

Géraldyne
Prévot-Gigant

LE POUVOIR DES HYPERSENSIBLES SPIRITUELS



**Votre cœur
peut changer
le monde**

Après le succès de son ouvrage dédié aux hypersensibles spirituels, **Géraldyne Prévot-Gigant** va plus loin en dévoilant les fruits de ses dernières réflexions en tant qu'accompagnante. Elle présente les différents pouvoirs que les hypersensibles spirituels peuvent activer afin de faire leur part dans ce monde. Alors que nous vivons une transformation planétaire sans précédent, les hypersensibles spirituels ouvrent la porte à ce futur qui nous tend les bras et où s'incarneront des valeurs fondamentales garantes de la survie de l'espèce humaine et de son évolution. Ils ont un rôle crucial à jouer.

Ce livre est un allié indispensable pour tout hypersensible spirituel désireux d'agir dans un monde en devenir.

- Prenez conscience de votre haut potentiel spirituel
- Comprenez les spécificités de vos états modifiés de conscience
- Faites de votre cœur généreux un atout avec l'amour arc-en-ciel
- Avancez sur le chemin de la sagesse et trouvez plus de stabilité émotionnelle et une paix durable.

Il est temps de participer à l'émergence d'une humanité consciente, écologiste, humaniste et non violente.

Votre hypersensibilité spirituelle fait de vous le gardien de l'harmonie et de la transition planétaire

Hypersensitive et hyperempathique, **Géraldyne Prévot-Gigant** est psychopraticienne depuis plus de vingt-cinq ans. Spécialiste de l'amour sous toutes ses formes, du célibat et de la dépendance affective mais aussi de l'hypersensibilité spirituelle.

Avant-gardiste de l'éveil de la conscience des femmes, elle fonde en 1999 les *Groupes de Parole pour les Femmes*®. Elle est l'auteure d'une dizaine d'ouvrages de psychologie et de développement personnel dont certains sont traduits en plusieurs langues. Elle est notamment l'auteure de *Les Hypersensibles spirituels, Ces intuitifs au cœur d'or* (éd. Leduc).

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2576-7



editionsleduc.com

LEDUC

Rayon :
Développement personnel

Les dernières parutions de la même auteure aux éditions Leduc :

Écoute les signes que la vie t'envoie, 2020.

Ose regarder en toi la magie de la vie, 2021.

Les Hypersensibles spirituels : Ces intuitifs au cœur d'or, 2021.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Céline Haimé

Maquette : Evelyne Nobre

Correction : Audrey Peuportier

Design de couverture : Constance Clavel et Jennifer Simboiselle

Illustrations de couverture : Agathe Sorlet

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2576-7

Géraldyne
Prévot-Gigant

LE POUVOIR DES
HYPERSENSIBLES
SPIRITUELS

Votre cœur peut changer le monde

“

Les temps sont durs pour les rêveurs...

”

Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulain

“

*Je crois à la sociologie des consciences,
à la sociologie des âmes.*

*Celle-ci ne se réduit pas à la sociologie humaine,
car finalement on peut faire partie d'une même
famille et ne pas s'entendre. Il existe quelque
chose qui dépasse notre "biographie vivante"
et qui invite à se rendre vers un espace
où les consciences convergent entre elles parce
qu'elles sentent les mêmes résonances
et partagent des aspirations communes.*

”

Pierre Rabhi, Frères d'âme

“

*Il n'y a qu'un crime,
c'est de désespérer du monde.
Nous sommes appelés à pleins poumons
à faire neuf ce qui était vieux, à croire
à la montée de la sève dans le vieux tronc
de l'arbre de vie. Nous sommes appelés
à renaître, à congédier en nous
le vieillard amer.*

”

Christiane Singer, Derniers fragments d'un long voyage

*S'émerveiller d'une fleur au printemps
D'un feuillage qui danse dans le vent
De vagues qui caressent le sable*

*Du sourire d'un enfant
D'un tableau flamboyant*

Des variations Goldberg de Bach.

