

# Episode n°31 : Hypersensibilité et étiquettes

Bonjour et bienvenue dans ce nouvel épisode de Vert ma Vie ! Aujourd'hui, je parle de cases, de conformité, de moule... et d'acceptation de soi aussi. Je n'avais pas choisi d'aborder ce sujet dans mon podcast cette semaine, cependant la vie en a décidé autrement.

Véganisme, féminisme, écologie, hygiénisme, spiritualité... Je reviens rapidement sur les portes que j'ai poussées sur mon chemin, et j'aborde par ailleurs l'hypersensibilité et la douance.

Je vous livre les questions que je me pose régulièrement depuis un moment et je vous invite à prendre toute votre place, peu importe l'étiquette qui se trouve collée sur votre front actuellement.

Cet épisode vibre particulièrement fort en moi. Aussi, j'espère qu'il résonnera en vous aussi.

Et si notre hypersensibilité était un superpouvoir ?

Bonne écoute et bonne semaine !

Si vous souhaitez poursuivre votre exploration et vous faire accompagner, **je peux vous aider à transformer votre rapport à la nourriture** afin de vous sentir enfin bien dans votre corps, votre tête et votre assiette.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur :  
<https://auvertaveclili.fr/coaching/>





## J'écoute l'épisode 31

### Transcription du podcast

Bonjour et bienvenue dans ce nouvel épisode de Vert ma Vie dans lequel j'enfile toutes mes différentes casquettes – de conseillère en naturopathie, de coach de vie et bien-être, d'auteure culinaire, d'être humain qui expérimente sa vie sur Terre... ! pour vous donner les outils que j'ai appris et testés sur moi-même, qui me permettent de me sentir mieux dans mon corps et dans ma tête, et ce, dans le but de vous aider vous aussi à être bien dans vos baskets.

L'épisode de ce dernier lundi de mars ne fait pas exception à cette règle que je me suis fixée, celle de vous accompagner au mieux, que vous fassiez partie du programme que j'ai créé pour permettre aux femmes de se libérer le ventre et l'assiette, comme j'aime dire, ou que vous m'écoutiez ponctuellement ou régulièrement.

Aujourd'hui, je parle d'étiquettes, de cases, de conformité, de moule... et d'acceptation de soi aussi. Je n'avais pas choisi d'aborder ce sujet dans mon podcast cette semaine, cependant la vie en a décidé autrement.

J'adore les synchronicités, pas vous ? Vous savez, ce sont ces moments où des thématiques reviennent systématiquement, parfois là où on ne les attend pas, comme des panneaux de signalisation que la vie nous secoue devant les yeux, en mode « ohé, tu captas maintenant ?! ».

Vous songez par exemple à consommer moins de viande et vous tombez sur un article dans un magazine chez le médecin qui va dans ce sens ; votre tante à qui vous n'avez pas adressé la parole depuis plusieurs mois vous explique qu'elle est désormais végétarienne ; votre voisin vient de faire un AVC et doit revoir son alimentation ; un nouveau scandale alimentaire apparaît... Bref, tous les signaux semblent passer au vert, d'un seul coup !

Bien sûr, il existe une explication bien scientifique à cela (le système réticulé activateur dont notre tronc cérébral est doté), néanmoins, j'aime croire qu'il s'agit plutôt d'un appel du destin. Je veux entrevoir de la magie dans ces moments-là.

Et entre l'explication très terre-à-terre et celle plus mystique, on trouve la synchronicité, expression proposée par la psychologie analytique développée par le psychiatre suisse Carl Gustav Jung, et dans laquelle survient une occurrence simultanée d'au moins deux événements qui ne présentent pas de lien de causalité, mais dont l'association prend un sens pour la personne qui les perçoit. Parlons donc de synchronicité, si vous le voulez bien.

Car c'est justement ce qui s'est passé récemment pour moi. Depuis plusieurs années, je suis en quête de moi-même. Je me cherche. Professionnellement d'abord, puis spirituellement, et enfin humainement. Depuis l'âge de 8 ans, je m'interroge sur ma présence sur Terre. Comme je l'ai partagé sur les réseaux sociaux dans un post qui a fait écho dans plusieurs d'entre vous, pendant plus de vingt-cinq ans, j'ai été à la poursuite de ma « mission de vie ». De quelque chose à l'extérieur de moi – un boulot, une cause à défendre, une relation amoureuse, un rôle de maman... – qui sonnerait comme une évidence. J'étais persuadée que ce jour-là, tout se mettrait enfin en place.

