Séminaire

HYPERSENSIBILITÉ

Comment en faire une force & une joie

de Fabrice MIDAL
du 15 au 17 juillet 22

Ariane VEDRENNE

arianerev@gmail.com
06 18 20 55 43

Ariane_Rêv...*

Ariane Illustr'
Une image pour clarifier votre message

HYPERSENSIBILITÉ

Comment en faire une force & une Joie

avec Fabrice MIDAL

SESSION 1 RENCONTRER & aérer...

L'HYPERSENSIBILITÉ se manifeste à travers 6 DIFFÉRENTS POINTS :

- RESSENTIR CERTAINS SENS + INTENSÉMENT
- RESSENTIR LES émotions avec UNE GRANDE INTENSITÉ
- EMPATHIQUE - RESSENTIR LES émotions DE L'AUTRE
- EN DÉCALAGE avec la société, SE SENTIR DIFFÉRENT
- CAPACITÉ CRÉATIVE particulière (parfois méconnue)

- COGNITIF - esprit en "POP CORN" (SUBMERGÉ)

PAS UNE MALADIE → c'est une singularité

UN trait de CARACTÈRE

ne vient pas d'un trauma

ON NAÎT HYPERSENSIBLE

C'EST LE POIDS social QUI REND L'HYPERSENSIBILITÉ dure À VIVRE, pas L'HYPERSENSIBILITÉ

la société en a besoin

et LE MONDE ne peut pas vivre SANS NOUS

FAIRE LA PAIX avec l'hypersensibilité

ÇA SE TRAVAILLE POUR VIVRE AVEC.

j'organise ← Pop GRV mais je canalise mes idées ← j'ai l'esprit

LIEN avec HPI?

↳ Problème avec la notion de "Haut Potentiel"

↓ Hiérarchie

↓ question de mesure de QI...?

↓ diagnostic?

"HYPERSENSIBILITÉ" plus humain et + simple

⚠ LIEN avec DES TRAITS PATHOLOGIQUES

↳ L'hypersensibilité N'EST PAS une maladie

MÉDITATION & HYPERSENSIBILITÉ

ACCEPTER D'ÊTRE SUBMERGÉ.E par l'intensité

RENCONTRER CE QUE L'ON VIT VRAIMENT

et ça va se transformer

RENCONTRER et aérer

↳ LUTTER — ENRÉCHER — ENGLOUTI

5 clés

- RENCONTRER avec CURIOSITÉ
- RENCONTRER avec DOUCEUR
- NE PAS faire de SCÉNARIO
  - sans commentaire
- RENCONTRER sans en RAJOUTER
  - dans l'intensité
- RENCONTRER ce qui est CONTRE
  - ACCEPTER

(la TRISTESSE c'est BEAU c'est l'ouverture du COEUR)

SENTIR LE CHAGRIN Guérit du DÉSESPOIR

- c'est la peur du CHAGRIN qui engloutit

c'est l'évitement QUI ENFERME

SESSION 2

le CHAGRIN

PRATIQUE du CHAGRIN...

↳ derrière le CHAGRIN il y a la TENDRESSE

↳ un appel à se relier à TOUS les COEURS du monde

Les émotions soit elle nous submergent soit on ne sent RIEN

se reconnecter à L'AMPLEUR de NOTRE propre coeur

↳ la vérité de l'émotion ne dépend pas de SON INTENSITÉ

" je me sens chez moi, partout dans le VASTE MONDE, où IL Y A DES oiseaux, DES ARBRES ET DES LARMES"

↳ je l'emporte avec moi...

QUELQUE CHOSE DE LA VIE se montre là

ÊTRE GÊNÉ D'ÊTRE GÊNÉ

ÊTRE RÉSISTANT À SA RÉSISTANCE

↳ POURQUOI APPRENDRE À CONTRÔLER LA VIE ?

ON PEUT ÊTRE DIGNE À VIVRE SES ÉMOTIONS

↳ Prendre sa responsabilité d'aider les enfants à grandir

LA JOIE APRÈS LE CHAGRIN ne vient pas de la CONSOLATION mais la joie à avoir UN COEUR VIVANT

Être humain C'EST ÊTRE en paix avec NOTRE IMPUISSANCE

(à empêcher le chagrin, ...)