*Pleurer en exultant,
Pleurer en créant,
Pleurer en dansant,
Pleurer en chantant,
Pleurer en priant.*

Pleurer.

Mais aussi rire...

*De tout,
De rien,
Du tout,
Du rien.*

*Ou juste parce qu'on est heureux,
Heureux de vivre,
Heureux et libre.*

Sommaire

Introduction	9
Partie 1 – Votre pouvoir pour vous-même	17
Chapitre 1 : L'intelligence spirituelle	19
Chapitre 2 : Le haut potentiel spirituel	43
Chapitre 3 : La conscience élargie des hypersensibles spirituels	57
Chapitre 4 : Les expériences extraordinaires et leurs effets sensibles	71
Chapitre 5 : À la rencontre de l'ego lumineux en passant par l'ego spirituel	85
Chapitre 6 : Les antidotes de l'ego sombre	103
Chapitre 7 : Les dix connexions de l'hypersensible spirituel	115
Partie 2 – Votre pouvoir avec l'autre	129
Chapitre 1 : Oser aimer	131
Chapitre 2 : Face aux personnalités toxiques	151

Chapitre 3 : L'ouverture du cœur, la clef magique	169
Chapitre 4 : N'aie plus peur de l'ombre	189
Chapitre 5 : De la déception à l'acceptation	197
Partie 3 – Votre pouvoir dans le monde	209
Chapitre 1 : Les hypersensibles spirituels sont les gardiens de la vie et de l'harmonie	211
Chapitre 2 : La beauté et l'art comme médecine des hypersensibles spirituels	229
Chapitre 3 : Les guerriers de lumière	239
Chapitre 4 : Être compatissant ne veut pas dire absorber la douleur du monde	251
Chapitre 5 : Les sources lumineuses pour traverser le monde actuel	265
Conclusion	277
Remerciements à de belles âmes	283
Bibliographie	285
Table des matières	289

Introduction

Depuis plusieurs décennies les sages annoncent la fin d'une civilisation. La cosmogonie de l'hindouisme divise l'évolution de la planète Terre en plusieurs étapes, l'actuelle étant celle de l'âge de fer où l'humanité serait déconnectée du sacré et où dominent matérialisme et ignorance. L'étape suivante s'appellerait « Krita Yuga » qui symbolise le renouveau et l'âge d'or de l'humanité. Les médiums, eux aussi, annoncent une transition entre l'ancien monde, celui du matérialisme morbide, et le nouveau monde, celui de la sagesse associée à la science, de la matérialité associée au sacré. Cette transition devrait durer vingt-cinq ans avant que l'humanité trouve son nouveau rythme de croisière sur les flots de la sagesse.

Nous sommes indéniablement aujourd'hui témoins d'une crise mondiale se déroulant sous nos yeux, illustration parfaite des prophéties des sages et des visionnaires. Nous ne pouvons plus en douter, c'est maintenant.

Des mystiques parlent du « grand retournement¹ », celui où l'humanité, tel un fœtus à sept mois de gestation, se retourne pour se préparer à la naissance. Ce grand retournement qui précède le renouveau de l'humanité nous oblige à percevoir notre existence différemment, à apprendre à perdre, à nous connecter à des richesses intérieures et à ouvrir notre cœur à plus de générosité.

« Le xxi^e siècle sera spirituel ou ne sera pas ». Cette prophétie a longtemps été attribuée à André Malraux qui ne l'a jamais écrite. Elle témoigne pourtant d'une réelle inquiétude de la part de l'écrivain sur le devenir de l'humanité, constatant, du côté occidental, une perte de sens de l'existence, une diminution de la raison de vivre ainsi qu'une disparition de la transcendance amenant notre société à une autodestruction². André Malraux prévoyait une crise de civilisation dont la réponse au vide existentiel ne pouvait qu'être spirituelle.

