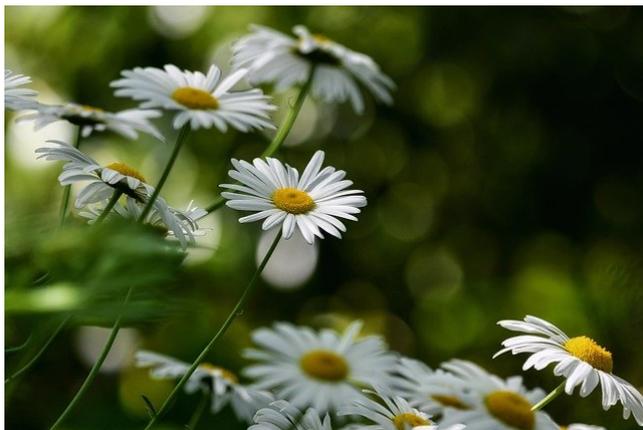


L'HYPERSENSIBILITÉ ET LE TAROT



Les hypersensibles ont une nature particulière. Ils sont doués d'une très grande sensibilité dont les conséquences sont multiples. Cette hypersensibilité leur apparaît tout d'abord comme un handicap, avant de découvrir les talents que cette sensibilité très spéciale leur offre.

Nous allons voir les composantes de ce que l'on appelle l'hypersensibilité, quelles difficultés et quels talents elle génère, à la lumière des 22 arcanes majeurs du Tarot. Elle concerne environ 30% de la population.

Il existe autant de forme d'hypersensibilité que de personnes hypersensibles. Cependant, si vous êtes hypersensible, vous allez certainement vous reconnaître à travers les 5 domaines que nous allons examiner.

1. La sensorialité
2. Les émotions
3. Le mental
4. Le relationnel
5. L'activité

1/ LA SENSORIALITÉ

Les hypersensibles sont dans le « trop » sensoriel. Ils perçoivent par les sens de façon intense grâce à une sensorialité élevée. Le bruit les agresse souvent, ainsi que les spectacles violents en couleurs ou en mouvements. Pour cette raison, ils peuvent passer par des états internes assez extrêmes. Des états de joie intenses, mais aussi de profonds chagrins, de peurs aiguës ou de fortes colères.



TEMPÉRANCE qui équilibre les énergies, nous fait penser aux extrêmes par lesquelles passent les hypersensibles. L'ange du Tarot transmet des vibrations qui sont ressenties au niveau des sens. Les personnes hypersensibles perdent facilement leur équilibre vibratoire et sensoriel établi par Tempérance. Ils se mettent rapidement dans des excès en tous genres.



LE PAPE pourrait avoir tous ses sens en éveil, car il reçoit des mondes de Lumière, des messages, des informations. Il a besoin de cette sensibilité sensorielle pour pouvoir réceptionner ces messages qu'il transmet aux humains. Notre corps est comme une antenne qui capte des vibrations et des informations. Cela concerne particulièrement le corps des hypersensibles.



LA ROUE DE FORTUNE évoque les hauts et les bas par lesquels passent les hypersensibles, en raison de leur extrême sensibilité qui les fait réagir. Beaucoup vivent des états internes en « montagnes russes ». Ils ont du mal à se centrer ou à garder un point d'ancrage. C'est au centre de la roue qu'ils peuvent trouver un état de calme, comme le calme qui existe dans l'œil du cyclone.

2/ LES ÉMOTIONS

Ces fortes sensations s'accompagnent d'une grande émotivité. Les émotions débordent très vite les hypersensibles. Ils ont besoin que la vie leur donne des occasions d'apprendre à traverser leurs émotions de façon plus sereine. Ils apprennent alors à les accueillir, à les identifier, et à les laisser se dérouler comme le fait une vague.



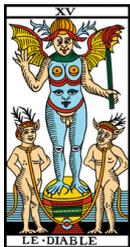
L'AMOUREUX est dans des émotions d'amour, comme la passion amoureuse, l'enthousiasme ou l'abîme de tristesse des séparations. Il éprouve un grand besoin d'aimer et d'être aimé. Comme l'hypersensible, toute sa vie, il est en quête d'amour. C'est comme un tourment secret qui ne s'éteint jamais. De toute son âme, il désire vivre dans un état amoureux.