Depuis toujours, j'étais en quête de sens, d'explications, de validation aussi. Je ne comprenais pas qui j'étais, ni mon fonctionnement. Je ressentais fortement. Physiquement,

intérieurement : les étiquettes et les pulls qui grattent, les odeurs qui m'écœurent, la pointe de coriandre dans un plat, l'injustice et la colère. Dans mon groupe d'amies, ado, je me sentais parfois étrangère. D'une manière générale, je me suis toujours sentie à part. Et au fil des années, j'ai fait de nombreux efforts pour m'adapter, me fondre dans la masse, caméléon experte que je suis devenue.

Dans ma tête, ça va vite. Dans mon corps, c'est agité.

Lorsque j'ai rencontré la philosophie en Terminale, j'étais l'une des élèves les plus enthousiastes. ENFIN, j'allais pouvoir mettre des mots, explorer le fonctionnement du monde. Tu parles... ! La déception !! On me demandait simplement d'apprendre des théories par cœur pour recracher plus tard les dires d'un type qui avait un peu trop picolé un soir.

Lorsque j'ai repris des études de psychologie l'an dernier et que j'ai dû étudier Freud, j'ai discerné la même incompréhension au fond de moi. Clairement, je n'étais faite pour rien. Car même les trucs les plus profonds de ce monde m'étaient incohérents, incompréhensibles, insensés.

Véganisme, féminisme, écologie, hygiénisme, spiritualité... J'ai poussé des portes sur mon chemin dont les causes m'appelaient. J'y suis restée un peu. Pour toujours repartir légèrement déçue et amère, n'apercevant pas non plus ma place dans ces milieux souvent rigides, malgré la beauté des valeurs défendues.

Ma place. Cette place à laquelle j'aspire depuis ma naissance. Que nous poursuivons toutes et tous consciemment ou non, et que nous finissons ou non par percevoir, souvent par résignation plutôt que réelle conviction.

Car quoi de plus déroutant que de se sentir hétérogène ? Notre cerveau, programmé avant tout pour la survie, voit la marginalité comme un danger. L'être humain, étant un animal grégaire, il ne supporte pas l'exclusion, cette dernière étant



parfois perçue comme mortelle. C'est pourquoi notre besoin d'appartenance est aussi marqué depuis notre venue au monde. Un tout-petit veut être vu, entendu, compris, accepté. Et je ne pense pas mentir si j'affirme qu'au fond, ce à quoi nous aspirons toutes et tous, c'est d'être aimés tels que nous sommes, pour qui nous sommes intrinsèquement.

Alors plutôt que de s'afficher ouvertement, on fait semblant d'être autre : plus mince qu'on ne l'est, avec les cheveux plus lisses, un sens de l'humour plus affuté, un genre bien tranché, une sexualité normée, un job cadré, un crédit solide, ou encore des compétences que l'on passe des heures à développer parce qu'elles sont socialement valorisées et non véritablement appréciées par nous.

À mesure qu'il grandit, un enfant s'efforce à organiser ce qu'il sait, ce qu'il sent, ce qu'il voit et entend. Là encore, il s'agit de survie. Comprendre le monde qui nous entoure est essentiel à notre développement. Je le constate actuellement avec mon fils de 3 ans qui se sert de ses jeux pour trouver de la cohérence : il veut emmener ses camions de chantier sur un chantier, aller à la gare avec son train en bois, lire un livre sur les pompiers avec son camion de pompiers sur les genoux... Ses nombreux *pourquoi* et les limites qu'il teste montrent son besoin d'explications, de cadre même.

Quoi de plus sécurisant qu'un cadre justement ? N'avez-vous jamais constaté un soulagement après que l'on vous explique quelque chose qui n'avait alors aucun sens pour vous ? Vous souffrez de fatigue que nous ne parvenez pas à justifier, par exemple. Si vous réalisez une prise de sang et qu'on y décèle une carence en fer, n'est-ce pas apaisant d'une certaine manière ?

Les humains que nous sommes nous raccrochons aux renseignements que l'on nous donne ou aux interprétations que l'on formule pour déchiffrer le monde qui nous entoure et celui qui nous habite. Les cases rassurent. Les étiquettes

aussi. Même les personnes les plus rebelles s'attachent à se définir.