À l'heure où le sacré et le sens des choses sont absents de notre quotidien, des hommes et des femmes se réveillent. Ils comprennent qu'il y a quelque chose qui ne tourne pas rond. Ils devinent que nous ne pouvons plus continuer à être des prédateurs et des consommateurs sans conscience. Ils sont sensibles et ils souffrent de voir le monde tel qu'il est.

Ils s'appellent les hypersensibles spirituels.

1. Annick de Souzenelle, *Le Grand Retournement*, Le Relié, 2020.

2. Brian Thompson, professeur de français à l'université du Massachusetts.

C'est vous, cher lecteur.

C'est vous qui venez d'être attiré par le titre de ce livre et par son illustration. C'est vous qui avez des frissons d'émotion à lire ces lignes tout autant que je les ai à vous écrire. C'est vous qui incarnez déjà le changement que nous voulons voir dans le monde.

Cher hypersensible spirituel, c'est maintenant que tout se joue.

Cher hypersensible spirituel, vous êtes en avance sur votre temps, vous êtes les prémices d'une humanité future, vous êtes l'incarnation de l'humain de demain et vous en tracez la route. Vous faites le plus difficile dans ce chaos planétaire, mais les générations suivantes auront aussi tellement de travail.

Vous ouvrez la porte à un lendemain où s'incarneront des valeurs fondamentales garantes de la survie de l'espèce humaine et de son évolution.

Les hypersensibles spirituels préparent le terrain pour une humanité consciente, écologiste, humaniste et non violente.

Face à la folie du monde, nous pourrions être tentés de croire que tout est perdu.

Pourtant il se produit un miracle que nous n'attendions plus : l'éveil d'un nombre croissant d'individus sensibles. Ceux qui se sentent solidaires du vivant, responsables de la planète, soucieux des droits de l'homme et inquiets de l'avenir.

Ils souhaitent poser leur pierre pour un monde meilleur.

Vous êtes sensible et bien souvent hypersensible.

Vous êtes spirituel.

Vous êtes sensible au beau et vous aimez la poésie.

Vous êtes courageux et certains vous appellent le *light-worker*, « le travailleur de la lumière ».

Si vous vous reconnaissez, sachez que vous faites partie de ces avant-gardistes de la conscience. En avance sur votre temps, vous êtes là pour semer des graines de lumière, d'espoir et de conscience qui, un jour ou l'autre, donneront les fleurs colorant l'humanité.

Vous êtes engagé pour un monde meilleur, mais vous vous sentez isolé.

Si vous ne savez pas par quoi commencer, ce livre est pour vous. Il est une carte routière pour ne pas perdre le nord.

Il est la lumière au bout du tunnel pour garder espoir.

Il est le phare dans la nuit pour arriver à bon port.

Il est un instrument de relais afin de vous sentir relié à des êtres sensibles comme vous.

Voici une feuille de route, cher hypersensible spirituel, afin que vous puissiez trouver votre place dans cette société. Afin que, le cœur en paix, vous puissiez vous sentir faire partie d'un tout, afin que tout prenne sens.

Vous êtes l'avant-gardiste d'une transformation de la conscience.

Dans ce monde encore brutal, la sensibilité des éveillés peut apporter à la communauté planétaire sa part d'humanité perdue.

Parce que vous êtes unique, à un instant unique, à une période unique, vous devez faire entendre votre voix. Si nous privons les autres de notre note de musique, nous ne participerons pas à la symphonie du monde.

N'ayez pas peur de dire la même chose que d'autres par le passé, n'ayez pas peur d'agir en vous disant que vous n'avez rien de plus à offrir au monde, que tout a déjà été fait. De nombreuses personnes qui s'expriment avec une tonalité différente, cela s'appelle un chœur. Plus il y aura de voix pour s'unir au chant de l'humanité, plus le monde pourra devenir beau, un jour.

Si nous nous laissons impressionner par la critique, l'autorité, la répression et le mépris, nous ne ferons jamais rien. Et nous finirons par nous mépriser un jour à notre tour. Nous ne sommes pas ici à cette époque par hasard et si nous n'osons pas faire entendre notre voix sous prétexte que tout aurait été dit, que tout aurait été pensé, ou mieux que nous, alors comment oser être soi ?

