

Surmonter les tyrans intérieurs chez les hypersensibles

14 juil. 2026 · Shared with Braindump

Résumé :

- Les hypersensibles souffrent non de leur sensibilité mais des tyrans intérieurs qui les empêchent d'être eux-mêmes.
- Nathalie Aberstroh, dans son livre "Guide de survie", explore 11 figures de tyrans intérieurs.
- Ces tyrans créent une lutte permanente contre la vraie personnalité des individus, entraînant incompréhension et insatisfaction.
- Les individus concernés se remettent en question de manière excessive, ce qui nuit à leur estime de soi et à leur bonheur.
- La suradaptation est un mécanisme de survie résultant d'une quête de reconnaissance et d'approbation.
- Pour surmonter ces tyrans, il est essentiel de se reconnecter à soi-même pour trouver un vrai sens à la vie.

Contenu :

Sensibles, croient qu'ils souffrent de leur hypersensibilité, ils souffrent de leurs tyrans qui les empêchent d'être eux-mêmes. Je pense qu'ils luttent contre ce que j'appelle moi leur vraie personnalité pendant qu'ils essaient d'adopter ce qu'ils sont les tyrans intérieurs. Et c'est cette incompréhension qui fait qu'ils tournent en rond et qu'ils n'arrivent pas à trouver leur chemin et avancer vers plus de bonheur. Souffrir en tant qu'hypersensible n'est pas une fatalité. Il y a des aspects de notre personnalité qui sont plus difficiles à gérer que d'autres mais en revanche dans plein d'autres situations c'est un vrai bonheur. C'est ce que je propose aussi dans le livre, c'est d'apprendre à connaître notre hypersensibilité et à l'exploiter et à la protéger quand il y a besoin.

Devenir notre meilleur ami. Est-ce que vous connaissez le syndrome de l'imposteur ? On essaye de faire des choses et quand on les fait bien on a l'impression que c'est

rien, c'était normal ou c'est juste de la chance et la moindre erreur on s'en veut à mort et là c'est vraiment de notre faute. En fait il en existe beaucoup d'autres. Nathalie Aberstroh que je reçois dans cet épisode de dialogue dans son livre « Guide de survie » explore 11 figures de tyrans qui nous empêchent de nous manifester. Vous allez voir c'est précis, lumineux et tellement déculpabilisateur parce que ces tyrans qui nous rendent la vie impossible, ce n'est pas nous.

Nous sommes piégés par eux, mais si nous sommes piégés par eux nous pouvons aussi nous en délivrer et c'est ce que je vous invite à découvrir dans cet épisode. Je suis Fabrice Midal, philosophe, auteur de nombreux livres dont « Foutez-vous la paix » et « Je suis hypersensible ». Pour en savoir plus sur les tyrans intérieurs dans cet épisode et fait comme vous, bon épisode. Bonjour Nathalie. Bonjour Fabrice. A qui s'adresse ton manuel de survie ? Parce que c'est le titre de ton livre, ça va donner plein d'aides pour que les gens puissent survivre dans ce monde parfois impitoyable.

A qui s'adresse ? Alors mon livre s'adresse aux personnes hypersensibles. Ça tombe bien parce que j'en suis un. Très bien. Mais on en rencontre et d'autres. On se sent bien entre nous. Alors s'adresse aux hypersensibles, aux personnes suradaptables, aux personnes souvent insatisfaites en quête de sens qui ont toujours cette remise en question qui les empêche de se sentir bien, les font douter souvent de leurs choix. Et le point commun de ces différents profils, c'est de vouloir tellement bien faire par rapport aux autres que c'est perdu en cours de route. C'est un peu ça le cœur de ton analyse.