ON a TOUS LE CHAGRIN d'un monde de plénitude où chaque chose serait enfin à sa place. Un monde unitaire, plein, complet, chaleureux, beau ...

LETTRE À UN JEUNE POÈTE Rilke

Deuxième mouvement du 23 concerto joué par Barenboïm

... NE RIEN FAIRE ...

LE SECRET POUR NE PAS ÊTRE VICTIME DE *tout ce qui nous traverse*

↳ NE RIEN FAIRE [...] LA PATIENCE ⟷ LA DISTANCE

À la place de l'action, la vitesse ?

Le "NE PAS" : METTRE UNE LIMITE à notre impulsivité

des textes sacrés

POUR ÊTRE AUTONOME

EN NE FAISANT RIEN, JE CHANGE MON RAPPORT au monde, MA MANIÈRE D'ÊTRE au monde se RÉ-OUVRE

ROUSTANG : VEILLE GÉNÉRALISÉE VS VEILLE RESTREINTE

↓ LE CHANGEMENT avec mon hypersensibilité à ne RIEN FAIRE.

= LAISSER QUELQUE CHOSE SE FAIRE

Texte bouddhique → "Je SUIS avec ce qui EST" ... Je marche quand je marche, ...

QUOI QUE CE SOIT QUI VIENNE,
je laisse faire, je ne fais rien

↳ Pour être je n'ai pas BESOIN DE faire qq chose → laisser arriver UNE AUTRE MODALITÉ d'ÊTRE

→ je ne pense à rien → je vais tomber dans le néant ? ← légère panique

ET NON, JE REDEVIENS + VIVANT

→ si j'ai du chagrin → je vais être submergé ?

ET NON, JE VAIS ME RÉ-OUVRIR

Marie RÊV... *

CE QUE JE RESSENS je l'accepte

SESSION 3
16.7.22
F. MIDAL

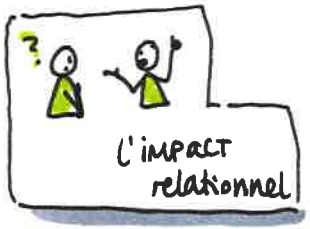
RENCONTRER SON EXPÉRIENCE
↳ telle qu'elle est

SANS RIEN FAIRE

en ne remuant pas l'eau redevient CLAIRE

surtout pour les hypersensibles → l'intensité s'apaise

... ET MON INTERPRÉTATION, je la questionne ↳ est-ce que c'est vrai ?



&

travailler sur la susceptibilité

↓

laisser TOMBER l'IDÉAL de lâcher-prise

pour rentrer dans la PRATIQUE et se sentir VIVANT

↳ CE SONT NOS PENSÉES & NOS CROYANCES QUI NOUS ISOLENT

C'EST LA PENSÉE QUI FIGE L'EXPÉRIENCE EN VÉRITÉ INDISCUTABLE

RECONNAÎTRE CETTE PENSÉE ÉVIDENTE & ET QUE L'INTERPRÉTATION QU'ON A EST PUÉRILE

↳ ET PFFF... :-

CE QUE JE SENS
je le sens

COLÈRE
SOLITUDE
PEUR
CULPABILITÉ
DÉCEPTION *

← POURQUOI J'Y CROIS
et je m'en libère

ce qui est figé
"il m'aime pas"
"je ne mérite pas"

⇒ MON INTERPRÉTATION est souvent UNE CROYANCE au RABAIS

JE REGARDE ÇA PRÉCISEMENT, méticuleusement ⇒ EST-CE QUE ÇA, C'EST VRAI ?

↳ ET PLUTÔT QUE DE LE FIGER & S'ISOLER DANS ma susceptibilité

[FAIRE LA PAIX avec SA SOLITUDE pour S'OUVRIR À LA BEAUTÉ DU MONDE]

(ISOLEMENT) ...VS...

? BESOIN, PYRAMIDE de MASLOW GRR...

