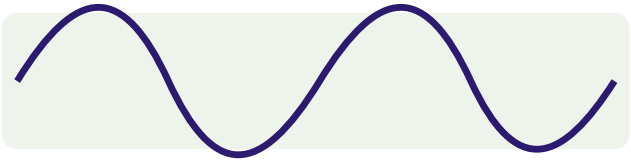
Le corps « débranche ». Plus d'énergie, plus d'envie, coupée de soi et des autres. Tout devient lourd, flou, lointain.

Cette lecture en trois états s'inspire de la théorie polyvagale de Stephen Porges. Elle est discutée par les chercheurs, mais elle offre une carte simple pour s'observer.

Être régulée, ce n'est pas être calme

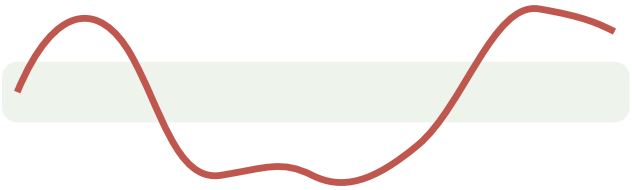
Un système nerveux en bonne santé n'est pas toujours calme. Il s'active quand il le faut, se repose quand il peut, puis revient à la connexion. Ce qui compte, c'est sa **flexibilité** : sa capacité à passer d'un état à l'autre sans rester coincé. Comme une danseuse qui perd l'équilibre, se rattrape et repart dans le mouvement.

Flexible : je sors, je reviens



la bande verte = la fenêtre de tolérance

Moins flexible : je reste coincée



fenêtre étroite, retour difficile

Et quand on est très sensible ?

Plus tu es sensible, plus il entre d'informations à traiter : ton système nerveux est sollicité plus souvent et plus fort. Les mêmes journées t'approchent plus vite des bords de ta fenêtre. L'enjeu n'est donc pas de devenir moins sensible, mais de **gagner en flexibilité** : remarquer tôt quand tu t'éloignes de la connexion, et savoir y revenir.

Bonne nouvelle : ta sensibilité est aussi une alliée. Les personnes très sensibles réagissent aussi davantage à ce qui les soutient. Les pratiques de la partie 3 ont souvent plus d'effet chez elles. Ta carte des signaux suit ces trois états : le vert, c'est la connexion ; l'orange, l'activation ou le repli qui commencent ; le rouge, le débordement.

Ta fenêtre de tolérance

Ta fenêtre de tolérance, c'est l'espace où ton système nerveux peut accueillir ce qui arrive sans te submerger : tu ressens, mais tu restes présente. Quand le verre déborde, tu en sors, par le haut ou par le bas.

Trop haut : l'activation

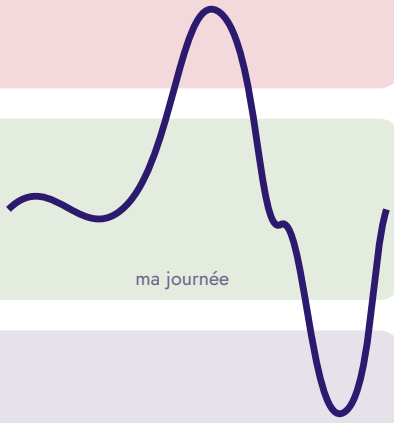
Cœur qui s'emballe, pensées qui tournent, irritabilité, envie de fuir, sommeil difficile

Au milieu : la connexion

Je ressens, je réfléchis, je choisis.
Ma sensibilité est une ressource.

Trop bas : le repli

Vide, coupée de moi, lourdeur, « je n'ai plus rien à donner », envie de ne voir personne



La largeur de cette fenêtre change d'une personne à l'autre. Elle dépend de ton tempérament, donc de ton degré de sensibilité, mais aussi de ton vécu : un stress qui dure, des épreuves, la fatigue, une période de vie chargée. Chez beaucoup de femmes très sensibles, elle paraît plus étroite : il faut moins de choses pour en atteindre les bords. Elle n'est pas figée pour autant. Elle s'élargit quand tu repères tôt que tu t'en éloignes et que tu as des gestes simples pour y revenir. Cette image vient de la « fenêtre de tolérance » utilisée en psychothérapie ; elle sert à t'observer, pas à te mesurer.

