

**ANNE LANDRY**  
PSYCHANALYSTE

# L'HYPEREMPATHIE

Révéler ce don extraordinaire  
et le développer



**QUAND LA SENSIBILITÉ  
DEVIENT UNE FORCE**

GuyTrédaniel  
éditeur



L'Hyperempathie

© 2021, Guy Trédaniel éditeur.

ISBN: 978-2-8132-2489-7

Tous droits de reproduction, traduction  
ou adaptation réservés pour tous pays.

[www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)  
[info@guytredaniel.fr](mailto:info@guytredaniel.fr)



[www.facebook.com/editions.tredaniel](https://www.facebook.com/editions.tredaniel)



[@editions\\_tredaniel](https://www.instagram.com/editions_tredaniel)

ANNE LANDRY

# L'Hyperempathie

**Révéler ce don extraordinaire  
et le développer**

Guy **Trédaniel** éditeur

19, rue Saint-Séverin  
75005 Paris



*Une pensée particulière à mes anciens patients  
et à ceux qui sont actuellement en chemin,  
sans qui ce livre n'aurait pas vu le jour...*





# Sommaire

---

<b>Avant-propos</b> .....	<b>13</b>
---------------------------	-----------

## PREMIÈRE PARTIE :

### **Les hyperempathiques**

<b>Chapitre 1</b> Portrait.....	<b>17</b>
<b>Chapitre 2</b> Ce qui vous freine.....	<b>29</b>
<b>Chapitre 3</b> Vos atouts.....	<b>33</b>

## DEUXIÈME PARTIE :

### **L'enfant hyperempathique**

<b>Chapitre 1</b> La relation parent-bébé.....	<b>43</b>
<b>Chapitre 2</b> Accueillir les différences d'un enfant hyperempathique.....	<b>49</b>
<b>Chapitre 3</b> Les pièges à éviter.....	<b>59</b>
<b>Chapitre 4</b> La relation avec un enfant hyperempathique.....	<b>65</b>

TROISIÈME PARTIE :

**L'adolescent hyperempathique**

<b>Chapitre 1</b>	La chrysalide devenue prison.....	<b>73</b>
<b>Chapitre 2</b>	Faire partie d'un groupe à tout prix.....	<b>83</b>
<b>Chapitre 3</b>	La relation parent-adolescent, un travail d'équilibriste.....	<b>89</b>

QUATRIÈME PARTIE :

**L'adulte hyperempathique**

<b>Chapitre 1</b>	Sortir de sa chrysalide.....	<b>99</b>
<b>Chapitre 2</b>	Vous mangez vos perceptions - la nourriture pour consolation.....	<b>115</b>
<b>Chapitre 3</b>	Apprivoiser l'espace et le temps.....	<b>129</b>
<b>Chapitre 4</b>	Gérer ses angoisses.....	<b>137</b>

CINQUIÈME PARTIE :

**L'hyperempathie et l'amour**

<b>Chapitre 1</b>	Rencontrer son autre, accepter la différence.....	<b>157</b>
<b>Chapitre 2</b>	Le rejet, apprendre à s'aimer.....	<b>167</b>
<b>Chapitre 3</b>	Sexualité, désir et hyperempathie.....	<b>179</b>

SIXIÈME PARTIE :

**Un don accessible à tous  
- exercices au quotidien**

<b>Chapitre 1</b>	Avoir confiance en ses perceptions - votre boussole intérieure pour guide .....	<b>193</b>
<b>Chapitre 2</b>	Se réconcilier avec ses perceptions - utiliser son don.....	<b>207</b>

SEPTIÈME PARTIE :

**Révélez vos dons,  
développez vos facultés**

<b>Chapitre 1</b>	Rencontre avec les lieux.....	<b>227</b>
<b>Chapitre 2</b>	Communiquer avec le monde animal.....	<b>241</b>
<b>Chapitre 3</b>	Le langage du monde végétal.....	<b>253</b>
<b>Chapitre 4</b>	Vos capacités dans le monde du travail....	<b>259</b>
<b>Pour aller plus loin</b> .....		<b>267</b>
<b>Conclusion</b> .....		<b>271</b>
<b>Remerciements</b> .....		<b>277</b>



# Avant-propos

---

Il existe en vous un secret, depuis la nuit des temps. Ce secret est une clé. Cette clé ouvre la porte qui vous mène directement là où vous êtes attendu. Elle donne accès à tous les possibles auxquels vous aspirez.