Oui, tout à fait. Parce qu'à force de se remettre en question, ils ne peuvent jamais être satisfaits de ce qu'ils font, de ce qu'ils sont. Ils cherchent leur place, ils se sentent incompris et parfois désespérés. Pourquoi ? Pourquoi ça tourne comme ça ? Alors ce que j'ai découvert, c'est que bien souvent, ce sont des personnes qui sont en lutte permanente contre eux-mêmes. Et je pense avoir compris pourquoi ils étaient en lutte. Je pense qu'ils luttent contre ce que j'appelle moi leur vraie personnalité pendant qu'ils essaient d'adopter ce qu'ils sont les tyrans intérieurs. Et c'est cette incompréhension qui fait qu'ils tournent en rond et qu'ils n'arrivent pas à

trouver leur chemin et avancer vers plus de bonheur.

Parce que tu dis quelque chose qui est, je crois, très vrai mais très déconcertant, qui est un peu au cœur de ton livre. Ce qui fait souffrir toutes ces personnes, ce n'est pas l'intensité de ce qu'ils vivent, mais c'est le refus de cette intensité. Oui, c'est cette envie de devenir quelqu'un d'autre et donc d'être en rejet, en refus permanent d'être qui ils sont. Pourquoi on refuserait d'être qui on est ? Parce qu'on n'a pas la sensation d'avoir le droit d'exister tel qu'on est. Parce qu'on a l'impression de toujours devoir s'adapter, devenir quelqu'un d'autre. Parce qu'on entend en permanence « qu'est-ce que tu as encore ? » et « pourquoi tu ne peux pas faire un effort ?

» et « il y a toujours quelque chose qui ne va pas ? » Je parle d'expérience. Ça s'est passé comment pour toi, avant que tu découvres ? À peu près comme ça. Depuis enfant, j'avais la sensation d'être trop parce que je ressentais trop, parce que je me posais trop de questions, parce que tout devait avoir du sens. Je me posais un million de questions tous les jours, tous les jours, tous les jours. J'avais cette hyperesthésie, c'est trop compliqué comme mot. Le fait d'avoir les sens exacerbés qui étaient déjà présents sans que je le comprenne.

Et donc j'avais toujours quelque chose qui n'allait pas, j'étais la pénible dans la famille pour plein de raisons. Donc tu étais la pénible. Et comment s'est mis en place ce que tu décris qui est un peu le cœur du problème, la suradaptation ? La suradaptation est née pour survivre parce que la personne que j'étais ne semblait pas être OK, ne semblait pas être juste ni acceptable. Et j'ai commencé à vouloir devenir quelqu'un d'autre. Donc je me suis suradaptée et j'ai voulu gommer ces sensations, gommer une partie de ma personnalité au final. Comment tu as fait ?

De quelle manière tu t'es suradaptée ? J'ai pris sur moi. Donc je me suis beaucoup remise en question. Et en fait, ça s'est transformé en un manque total d'estime et de confiance en moi puisque rien n'était juste. C'est ce que tu dis parce que l'idée de se remettre en question semble une idée valorisée dans notre monde. C'est bien de se remettre en question pour progresser. Mais là, tu montres que se remettre

trop en question, ça participe de la suradaptation. Et il y a un lien qui est au cœur de ton travail, c'est un peu ça le manuel de survie, c'est de faire le lien entre cette suradaptation et le manque d'estime de soi-même.

Oui, cette suradaptation et cette remise en question exagérée devient un piège et fait qu'on devient vulnérable, on devient manipulable et on commence à laisser grandir en soi ce que j'appelle les tyrans intérieurs comme l'imposteur, le syndrome du sauveur, la décision. On va venir, on va tout faire, tous les tyrans. Mais avant, je voulais vraiment qu'on aille au bout de la logique pour qu'on comprenne d'où vient vraiment tout le mécanisme. C'est-à-dire vraiment, on sent qu'on n'a pas le droit d'être qui on est, donc on se suradapte et en se suradaptant, au lieu de trouver notre place et d'être tranquille, on a sacrifié une part de nous-mêmes, donc du coup on n'a pas d'estime de soi, du coup on n'a pas confiance alors qu'on essaie de faire tous les efforts pour l'avoir.

