
Saverio Tomasella
P R É S E N T E

CAROL PIROTTE

Êtes-vous **ULTRASENSIBLE ?**

Pour tous les anxieux, émotifs, empathiques...



Le guide indispensable des
HYPERSENSIBLES EMPATHIQUES
pour vivre mieux.

L E D U C . S
P R A T I Q U E

On vous a étiqueté « chochette », « compliqué », « bipolaire », « timide », « précoce », « hyperactif », « colérique », « anxieux » ou encore « dépressif » ? Et si vous aviez simplement une manière d'être au monde tout à fait unique ? Si vous étiez ultrasensible ? Les ultrasensibles qui s'ignorent vivent encore trop souvent leur haute sensibilité comme un fardeau. Pour en finir avec les clichés et les raccourcis, Carol Pirotte propose un guide pratique qui permet de **comprendre, accepter et exprimer sa sensibilité** en toute confiance.

Retrouvez dans cet ouvrage indispensable :

- **Une exploration des multiples facettes de l'ultrasensibilité :** comment se manifeste-t-elle (réceptivité, réserve sociale, forte exigence, appréhension, empathie...) ? D'où vient-elle ?
- **Des exercices** pour apprendre à mieux vous connaître et déterminer votre type de sensibilité.
- **Des témoignages et des portraits** émouvants d'ultrasensibles qui expriment leurs difficultés, leurs souffrances et leurs évolutions.
- **Des conseils simples et des pistes** pour valoriser sa haute sensibilité et en faire une véritable force.
- **6 visualisations audio** guidées par l'auteure, pour vous accompagner dans votre cheminement.



VIVE LES SUPERSENSIBLES !

LE PETIT + DE LA COLLECTION :
les illustrations de **Clod***
et la complicité du **chat Frimousse**



ISBN : 979-10-285-1308-5



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Design : Antartik
Illustrations : Clod*
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Êtes-vous

ULTRASENSIBLE ?



MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !



Retrouvez les 6 visualisations du livre grâce à notre application Marque-Page en flashant les pages indiquées ci-dessous ou écoutez-les via cette adresse URL :

<http://blog.editionsleduc.com/ultrasensible.html>

1. Rencontre avec votre ultrasensibilité (p. 187)
2. Exploration des rôles que vous avez joués dans votre vie (p. 190)
3. Accueil des ressentis et des émotions qui vous submergent (p. 192)
4. Découverte du fonctionnement de votre cave intérieure (p. 197)
5. Exploration de votre cave intérieure (p. 197)
6. Rencontre avec votre sagesse intérieure (p. 198)

Saverio Tomasella
P R É S E N T E

CAROL PIROTTE

Êtes-vous
ULTRASENSIBLE ?

Pour tous les anxieux, émotifs, empathiques...



L E D U C . S
P R A T I Q U E

DANS LA MÊME COLLECTION, AUX ÉDITIONS LEDUC.S :
Le Guide de survie des hypersensibles empathiques de Judith Orloff, 2018
Itinéraire d'une ultrasensible de Charlotte Wils Claeyssen, 2019

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Nous remercions tout particulièrement Karine Hyenne
pour sa relecture pleine de finesse et de délicatesse.

Collection « Saverio Tomasella présente »

Conseil éditorial : Sophie Carquain

Édition : Béatrice Le Rouzic

Correction : Marie-Laure Deveau

Maquette : Élise Bonhomme

Illustrations : Clod*

www.clod-illustrateur.fr

© 2019 Leduc.s éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1308-5

À nos enfants

Sommaire

Pour une utilisation optimale de cet ouvrage	9
Introduction	13
Chapitre 1 : Une existence particulière, des ressentis spécifiques	17
Chapitre 2 : Du bon usage des étiquettes	33
Chapitre 3 : Portrait-robot de l'hypersensible ou le risque des clichés	55
Chapitre 4 : Voyage au pays de l'ultrasensibilité	77
Chapitre 5 : Quel ultrasensible êtes-vous ?	109
Chapitre 6 : D'où vient l'ultrasensibilité ?	133
Chapitre 7 : L'ultrasensibilité : du fardeau au cadeau	159
Chapitre 8 : Devenir un supersensible libre et heureux	183
Chapitre 9 : Comment réussir son coming out ultrasensible	209
La vie devant soi	225
Conclusion	231
Table des matières	233

Pour une utilisation optimale de cet ouvrage

Chère lectrice, cher lecteur, bienvenue à vous !