Comment savoir si vous êtes sur la bonne voie, comment être certain de vos choix ? Il existe, en vous, une clé qui ouvre la porte de ce savoir. Ce savoir vous permet de vivre les synchronicités nécessaires à votre évolution. Il déchire la trame et donne accès à des raccourcis, évitant remords et regrets. Qui ne s'est jamais demandé la raison de son existence et ce à quoi il était destiné ? Ou si quelqu'un l'attendait quelque part ?

C'est ici que commence ce chemin. Ici que je vous invite à pousser la porte et à découvrir ce que j'ai compris au fil de mon travail et de mes rencontres. Je partagerai avec vous l'histoire de certains de mes patients qui ont accepté d'être cités dans ce livre et dont le prénom a été modifié. Ces personnes ont appris à s'écouter en utilisant leurs capacités empathiques. Ces femmes et ces hommes ont appris à faire confiance à leur empathie et leur hyperempathie, et à s'en servir pour être au plus proche de ce qu'ils sont. Vous constaterez l'évolution de leur parcours de vie et de leurs prises de conscience, qui ont transformé leur existence.

Vous possédez en vous une boussole qui, contre vents et marées, ne perd jamais de vue son objectif premier : sentir ce

qui est juste. Elle est là pour vous éclairer devant des choix difficiles. Rencontres, lieux de vie, projets, tout vous semblera être de l'ordre de l'évidence. Vous aurez rendez-vous avec les lieux et les personnes qui vous seront nécessaires pour éclore.

Vous apprendrez à canaliser votre sixième sens et à le développer. Ce sixième sens existe en chacun de nous, et ce, depuis la nuit des temps. Il confère la possibilité d'harmoniser nos interactions avec le monde. Il nous rend notre pouvoir et notre capacité à évoluer avec facilité.

C'est de cette clé que vous avez besoin lorsque vous vous sentez impuissant ou bloqué dans votre vie. Et si elle était là, à portée de main..., juste sous vos yeux, depuis toujours ? Et si toutes les réponses étaient au fond de vous, tandis que vous les cherchez à l'extérieur ?...

L'empathie est le cadeau de notre espèce, elle vient de notre origine la plus profonde. Elle garantit le lien et la vérité par-delà les mots et les apparences. Elle lève le voile des illusions pour découvrir un monde plus grand, plus large, à l'image de ce dont vous êtes capable.

Je vous laisse entrer dans ce monde, et découvrir ce qui vous attend au fil de ces pages.

# PREMIÈRE PARTIE:

## Les hyperempathiques

---

«Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher.»

— Martine Quentric-Séguy,  
*Contes des sages de l'Inde*<sup>1</sup>

---

1. Martine QUENTRIC-SÉGUY, *Contes des sages de l'Inde*, Le Seuil, 2003.





# CHAPITRE 1

## Portrait

---

### L'HYPEREMPATHIE

**Qu'est-ce que l'hyperempathie ?** L'hyperempathie est une branche de l'hypersensibilité. Les personnes concernées ont une empathie extrêmement développée. Elles ont la capacité de se mettre à la place de l'autre et d'intégrer des émotions qui ne sont pas les leurs, auxquelles elles se connectent inconsciemment et de manière instinctive.

De nombreuses personnes hyperempathiques subissent les émotions de leur environnement et peuvent passer pour des personnes irritables ou sujettes à des humeurs changeantes.

On dit souvent d'elles qu'elles ont des *ups and downs*. On peut même parfois les qualifier d'« instables » ou de « trop susceptibles ». Nous verrons, dans ce livre, que ces personnes ne sont pas forcément fragiles émotionnellement, mais qu'elles sont plutôt des éponges, traversées par les émotions et les intentions de leur environnement, sans toujours pouvoir s'en dissocier.

L'hyperempathie permet de sentir de manière intuitive l'état émotionnel des gens, des animaux et des lieux. Cette capacité donne accès à une multitude d'informations révélant **une intuition** hors du commun. Mais pour bien vivre son hyperempathie, il faut être en mesure de discerner les émotions qui vous sont propres de celles des autres.