Et donc on est pris dans un cercle vicieux. Je voulais vraiment bien mettre en place. Ça va, j'ai bien compris. Et c'est cette structure qui nous prend au piège. Oui, c'est ça. C'est qu'on construit un faux personnage au final avec l'espoir qu'il soit accepté celui-ci. Pourquoi ça ne marche pas ? Pourquoi ça pourrait être bien ? Je m'adapte, parce qu'on doit bien s'adapter dans la société. Alors on n'est pas trop mal perçu par les autres parce que ces autres sont bien C'est content qu'on soit sympa, qu'on dise plutôt oui que non, qu'on soit toujours d'accord, il y a un certain pourcentage de notre entourage que ça peut arranger.

On prend sur nous plutôt que de s'écouter et ça peut marcher un certain temps. Mais il y a une dissonance et je pense que les personnes saines qui nous veulent du bien, bienveillantes, et qui nous aiment, la sentent cette dissonance. Et d'ailleurs peuvent nous pousser dans nos retranchements et nous poussent à la limite de ce système qu'on a construit parce qu'on n'est jamais nous-mêmes, on ne sait jamais ce qu'on veut, à force de ne pas oser le dire, à la fin, moi j'ai face à moi des clients, des coachés, des lecteurs qui n'ont absolument aucune idée de qui ils sont.

Qui suis-je ? Que fais-je ? Pourquoi ? Vers où aller ? Sens de ma vie ? Ils ont

l'impression de partir de zéro. Tout ça vient de cette suradaptation. Donc ce n'est pas en rajoutant du sens qu'on va y arriver, il y a plein de gens qui disent qu'il faut trouver du sens à la vie. Non, ce n'est pas en trouvant du sens, c'est en se reconnectant à nous-mêmes que le sens va apparaître. Donc ça va aussi à l'inverse de ce que disent la plupart des ouvrages de développement personnel qui égarent beaucoup les gens. Oui, tout à fait.

Pour moi, l'idée c'est plutôt de faire une détox, une détox mentale, une détox de tout ce personnage qu'on a construit et acquis au fil des années plutôt que de se remettre encore en question et d'aller chercher encore. C'est vraiment un changement de vision que je propose. Oui, on pourrait dire, beaucoup des livres de développement personnel ou surtout des injonctions de notre société, du management général, c'est qu'il faut faire plus, se contrôler davantage, toujours ce suradaptage. Et la proposition de ce livre, c'est plutôt de se rencontrer, de s'autoriser à être qui nous sommes. Je souligne l'indic parce que ton livre parle beaucoup d'autorisations et tu aides les gens à se donner des autorisations.

Et tu remarques un autre point de ton livre que j'ai trouvé très important, c'est que la souffrance de la plupart des gens vient du fait qu'ils ne s'autorisent pas. Alors c'est aussi complètement paradoxal parce que dans le discours ambiant, on a l'impression que le discours c'est « les gens sont trop égoïstes, se donnent trop le droit » et toi tu montres que non, c'est l'inverse, on ne se donne pas le droit de quoi que ce soit. On vit dans la culpabilité et d'ailleurs c'est ce que je reproche un petit peu au développement personnel parce qu'on pourrait lire ton livre de développement personnel.

Bien sûr, de travail intérieur, je préfère ce terme. On construit une injonction aussi pour des gens qui ont peu confiance en eux et on leur donne encore un travail supplémentaire à faire et cette sensation de « tu n'es pas à ta place, tu n'es pas bien tel que tu es, puisque grâce au développement personnel, tu vas devenir peut-être quelqu'un d'autre ou quelqu'un de bien ou quelqu'un de juste. » Même si je tiens à dire, étant le principal éditeur en France de livres de développement personnel avec la collection Pocket où ton livre rentre, tous les livres que j'ai publiés, qui sont

les plus grands livres de développement personnel, montrent exactement aux gens qu'il faut apprendre à s'accepter et que c'est ça le chemin.