Quand je suis trop haut, je...

Quand je suis trop bas, je...

Quand je suis dans ma zone, je...

Quand ta sensibilité a appris à s'adapter

Tu perçois finement ce que les autres ressentent et attendent. Très tôt, beaucoup de femmes sensibles apprennent à s'en servir pour s'ajuster : anticiper, arranger, faire plaisir, tenir. Jusqu'à s'oublier.

La sur-adaptation

La sur-adaptation, c'est s'ajuster en permanence aux besoins, aux humeurs et au rythme des autres, au point de ne plus entendre les siens. Vue de l'extérieur, tu « gères ». À l'intérieur, ton verre ne se vide jamais, parce que tu passes tes signaux sous silence. C'est souvent là que naît le sentiment d'être « trop » quand tu ressens, et « pas assez » quand tu n'arrives plus à suivre.

Des signes fréquents

- Je dis oui alors que je pense non.
- Je sais ce que ressentent les autres, moins ce que je ressens, moi.
- Je me sens coupable quand je me repose.
- Je tiens toute la journée, et je m'effondre une fois seule.
- On me dit que j'ai l'air d'aller bien.

Où est-ce que je m'adapte trop ?

Avec qui, dans quelles situations, au prix de quoi ?

Un mot sur les traumas

Pour le médecin Gabor Maté, **le trauma n'est pas ce qui t'arrive, mais ce qui se passe en toi** à la suite de ce qui t'est arrivé : une blessure, et surtout une déconnexion de toi-même. Il ne naît pas seulement d'événements graves (violences, abus, pertes). Il peut aussi venir de ce qui n'est pas arrivé : ne pas s'être sentie vue ni accueillie telle qu'on était, même auprès de parents aimants. L'enfant a deux besoins vitaux, le lien et l'authenticité. Quand il doit choisir, il choisit le lien : il s'adapte, et met de côté une part de lui. C'est l'une des racines de la sur-adaptation.

Le lien avec l'hypersensibilité. Maté souligne que les enfants, surtout les plus sensibles, peuvent être blessés de multiples façons. Parce qu'un enfant sensible capte davantage, ce qui lui manque le marque plus fort, tout comme ce qui le soutient. La sensibilité n'est donc pas un trauma, mais elle rend plus perméable à son environnement. À l'âge adulte, les traces d'un vécu difficile (alerte permanente, fenêtre de tolérance étroite, sur-adaptation) se mêlent au trait et lui ressemblent. Maté rappelle aussi que la connexion à soi peut se restaurer, à tout âge.

Pour aller plus loin : *Quand le corps dit non : le stress qui démolit* (Éditions de l'Homme) et *Le mythe de la normalité*, écrit avec Daniel Maté.

Ce carnet n'est pas conçu pour travailler sur un trauma. Si ces lignes réveillent quelque chose de fort, prends soin de toi et fais-toi accompagner par un·e professionnel·le formé·e au trauma.

Quand le verre déborde trop longtemps

Hypersensibilité et burn-out

Le burn-out est un épuisement qui s'installe quand les sollicitations dépassent durablement les ressources. Être très sensible n'y condamne pas, mais y expose davantage : tu captes plus, tu satures plus vite, tu as besoin de plus de temps pour récupérer, et la sur-adaptation te pousse à faire taire tes signaux.

Une étude menée auprès de 516 salariés (Golonka et Gulla, 2021) trouve un lien entre la sensibilité et les symptômes de burn-out. C'est surtout l'intensité émotionnelle qui est liée à l'épuisement, alors que la perception des subtilités semble plutôt protéger. Les autrices évoquent une surcharge émotionnelle prolongée et soulignent que connaître sa sensibilité aide à mettre en place des stratégies adaptées.