Les personnes hyperempathiques sont traversées par les émotions environnantes et sont capables de sentir l'énergie qui se dégage d'un lieu, d'une soirée. Aussi, si l'ambiance est tendue, faussement joviale et s'il y a des non-dits, elles le perçoivent et le vivent dans leur chair. Elles distinguent très vite les mensonges et captent la gêne qui habite leur interlocuteur, mais également la culpabilité ou la mesquinerie. Elles sentent la manipulation et les non-dits, mais ne sont pas toujours en mesure d'expliquer ni comment ni pourquoi.

Ceux qui vivent bien leur hyperempathie sont capables de s'appuyer sur leur ressenti, qui est une véritable boussole. Cette boussole leur permet de garder le nord et de faire la distinction entre ce qui leur appartient et ce qui vient de l'extérieur.

Ces personnes ressentent le monde qui les entoure et perçoivent ce que les autres éprouvent, par le biais d'une télépathie émotionnelle. Elles se connectent aux sentiments et intentions des gens et des lieux qu'elles côtoient. De façon instinctive, elles sont branchées sur le champ émotionnel de leur environnement. Ce qui leur donne accès à une quantité d'informations qu'elles ne maîtrisent pas toujours et qui leur est parfois difficile d'identifier.

C'est en cherchant à comprendre l'origine et l'intention de ces informations qu'elles accèdent à la pleine maîtrise de leurs capacités.

Une hyperempathie assumée et bien vécue permet d'avoir une longueur d'avance dans bien des domaines. Grâce à cette empathie supérieure à la moyenne, vous êtes en mesure de vous mettre instinctivement à la place des autres, de ressentir les lieux et bien d'autres choses encore que nous allons découvrir. Être hyperempathique, c'est regarder chaque chose sous un prisme différent et élargir son champ de considérations et de connaissances. C'est la découverte d'un monde plus vaste, composé de multiples facettes.

Au fil de cet ouvrage, vous apprendrez à identifier les émotions qui ne sont pas les vôtres, et à ne plus être victime de votre empathie. Vous découvrirez également comment mettre des mots sur les intentions que vous percevez chez votre interlocuteur qui, jusqu'ici, vous laissaient sans arguments, faute d'éléments tangibles. Vous apprendrez surtout à vous faire confiance et à ne plus douter de ce que vous ressentez et percevez.

Votre hyperempathie deviendra alors une force et une merveilleuse boussole au quotidien.

*Lola, hyperempathique, 29 ans,  
au service RH d'une multinationale*

«J'ai eu la chance d'être élevée par deux parents très ouverts, très à l'écoute de leurs enfants. J'ai évolué dans un cadre respectueux des différences de chacun. Mes parents se sont toujours inquiétés de mes ressentis, et me posaient souvent des questions à ce sujet.

Dès que je rencontrais quelqu'un, mon père et ma mère me demandaient non pas ce que je pensais de la personne, mais ce que j'avais ressenti à son contact. J'ai passé toute mon enfance à faire appel à mon ressenti. Je passais pour une extraterrestre aux yeux de mes amies, car, bien souvent, je manquais d'arguments pour justifier mes choix. Elles s'étonnaient toujours de constater que j'avais vu juste. Je n'ai jamais été capable de dire pourquoi je prenais mes décisions, parce que je ne me posais pas la question. J'ai toujours fait en fonction de ce que je sentais, point. Je crois que je suis très intuitive. Je fonctionne comme ça pour tout, et ça me réussit plutôt bien.

Les seules fois où j'ai été en difficulté, c'est lorsque je ne me suis pas écoutée – et ça m'a coûté cher !

Je ne confonds pas mes émotions avec celles des autres, je suis trop habituée à m'écouter. Lorsque je sens quelque chose qui n'est pas à moi, je le détecte tout de suite.

C'est un peu comme si ce n'était pas le son de ma voix ; je reconnais instinctivement que je suis traversée par la voix émotionnelle de quelqu'un autour de moi. Le plus souvent, je ne m'attarde pas. Je cherche seulement à savoir à qui appartient cette émotion dans le but de la lui rendre. Une fois que je trouve, je ne suis plus parasitée par l'émotion étrangère.

Ce n'est que lorsqu'il est question de fortes émotions que je capte celles qui m'entourent. C'est comme des ondes de forme, je suis traversée par elles et je les identifie comme ne m'appartenant pas.

J'ai appris énormément, en fonctionnant ainsi depuis toute petite, sur la nature humaine et sur quantité d'autres choses que je préfère garder pour moi... Cela me permet de faire des choix qui sont justes pour moi et qui me permettent d'atteindre ce à quoi j'aspire.