Mais malheureusement, ce n'est pas comme ça que les gens sont perçus et que l'injonction qu'on entend partout, c'est faux. Alors, un des aspects de ton livre, il y a plein d'aspects, mais je renvoie tout le monde à lire ton livre qui va les aider, donc on ne va pas tout dévoiler. Mais je trouvais vraiment passionnant d'essayer de parler de ces tyrans. Qui sont ces tyrans et pourquoi cette suradaptation se met en place à l'aide d'un tyran ? Alors les tyrans intérieurs, j'en ai décelé 11 dans mon travail et ma pratique. Ce sont ces personnages qui prennent de l'importance au fur et à mesure de notre évolution et qui finalement deviennent comme une part de notre personnalité.

Alors, ce qui m'avait mis la puce à l'oreille, ce sont par exemple des gens qui disent « Ah, mais tu sais, ça c'est mon syndrome de l'imposteur » ou alors « Ah oui, moi, ça c'est mon côté sauveur » ou alors « Moi, je suis indécise de toute façon, donc laisse tomber ». Et je me suis rendue compte qu'on s'identifiait énormément avec ces tyrans, ces bourreaux, alors qu'à côté, on refusait qui on était réellement. Je n'ai pas très bien compris. Est-ce que tu peux réexpliquer en quoi le fait que je me sente indécis, c'est un tyran ?

Parce que je m'identifie avec le fait d'être indécis, alors qu'en réalité, je ne suis pas indécis. J'ai juste appris à ne pas écouter ce que je veux. Et petit à petit, j'ai l'impression de devenir cette personne indécise, parce qu'en plus, mon entourage me dit « Mais tu ne sais pas prendre une décision, toi, tu ne sais jamais ce que tu veux », mais ce n'est pas vrai. On croit à la fin qu'on ne sait pas ce qu'on veut. Alors qu'on ne s'est pas autorisé à l'écouter, donc en fait, parce qu'on ne s'autorise pas, on prend un aspect en nous un peu confus, perdu, ignorant, et le tyran vient du fait qu'on prenne ça très au sérieux et qu'on s'identifie à ça.

On pourrait dire qu'on s'identifie, on réifie à quelque chose qui était juste une porte de sortie comme une nouvelle identité. Le tyran, au fond, t'appelles ça tyran parce que c'est une identité construite qu'on identifie à soi-même et qui nous bousille la

vie. C'est ça, exactement. Et on va les décrire les 11. J'espère que chacun va s'y reconnaître un. Alors, le premier, c'est le discret. Alors, c'est quoi le discret ? À première vue, on dit « Bon, ce n'est pas si mal, discret ». Mais en fait, pas du tout. Alors, puisque on parle de tyrans, c'est la fausse discrétion.

Il existe des personnes timides, réellement timides, aucun mal à ça, c'est très bien, mais il y a des personnes qui se cachent volontairement, qui ont peur de déranger, c'est surtout ça. Qui ont en permanence l'impression de « Si je suis, je vais forcément m'imposer à quelqu'un d'autre et je risque de déranger ». Je trouve ça important parce que les gens confondent. On peut être timide par caractère, on aime bien écouter, on a plus de plaisir à écouter qu'à parler, on aime bien. Et là, c'est autre chose. C'est vraiment « On veut se cacher, on sent qu'on n'a pas le droit. Le timide, il est content d'être timide, tandis que là, c'est celui qui sent qu'il n'a pas le droit. » Du coup, c'est très réconfortant parce qu'ils sont des timides.

C'est bien, il n'y a pas de problème dans notre monde où les timides se sentent gênés, mais c'est très bien. Ce qui est embêtant, c'est de ne pas avoir le droit et donc c'est ça le discret. Oui, tout à fait, c'est la peur de s'imposer ou de déranger les autres. Et ça, ça vient souvent de l'enfance. Est-ce que tu peux décrire un peu comment ça se met en place quand on est enfant ? Alors c'est souvent ce qu'on entend de nos parents, des grands-parents, de l'environnement, parce qu'on fait trop de bruit, parce que « Reste à ta place, ne bouge pas ».