Si je vous demande de vous présenter, que me répondez-vous spontanément ? « Je suis femme, je suis mère, je suis artiste, je suis ingénieure, je suis lectrice, je suis... » JE SUIS. Hypersensible, haut potentiel.

Voilà les deux mots qui me reviennent dans les oreilles constamment en ce moment. Après avoir exploré ces pistes pour moi-même il y a quelques années de cela, souhaitant justifier mon inadéquation sociale, voilà que des amies autour de moi s'interrogent pour leurs enfants, pour elles aussi. L'une d'entre elles m'a parlé de soulagement, de colère également, après avoir tâtonné jusqu'à ces appellations.

Peu de temps avant, une amie m'avait soufflé que son enfant et elle-même étaient accompagnées sur le chemin de l'hypersensibilité émotionnelle et de la douance. Plus tard, une collègue voulait passer des tests pour savoir si elle l'était ou elle ne l'était pas... Haut potentiel, zèbre, hypersensible... Tout ceci se recoupe au final. Et ces termes veulent juste dire que notre corps, dans sa globalité, cerveau compris, est réceptif, ultra réceptif.

L'an dernier, j'avais songé réaliser le test de WISC et puis finalement, j'y ai renoncé. Je voulais juste me coller une étiquette sur le front. Et si les résultats n'étaient pas conformes à mes attentes ? Et si je pétais le score ? Et si, au contraire, j'étais bien en-dessous des 130 points qui donnent le droit à la dénomination plutôt valorisante d'« adulte surdoué » – en opposition à adulte névrosé, pommé, mal dans sa peau ? Et si au final, les termes, les verbes, les étiquettes, ON S'EN FOUT ?

C'est comme le syndrome de l'intestin irritable en ce qui me concerne : j'ai espéré pendant des années mettre un nom sur mes douleurs digestives et quand un médecin a enfin regroupé



mes symptômes dans un terme fourre-tout... Bah rien en fait. Rien n'est rentré dans l'ordre. J'étais toujours moi avec mes douleurs au ventre et mon cerveau super actif.

Et puisque j'aborde le syndrome de l'intestin/côlon irritable ou colopathie fonctionnelle – qui concernerait 20% de la population occidentale – il serait associé à une augmentation de la perception des stimuli viscéraux et à une hypersensibilité de l'intestin aux distensions.

Nous y revoilà : hypersensibilité, quand tu nous tiens ! Aux sons, aux odeurs, aux aliments, aux émotions aussi – et surtout.

Hypersensible – Colopathe – Vegan – Féministe – Écolo... Si j'ai eu besoin de m'attribuer des casquettes à un moment de mon parcours pour mieux me comprendre, j'ai toutefois voulu m'en libérer également par la suite.

Je ne veux pas m'enfermer.

Car finalement, hypersensible, ça veut dire quoi ? C'est juste une manière de fonctionner. De ressentir les choses fortement. De vivre les choses fortement. Et il y a autant de différences entre les personnes hypersensibles que d'hypersensibles ! Soit des millions, voire des milliards, de possibilités de vibrer. Donc pour moi, c'est un peu un terme fourre-tout également au final. Comme colopathie fonctionnelle.

Les cages – heu, cases – rassurent. Mais elles séparent aussi. Elles nous empêchent d'être 100% nous-mêmes.

Que se passe-t-il si je sors si ce n'est un seul orteil de ma boîte toute lisse ? Si moi qui me dis « zéro déchet », par exemple, j'achète un pack de petits jus de fruits pour mon enfant au lieu de presser fraîchement les agrumes et de les verser dans une gourde en inox ? Est-ce que ça fait de moi quelqu'un de moins écolo pour autant ?

Je suis experte pour retourner les outils que je découvre contre moi-même. Je l'ai compris l'an dernier, quand en plein confinement, j'ai sombré. Je me formais à la naturo et à la psycho, j'étais pour la pleine conscience et l'acceptation de ce qui est et... j'ai fait une dépression. Je n'étais pas capable de gérer mes émotions. Je les repoussais. Je devais m'estimer heureuse d'être enfermée dans une maison avec un jardin et les personnes que j'aime le plus au monde. Au lieu de cela, je me suis sentie tellement désespérée que seuls les cachets ont réussi à sortir ma tête hors de l'eau.