Continuez à honorer votre hypersensibilité et votre spiritualité tant que cela apporte lumière et douceur au monde.

Rejoignez les cœurs palpitants afin de vous exprimer en cœur.

Soyez l'unicité qui s'exprime dans l'universalité.

Le monde en a besoin plus que jamais !

“

*Un cœur n'est juste que s'il bat
au rythme des autres cœurs.*

”

Paul Éluard

PARTIE 1



VOTRE POUVOIR
POUR VOUS-MÊME

“

*La vie est un parcours initiatique
dont nous sommes les seuls
à détenir la clef.*

”

CHAPITRE 1

L'INTELLIGENCE SPIRITUELLE

« Se connaître est le début de toute sagesse », disait Aristote.

« En tant qu'hypersensibles spirituels, si nous souhaitons trouver la paix intérieure dans ce monde chaotique, il nous est indispensable de nous proposer de franchir cette étape fondamentale qui mène à la sagesse. Si nous ne connaissons pas notre mode de fonctionnement, notre façon d'être en relation et nos croyances, nous ne pourrons jamais prétendre à plus de conscience. Les hypersensibles spirituels sont des êtres éveillés ou en cours de réveil dont la connaissance de soi facilite le cheminement.

En ces temps troublés, nous sommes collectivement face à un défi de taille, celui de nous libérer des poids de l'inconscience et de créer l'épanouissement de nos potentiels endormis. Tout être humain est porteur d'une sensibilité et de potentiels en sommeil qui ne demandent qu'à s'éveiller.

Hypersensible spirituel, vous préfigurez ce que l'humain deviendra. Vous avez pour légende personnelle de faire fleurir cette sensibilité et de prendre appui sur elle. Mais pour cela il vous faudra nettoyer les scories qui vous empêchent de bien vivre votre singularité. Peu à peu, en découvrant votre fonctionnement, vous deviendrez plus fort et plus serein.

DIFFÉRENTES FORMES D'INTELLIGENCE

Traditionnellement, on répertorie à ce jour quatre formes d'intelligence : l'intelligence cognitive (ou intellectuelle), l'intelligence émotionnelle, l'intelligence relationnelle et l'intelligence créative.

Et une cinquième, plus marginale mais qui nous intéresse tout particulièrement, proposée par Howard Gardner³ : **l'intelligence spirituelle.**

Les hypersensibles spirituels ont, au minimum, une ou deux formes d'intelligence dominantes suivant leur personnalité, et parmi elles nous retrouvons majoritairement l'intuitive, la spirituelle et l'émotionnelle. Beaucoup ont les trois très présentes au quotidien. Mais tous sont dotés d'une forme d'intelligence facilitant des réflexions et des questionnements les amenant naturellement à la spiritualité.

3. Howard Earl Gardner, né le 11 juillet 1943 à Scranton, est un psychologue du développement américain, professeur de sciences de l'éducation à l'université Harvard, et professeur de neurosciences à l'université de Boston.

Étymologiquement « intelligence » veut dire « comprendre », comprendre au niveau rationnel, mais aussi au niveau émotionnel. Nous retrouvons ici l'empathie et l'hyperempathie dont j'ai parlé dans mes ouvrages précédents⁴ avec deux sous-catégories :

- *L'empathie intellectuelle*, qui est la capacité à comprendre ce que ressent l'autre alors qu'il ne l'a pas verbalisé. Lorsque vous voyez une personne pleurer, votre déduction est qu'elle est triste ; lorsque vous la voyez sourire, vous en concluez qu'elle est gaie ; rougir qu'elle est timide. Vous observez et vous inférez.
- *L'empathie émotionnelle* désigne la capacité à ressentir la souffrance d'un ami. Par exemple, s'il se coupe le doigt, immédiatement vous savez ce qu'il ressent : sa souffrance émotionnelle et kinesthésique. D'ailleurs, par réflexe, vous saisissez votre doigt en grimaçant et dites « Ça va ?! Ça ne te fait pas trop mal ? ». Puis vous vous précipitez pour chercher de l'alcool et des pansements.