Mon hyperempathie est une clé qui ouvre des portes qui, en apparence, pourraient sembler closes.»

## **UNE INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU-DESSUS DE LA MOYENNE**

Vous êtes doté d'une intelligence émotionnelle très développée. Vous avez vos connaissances principalement autour de vos ressentis et de vos émotions. Cela vous confère également une intelligence sociale.

L'intelligence émotionnelle : voilà deux mots juxtaposés qui pourraient vous sembler aux antipodes l'un de l'autre. D'un côté, l'intelligence qui traduit une capacité de raisonnement et d'analyse ; et, de l'autre, un état instinctif qui engage les sentiments.

L'intelligence émotionnelle est un grand facteur de réussite, tant sur un plan personnel que professionnel. L'intelligence émotionnelle est déterminée par votre aptitude à prendre

conscience de vos états intérieurs, de vos ressources et de vos perceptions intuitives. En reconnaissant vos ressentis, vous reconnaissez vos forces et vos limites – cela vous permet de développer une confiance en vous. Votre intelligence émotionnelle vous permet d’avoir accès à qui vous êtes, dans les moindres détails de votre personnalité. Particulièrement attentif à ce qu’il se passe en vous, vous déterminez ce qui vous touche, vous encourage, vous challenge, ou vous dépasse. Cela fait de vous une personne consciente de ses limites.

Vous avez les aptitudes nécessaires pour avoir une bonne maîtrise de vous-même. Conscient de votre potentiel émotionnel, vous saurez vous servir de vos émotions pour évoluer dans la vie.

Votre quotient émotionnel est plus développé que la moyenne, car c’est autour de ce que vous ressentez que tout s’est construit. Cela fait de vous une personne capable de saisir toutes les opportunités. Vous faites preuve d’une adaptabilité hors pair, qui vous vient de votre connaissance des autres. Capable de vous mettre à la place de n’importe qui, vous savez vous adapter à n’importe quelle situation.

Votre intelligence émotionnelle vous aide à saisir les opportunités qui s’offrent à vous. Votre enthousiasme est contagieux, et fait de vous une personne agréable à côtoyer.

Cependant, il est indispensable de savoir faire la distinction entre ce que vous percevez des émotions environnantes et des vôtres. C’est fondamental pour pouvoir bien vivre toutes les qualités que vous offre votre hyperempathie. Cela constitue votre défi majeur.

L’hyperempathie est un cadeau inestimable quand on nage dans le sens du courant, quand on s’accepte pleinement et que l’on fait de sa différence une force, et non une honte. Apprendre à vous faire confiance va être l’axe incontournable pour bénéficier des qualités innombrables qu’offre votre hyperempathie.

*Élodie, 28 ans, diététicienne*

Élodie me consulte dans le cadre de sa pratique.

« Chaque fois qu'une de mes patientes me consulte et qu'elle se met à pleurer, je pleure également, c'est plus fort que moi. Je suis alors envahie par un sentiment de tristesse et je ne sais pas comment m'empêcher de pleurer. J'ai peur de ne pas être capable d'accompagner mes patients correctement et de ne pas être à ma place. »

Élodie perd confiance en elle, car, au moment où elle est traversée par l'émotion de sa patiente, elle n'arrive pas à l'identifier, à la comprendre et donc à s'en dissocier. Elle est submergée par cette émotion qu'elle semble subir et qui génère chez elle une émotion en miroir (tristesse). Élodie se focalise sur cette émotion qui la handicape et plus elle cherche à reprendre le contrôle sur elle-même, plus c'est un échec.

Élodie ressent ce qu'il se passe pour sa patiente, elle capte les mêmes émotions qu'elle. Elle éprouve des difficultés à distinguer les siennes de celles de sa patiente ; c'est la raison pour laquelle elle est submergée. Elle ne parvient pas encore à comprendre et à analyser la provenance de ce qu'elle ressent.

Élodie aura besoin de plusieurs mois pour arriver à bien faire la distinction entre ce qui est à elle et ce qui relève de son environnement.

Elle apprendra, dans un premier temps, à ne plus être en lutte contre son hyperempathie.

Plus elle parviendra, au fil des consultations, à identifier les émotions qui la traversent, plus elle sera à même de s'en servir en consultation.

En quelques mois, Élodie découvrira que son hyperempathie est un atout majeur dans le cadre de sa pratique.