Devenir mère quand on est sensible

Le cerveau change. La grossesse modifie durablement la structure du cerveau, notamment dans des régions liées à la cognition sociale, celles qui réagissent au bébé. Ces changements durent au moins deux ans et sont liés à l'attachement à l'enfant (Hoekzema et al., 2017). Une étude qui a suivi une femme tout au long de sa grossesse confirme l'ampleur de ces transformations (Pritschet et al., 2024). Le cerveau maternel se règle pour capter les signaux du bébé. On ne sait pas encore si cela renforce le trait de haute sensibilité lui-même, mais beaucoup de mères le vivent ainsi.

Les ressources baissent. Sommeil, temps pour soi, calme : tout diminue, pendant que les sollicitations augmentent (pleurs, bruit, contact physique, charge mentale). Selon le modèle de l'épuisement parental (Mikolajczak et Roskam, 2018), c'est ce déséquilibre durable entre stress et ressources qui y mène.

Les mères sensibles le vivent plus fort. Dans une étude menée auprès d'environ 900 mères (Aron et al., 2019), les plus sensibles trouvent la parentalité plus difficile, mais se sentent aussi plus en phase avec leur enfant.

Ce n'est pas toi qui es devenue « trop ». Les sollicitations ont augmenté, tes ressources ont baissé, et ton système nerveux fait ce qu'il peut. Si tu te sens à bout depuis des semaines, parles-en à ton médecin : un épuisement se soigne.

L'effet éponge

Quand tu captes finement les émotions des autres et que tu y résonnes fort, une partie de leur état passe en toi : tu sors d'un repas tendue alors que tu allais bien, tu portes la tristesse d'une amie toute la soirée. C'est ce que beaucoup de femmes sensibles appellent « être une éponge ».

L'empathie n'est pas le problème. Ce qui épuise, c'est de **porter** ce qu'on a seulement **perçu**, sans faire le tri. La page 21 te propose un exercice pour faire ce tri.

Ta sensibilité comme ressource

Les recherches sur la sensibilité montrent un point souvent oublié : les personnes très sensibles réagissent plus fort aux environnements difficiles, mais aussi **davantage aux environnements favorables**. Un cadre soutenant, une relation juste, une pratique régulière ont plus d'effet chez elles. Ta sensibilité amplifie aussi ce qui te fait du bien.

Facette	La force qu'elle peut porter
Profondeur	Réflexion, créativité, sens, décisions mûries
Saturation	Un signal d'alarme précoce qui protège ta santé si tu l'écoutes
Émotions et empathie	Présence, compassion, joie intense, capacité à prendre soin
Finesse	Intuition, sens esthétique, écoute du corps

Mes forces sensibles

Trois situations où ma sensibilité m'a aidée, ou a aidé quelqu'un.

1.

2.

3.

Sept jours d'observation

Avant de changer quoi que ce soit, regarder. Quelques minutes chaque soir.

Pendant sept jours, note le soir ce qui a rempli ton verre, ce qui l'a vidé, et ton niveau. Ne cherche pas à bien faire : une ligne suffit. Si tu manques un jour, reprends le lendemain ; trois jours d'observation donnent déjà des indices.

EXEMPLE · UNE JOURNÉE DE CLAIRE

Moment	Ce qui a rempli	Ce qui a vidé	Niveau
Matin	*Matin pressé avec les enfants, radio en voiture*	—	*4*
Midi	*Patient en colère, téléphone sans arrêt*	*10 min dehors seule*	*7 → 5*
Après-midi	*Open space bruyant, collègue triste*	—	*8*
Soir	*Devoirs, cris, écran*	*Bain, musique douce*	*9 → 6*

Ce que je remarque : le pic arrive l'après-midi, et rien ne me vide entre 13 h et 19 h.