Notre intention est que vous vous sentiez dans cet ouvrage comme à la maison. Afin de rendre votre séjour parmi nous le plus agréable et profitable possible, nous aimerions vous proposer quelques recommandations. À vous de sentir si elles résonnent en vous et de les appliquer, ou pas, selon ce qui vous paraît le plus juste.

UN CAHIER, UN OUTIL PRÉCIEUX POUR TOUT NOTER

Tout au long de ce livre, vous découvrirez des invitations à vous mettre en mots. La première invitation que nous aimerions vous faire est de vous autoriser à vous offrir ou à vous confectionner un cahier.

Pourquoi ? Parce que, si vous êtes comme nous, il se peut que vous ayez déjà lu quantité d'ouvrages proposant des exercices et que vous les ayez faits un peu à la va-vite, mentalement, avant de passer à la suite de votre lecture. C'est une manière de faire, bien sûr ; nous l'avons aussi testée. Néanmoins, lorsque l'on s'offre un cahier bien à soi pour noter ses pensées, s'écrire, pour se donner le temps de répondre à ce qui est proposé et à ce qui émerge tout seul sans que ce soit demandé, il se passe quelque chose d'autre. Quelque chose de magique qui nous permet de faire des avancées, parfois incroyables, sur le chemin de retour vers soi.

En plus, c'est une jolie manière de s'honorer et d'honorer son courage de partir à la découverte de son monde intérieur, ce qui n'est pas rien !

Alors, pourquoi ne pas déterrer ce joli cahier où vous notiez des choses importantes dans le passé ou aller en chercher un tout beau tout neuf pour l'occasion ?

ACCUEILLIR LE TUMULTE INTÉRIEUR

Si vous êtes concerné par la haute sensibilité et que vous l'ignorez ou en doutez encore, il est possible qu'il y ait une foultitude de barrières et de protections érigées pour vous empêcher d'en prendre conscience dans le calme et la sérénité. Il n'est pas impossible qu'à la lecture de certains passages vous soyez traversé par une déferlante d'émotions :

léger agacement, voire grosse colère, sentiment d'injustice, tristesse, peur, honte, dégoût, ou même une grande joie. Souvent un méli-mélo de tout cela, conjugué à des ressentis diffus ou bien précis à différents endroits de votre corps.

Nous vous invitons, si une grosse émotion vous submerge, à accueillir sa venue. Parfois, vous aurez besoin de lâcher le livre ou de vous révolter contre lui – ou contre nous, ses auteurs. Tout cela est vraiment bienvenu. *Vous* êtes bienvenu tel que vous êtes à tout moment de votre lecture. Prenez donc votre temps et restez à l'écoute de ce qui se passe en vous quand vous lisez, car il se passera très certainement des choses. Même un apparent calme plat est « quelque chose ». Et pourquoi pas en prendre note dans votre beau cahier ?

L'APPEL À CE QUI RÉSONNE LE PLUS... OU LE MOINS

Dans cet ouvrage, vous découvrirez des données et des définitions que nous vous suggérons ou qui ont été proposées par différents chercheurs. Nous avons choisi celles qui font le plus sens par rapport à notre expérience et à notre pratique.

Comme dans tout domaine, et tout particulièrement les sciences humaines, il existe bien d'autres auteurs qui soutiennent des théories et des définitions qui peuvent différer entre elles.

Certaines personnes hautement sensibles ont un grand besoin d'exactitude, et c'est une énorme qualité. Si tel est votre cas, nous vous encourageons à aller plus loin dans l'exploration de ces termes et définitions, jusqu'à *trouver celle qui vous semble la plus juste pour vous*.

De manière générale, nous aimerions que vous puissiez laisser résonner les propositions que nous faisons, puis que vous voyiez « ce que ça dit » à l'intérieur de vous. Vous serez probablement surpris par la finesse de tri de votre boussole intérieure, lorsque vous vous autoriserez à la consulter !