On peut vivre un jour sans pain, MAIS PAS UN JOUR sans poésie
Baudelaire

1 J'ÉCOUTE

2 JE ME POSE

3 JE RESPIRE

4 JE M'OUVRE

LES 4 FORCES

LA SOLITUDE

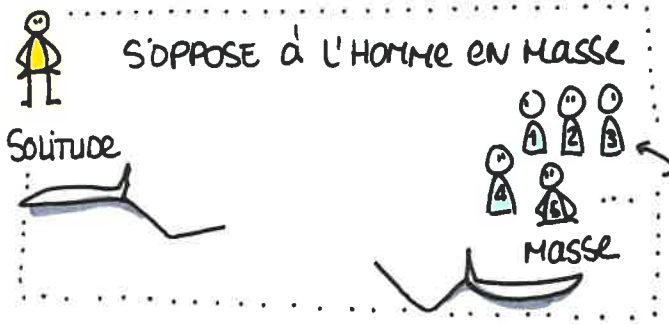
SESSION 4

" PEUT-ÊTRE FAUT-IL AIMER LA SOLITUDE POUR NE PAS ÊTRE SEUL "

M. YOURCENAR

↳ AVOIR UN RAPPORT JUSTE À LA SOLITUDE (surtout en tant qu'hypersensible)

S'OPPOSE À L'HOMME EN MASSE



ÊTRE SOI DANS SA SINGULARITÉ

↓

la société nous divertit pour qu'on évite de l'être

ÊTRE ENFERMÉ dans la masse :

↳ je ne suis pas en relation tant que je ne suis pas SEUL.E

SANS FAIRE L'EXPÉRIENCE DE LA SOLITUDE, comment pouvons-nous être advenir à ce que je suis en propre

LA SOLITUDE, C'EST LA PRÉSENCE libérée

IMPOSSIBLE dans un régime totalitaire

ou le monde actuel (IMPOSSIBILITÉ INDUSTRIELLE de faire l'expérience de soi)

REVENIR À L'EXPÉRIENCE de SOI

↳ QU'EST-CE QUI important pour MOI

↓

la découverte de MON UNICITÉ

Purcell, O solitude, chanté par Alfred Deller
Solitude de Billie Holiday

assumer que ma vie DÉPEND DE MOI

[vous êtes seul, vous êtes né seul, ...]

C. TRUNGPA

↓

DEVENIR ADULTE

(ne pas chercher une baby-sitter ↓ (combler le manque)

ÊTRE OUVERT À SOI
ÊTRE OUVERT AUX AUTRES
ÊTRE OUVERT AU MONDE

L'ASSUMER LA solitude]

↳ PEUT-ON AIMER SI :

[? je ne connais pas la solitude
je n'assume pas le manque ?]

JE NE PEUX PAS RENCONTRER L'AUTRE SI JE N'AI PAS FAIT LA PAIX avec ma solitude

FAUTE D'ASSUMER LA SOLITUDE D'HABITER
J'ENFERME & JE CONDAMNE LES AUTRES DANS DES FICTIONS

" L'amour est la mise en lumière de 2 solitudes "
~ Rilke – [L'amour...]

DEVENIR SOI-MÊME UN MONDE POUR L'ÊTRE AIMÉ

... SI JE NE RESPECTE PAS la solitude de L'AUTRE, je l'instrumentalise

DEVENIR UN monde entier par amour de l'AUTRE

← la SOLITUDE est UN ESPACE de MÉTAMORPHOSE FONDAMENTALE

← la clé magique

cachot comme un tombeau

joie indicible

ROSA LUXEMBOURG

Rosa LUXEMBOURG
Dans l'asile de la nuit,
Editions L'Herne

SOLITUDE - ISOLEMENT

ON PEUT ÊTRE isolé AVEC LES AUTRES et empêchés d'être soi

ON PEUT ÊTRE isolé TOUT SEUL ne pas se rencontrer

⇩

ET C'EST DOULOUREUX

ON PEUT ÊTRE avec les autres JUSTEMENT PARCE QU'ON respecte sa solitude

↳ ET C'EST MERVEILLEUX

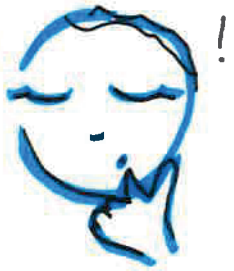
ON PEUT ÊTRE seul avec soi-même

↓

ET C'EST EXTRAORDINAIRE

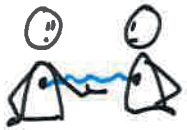
SORTIR DE LA FOCALISATION

Comment l'empathie peut nous tromper et nous aveugler



SESSION 5
17.7.22
F. MIDAL

L'EMPATHIE
est une dimension fondamentale
DE NOTRE HUMANITÉ



L'EMPATHIE :
Ressentir ce que l'autre sent...