Pour le docteur Orloff⁵ « les personnes hyperempathiques ressentent dans leur corps d'énergie les émotions et les symptômes physiques de ceux qui les entourent ». Elles sont extrêmement réceptives aux intonations de voix et aux mouvements du corps de leur interlocuteur. Elles captent les non-dits et toutes sortes de subtilités. Le ressenti vient avant la pensée et non l'inverse.

4. Géraldyne Prévot-Gigant, *La Force de la rencontre* (Odile Jacob, 2020) et *Les Hypersensibles spirituels : Ces intuitifs au cœur d'or* (Leduc, 2021).

5. Le Dr Judith Orloff est psychiatre, spécialiste de l'hypersensibilité et de l'hyperempathie.

Pour Colette Portelance⁶, l'intelligence est notre capacité à relier la tête et le cœur, à être plus facilement en relation avec les autres et notre environnement, à apprendre et à découvrir. L'acquis a une influence fondamentale dans le développement de l'intelligence.

Selon elle il y a autant d'intelligences qu'il y a d'intelligents, mais pour y voir plus clair, suite à ses recherches elle a réparti en trois catégories principales les intelligents : esthètes, pragmatiques et rationnels.

Elle va plus loin en affirmant qu'il existe l'intelligence logique, créative, intuitive et l'intelligence intrapersonnelle (capacité d'introspection).

L'intelligence intuitive, celle du sixième sens

S'il y a un domaine où les hypersensibles spirituels sont champions, c'est bien l'intuition.

Einstein définissait l'intuition comme « une sensation au bout des doigts ». Elle est encore mystérieuse, mais bien présente chez la plupart d'entre nous, sous différentes formes comme une petite voix, un frisson, une tension.

L'intuition n'est pas un don magique donné uniquement à quelques-uns. Au contraire, elle est un potentiel totalement humain qui, pour certains, sera très développé et pour d'autres complètement inhibé. Elle se comprend au fil du temps pour peu que nous y portions attention et en prenions conscience.

6. Thérapeute et pédagogue, docteure en sciences de l'éducation, conférencière et auteure.

L'intelligence intuitive est liée à notre subconscient et à notre cerveau droit. Les neuroscientifiques s'y intéressent depuis une dizaine d'années et l'appellent « inconscient d'adaptation ».

Selon les spécialistes, l'intelligence intuitive se répartit en deux types d'aptitudes : celles liées à la conscience de soi (une bonne connaissance de ses potentiels, de ses forces comme de ses faiblesses, comprendre et bien vivre ses émotions, ainsi qu'une capacité d'introspection), et celles liées à la conscience des autres (empathie et hyperempathie, faculté à capter les signaux du non-verbal).

Être intelligent intuitif, c'est être connecté à notre banque de données sensorielles, en mouvement continu. C'est percevoir le moindre changement et s'adapter inconsciemment. Les plus intuitifs d'entre nous sont ceux qui ont le mieux développé leurs qualités sensorielles et adaptatives.

En tant qu'hypersensible spirituel, cette forme d'intelligence est une évidence pour vous. Mais peut-être pouvez-vous lui accorder plus de place. Ainsi vous verrez votre vie devenir encore plus simple. D'une part vous gagnerez du temps à écouter les réponses qui viennent de l'intérieur et vous serez fidèle à vous-même en cessant d'aller à contrecœur. Le fait de vous appuyer sur votre intelligence intuitive va vous assurer plus de facilités et ainsi plus de bonheur. Mais pour cela il vous faudra apprendre à faire confiance aux informations internes et à les écouter. Avec le temps, avec l'assurance et avec l'expérience, votre intuition se développera encore et encore.