Toutes ces petites remarques créent des micro-blessures qui, petit à petit, deviennent importantes et, comme tu le disais tout à l'heure, deviennent une part de notre personnalité et on se retrouve à ne pas savoir qui on est. Donc on l'a complètement intégré. Comme ça, on intègre sans s'en rendre compte. Parce qu'on a pris ce pli quand on était enfant. Et donc on prend l'habitude d'essayer de s'effacer soi-même. Et alors tu montres ce que je trouve très très fin et très juste, qu'en plus, du coup, on est gentil, on est sociable, et que c'est valorisé socialement. Donc on se fait souffrir, mais les gens, on entend le message « Ah, mais c'est vachement bien, tu ne fais pas de bruit, on peut compter sur toi ».

Et donc du coup, le mécanisme se met en place. Oui, et on commence à adopter ce mécanisme. Quand on adopte ce mécanisme, ça devient le tyran. Oui, parce que finalement, ça ne marche pas si mal, mais on n'est jamais soi-même. Et on passe notre temps, parce que vers l'extérieur, on est quelqu'un d'appréciable, aimable, mais à l'intérieur, ce que les gens ne voient pas, c'est qu'on passe notre temps à se poser la question « Est-ce que là, je prends trop de place ? Si je fais ça, est-ce que je vais déranger ? Non, il ne vaut mieux pas.

» C'est en permanence. C'est là aussi où la tyrannie prend toute sa place. C'est ce que j'appelle la charue mentale. C'est pour ça que je parle de détox mentale. Les tyrans intérieurs prennent absolument toute la place. C'est non-stop. Le questionnement de « Tiens, est-ce que là, ça... ? Est-ce que je vais faire ou pas faire ? C'est bien, pas bien. » Est-ce que tu penses à quelqu'un que tu as rencontré qui était comme ça, que tu pourrais un peu raconter pour mieux qu'on sente comment ça fonctionne ? Oui, je pense à beaucoup de personnes. Et puis, pour qu'on ne la reconnaisse pas, tu peux changer ça.

Oui, c'est une personne qui pensait, on reste dans le discret, qui pensait être timide et qui en souffrait parce qu'on n'arrêtait pas de lui dire « Qu'est-ce que tu veux dire ? Et puis on ne t'entend pas, et on ne te comprend pas. » Alors elle parlait à voix basse parce qu'elle avait peur. Ce sont des gens souvent qui chuchotent ou qui vont parler avec la main devant la bouche. Une fois qu'ils parlent, ils ont peur de dire une bêtise, de ne pas intéresser, voire même de déranger. Et donc ils vont parler dans leur barbe comme ça.

Et cette jeune dame le faisait. Et en même temps, on lui demandait de se répéter. Alors rien de pire. Qu'est-ce que tu dis ? Pourquoi quelqu'un qui essaie d'être discret, c'est dur, c'est vraiment dur à vivre. Parce qu'on est déjà en souffrance avec ce qu'on est en train de faire. Et l'environnement n'arrête pas de titiller finalement, même involontairement, ces aspects. Mais ce que tu montres, et pourquoi c'est un manuel de survie, ce que tu montres c'est qu'en fait cette personne-là, elle n'était pas fondamentalement timide. C'est pour ça que tous les efforts qu'elle va faire pour essayer d'arrêter d'être timide ne fonctionnent pas.

Il y a un malentendu. Et puis tu l'as vu quand elle a arrêté, comment ça s'est passé pour elle de se libérer ? C'est quelque chose qui prend du temps. Il faut accepter que ça prenne du temps. Finalement, c'est de s'autoriser déjà d'exister, de s'autoriser de prendre la même place que quelqu'un d'autre pour pouvoir ensuite, avec des efforts, dire « Ok, allez, je prends la parole. Allez, 3, 2, 1, je me lance. Je parle fort, je laisse mes mains en bas. » Parce que j'ai le droit de prendre cette place, parce que moi aussi, j'ai le droit de parler et ce que j'ai à dire est aussi intéressant que ce que mon voisin a à dire.

