

JESSICA WITHE



DETOX DU STRESS

LA SENSIBLE HYPERSTIMULÉE



LES DIFFÉRANTS STYLES DE STRESS

BIENVENUE

TU ES LA SENSIBLE HYPERSTIMULÉE

Bonjour,

Je suis Jessica Withe, fondatrice de **Detox Du Stress**, et je suis ravie que tu aies pris le temps de répondre à ce quiz.

Cela montre déjà une belle volonté de te recentrer et de mieux comprendre ton **fonctionnement intérieur**.

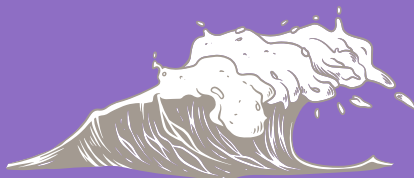
Ton résultat :

Tu es ce que j'appelle **La Sensible Hyperstimulée**.

Tu ressens tout, intensément. Les ambiances, les émotions des autres, les non-dits... **tout entre en toi comme une vague**.

Et à force d'encaisser sans filtre, ton système sature. Ce n'est pas que tu es « trop », c'est que **tu n'as pas appris à poser des limites**.

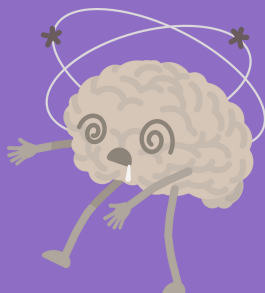
Ce profil cache une grande richesse que l'on peut canaliser pour en faire une **force apaisée**.



LES SIGNES DE CE STRESS

Ce stress se manifeste souvent de cette façon :

- Tu te sens vite **débordée** par les ambiances bruyantes, les conflits, la foule.
- Tu **absorbes les tensions** autour de toi (même sans qu'on te dise quoi que ce soit).
- Tu passes parfois de **l'enthousiasme à l'épuisement** émotionnel très vite.
- Tu fais passer les besoins des autres **avant les tiens**, même sans t'en rendre compte.
- Tu as besoin de **calme**... mais tu n'oses pas toujours t'en offrir.



Conséquences possibles :

- **surcharge** émotionnelle, fatigue chronique
- **anxiété** latente, impression de ne jamais «recharger»
- **oubli** de soi, suradaptation constante

Bonne nouvelle : tu n'as pas besoin de changer qui tu es.
Tu as besoin de te protéger avec douceur.



L'ORIGINE DE CETTE HYPERSTIMULATION

Ta sensibilité n'est pas un problème.

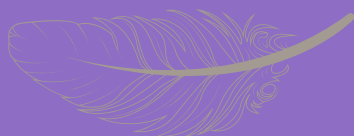
Elle devient source de stress quand elle est surexposée,
non protégée.

Voici ce qui peut entretenir ton stress :

- Une **hyper**-empathie non canalisée
- Un besoin d'**harmonie** si fort que tu t'oublies
- Une **peur** de décevoir ou de créer des conflits
- Une difficulté à poser des **limites** claires
- Le regard des autres qui **pèse** beaucoup

Il ne s'agit pas de « **t'endurcir** », mais d'apprendre à te
protéger avec bienveillance.

Tu as le droit d'être sensible ET de poser des limites.



TON PLAN DE RÉÉQUILIBRAGE

Voici un plan d'action tout en douceur pour sortir de ce cycle d'épuisement :

- **Identifie ton “trop” quotidien** 

Prends 5 minutes le soir pour noter ce qui t'a trop stimulée dans la journée.

- **Crée un “sas” de décompression** 

Après un moment social, accorde-toi 15 min seule dans le calme pour respirer, marcher ou méditer.

- **Ancre-toi dans ton corps** 

Le stress émotionnel se calme quand on revient au corps : étirement, respiration, auto-massage.

- **Pratique le “non doux”** 

Refuser une demande avec amour est un acte de respect envers toi (et envers l'autre). terminé.

ET MAINTENANT ?

Tu as une **sensibilité précieuse**. Elle n'est pas là pour te submerger, mais pour te guider... à condition de la **respecter**.

Ce que tu peux faire maintenant :

- Expérimente une action par jour parmi celles proposées.
- Rappelle-toi que poser une limite est un acte d'amour envers toi.

Pour le long terme, découvre tous mes articles d'accompagnement doux & progressif :

<https://detoxdustress.com>

Tu y trouveras des **outils concrets** pour ralentir, te reconnecter à toi, et retrouver un vrai **apaisement**.

Avec douceur,
Jessica Withe

Créatrice de Detox Du Stress

