

Conférence *Conte pour hypersensible*

Workbook



Créé par Lauren Ducret

CARACTÉRISTIQUES DE L'HYPERSENSIBILITÉ

Quelles caractéristiques de l'hypermensibilité te concernent le plus ?

.....
.....
.....
.....
.....

DÉCLICS MAJEURS

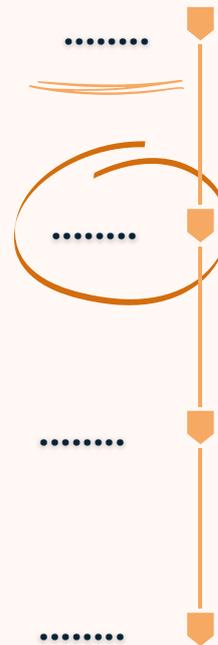


- 1)
- 2).....
- 3)

ERREUR N°1 DES HYPERSENSIBLES



.....
.....
.....



 Surligne (ou entoure) les comportements d'une estime de soi trop basse et instable qui te correspondent au moins en partie :

- **Difficultés émotionnelles et psychiques (ce que je ressens en moi)** : Anxiété chronique, Ruminations, Difficulté à gérer ses émotions, Culpabilité excessive, Doute de soi, Remise en question excessive ou impossible, enfant intérieur très insécure
- **Difficultés identitaires et auto-évaluatives (ce que je pense de moi)** : Complexes & complexe d'infériorité, Dénigrement de soi & dévalorisation, Hyper exigence envers soi & perfectionnisme
- **Difficultés relationnelles et sociales (ce que je vis avec les autres)** : Dépendance affective, Susceptibilité, Peur de l'échec et du regard des autres, Difficultés d'affirmation de soi & peur du rejet

Comment se porte **ton estime** de toi-même ?

.....
.....

4 AUTRES CONSÉQUENCES DU DÉFICIT D'ESTIME DE SOI

- 1)
- 2).....
- 3)
- 4).....



Note les **3 choses les plus importantes** dans ta vie — celles qui comptent vraiment, qui te donnent de l'énergie et qui guident tes choix. (👉 *Tu peux t'appuyer sur les explications données pendant la conférence pour t'aider à clarifier tes réponses.*)



.....
.....
.....
.....

En quoi **nourrir ton estime** de toi-même va précisément t'aider par rapport à ce qui est **important pour toi** ?



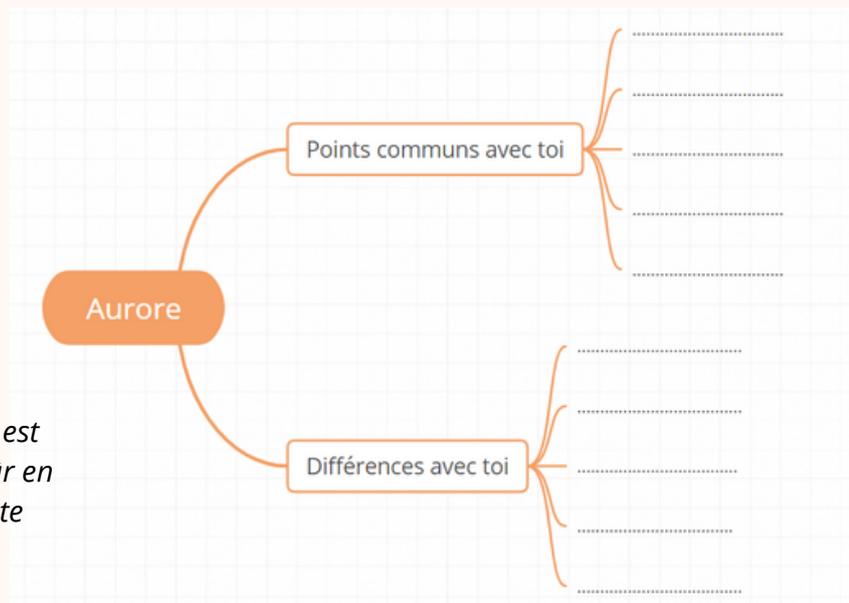
.....
.....
.....
.....

Conte pour hypersensibles

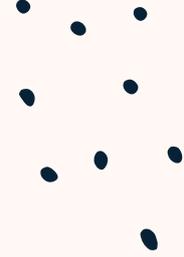
AUORE



**le nombre de branches est arbitraire, tu peux bien sûr en noter plus ou moins, je te laisse adapter ;-)*



Conte pour hypersensibles



Règle d'or n°1 et notes personnelles 

.....

.....

.....

Règle d'or n°2 et notes personnelles 

.....

.....

.....

Règle d'or n°3 et notes personnelles 

.....

.....

.....

Où te situes tu entre Aurore et Anna ? (à peu près ^^)
Place une croix sur le segment juste en dessous !



Aurore
très mauvaise
estime de soi



Anna
très bonne
estime de soi



5 étapes utilisées par Anna :

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Conclusion

ET MAINTENANT ?

Que retiens-tu de la conférence ? (donne au moins 3 pépites qui t'ont marqué)

.....
.....
.....

Quelles actions vas-tu mettre en place dès aujourd'hui ? (*n'oublie pas que seule la mise en pratique mène à des résultats !!*)

.....
.....
.....

A quel point es-tu motivé(e) pour nourrir ton estime de toi-même (et apaiser tes pensées et émotions) pour faire de ton hypersensibilité une force ?

Entoure le nombre correspondant !



Merci pour ton écoute et ta participation !!!

Ton avis est important !



[Lien direct](#)