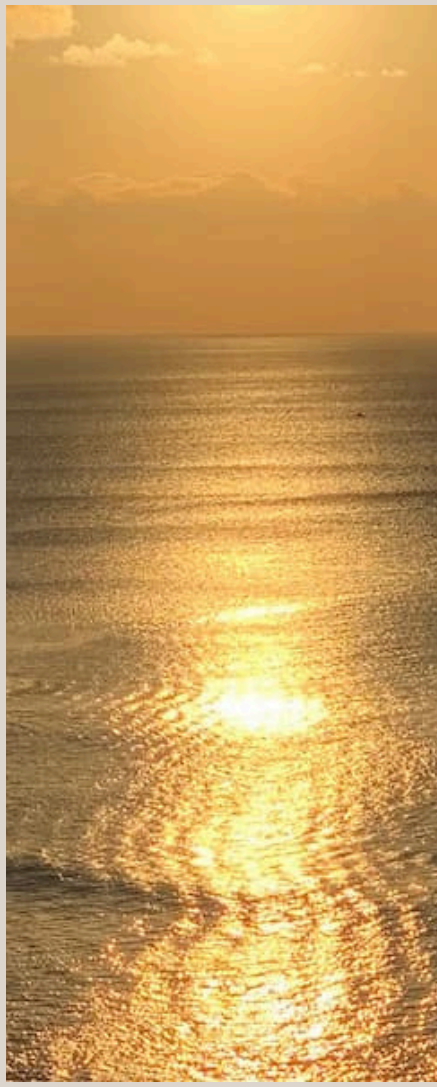
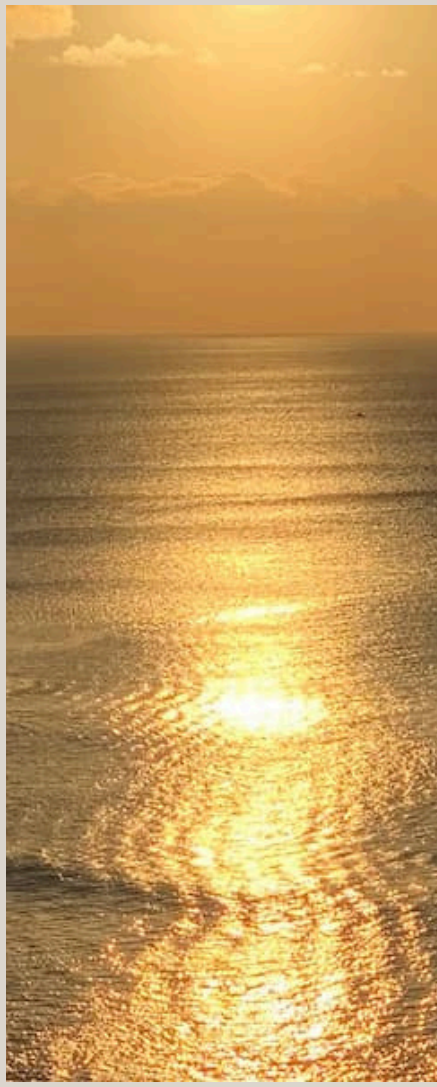
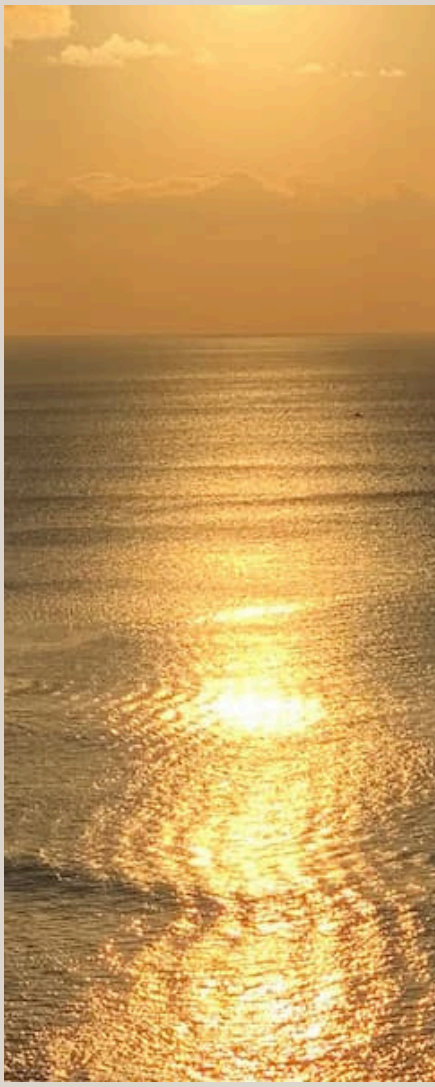


Comment gérer ses émotions quand on est hypersensible, par Agnes Menso

Être hypersensible signifie ressentir les émotions avec une intensité parfois déstabilisante. Si cette sensibilité peut être une source de richesse personnelle et d’empathie, elle nécessite aussi des stratégies spécifiques pour éviter d’être submergé.

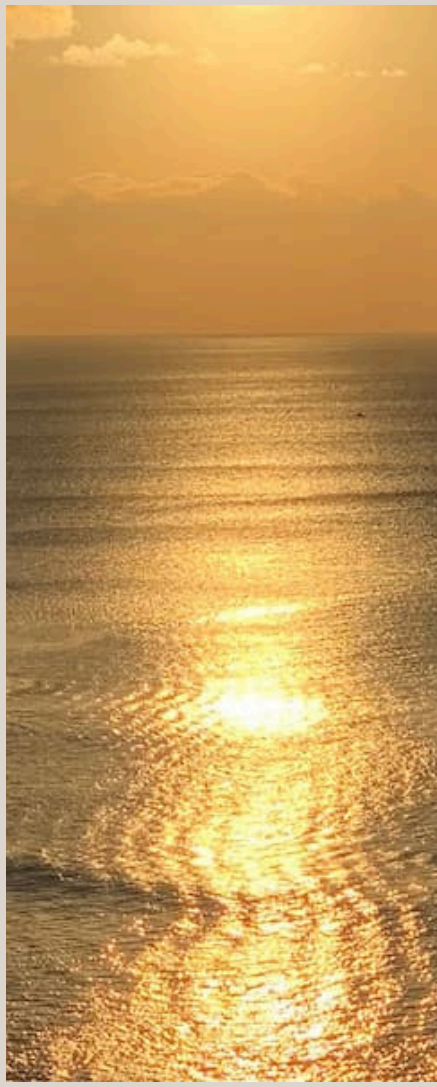


Voici cinq points essentiels pour vivre en harmonie avec son hypersensibilité.



Reconnaître et accepter ses émotions

Bon nombre d’individus hypersensibles se sentent parfois coupables de leurs réactions intenses, ce qui peut engendrer un cercle vicieux d’émotions négatives. Apprendre à reconnaître ses émotions, les accepter sans les juger, est une étape cruciale.



Poursuivre ma lecture…