Ce que je cherche à repérer

- Les moments de la journée où mon niveau monte le plus vite.
- Les personnes, les lieux, les tâches qui reviennent dans « ce qui a rempli ».
- Ce qui a vraiment vidé mon verre, même un peu : c'est le début de ma trousse.
- Les signes dans mon corps qui ont précédé le débordement.

Le niveau va de 0 (calme, présente) à 10 (je déborde). Tu peux noter deux chiffres, avant et après une pause, comme Claire : c'est là que tu vois ce qui t'aide.

PARTIE 3 · À IMPRIMER

Mon journal de 7 jours

Jour	Ce qui a rempli mon verre	Ce qui l'a vidé	Niveau 0–10
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Mon bilan de la semaine

Ce qui revient le plus souvent

Le moment où je déborde le plus

Ce qui m'a aidée

Ce qui me vide, ce qui me remplit

À partir de ton journal, fais l'inventaire. Toutes les fatigues ne se ressemblent pas : repérer la tienne t'aide à choisir la bonne pratique.

Fatigue	Ce qui la déclenche	Ses signes	Ce qui aide
S · Sensorielle	Bruit, lumière, foule, écrans, odeurs, textures	Tête lourde, irritation au moindre bruit, besoin de silence	Pratiques 5, 3, 2
É · Émotionnelle	Émotions des autres, conflits, injustices, mauvaises nouvelles	Larmes, boule au ventre, cœur lourd	Pratiques 4, 1 et page 21
C · Cognitive	Décisions, charge mentale, imprévus, ruminations, tâches en parallèle	Tête pleine, difficulté à se concentrer, sommeil agité	Pratiques 6, 7, 8
R · Relationnelle	Être disponible, dire oui, rester longtemps en groupe, se sur-adapter	Envie de disparaître, impatience avec les proches	Pratiques 8, 5 et page 25
P · Physique	Manque de sommeil, faim, cycle, maladie, manque de mouvement	Corps lourd, tensions, frissons, baisse d'énergie	Pratiques 6, 2, du repos

EXEMPLE · CLAIRE

Me vide : *le téléphone qui sonne (S) · les patients en colère (É) · le bruit de la cuisine le soir (S) · les repas de famille longs (R) · les écrans après 21 h (S).* Me remplit : *marcher seule · la musique sans paroles · danser dans la cuisine · un bain · une amie qui écoute.*

Ma fatigue principale : sensorielle. Ma pratique en premier : la bulle sensorielle.

Me vide (+ sa lettre)

1.

2.

3.

4.

5.

Me remplit

1.

2.

3.

4.

5.

Ma fatigue principale : S · É · C · R · P (entoure-la). Parmi ce qui me vide, **une** chose que je peux réduire, espacer ou mieux préparer cette semaine ?

Ma carte des signaux

La saturation s'annonce presque toujours avant le débordement. Le corps, les émotions, les pensées et le comportement envoient des signaux de plus en plus forts. Plus tu les repères tôt, moins il faut d'effort pour revenir à toi.

Vert
Je suis dans ma zone. Je ressens sans être submergée.

Orange
Le verre se remplit. C'est le meilleur moment pour agir.

Rouge
Je déborde. Je limite les dégâts et je récupère.

EXEMPLE · LA CARTE DE CLAIRE

	Vert	Orange	Rouge
Corps	*Souffle ample, épaules basses*	*Mâchoire serrée, front tendu*	*Maux de tête, ventre noué*
Émotions	*Curieuse, disponible*	*Agacée par les petits bruits*	*Larmes, envie de crier*
Pensées	*Claires*	*« Encore un truc à faire »*	*« Je n'y arriverai jamais »*
Comportement	*Je prends le temps de répondre*	*Je réponds sèchement, je grignote*	*Je m'enferme, je passe des heures sur mon téléphone*
Ce que je fais	*Je profite, je garde mes pauses*	*Expiration longue, 2 min dehors*	*Bulle sensorielle, je reporte ce qui peut l'être*

Commence par la colonne orange : c'est la plus utile et souvent la moins connue. Ton journal de 7 jours t'aide à la remplir.