ou EMPATHIE = sentir la façon dont l'autre fait L'ÉPREUVE DU MONDE pour aider

EMPOISONNEMENT de notre intégrité

MYOPIE sur l'ensemble de la situation

À cause de la FOCALISATION

EMOTIONS VS RAISON ?

il y a une INTELLIGENCE DES ÉMOTIONS

ET UN AVEUGLEMENT DE LA RAISON qui peut exister

pas assez VRAI

QUE PUIS-JE qui soit + juste POUR AIDER LA SITUATION, L'AUTRE...

SE DÉ-FOCALISER pour mieux voir ce qui serait BÉNÉFIQUE

mais JE PEUX parfois être TRAHIE PAR MON bon coeur

- bloqué par rigidité
- par son activisme
- bloqué par sa peur
- HYPERSENSIBLE : bloqué par l'empathie

ET : C'EST PAS PARCE QUE je sens QUE C'EST VRAI !

(susceptibilité & empathie → "croyances" à interroger...)

QUAND L'EMPATHIE devient DÉTRESSE, il y a un souci, ça ne peut pas aider LA SITUATION

. IDEM SI ELLE DEVIENT HYSTÉRIE

MÉDITATION pour aérer L'EMPATHIE...
et la réouvrir vers une forme de JUSTICE plus grande

CHANGER de focalisation

- Empathie → SENTIR LA SOUFFRANCE
- Compassion → SENTIR CET ALLANT pour vouloir AIDER

JE NE SUIS PAS TOUT-PUISSANT
je médite pour retrouver MON UTILITÉ

1 Savoir ATTENDRE

2 SE CONFIER au souffle

3 REMARQUER mon interprétation

4 Retrouver sa propre solitude

je suis à MA PLACE donc je peux ÊTRE JUSTE

1 CE QUE JE RESSENS DE LA CONFUSION DE L'AUTRE → 2 JE ME POSE pour regarder CE QU'IL Y A DANS cette confusion

et éviter la submersion

TROUVER SON PROPRE ESPACE pour pouvoir agir avec JUSTESSE

ni égoïsme → en RENCONTRANT ma propre VIOLENCE, je trouve LA PAIX ... UNE BONTÉ ORIGINAIRE ...

ni altruisme

↳ VOLER au secours d'une souffrance que - - - j'imagine chez L'AUTRE

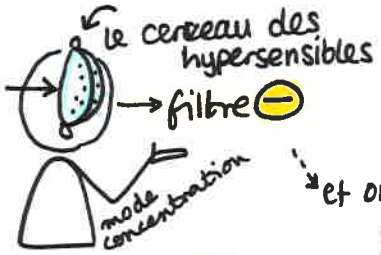
MÉDITATION du SWITCH

SESSION 6
17.7.22
F. MIDAL

ce qu'en disent les neuroscientifiques

OFF ON

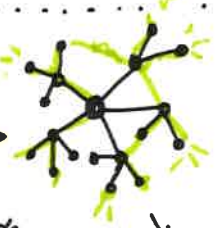
SYSTÈME EXÉCUTIF
↓
la tâche à faire



et on n'y peut rien

OFF ON

RÉSEAU PAR DÉFAUT → (pas de tâches à faire)



: qui resynchronise mets les choses ENSEMBLE

↳ le cerveau des hypersensibles utilise bcp ce mode de FONCTIONNEMENT

(VAGABONDAGE autrefois (encore !) perçu comme "inutile")

↳ MAIS PERMET DE REJETTRE les idées à plat ou de trouver des CHOSES créatives...

