Le (Haut) Potentiel SENSIBLE, UN CREATEUR DE POSSIBLES !

A tout âge, dès le plus jeune âge et dans tous les domaines

Sylvie Portas
CRÉER DES POSSIBLES

Le (Haut) Potentiel Sensible

Des sens en éveil

Point de vigilance : Avec la haute sensibilité les informations sensorielles arrivant de manière variées, nombreuses et intenses ne sont pas systématiquement filtrées/modulées par notre cerveau ce qui peut engendrer une intensité au niveau de la réponse apportée aux stimuli reçus et par conséquent un effet "saturation".

7 sens en action: Toucher, vue, audition, sens olfactif, goût, sens vestibulaire (mouvement/équilibre), sens proprioceptif (perception de son corps dans l'espace).

Nos sens envoient des informations à notre cerveau en continu. Le cerveau reçoit, traite et apporte ensuite une réponse appropriée (geste, parole, émotion). Ces **sensations corporelles** sont donc d'une grande richesse.

Pour prendre soin de ses SuperSens en éveil

- Repérer et être à l'écoute de ses sensations corporelles pour prendre conscience de ses besoins et pour faire ainsi, des choix adaptés pour soi. Cela permet également progressivement de mieux se connaitre, de repérer les signes de saturation plus facilement et de faire le nécessaire pour maintenir et/ou retrouver de l'énergie.

- Découvrir comment de manière singulière ses "SuperSens" se manifestent et comment ils deviennent des alliés.

- Bouger, (se)bercer, explorer, profiter des vertus de la nature (fournisseuse d'informations sensori-motrices) pour contribuer à la modulation sensorielle.

Sylvie Portas

Une belle intuition

Point de vigilance : Le manque de confiance en soi, un hyperrationalisme, la négativité, la non écoute ou rejet de sa sensibilité, de ses sensations, de ses émotions peuvent être des obstacles à l'accueil et au déploiement de son intuition. Et si notre intuition se trompe ? Ce qui peut apparaitre comme une erreur n'est pas forcément manifestation d'une erreur de notre intuition mais peut-être l'expression d'une peur, d'un désir, d'une volonté consciente ou inconsciente.

Einstein disait de l'intuition qu'elle est une sensation au bout du doigt ! Des neuroscientifiques nomment l'intuition "inconscient d'adaptation". Cette boussole iintérieure conseille, apporte des certitudes fulgurantes et/ou des réactions corporelles plus ou moins intenses. "La capacité intuitive consiste à percevoir des éléments contextuels et à les agencer de manière adaptative pour trouver une solution nouvelle dans un programme préétabli ou dans une situation répétitive". Ainsi **connectée à nos sens**, elle est source de créativité.

Les neuroscienciences la décrivent comme une forme d'intelligence présente en chacun de nous.

Pour prendre soin de cette précieuse boussole :

- Se (re)connecter et laisser place à ses sensations, ses émotions. Quels messages apportent-ils/elles ?

- Prévoir des temps, des pauses régulières d'introspection et méditation conscientes avec le/les médias qui vous correspondent le mieux (écriture, marches, cartes ou textes inspirants, danse, ...).

- Nous faire confiance pour expérimenter et faire confiance à la Vie qui est pleinement créative. S'appuyer sur le pouvoir des intentions et de la gratitude.

Une riche créativité

La créativité rêvet plusieurs formes. Elle peut être artistique, littéraire, scientifique,... elle peut se manifester dans différents domaines. La créativité est perçue comme une qualité chez un individu qui est capable de produire et générer des idées nouvelles et utiles. Cette capacité est une fonction de la flexibilité, l'originalité et la **sensibilité** aux problèmes.

Point de vigilance : Lorsque les idées fusent et ne manquent pas, certains blocages peuvent toutefois se présenter et freiner l'expression de cette riche créativité :

- Le manque de confiance en soi et en ses idées.
- Le syndrome de l'imposteur
- La peur du jugement, de l'échec, de la réussite
- La procrastination
- La comparaison toxique

Pour prendre soin de cette précieuse créativité, la cultiver et passer de l'inspiration à l'action :

- Identifier ce qui pourrait venir freiner l'expression de sa créativité.

- Pratiquer le questionnement ! (Se)Poser des questions ouvertes et accueillir la diversité dans les réponses. Eviter par la même ocassion la consommation passive d'informations.

- S'autoriser à donner son avis, à prendre des risques en accueillant les erreurs et échecs comme des parties nécessaires aux apprentissages.

- Prendre connaissance de ce qui existe, s'en inspirer oui tout en évitant de (trop) se comparer et de vouloir en tout point se ressembler.

- Laisser place à l'introspection, à la connaissance de soi, au méta-apprentissage.

- Entraîner son imagination, prioriser des actions et oser pas à pas les accomplir.