Ma carte des signaux

	Vert	Orange	Rouge
Corps			
Émotions			
Pensées			
Comportement			
Ce que je fais			

Mon premier signal orange, celui qui arrive le plus tôt

Est-ce à moi ?

Quand une émotion t'envahit après un échange, prends deux minutes pour faire le tri entre ce que tu ressens pour toi et ce que tu as absorbé chez l'autre. Pose-toi ces quatre questions, dans l'ordre.

	Question	Pourquoi
1	Comment me sentais-je **juste avant** cet échange ?	Si tu allais bien, l'émotion est peut-être arrivée avec l'autre.
2	Est-ce que cette émotion a un lien avec **ma** vie, mes enjeux, mon histoire ?	Si oui, elle t'appartient au moins en partie et mérite ton attention.
3	Qu'est-ce que **l'autre** vivait, d'après ce que j'ai perçu ?	Nommer son émotion t'aide à la lui laisser.
4	De quoi ai-je besoin, **moi**, maintenant ?	Tu reviens à toi, à ton corps, à ton propre besoin.

EXEMPLE · CLAIRE APRÈS UN APPEL

1. J'étais calme, je venais de déjeuner. 2. Non, sa colère ne parle pas de moi. 3. Il avait peur pour ses résultats d'analyse. 4. Respirer, boire un verre d'eau, me dire : « Sa peur lui appartient. Je peux être gentille sans la porter. »

À mon tour

La situation :

1. Avant, je me sentais…

2. Le lien avec ma vie…

3. L'autre vivait sans doute…

4. J'ai besoin de…

Une phrase à garder : **« Je peux ressentir avec toi sans le porter à ta place. »**

Ma trousse de retour à moi

Huit pratiques de 1 à 5 minutes, faisables chez toi, au bureau ou aux toilettes. Tu n'as pas besoin des huit : essaie-les, puis garde les trois qui te conviennent. Arrête toute pratique qui augmente ton inconfort.

1 · L'expiration longue

2 min · orange

Inspire par le nez en comptant jusqu'à 4, expire doucement par la bouche en comptant jusqu'à 6 ou 8, comme si tu soufflais sur une bougie sans l'éteindre. Dix cycles. L'expiration plus longue que l'inspiration aide le corps à ralentir.

2 · Les pieds dans le sol

1 min · orange ou rouge

Assise ou debout, sens tes pieds. Appuie-les dans le sol, relâche, appuie encore. Remarque le poids, la température, la texture de tes chaussettes. Ramène ton attention ici chaque fois qu'elle s'échappe.

3 · L'orientation

2 min · orange

Tourne lentement la tête et laisse ton regard se poser sur ce qui t'entoure. Nomme intérieurement cinq choses que tu vois, en prenant ton temps, puis une chose agréable ou neutre. Tu signales à ton corps que tu es ici, maintenant, en sécurité.

4 · Les mains posées

2 min · rouge

Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre. Sens la chaleur de tes mains, le mouvement de ta respiration sous elles. Si cela t'aide, dis-toi : « C'est beaucoup, là. Je suis avec moi. »

5 · La bulle sensorielle

5 min · rouge

Baisse ce qui entre : ferme la porte, éteins une lumière, mets des bouchons ou un casque, ferme les yeux. Cinq minutes sans écran ni sollicitation. Tu ne fuis pas : tu laisses le verre se vider.

6 · Secouer, danser

1 à 3 min · orange

Secoue doucement les mains, puis les bras, les épaules, les jambes. Ou mets une chanson et laisse ton corps bouger comme il veut. Le mouvement aide à décharger l'agitation accumulée.

7 · Le son grave

1 min · orange

Sur l'expiration, fredonne un « mmmm » grave, bouche fermée, et sens la vibration dans ta poitrine et ton visage. Cinq expirations. Discret, il se pratique même en marchant.