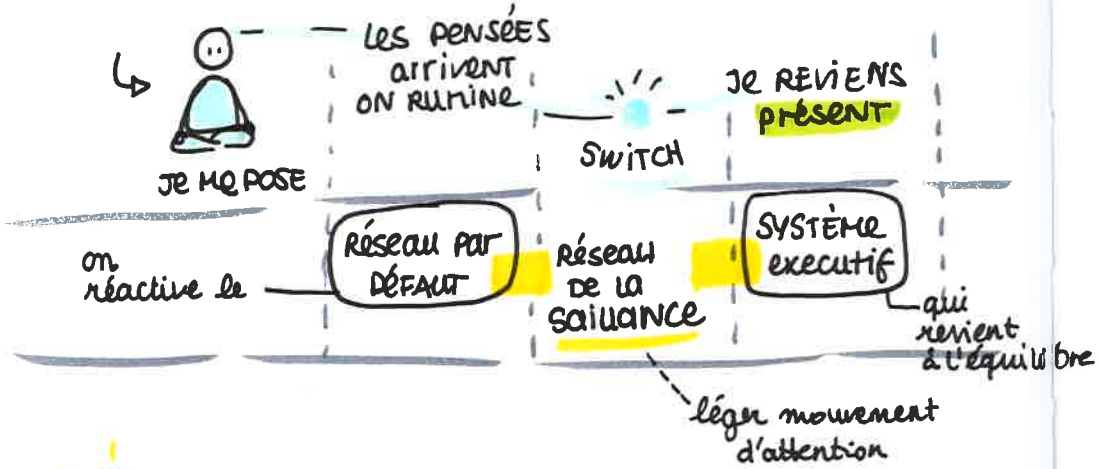
↳ RETROUVER UNE confiance

OFF ON

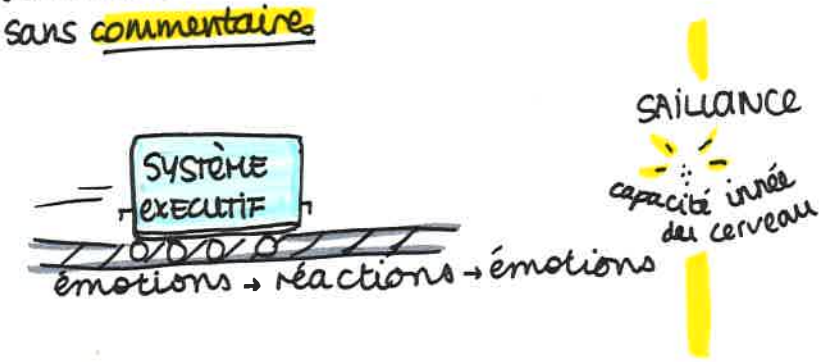
RÉSEAU DE LA SAILLANCE (position intermédiaire) → CAPACITÉ à REMARQUER quelque chose & REVENIR

MÉDITATION

MÉDITATION DU SWITCH



Je reviens...
sans commentaire



Conclusion — MÉDITATION HYPERSENSIBLE

AXE 1 ↳ Explorer sans BUT SANS CROYANCE ...

EN ENTRANT ← en rapport avec la CHOSE

- PUISSANCE
- de l'écoute,
- de l'attention,
- de la tendresse,
- de la curiosité

→ pour se TRANSFORMER

AXE 2 ↳ NE PAS TROP SE FOCALISER sur la technique

plutôt CAPACITÉ D'ATTENTION, EXPÉRIENCE VÉCUE

↳ je laisse qq chose de mon HUMANITÉ être, peu importe CE QUE C'EST !

Se sentir HUMAIN

AXE 3 ↳ ÊTRE SOI

- APPRENDRE à SAVOIR QUI ON EST
- QU'ELLES SONT MES FORCES?
- ME LIBÉRER DES NORMES qui M'ÉCRASENT

↳ pour se SENTIR DIGNE À LA HAUTEUR

MÉDITATION = espace de ré-autonomisation de décision

↳ Et par là, ÊTRE EN LIEN avec les autres et le Monde

TROUVER EN SOI la force de rendre CE MONDE + HABITABLE

[pas de place pour les lâches et les pleutres] R.L

Fabrice M.

Liane Rêv juillet 22 ...*