« Aujourd'hui, je vais plus vite dans mes consultations. Je suis capable de mettre des mots sur ce que mes patients peuvent vivre,

tout simplement parce que je suis, moi-même, traversée par leurs émotions. Ils se sentent davantage compris, et cela fait une vraie différence dans le travail.»

Il est important d'apprendre à maîtriser vos capacités de perception. Pour cela, vous avez besoin de savoir qui vous êtes. L'éducation va jouer un rôle primordial dans la gestion et l'exploitation de votre empathie ; mais pas que, il faut également prendre soin de vous. Et prendre soin de soi, c'est s'écouter.

Il vous faut prendre le temps nécessaire pour identifier les différentes émotions qui vous submergent. Cesser votre hyperactivité anesthésiante ! Une hyperempathie bien vécue nécessite un travail sur vous et du temps à vous accorder. C'est indispensable pour gérer vos facultés et apprendre à les développer.

C'est, dans un premier temps, une discipline – on ne va pas se mentir. Un accompagnement peut s'avérer nécessaire, car apprendre à bien vous connaître est fondamental pour prendre confiance en vous. Si vous vous interrogez encore sur l'importance de bien se connaître, pour se faire confiance, posez-vous la question suivante : «Ferais-je confiance à quelqu'un que je ne connais pas?»

## **LES CARACTÉRISTIQUES DE LA PERSONNALITÉ HYPEREMPATHIQUE**

- Vous êtes une personne chaleureuse qui suscite l'envie de se confier.
- On se sent bien et en sécurité à votre contact. Après vous avoir parlé, on se sent soulagé et plus confiant.
- Vous dégagez une identité affirmée et de l'assurance ; même si, au fond de vous, c'est loin d'être le cas.
- Vous préférez souligner les qualités des autres et leurs réalisations, plutôt que de parler des vôtres.

- Vous vous sentez différent des autres depuis l'enfance.
- Vous ne supportez pas l'hypocrisie, les non-dits, tout ce qui est travesti et caché ; cela vous met vite hors de vous.
- Vous êtes extrêmement sensible à la bienveillance et aux marques d'attention des gens qui vous entourent ; vous pouvez avoir la larme facile.
- Vous êtes sélectif dans vos amitiés, et vous attendez autant d'investissement que celui que vous déployez.
- Certaines personnes se sentent mal à l'aise à votre contact, surtout si elles cherchent à cacher ce qu'elles ressentent ou ce qui les traverse.
- Vous préférez être en position d'écoute et de soutien, car vous n'aimez pas parler de vous, cela vous met mal à l'aise.
- Vous êtes profondément soucieux d'avoir une éthique.
- Les expressions de votre visage et votre posture trahissent vos sentiments.
- Les gens que vous ne connaissez pas vous dévoilent des choses souvent très intimes.
- Vous êtes dans une recherche de cohérence ; ce qui fait de vous quelqu'un d'exigeant envers vous-même et envers autrui.
- On peut compter sur vous, votre engagement est sincère.
- Vous êtes capable de donner de votre temps et de votre attention aux gens qui se trouvent en difficulté, malgré un planning chargé.
- Il vous est difficile de reconnaître que vos capacités sont rares et précieuses, persuadé que tout le monde est comme vous.
- Vous ne mentez que rarement, convaincu que votre auditoire est capable de lire en vous comme dans un livre ouvert.
- Vous êtes un partenaire compréhensif et bienveillant.
- Vous avez besoin de stimulations intellectuelles ; votre curiosité est intarissable, insatiable.
- Vous pouvez paraître absent, tant vous êtes absorbé par ce que vous percevez de votre environnement.



- Vous êtes d'une immense générosité, même lorsque vous avez peu de moyens.
- Vous avez tendance à la procrastination, même si l'ennui génère des angoisses profondes.
- Vous faites toujours passer les autres avant vous-même.
- Vous vous posez de nombreuses questions existentielles.
- Vous pouvez être en boucle sur certains sujets ou certaines situations.
- Vous souffrez de ne pas être compris et ressentez un sentiment d'isolement et une profonde solitude lorsqu'il ne vous est pas possible de justifier factuellement vos ressentis.
- Vous êtes doté d'une très grande intuition. On dit de vous que vous « sentez » bien les gens.
- Traversé par de multiples pensées, vous pouvez avoir des difficultés à vous concentrer.
- Trop entier et transparent, il vous est impossible d'être dans une fausse relation et de faire semblant.
- Vous êtes en quête de vérité, et vous flairez les mensonges instinctivement.
- Dès lors que vous vous sentez concerné par une problématique, vous êtes capable de passer des heures s'il le faut pour trouver la solution.
- Les règles trop strictes et l'autorité vous oppressent, vous donnant le sentiment d'être privé de votre liberté.
- Vous refusez de mener une existence routinière, dénuée d'originalité ; cela vous emprisonnerait et vous angoisserait.
- La colère ou les larmes sont parfois vos seuls moyens d'exprimer ce que vous percevez et ressentez.
- Vous avez des sautes d'humeur. En véritable éponge que vous êtes, vous absorbez les sentiments et les pensées qui vous entourent.
- Vous pouvez vous sentir mal, physiquement, dans certains lieux.