8 · Le sas

3 min · avant de changer de lieu

Entre le travail et la maison, prends trois minutes dans la voiture, le hall ou sur un banc. Pose ta journée : « Qu'est-ce que je laisse ici ? De quoi ai-je besoin en arrivant ? » Puis entre.

Comment tester

- Essaie chaque pratique au moins deux fois, dont une en orange.
- Note ton niveau avant et après, de 0 à 10.
- Une pratique qui te fait baisser de 1 ou 2 points est déjà une bonne pratique.
- Garde aussi tes propres gestes : ce qui t'a déjà aidée compte autant que ce carnet.

PARTIE 3 · À IMPRIMER

Ma grille de test

Pratique	Essai 1 avant → après	Essai 2 avant → après	Ce que j'ai ressenti	Je garde
1 · Expiration longue				
2 · Pieds dans le sol				
3 · Orientation				
4 · Mains posées				
5 · Bulle sensorielle				
6 · Secouer, danser				
7 · Son grave				
8 · Le sas				
Ma pratique à moi :				

Mes trois pratiques

Quand	Ma pratique
Au premier signal orange	
Quand je déborde	
Chaque jour, pour entretenir	

Préparer une journée chargée

Un mariage, une réunion importante, une fête d'anniversaire, un voyage : certaines journées remplissent le verre à coup sûr. Tu ne peux pas toujours les éviter, mais tu peux les préparer.

EXEMPLE · CLAIRE ET LE REPAS DE FAMILLE DE DIMANCHE

	Mon plan
Avant	*Samedi calme. Je dors bien. Je préviens que je partirai vers 17 h.*
Pendant	*Je m'assois en bout de table. Pause dehors après le plat principal. Expiration longue aux toilettes si je passe en orange.*
Après	*Le sas dans la voiture. Bain, pas d'écran. Lundi matin sans rendez-vous.*

Mon plan

L'événement :

	Ce que je prévois
Avant repos, limites annoncées	
Pendant pauses, place, pratique	
Après récupération	

À GARDER SOUS LES YEUX

Ma carte de retour à moi

Mon profil

Ma zone · ma facette dominante · ma fatigue principale

Ma force sensible

Ce que ma sensibilité m'apporte

Ce qui me vide le plus

Ce qui me remplit le plus

Mes signaux

Mon premier signal orange :

Mon signal rouge :

Mes trois pratiques

En orange :

En rouge :

Chaque jour :

« Je peux ressentir avec toi sans le porter à ta place. »

POUR FINIR

Et maintenant ?

Tu sais maintenant à quel point tu es sensible, comment ta sensibilité fonctionne et comment revenir à toi. Refais ton journal quelques jours quand ta vie change : un nouveau travail, une naissance, une période plus lourde. Ta carte évoluera avec toi.

Ta sensibilité n'est pas un fardeau. C'est ta médecine, et la porte vers ton intuition.

Si tu as besoin de plus

Ce carnet est un outil pour avancer seule. Si tu ressens le besoin d'être accompagnée, d'avoir un espace pour déposer ce que tu vis ou de recevoir une aide médicale ou psychologique, n'hésite pas : demander de l'aide est un geste de soin, pas un échec. Tu trouveras à la dernière page ce que je propose.