L'ARCANE XIII, un écorché ? L'hypersensible est bien lui, un « écorché vif ». La moindre chose, comme une critique ou un conflit, le met dans un état de grand malaise. Dans ces cas-là, l'hypersensible a l'impression qu'on lui arrache des parts de lui-même. Un regard, un mot, un geste, le blessent. Il ne sait pas pourquoi...



LE PENDU se trouve dans une position de vulnérabilité. Suspendu par le talon gauche (du côté du cœur) il est en contact avec son talon d'Achille, la partie la plus vulnérable de sa personne (de son Âme). Il ne peut plus rien faire. Comme un hypersensible, il se sent bloqué. Il n'a plus aucun moyen de s'échapper ! Il ne peut que s'en remettre à la vie avec toute sa vulnérabilité.



LE DIABLE fait penser aux vampires dont l'hypersensible est bien souvent victime. Très empathique, l'hypersensible est la proie des prédateurs qui rôdent autour de lui. Il se laisse attacher et il ne comprend pas tout-à-fait qu'il a besoin de se défendre pour préserver son territoire. Il prend ainsi le rôle de victime et il devient dépendant.



LA MAISON-DIEU est une tour construite de briques solides et protectrices. L'hypersensible a besoin de se protéger, et cette tour est pour lui, un refuge. Il a tendance à se méfier de ses émotions et pour les éviter, il risque de rester isolé dans sa tour. Il ne sait pas encore qu'il ferme ainsi la porte à l'énergie de Feu la plus précieuse pour lui : celle de l'Esprit, celle de la Joie de vivre cette vie dans un corps.



LE CHARIOT est le véhicule d'un Prince qui a revêtu sa cuirasse pour se protéger des agressions qu'il va inévitablement rencontrer dans le monde de la matière. La peur de l'hypersensible risque de l'enfermer dans la carapace de son « faux self » car il croit qu'il peut affronter la vie sans cela. Mais sa cuirasse l'empêche d'avancer et d'utiliser la force animale de ses deux chevaux.

3/ LE MENTAL

Le mental des hypersensibles est très fort. C'est souvent un mental à « haut potentiel » et/ou un « multi potentiel ». Il a besoin de faire marcher son mental très vite, ce qui explique sa peur de l'ennui. Il comprend vite et il a une grande intuition créatrice.



LE MAT est libre, indépendant et vif. Les yeux tournés vers le ciel, son esprit est pris dans un tourbillon. Le voilà vite perdu car au bout d'un moment, il ne sait plus où il est, ni où il va. Il est comme un hypersensible qui se sent bombardé par de multiples pensées qui tourbillonnent, comme les feuilles des arbres dans le vent d'automne. Ses pensées l'obsèdent et l'entraînent dans des actes qu'il regrettera. Il ne sent même plus ce petit animal qui cherche à le retenir.



L'IMPÉRATRICE a de nombreuses idées qui seront réalisées par son homme, L'Empereur. Comme une hypersensible, elle pense beaucoup. Elle pense parfois trop, parfois de façon philosophique ou utopique, en croyant dur comme fer qu'elle a raison ! Elle s'emballe. Elle s'exalte. Elle ne sait pas encore faire de ses pensées et de ses paroles, de magnifiques créations.



LA JUSTICE pèse le pour et le contre. Elle évalue, mesure et contrôle les équilibres des mondes. Elle peut apparaître comme statique comme pourrait l'être une Gardienne de Sagesse. Elle pourrait ainsi s'ennuyer comme une hypersensible qui ne se trouve pas dans son « élément », dans le contexte où elle se sent bien. Elle s'immobilise alors, ne supportant pas l'ennui.



LE BATELEUR est un jeune plein de curiosité et d'activité. Il veut explorer l'inconnu. Il veut découvrir et apprendre. C'est un hypersensible qui ne peut pas s'empêcher de découvrir sans cesse de nouvelles choses. Il explore tout ce qui suscite sa curiosité. Il explore là où ses désirs l'appellent. Il développe son agilité d'esprit, son habileté. Pour lui, la vie est un jeu sans cesse renouvelé.



LA LUNE, l'astre de la nuit, nous porte aux rêves mais aussi à la rêverie. La Lune nous ouvre le monde infini de l'imaginaire. C'est la nuit que l'hypersensible s'intériorise et s'abandonne à son monde imaginaire. Tel un artiste, il aime se laisser inspirer par la nuit. Il crée ainsi toutes sortes de romans, de poésies, de personnages et d'aventures. Il se met hors du temps.