Nous vous souhaitons une bonne exploration de votre merveilleuse sensibilité...

**Carol Pirotte
et Saverio Tomasella**

Introduction

Inconnue il y a encore quelques années, la « haute sensibilité » ou « sensibilité élevée » est aujourd’hui de plus en plus reconnue, non seulement comme une réalité qui touche au moins un quart de la population adulte¹, mais aussi comme une caractéristique déterminante de la société contemporaine, à la fois plus ouverte aux émotions tout en étant marquée par une grande dureté, une violence envahissante et de très nombreuses exigences de performance.

Dans le même temps, des idées fausses, voire des clichés, se sont développées sur l’hypersensibilité. Par exemple, et parmi tant d’autres :

- « Hypersensible, moi ? Non, alors là, pas du tout ! Moi, je ne suis pas une “femmelette” qui pleurniche à tout va et qui s’effondre pour un oui ou pour un non ! »
- « L’hypersensibilité ? Voilà une nouvelle étiquette à la mode pour vendre et faire plaisir à certains faibles d’esprit

1. Chez les enfants, cette proportion est bien plus forte. Voir Saverio Tomasella, *J’aide mon enfant hypersensible à s’épanouir*, Leduc.s, 2018.

qui se cherchent et se perdent dans le développement personnel... »

- « Tout le monde est sensible, pourquoi parler d'hypersensibles ?! »

Vous qui commencez ce livre, vous avez peut-être déjà entendu des phrases comme celles-ci, adressées à d'autres ou à vous-même. Peut-être qu'une partie de vous était d'accord avec ces idées reçues, mais probablement qu'une autre partie, moins audible mais bien présente, et qui vous incite à lire ceci, vous murmure à l'oreille : « Et si c'était vrai ? Si finalement ce que je vis s'expliquait par l'hypersensibilité ? Si j'étais hypersensible ? »

Longtemps décriée, l'idée de l'hypersensibilité ou sensibilité élevée se répand un peu partout. Cependant, elle n'est pas une idée, mais bien une réalité. De plus, ce n'est pas parce que l'on en parle beaucoup plus dans les médias que la haute sensibilité est désormais plus facile à vivre. Sauf exception, elle reste une caractéristique difficile à accepter pour beaucoup de personnes concernées et pour leur entourage. Alors que *la sensibilité fait partie de la nature humaine*, que son expression est la marque même d'un processus d'humanisation, pourquoi gêne-t-elle encore tant de nos contemporains ?

De façon très paradoxale, il semblerait aussi que bien des individus hypersensibles ou ultrasensibles ignorent ou tentent d'ignorer leur grande sensibilité, soit en souffrant au point de se croire « anormaux » ou « malades », donc en cherchant vainement des remèdes qui n'existent pas, soit en

se coupant de leur sensibilité, ce qui n'est pas une meilleure solution, loin de là. Beaucoup de personnes très sensibles ne s'en rendent pas compte avant longtemps ou ne se l'avouent pas. Sans oublier que la sensibilité élevée n'est pas forcément une caractéristique permanente et qu'elle peut apparaître de façon plus ou moins passagère.

Alors, en quoi l'hypermensibilité et l'ultrasensibilité sont-elles difficiles à repérer ? Pourquoi certaines personnes refusent-elles de reconnaître leur grande sensibilité (ou celle de leurs proches) ? Il existe plusieurs formes d'ultrasensibilité : quelles sont-elles ? Pourquoi et comment la sensibilité élevée peut-elle faire souffrir ? Quels sont les liens étroits entre empathie et sensibilité ? Quelles sont les nuances qui peuvent différencier hyperempathie et hypersensibilité ?



Par ce livre, nous souhaitons vous aider à y voir plus clair, à mieux repérer qui vous êtes et où vous en êtes, surtout pour vous sentir mieux. Nous désirons vous accompagner pour que vous puissiez développer votre vraie puissance sensible d'être humain, pour que vous puissiez vous « empuissancez », vous qui êtes doué d'une extrême sensibilité et d'une puissante empathie. En tordant le cou aux idées reçues, vous favoriserez déjà l'émergence d'une nouvelle perception plus juste et positive de votre manière d'être au monde. En ayant les bonnes informations, vous pourrez enfin vivre en accord avec votre haute sensibilité empathique.