Sources

- Aron, E. N. et Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368.
- Lionetti, F. et al. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8, 24.
- Gubler, D. A. et al. The DOES Scale: measuring sensory processing sensitivity as a trait constellation. *Journal of Personality Assessment.*
- Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory*. Norton.
- Maté, G. (2017). *Quand le corps dit non : le stress qui démolit*. Éditions de l'Homme.
- Maté, G. et Maté, D. *Le mythe de la normalité : le traumatisme, la maladie et la guérison dans une culture toxique*.
- Golonka, K. et Gulla, B. (2021). Individual differences and susceptibility to burnout syndrome: sensory processing sensitivity and its relation to exhaustion and disengagement. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Hoekzema, E. et al. (2017). Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure. *Nature Neuroscience*, 20(2), 287–296.
- Pritschet, L. et al. (2024). Neuroanatomical changes observed over the course of a human pregnancy. *Nature Neuroscience*.
- Mikolajczak, M. et Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: the balance between risks and resources. *Frontiers in Psychology*, 9, 886.
- Aron, E. N., Aron, A., Nardone, N. et Zhou, S. (2019). Sensory processing sensitivity and the subjective experience of parenting. *Family Relations*.
- Siegel, D. J. (1999). *The Developing Mind* (notion de fenêtre de tolérance).
- Test validé gratuit : sensitivityresearch.com (équipe du professeur Michael Pluess).

Le questionnaire de ce carnet est un outil original d'auto-observation inspiré du modèle en quatre facettes. Il ne reproduit pas les échelles publiées et ses seuils n'ont pas été validés scientifiquement.

À propos

Je m'appelle Malika. J'accompagne les femmes sensibles pour qu'elles retrouvent leur énergie et fassent de leur sensibilité une ressource, par le corps, le mouvement et l'écoute de soi. Les pratiques de ce carnet viennent de mon travail d'accompagnement.

Contact : info@dansesurlechemin.com · www.dansesurlechemin.com · Instagram @danse.sur.le.chemin

© 2026 Malika Bielmann · Danse sur le chemin. Tous droits réservés. Ce fichier est destiné à ton usage personnel : tu peux l'imprimer et utiliser ses outils pour toi. Toute reproduction, copie, diffusion, adaptation ou revente, totale ou partielle, du texte, des exercices ou des illustrations, est interdite sans autorisation écrite, sous réserve des exceptions prévues par la loi. Édition 1, novembre 2026.

POUR ALLER PLUS LOIN · LE TEMPLE

Ce carnet t'aide à te comprendre. Si tu sens l'appel d'aller plus loin, avec ton corps, je t'invite au Temple.

Ton cœur sait, *ton corps lâche.*

Retrouve des appuis solides pour une vie au service de ton âme.

Vivre qui tu es, plutôt que la personne que tu as appris à devenir. Pour une vie choisie et épanouie plutôt que subie.

Et si ton énergie était illimitée,

Quelle femme serais-tu ?
Quelle vie envisagerais-tu ?
Quels rêves oserais-tu ?



LE PARCOURS · 8 SEMAINES · EN LIGNE · PETITE COHORTE

Un voyage dansé, *du nourrisson à la femme sage*



Le nourrisson — *ta lumière revient peu à peu* — La femme sage

Comme la lune qui grandit de semaine en semaine, ta lumière revient peu à peu. Chaque semaine, nous nous retrouvons en groupe pour un voyage vibratoire dansé. Ensemble, nous parcourons les grandes étapes de ta vie pour guérir ton enfant intérieur et rappeler à toi chaque part de la femme que tu es.

Alchimie & Ancrage

Des traversées vibratoires pour apaiser la panique du système intérieur, libérer la fatigue et réactiver la joie.

Apaiser le bruit du monde

Cesser de te faire happer par la lourdeur ambiante, retrouver de la clarté et réhabiter ton centre en douceur.

Quitte ton corps de souffrance → *Reconnecte-toi à ton corps de joie*

Ton énergie, ta vitalité, ta créativité : tu vas pouvoir les retrouver. Pas en courant après une méthode de plus.

En venant t'asseoir dans ton temple intérieur.

Réserve ton appel d'âme

30 minutes pour faire le point sur ta situation et sentir ensemble si Le Temple est juste pour toi.

www.dansesurlechemin.com · info@dansesurlechemin.com · @danse.sur.le.chemin

Malika Bielmann · danse sur le chemin — Art vibratoire & somatique

© 2026 Malika Bielmann · Danse sur le chemin · Tous droits réservés. Reproduction, copie, diffusion et revente interdites sans autorisation écrite.