4/ LE RELATIONNEL

L'hypersensible est empathique. Il donne son écoute et sa compréhension à l'autre. Cela pourrait parfois le « vider » de son énergie, lorsque l'état de l'autre l'affecte. Pour se retrouver, il a besoin de silence et de solitude. Il ne lui est pas toujours facile de s'intégrer socialement dans une société qui se complait de faux semblants.



LA PAGESSE est à l'écoute. Elle collabore avec l'autre de façon empathique. Elle aime coopérer et apporter son aide aux autres. Elle est comme une « bonne » mère qui cherche à comprendre l'autre. Elle est discrète et attentive comme peut l'être une femme hypersensible à côté de personnes qui souffrent ou qui subissent leur sort. Elle s'enquiert, compatit, et aide.



L'ÉTOILE éclaire une femme nue qui s'agenouille et qui donne. Elle verse l'eau de la Vie et permet à cette eau nourissante de s'écouler. Elle donne la Vie. Lorsqu'elle est affectée par l'état émotionnel des autres, elle risque de perdre son énergie, comme une hypersensible qui est « à nu ». Elle se laisse atteindre et pénétrer par les énergies basses qui l'entourent. Elle se vide en oubliant de se remplir.



LE SOLEIL éclaire et réchauffe deux enfants jumeaux qui se retrouvent. Ils se soutiennent et communiquent. Devant le mur construit par la société, ils ont dû apprendre (parfois durement, comme le font les hypersensibles) à s'intégrer à la société. Ils sont comme des enfants qui s'entraident grâce à un esprit de solidarité qu'ils ont développé dans leur monde. Là, ils apprennent à rayonner.



L'HERMITE se recueille et s'intériorise. En tant qu'hypersensible, il a un grand besoin de silence et de solitude. C'est ce qui lui permet d'éclairer son propre monde émotionnel pour le connaître. Il développe son monde intérieur jusqu'à ce qu'il puisse s'appuyer solidement sur lui. C'est ainsi qu'il se ressource, qu'il se retrouve, qu'il parvient enfin à se connaître, à s'apprécier et à s'aimer.

5/ L'ACTIVITÉ

L'hypersensible a besoin d'action, et même de performance pour utiliser tout son potentiel. Il a d'ailleurs une grande résistance. Il a une grande exigence envers lui-même, vis-à-vis de son travail ou de ses occupations.



L'EMPEREUR réalise, construit et structure. Il s'organise et performe. Il est attentif aux détails pour exécuter aussi parfaitement que possible ses plans d'action. C'est ce que fait l'hypersensible qui cherche à être performant, à travailler vite et bien. Il utilise une énergie qui lui semble inépuisable, pour produire et réaliser concrètement. Lorsque sa sensibilité est touchée, à vif, il procrastine.



LE JUGEMENT réunit quatre êtres dans la joie d'une célébration. Un archange fête la renaissance d'un être qui, au bout de son chemin de vie, a unifié ses polarités (féminine et masculine). Cette deuxième naissance a été possible grâce à ses talents de « Haut Potentiel » qu'il a su explorer. L'hypersensible porte en lui ce potentiel de renaissance à lui-même. La vision souffrante de ses parents s'est transcendée en vision bienheureuse.



LA FORCE incarnée par cette femme, est présente au cœur de l'hypersensible, même si elle ne le sait pas. Elle a en effet, une force, une résistance supérieure à la moyenne. Cependant, en agissant sous stress, elle risque de se brûler et d'aller jusqu'au « burn out ». Heureusement, elle pourra se rétablir grâce à cette puissante énergie qui est en elle. Cette expérience lui permettra de prendre conscience de sa force.

CONCLUSION

Tous ces aspects de la nature d'un hypersensible lui permettent de s'accomplir en apportant sa contribution au monde. Mais avant cela, il doit passer par des difficultés, par des épreuves et par l'acceptation totale de sa vulnérabilité. Il découvre alors ses nombreux talents et sa créativité. Il peut accéder au sublime.



LE MONDE est occupé par les quatre énergies devenues des êtres vivants. Ils encadrent une femme qui, au milieu d'une mandorle, a transformé son hypersensibilité en plénitude. Elle peut maintenant, les bras ouverts, s'ouvrir au monde et lui apporter ses talents. Elle utilise sa baguette magique pour créer sous l'impulsion du Soi, et elle découvre la beauté du monde. Elle s'enivre de l'élixir parfumé qu'elle tient dans la main droite.