Chaque jour, depuis de nombreuses années, nous accueillons et écoutons dans le cadre de notre travail des personnes douées d'une très forte empathie et d'une très grande sensibilité. Nous sommes en recherche depuis longtemps sur ce thème et nous souhaitons partager avec vous nos découvertes pour vous aider à mieux vivre votre trésor d'empathie et de sensibilité dans la vie qui est la vôtre.

N'oubliez pas que plus une personne est empathique et sensible, plus elle se sent en décalage avec son entourage et plus elle désire vivre en accord avec sa haute sensibilité. De ce fait, *les personnes les plus sensibles sont aussi les plus mobilisées pour faire évoluer le monde vers plus d'authenticité, de générosité et d'humanité.* Nous y reviendrons tout au long de cet ouvrage.

CHAPITRE 1

UNE EXISTENCE PARTICULIÈRE, DES RESSENTIS SPÉCIFIQUES



Pour vous aider à vous découvrir comme vous êtes réellement, plutôt que comme vous croyez être, comme vous voudriez être, ou en fonction de ce que les autres disent de vous, nous vous proposons lors de chaque étape de vous « tester » vous-même. Alors répondez le plus spontanément possible aux questions. Surtout, faites ces exercices comme des jeux, avec légèreté et sans réfléchir, en notant la première réponse qui vous vient à l'esprit.

Avant de commencer, prenez le temps de faire le point avec vous-même *en vous amusant* ! Par exemple en répondant au petit questionnaire page suivante.

EXERCICE

Faites le point sur vous !

Voici un petit questionnaire pour vous y aider. Si certaines questions ne vous conviennent pas, passez à la suivante ou remplacez-les par d'autres questions plus à votre goût...

1. Quel est votre prénom ?
Aimez-vous ce prénom ?
En préféreriez-vous un autre ?
Si oui, lequel ?

2. Quel est votre âge pour l'état civil ?
Quel est l'âge que vous vous sentez avoir ?

3. Quelle est votre formation ?
Avez-vous aimé suivre cette formation ?
Quel est votre métier ?
Ce métier vous correspond-il ?
Aimez-vous votre métier ?

4. Comment définiriez-vous en un mot (ou en très peu de mots) :
 - > Votre mère ?
 - > Votre père ?
 - > Chacun de vos frère(s) et sœur(s), si vous en avez ?
 - > Votre enfance ?
 - > Votre adolescence ?
 - > Votre situation actuelle ?

5. Comment vivez-vous l'amour ?
6. Que disait-on de vous quand vous étiez petit(e) ?
7. Quels sont les faits marquants de votre histoire ?
 - > Selon vous ?
 - > Selon vos parents ?
8. Quel qualificatif vous décrit le mieux ?
 - > Selon vous ?
 - > Selon votre entourage ?
9. Quelles sont vos petites habitudes ou « manies » ?
10. Quels sont vos petits ou grands plaisirs ?
11. Qu'est-ce qui vous fait perdre vos moyens ?
12. Que vous reprochez-vous (le plus) ?
13. Quelle est votre question existentielle ?
14. Quel est votre plus beau rêve ?

Répondre *en jouant* à ce questionnaire va non seulement vous permettre de vous situer et de mieux vous connaître, mais aussi de vous reconnaître (un peu, beaucoup ou pas du tout) dans les portraits existentiels qui vont suivre. Ils racontent les histoires de vie de sept personnes, que nous retrouverons tout au long de ce livre. Ces personnes sont comme vous, comme nous, des personnes de la vie de tous les jours, avec leurs hauts et leurs bas, leurs bonheurs et leurs malheurs, leurs facilités et leurs difficultés, ni plus ni moins. Prenons le temps de les rencontrer...