Attention cependant aux trois freins qui peuvent ralentir votre intelligence intuitive :

- L'hyperrationalisme encore à l'œuvre dans notre société qui valorise davantage la science. La pensée matérialiste peut inhiber radicalement votre démarche. Afin de vous faciliter le chemin, veillez à vous libérer du jugement, qu'il provienne de vous ou d'esprits trop cartésiens à la logique cerveau gauche.
- La peur qui pourrait vous faire douter, mais surtout vous faire craindre des conséquences négatives. Pourtant j'ai rarement vu des intuitions mener au mauvais endroit ou dans des situations critiques. Lorsque nous nous retrouvons à avoir fait de mauvais choix, c'est qu'il ne s'agissait pas de notre prescience. Parfois nous voulons absolument certaines choses et nos désirs nous font croire qu'il s'agit de notre intuition. C'est uniquement dans ces situations que nous serons déçus. Il n'y a donc pas à avoir peur, car si nous écoutons notre petite voix, elle nous mène toujours à bon port.
- Le doute de soi est bien entendu un élément important dans la difficulté à écouter son intuition. Ce doute est comme un ver dans le fruit qui vient grignoter notre sensibilité. Pourtant souvenez-vous que l'intuition, c'est le sixième sens, et tous les êtres humains en sont pourvus. Si vous décidez que l'intuition est une perception comme une autre, que tous les humains en sont dotés pour s'en servir, vous allez dédramatiser, puis oser. L'étape suivante sera de vivre des moments où votre intuition est confirmée, créant ainsi le

début d'un cercle vertueux menant vers la confiance en votre intelligence intuitive.



Développer votre intelligence intuitive

Voici quelques points d'entraînement pour vous donner un aperçu de ce que vous pouvez faire pour affiner vos perceptions.

- ◆ Écoutez votre petite voix. Cela consiste à sentir au fond de vous si oui ou non vous avez envie d'aller dans un sens, d'accepter une proposition. C'est cette partie de vous qui vous dit « Je le sens » ou « Je ne le sens pas ». Le plus intéressant est de ne pas être tenté d'écouter votre raison, votre mental, qui va vous répondre « Qu'est-ce qui te fait penser cela ? ». Vous avez bien lu : la raison parle toujours du penser et non du sentir. Sentir est la clef pour apprendre à écouter votre intuition.
- ◆ Votre intuition est faite de la somme infinie de toutes les informations conscientes et inconscientes que vous enregistrez. Vous pouvez donc développer vos sens, car ils sont les portes par lesquelles les informations circulent et arrivent jusqu'à votre subconscient.
- ◆ Méditez : qu'elle soit active en marchant, en pratiquant le qi gong, le tai-chi, ou passive en étant assis sur votre coussin, la méditation va vous permettre d'apprendre à ne pas vous perdre dans vos pensées, à reconnaître le mental et donc à savoir rester connecté à d'autres dimensions de votre être dont l'intuition.

L'intelligence spirituelle

Au début du xx^e siècle, les psychologues ont découvert des moyens de mesurer l'intelligence entraînant une véritable obsession du quotient intellectuel (QI).

Au milieu des années 1990, le docteur Daniel Goleman, psychologue clinicien, a révolutionné l'approche de l'intelligence en popularisant les recherches sur l'intelligence émotionnelle. Avec le QE (quotient émotionnel) comme condition de base, il a proposé une utilisation appropriée du QI.

Avec l'avancée des observations, nous avons à ce jour suffisamment de preuves collectives issues de la psychologie, de la neurologie, de l'anthropologie et des sciences cognitives pour nous montrer qu'il existe également le quotient ou intelligence spirituelle (QS).

À partir du moment où nous portons un regard holistique sur l'individu, que nous le considérons comme un être complexe, aux multiples potentiels, actifs ou passifs, connectés au tout, alors la notion d'intelligence spirituelle nous concerne tous.

C'est en 2000 que Danah Zohar, philosophe à Oxford, met au jour la dimension d'intelligence spirituelle. Elle considère que cette dernière est la partie centrale de notre intelligence. Elle serait « la zone dans laquelle nos valeurs et nos convictions