La renaissance de l'hypersensible



Le début de la vie d'un hypersensible est difficile. Il est trop émotif, trop sensible, trop sensitif et porté aux extrêmes. Il se sent agressé, utilisé, pompé. Il a du mal à savoir qui il est. Son mental est sur-actif, son relationnel compliqué. Il est perfectionniste et s'en demande beaucoup.

Voici quelques conseils pour que votre hypersensibilité devienne votre plus précieux atout !

1. La sensorialité

Prenez un temps quotidien de **silence** (à partir de 5mn) pour porter votre attention sur vos sensations corporelles en vous plaçant dans un état d'accueil.

Dites à votre corps que vous l'aimez et que vous le remerciez de tout ce qu'il fait pour vous, sans que vous le sachiez.

Vous pourriez éventuellement aller visiter avec amour, vos 7 chakras.

Habituez-vous à revenir le plus souvent possible à vos sensations.

- Faites chaque jour des **respirations** profondes comme celles de la cohérence cardiaque ou comme des respirations avec des pauses pour retenir l'air. (Voir les principes de l'«[Hormèse](#) »)
- Habituez-vous à des respirations-soupir dans le bassin. Elles sont une source de sérénité et de paix.



2. Les émotions

Vos émotions ont besoin d'être reconnues et traversées pour que votre énergie circule. Entraînez-vous à observer les émotions qui vous traversent.

- Identifiez l'émotion qui est là : Une peur ? une anxiété ? une colère ? un chagrin ? une tristesse ? un dégoût ? une joie ?
- Regardez dans quelle partie du corps cette émotion se manifeste.
- Respirez dans cette émotion en imaginant qu'elle est dans l'une de vos parties enfant (une énergie-enfant qui est en vous).
- Faites venir une énergie de douceur et de tendresse dont votre partie enfant a tellement besoin. Rassurez-le.



3. Le mental

Prendre conscience de ses pensées est une étape incontournable. Nos pensées apparaissent en effet sans qu'elles soient conscientes.

Lorsque vos pensées tournent en boucle et vous entraînent dans un état de confusion, allez chercher l'émotion qui se cache derrière votre mental en ébullition.

Faites ensuite la procédure pour accueillir vos émotions.

Pour exprimer votre émotion, vous pouvez laisser venir l'artiste qui est en vous :

- Écrire, car les mots sont des symboles qui créent des liens,
- Laisser venir spontanément des dessins qui expriment vos émotions,
- Danser, courir, bouger,
- Chanter ou jouer de la musique.

4. Le relationnel

Traquez toutes les relations qui se manifestent dans le modèle du triangle de Karpman. Vous observez alors les rôles de **sauveur**, de **victime** et/ou de **persécuteur**, présents dans la relation.

- Identifiez le rôle que vous jouez dans cette relation.
- Commencez par prendre de la distance.
- Demandez-vous de quelle façon vous voulez être en relation avec l'autre.
- Décidez de vivre ce que vous voulez vivre.
- Ayez le courage d'en assumer toutes les conséquences (comme une rupture)

D'une façon générale, dans vos relations, identifiez clairement **le besoin** qui est le vôtre.

5. L'activité

Observez votre désir de performance et/ou votre perfectionnisme et donnez-vous le droit à l'erreur (qui est humaine).

- Mesurez vos forces et donnez-vous des limites à partir de votre ressenti.
- Prenez le temps de vous organiser et notez ce que vous avez à faire (sur le papier, ce n'est plus dans votre mental).
- Veillez à nettoyer les émotions résiduelles pour trouver le calme.
- Accordez-vous du repos lorsque vous vous sentez fatigué.



Les talents de l'hypersensible

Lorsque vos émotions sont accueillies et traversées, votre hypersensibilité devient un joyau précieux.

Vos perceptions vous donnent **une grande intuition**. Vous avez la possibilité de lire les énergies. Vous sentez ce que sentent et ce que pensent les autres sans aucun effort. Les idées vous arrivent toutes seules.

Vous êtes **créatif et inspiré**, car vous recevez naturellement des informations des mondes de Lumière. Vous savez instinctivement ce que votre Âme veut vivre.

Vous avez la capacité d'apporter de **l'aide** aux autres par votre écoute, votre compréhension et votre créativité.

Plus vous êtes relié, plus vous avez de **l'énergie** lorsque vous faites ce que vous aimez.

La question de la confiance en soi ne se pose plus, puisque vous avez la sensation d'être « vous » même si vous savez que vous n'êtes pas parfait.