PORTRAITS

Amélie, la discrète

À vingt-trois ans, Amélie a son diplôme d'école de commerce en poche, comme ses parents le voulaient. En réalité, elle aurait adoré faire les Beaux-Arts. « Ce n'est pas un vrai métier, ça ! » lui ont-ils assené après qu'elle a osé formuler sa demande. Amélie n'a pas insisté. Elle n'aime pas faire de vagues.

Après ses études, elle a intégré une « boîte » où elle s'est sentie à l'étroit, choquée par le fonctionnement individualiste de la plupart des salariés et le manque de sens de son travail. Après de longues nuits à décortiquer la situation dans tous les sens, elle a décidé de tout quitter – y compris le domicile parental – dans l'idée de démarrer un projet qui lui ressemble, inspiré de ses valeurs écologiques et sociales ainsi que de sa créativité.

Aujourd'hui, elle a déménagé en ville, dans un tout petit studio, et oscille entre des moments de grande joie et d'excitation, d'avoir osé faire quelque chose qui lui tenait à cœur, et des creux abyssaux où elle est rattrapée par la peur de ne pas réussir, de ne pas être à sa place, de ne pas être une « vraie » entrepreneuse, de dépenser toutes ses économies sans « y arriver ».

Depuis quelques jours, de l'eczéma abîme ses doigts. Elle passe de longues heures au téléphone avec sa mère pour essayer de la rassurer (et elle-même par la même occasion), mais parfois c'est dur de devoir rassurer quelqu'un d'autre alors qu'on aurait besoin d'être réconforté soi-même.

Depuis quelques semaines, un (beau !) garçon tourne autour d'elle. Il est mignon comme tout, et elle est tentée d'accepter de sortir avec lui, mais elle n'est pas encore sûre. Elle n'a pas envie de souffrir et encore moins de le faire souffrir.

Elle a encore du mal à récupérer de son ancienne relation avec un homme qui ne la traitait pas convenablement. Elle est donc sur la réserve, parfois même sur la défensive. Et elle s'en veut de ses réactions.

La grande question que se pose Amélie est la suivante : « Ai-je le droit d'exister ? » Nous y reviendrons un peu plus tard.

Youssef et la peur d'avoir peur

Youssef a trente-quatre ans. Il est un juriste passionné spécialisé dans le droit canonique. La littérature, en particulier

le romantisme allemand, le jeu de go et la philosophie phénoménologique absorbent le plus clair de son temps libre. Depuis la fin de son doctorat, il vit seul avec ses deux chiens et ses trois chats. Il a du mal à faire confiance aux autres humains, qui l'intimident et dont il se méfie. Les animaux sont bien plus fiables, pense-t-il.

Depuis toujours, ou presque, Youssef sait qu'il comprend tout très vite. Un peu trop vite d'ailleurs. Il est habitué à être pris pour un décalé farfelu. De toute façon, il n'a pas très envie de faire partie d'un groupe quelconque. Il a ses habitudes, et sa routine le rassure au plus haut point. Ses habitudes le préservent des crises de spasmodophilie qu'il a endurées lorsqu'il était plus jeune et qu'il redoute plus que tout.

La Ventoline² est sa meilleure amie. Et Thérèse aussi, la mamie, voisine de palier, qui l'écoute avec attention et intérêt. Elle lui pose des questions pertinentes. Thérèse fait gagner des points à l'ensemble de l'humanité par sa présence et sa finesse d'esprit : tout n'est donc pas perdu aux yeux de Youssef.

Ses parents n'étaient pas tendres avec lui, nous y reviendrons, ses camarades non plus, alors sa devise est vite devenue : « À quoi bon ? » Cela semble plutôt compréhensible, non ?

2. Médicament bronchodilatateur prescrit pour faciliter la respiration en cas d'oppression respiratoire.

Marine, si parfaite

À trente-neuf ans, Marine est la maman de deux garçons de cinq et sept ans et d'une petite Emma de cinq mois. Quelle est la première chose qui saute aux yeux quand on la voit ? Sa « mamanitude ». Marine est maman à 200 %. Elle se dédie corps et âme à ses enfants. Elle a lu tous les livres qui existent (et ils sont nombreux !) sur la parentalité bienveillante et consciente, le maternage, le portage, l'hygiène naturelle infantile, la motricité libre, etc.