Plutôt qu'une case qui m'enferme, je préfère l'ouverture et la compassion. Plus que ça même : l'autorisation. Celle d'être unique. D'être un être humain. Avec sa partie d'ombre et sa lumière. De défendre les valeurs du féminisme et de prendre à ma charge la cuisine et le ménage. De vouloir un monde plus juste pour les générations futures et de préférer les masques jetables parce qu'ils sont plus respirables.

Récemment, Carole Rinaldi, que j'ai eu le plaisir de rencontrer pour une interview à l'occasion de la sortie de mon livre *Anti-candida* aux éditions Jouvence en 2017, m'a envoyé l'ouvrage qu'elle a co-écrit « Blessures émotionnelles : grandir de ce qui nous fait souffrir », paru chez Larousse l'an dernier.

Cette experte en développement personnel note dans l'introduction cinq phrases qui m'ont frappées : « Le développement personnel demande de l'investissement, du courage et de la patience car il n'est pas toujours simple de sortir de sa zone de confort. Mais à chacun son rythme. Il est très important de ne pas se tromper de quête et de bien comprendre qu'il n'y a rien à corriger : ni nous, ni les autres, ni notre ego ou nos émotions dites "négatives". Nous sommes déjà la meilleure version de nous-même à chacun instant de notre vie, blessures émotionnelles actives ou non. Et ces dernières n'enlèvent rien à la valeur de la personne que nous sommes. » La sagesse qui se trouve dans ces quelques lignes à

la page 21 promettent un livre riche et profond, sur lequel je reviendrais sûrement.

Elles rejoignent ce sur quoi je travaille activement avec mes clientes et pour moi-même depuis de nombreux mois : s'accepter tel quel avec notre différence comme super pouvoir.

Nous sommes venu.e.s sur Terre avec une mission et vouloir se transformer, se changer, c'est passer à côté de notre potentiel – qui par ailleurs est infini.

Depuis que j'ai décidé pourquoi j'étais là, les valeurs que je voulais porter, les émotions que je voulais retenir, les expériences que je voulais vivre, tout s'est mué en un sens, un chemin, une direction, avec des résultats – positifs et négatifs.

Certains jours, je n'ai pas envie de sortir de mon lit, d'autres je sautille jusqu'à la cuisine. Par moments, la dernière chose que je veux faire c'est jouer au chantier avec Gabriel et d'autres, je rêve de glisser sur un toboggan avec lui.

À quel instant suis-je le plus moi-même ? Dans tous, toujours, tout le temps. Je suis ceci et cela à la fois, je ne suis rien et tout en même temps, je suis le chaud et le froid, la tendresse et la colère, le végétal et l'animal.

Et si la vraie question n'était pas « Qui suis-je ? » mais « Comment je peux être OK avec tout ce que je suis et ne suis pas ? » Et si au lieu de me demander « Qu'est-ce qui cloche chez moi ? » je pouvais réorienter mes pensées vers « Et si j'étais confortable avec toutes les sensations que je ressens dans mon corps, émotions et douleurs comprises ? »

Et si plutôt que de focaliser sur le but que je veux atteindre, je pouvais m'arrêter tout au long du chemin pour savourer l'instant présent ?

Et si... depuis tout ce temps... la réponse était aussi simple que... JE SUIS. POINT.

Et qui je suis est 100% acceptable, aimable, tel quel, sans modification, sans définition, sans amélioration à apporter. Comme un vase fêlé que l'on est venu dorer pour l'embellir, selon la méthode japonaise « kintsugi », et dont la valeur est ensuite revue à la hausse...

Peu importe le moule dans lequel vous êtes entré. Vous pouvez choisir s'il vous convient ou non, si vous souhaitez en sortir ou non, si vous désirez du sur-mesure ou non.

**VOUS** DECIDEZ DE CE QUI EST JUSTE POUR **VOUS**, à chaque seconde de votre existence, peu importe le mot, la définition, la boîte. Les étiquettes que la société vous a collées (femme, homme, homosexuel.le, omnivore, difficile, perfectionniste, gros, maigre, petit, grand...), celles que vous-même vous êtes collées (féministe, écolo, végétarien.ne, addict, sensible, marginal.e, hétérosexuel.le...) : vous avez la liberté à tout moment de les retirer. Parce que vous n'en avez plus besoin pour justifier votre place. Vous avez votre place. Elle est là, toute chaude, elle vous ressemble. ET ELLE EST BELLE. Plus d'excuses et de faux-semblants. VOTRE PLACE VOUS ATTEND.

Merci pour votre écoute. Bonne semaine et à bientôt.