Sylvie Portas
CRÉER DES POSSIBLES

Une conscience accrue

Point de vigilance :
Cette conscience accrue qui amène la personne à percevoir les subtilités de son environnement est importante et amène de bonnes choses. Toutefois, il sera nécessaire de redoubler de vigilance, voir, faire des choix différents, pour prendre soin de soi notamment face à des environnements dans lesquels circulent tensions, stress, peurs. D'autre part, une perception consciente de soi amène également de belles qualités dont la capacité à se questionner et à se remettre en question, à incarner des valeurs fortes qui peuvent être, la recherche d'équité, la responsabilité, la contribution, l'humilité et bien d'autres. Toutefois, là aussi, il sera nécessaire de redoubler de vigilance pour éviter d'entrer dans des jeux psychologiques (position du sauveur, de victime, de persécuteur).

La conscience est la capacité de se décrire, de se définir et de choisir. Il s'agit donc de la capacité de se percevoir, s'identifier, de penser et de se comporter de manière "adaptée". Elle est ce que l'on sent et ce que l'on sait de soi, d'autrui et du monde. Elle engloble l'appréhension subjective de nos expériences et la perception objective de la réalité. Par elle, nous est donnée la capacité d'agir sur nous-même pour nous transformer. Chez les personnes hautement sensible, l'insula également appelée « siège de la conscience » serait plus active ce qui amène la personne à percevoir les subtilités de son environnement et à disposer de belles capacités pour se décoder également. Des dernières recherches parlent d'une 5ème caractéristique de la haute sensibilité: La **"sensibilité avantageuse"** ou "susceptibilité différentielle en environnement". Cela signifie que par exemple, si l'environnement est stressant, la personne hautement sensible comme une éponge, peut la ressentir et ne pas se sentir bien. Il y a toutefois du bon également car cela signifie que lorsque l'environnement est porteur, que la joie est présente, la personne hautement sensible va en profiter beaucoup plus fortement, plus intensément. Elle va ainsi profiter de ce qui est bon dans la vie. Elle dispose ainsi de l'aptitude de mieux bénéficier ou profiter des opportunités avantageuses, tels qu'une intervention de soutien, une psychothérapie ou un programme de prévention.

Pour prendre soin de cette pleine conscience :

- Emotions, sentiments,..."Qu'est ce qui m'appartient? Qu'est ce qui ne m'appartient pas?"

- Repérer comment l'environnement impacte son quotidien, ses pensées, ses émotions, ses réactions. Discerner ce qui dans cet environnement est toxique ou porteur. Prendre soin de se ressourcer dans des environnements porteurs pour soi.

- (Re)découvrir le triangle de Karpman, une grille de lecture pouvant faire sens, permettant de comprendre certaines situations vécues et d'agir différemment.

- Pratiquer la "gratitude attitude" une façon de vivre en pleine conscience son vécu quotidien.

- Investir des projets et activités porteuses de sens tant dans le domaine personnel que professionnel.

Sybie Portas
CRÉER DES POSSIBLES

Une empathie naturelle

Point de vigilance : L'empathie une incroyable pépite à cultiver. Il va être important de distinguer toutefois l'empathie de la sympathie ou de la compassion. Qui dit empathie pour quelqu'un ne signifie pas résoudre tous ses problèmes. L'écoute et la compréhension offrent un espace porteur pour que chacun puisse se sentir entendu et compris et puisse ainsi trouver ses propres solutions.

« L'empathie est la faculté intuitive de se mettre à la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ressent. »- Larousse.

Une personne empathique est une personne qui ressent plus ou moins fortement les sentiments et émotions des autres, et peut ainsi se mettre à leur place. On distingue deux types d'empathie, l'empathie émotionnelle et l'empathie cognitive. Les neurones miroirs, jouent dès le plus jeune âge un rôle important dans les apprentissages et dans notre capacité à capter, traiter, et interpréter les émotions des autres. Nos neurones miroirs nous permettraient donc, entre autres, de deviner et comprendre ce que ressentent les autres et, de ce fait, d'y réagir adéquatement. Ils joueraient donc un rôle important dans les relations humaines. Chez les personnes hautement sensibles, selon les études existantes, leur activité serait très active.

Pour prendre soin de cette précieuse empathie:

- Distinguer ce qu'est et ce que n'est pas l'empathie et prendre conscience de ses croyances sur le sujet.

- Cultiver son empathie oui, la posture de sauveur ou de victime non !

- Donner toute sa place à cette incroyable pépite que cela soit dans sa vie personnelle ou dans sa vie professionnelle.

POUR VOUS ACCOMPAGNER
A CRÉER VOS POSSIBLES

Sylvie Portas- Créer des possibles

Conseil-Conférences-Coaching-Formation

Une approche intégrative à visée éducative et pédagogique

- **Praticienne en psychopédagogie positive**
- **Consultante RMTI en intégration des réflexes primitifs/archaïques formée également à Building Blocks Activities (BBA de la Brain Gym), à Touch for Health (TFH), à l'Emotional Freedom Techniques (EFT), au Reiki Usui.**
- **Consultante-Formatrice en développement des compétences**

Pour en savoir plus ou prendre rendez-vous: https://sylvieportas.fr

Accompagnements en Charente-Maritime (Saintes) et visio

Interventions en Charente-Maritime et ensemble des régions

Membre de l'équipe FLYAWAY

Référencée dans les annuaires des praticiens en psychopédagogie, des consultants en intégration des réflexes RMTI, de l'observatoire de la sensibilité,

Sylvie Portas
CRÉER DES POSSIBLES