Elle veut tellement bien faire ! Elle veut tellement ne pas faire comme sa mère ! À force de vouloir en permanence être cette mère parfaite qui lui a tant fait défaut, elle se noie parfois dans toutes ces théories qui la laissent exsangue.

Marine est épuisée. « Burn-out maternel », lui souffle-t-on à l'oreille. Prends soin de toi ! Mais Marine ne peut rien entendre. Elle sait qu'elle n'en peut plus, mais elle n'a même plus la force de réagir.

Depuis sa naissance, Emma ne dort pas beaucoup, alors Marine est poussée dans ses retranchements par le manque de sommeil. Elle devient donc sournoisement la mégère qu'elle redoute plus que tout. Et c'est la détresse. Son mari lui dit de se détendre, qu'elle en fait trop, et ça la met hors d'elle ! Alors ils sont distants l'un envers l'autre.

Elle se sent seule. Incomprise. Perdue. Épuisée. Mais comme un phénix, tous les matins, elle renaît de ses cendres pour entamer une nouvelle journée.

Comme vous l'avez compris, la hantise de Marine, sa question lancinante est : « Comment être une bonne mère ? », et ce n'est pas facile, tout le monde en conviendra ! En fait, plus prosaïquement, elle ne rêve que de dormir...

Charles, stone et geek

Charles vient d'avoir dix-sept ans. Il a quitté le lycée en cours d'année. Il n'en voyait plus l'intérêt. Il a arrêté sa scolarité contre l'avis de ses parents, ces derniers se voyant mal le forcer à y aller. Charles fume de la marijuana et du shit depuis qu'il a quatorze ans. À seize ans, il a vécu un « épisode effrayant » lorsqu'il a entendu des voix dans sa tête après avoir fumé un produit acheté à un nouveau dealer. Après quoi, il a été hospitalisé en établissement psychiatrique pendant deux mois pour être aidé à « refaire le vide dans sa tête », comme il dit.

Depuis ce jour, il prend des médicaments contre l'anxiété et pour dormir. Il n'est pas censé continuer à fumer parce que « les mélanges, ce n'est pas ce qu'il y a de mieux », mais la « beuh », c'est la seule chose qui lui permette de vraiment mettre son cerveau sur off.

Alors il continue, malgré le regard inquiet de sa mère et la colère impuissante de son père. Charles est vraiment doué en informatique (software et hardware n'ont aucun secret pour lui) et c'est un pro des jeux vidéo, en particulier de *The Elder Scrolls*. Il aimerait bien devenir joueur professionnel, mais ses parents voient ce souhait d'un œil désapprouvateur. Ces

derniers, lorsqu'ils considèrent son haut potentiel, trouvent qu'il est en train de tout gâcher.

Pour éviter de leur faire de la peine, Charles a accepté d'intégrer un centre de réinsertion, mais il sent clairement que « ces gens-là » ne le comprennent pas. Comme il n'a pas d'autres plans et qu'il voit que cette solution soulage ses parents, il continue à y aller, mais le cœur n'y est pas.

Pour Charles, c'est très simple, il fait tout pour « ne surtout pas devenir un adulte » ! C'est vrai que certains adultes ne donnent pas envie de le devenir.

Élisabeth veut rendre le monde plus beau

À soixante-trois ans, âge qu'elle porte à merveille, Élisabeth vit à la campagne avec son mari et leurs deux chats. Elle est revenue il y a quelques années s'installer dans son village natal pour y ouvrir un gîte. Après une carrière dans le soin et le service à la personne, qui assurait ses revenus mais la faisait profondément souffrir par ses cadences et ses exigences de plus en plus inhumaines, elle décide de profiter de la retraite pour faire ce qu'elle a toujours voulu. Accueillir du monde dans un bel endroit à son image.

Depuis, elle se sent enfin renaître. Elle a commencé par accueillir des groupes, dont certains proposaient des stages de développement personnel. De fil en aiguille, en les côtoyant, elle s'est intéressée à ce qu'ils proposaient. C'est

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Êtes-vous ultrasensible ?
Carol Pirotte



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E