- Vous avez peur de devenir fou ou d'être paranoïaque.
- Il vous arrive souvent de vous torturer l'esprit, vous demandant inlassablement s'il est véritablement possible de percevoir tant de choses chez quelqu'un...
- Lorsque vous n'avez pas pu vous exprimer, vous ruminez pour décortiquer et réécrire le scénario sans cesse.
- À la suite d'un conflit, vous vous répétez la scène inlassablement sous tous les angles, imaginant ce qu'il aurait fallu dire ou faire.
- Vous êtes capable de penser et de faire plusieurs choses en même temps, tout en tenant une discussion.
- Vous êtes satisfait quand votre agenda est surchargé.
- Vous travaillez généralement dans des domaines créatifs (danse, théâtre, écriture, musique, arts), humains (milieu médical, accompagnement), sociaux (ONG) ou écologiques (commerce équitable, sensibilité à la condition animale).
- Vous êtes souvent autodidacte, et vous souffrez souvent d'il-légitimité et du syndrome de l'imposteur.
- Vous êtes en permanence en quête de sens.
- Vous analysez avec finesse les relations et ce qui se joue entre les gens rien qu'en les observant.
- Un morceau de musique triste, un film dramatique peuvent vous mettre de bonne ou de mauvaise humeur.
- Vous êtes un passionné. Cette passion deviendra, pour la majorité d'entre vous, votre mission de vie.
- Votre rythme de vie est effréné ; et ceux qui accompagnent votre vie vous reprochent souvent d'aller trop vite pour eux.
- Si vous faites tomber quelque chose par terre malencontreusement, votre immense culpabilité vous poussera à le ramasser.
- Vous considérez l'animal comme votre égal.
- Vous pouvez être traversé par de violentes fatigues, lorsque vous évoluez dans un environnement conflictuel ou stressant.
- Vous êtes sujet à de fortes angoisses lorsque vous n'assumez pas ce que vous percevez de votre environnement.

## PORTRAIT

- La mauvaise foi peut vous rendre extrêmement réactif ou d'une immense agressivité, voire d'une certaine violence.
- Vous avez tendance à l'hyperactivité, jusqu'à ce que la fatigue vous terrasse.
- Vous avez un terrain addictif important et dangereux. Les addictions vous permettent d'anesthésier vos perceptions devenues trop oppressantes, en raison d'un cadre familial, ou professionnel, difficile.



## CHAPITRE 2

### Ce qui vous freine

---

#### LE MANQUE DE CONFIANCE EN SOI

Votre manque de confiance en vous vient du doute de vos perceptions. Vous doutez de vous-même et, comme dans le témoignage de Natalia au chapitre suivant, vous pouvez même vous croire fou. Sachant qu'un fou ne se dit jamais qu'il est fou...

Submergé par ce que vous ressentez, vous êtes plongé dans un flou et vous avez du mal, parfois, à identifier vos perceptions. Vous doutez alors de vous, et avez tendance à vous culpabiliser, à vous en vouloir, et à regretter de ne pas être comme tout le monde.

Vous remettez en question votre équilibre et votre stabilité émotionnelle ; et pourtant, il n'y a pas lieu de le faire.

Lorsque vous subissez l'une de vos attitudes qui ne vous ressemble pas, ou une humeur qui vous vient de nulle part, vous devez vous demander si cela vous appartient. En effet, il est fort probable que vous soyez en train de percevoir quelque chose qui n'est pas à vous. Soyez attentif à ce sentiment d'étrangeté, car il parle de quelque chose qui vous est bel et bien étranger. Vous captez peut-être, au même moment, une information qu'il va vous falloir identifier.