Donc ce que tu montres là, même si ce que tu montres est le changement radical, ce n'est qu'il ne va pas s'agir, comme la plupart des approches « Allez, force-toi, essaye de parler », mais c'est d'abord en me donnant l'autorisation d'exister qu'il y a un changement qui peut se faire. S'il n'y a pas cette autorisation d'exister, je vais juste me torturer pour essayer d'être autrement que je suis et donc je renforce le mécanisme du tyran. Merci d'en parler parce que c'est pour ça que j'aime appeler le développement personnel du travail intérieur, parce que c'est du travail.

Donc il y a la première partie, je comprends, je prends conscience de ce qui se joue et ensuite, pour moi, c'est de l'entraînement. Ce sont des pas, et parfois des tout petits pas, qui permettent de voir « Ah tiens, ça fonctionne, ah je me sens bien » et à prendre confiance. Et cette confiance permet de continuer et de faire grandir l'estime de soi et permet de prendre sa place petit à petit. Et souvent, on aimerait faire le grand pas tout de suite. Ah j'ai compris, ça y est, c'est parti. Mais en réalité, ça ne fonctionne pas comme ça, ou très très rarement.

Et donc c'est le ré aussi les gens de leur dire « Tu vas voir, ça sera réglé, il n'y a pas de baguette magique. » Par contre, s'offrir ce cadeau jour pour jour de prendre un petit peu de place, de dire « Il reste deux morceaux de gâteau, un grand et un petit. Pourquoi le grand ne serait pas pour moi ? Pas à chaque fois, mais pourquoi pas une fois de temps en temps ? » Le deuxième, c'est l'élastique. Alors, la suradaptation. Grand grand sujet et je pense le sujet le plus compliqué à améliorer, à tenir.

Parce qu'il est tellement sournois. Quand on se suradapte et qu'on a l'habitude de se suradapter, on ne s'en rend pas compte. C'est l'adaptation. En fonction du bouton de besoin, je m'adapte à la situation. Et c'est quelque chose de tellement ancré pour ces hypersensibles que c'est difficile de le travailler de manière très concrète. On s'en rend compte la plupart du temps après. Donc c'est le tyran intérieur que j'ai mis de côté dans le livre aussi pour dire « C'est bien de le comprendre, d'y faire attention, mais lui va s'améliorer en travaillant tous les autres tyrans intérieurs. » Parce que c'est comme le poisson qu'il faut se tenir.

Pourquoi les hypersensibles ont plus de chances, ou de risques plutôt, d'être des élastiques ? Parce qu'ils font partie de ces gens qui n'ont jamais trouvé leur place et qui sont en demande de reconnaissance et d'amour. Pour cette reconnaissance, ils sont prêts à tout, presque tout, et se suradapter pour faire plaisir et voir le sourire d'un parent, par exemple, ou d'un collègue de travail lorsqu'on est bossé. Ça comble le manque d'estime qu'on a. En fait, les tyrans s'appuient sur notre désir d'être aimé et d'être reconnu et nous leurent comme ça. Le troisième, c'est l'indécis. On en a un petit peu parlé tout à l'heure.

J'ai remarqué que finalement, ces gens n'étaient pas indécis. Quand on creuse un petit peu et qu'on leur demande « Mais tu préfères cette couleur ou cette couleur ? Ce repas ou ce repas ? » Quand ils sont vraiment sincères avec eux-mêmes, ils savent. Mais ils ne se donnent pas le droit. Non, ils ont mis tant de couches par-dessus qu'ils ont l'impression d'être devenus indécis. Alors qu'ils savent ce qu'ils veulent, mais le chemin pour affirmer ce qu'ils veulent, c'est celui-ci qui est compliqué ou long. Parce que pour affirmer ce que je veux, il faut que je me sente suffisamment important, il faut que je me sente autorisé, que je m'autorise et que j'accepte éventuellement que ça ne plaise pas à l'autre.

Et ça, je ne peux le faire que moi-même. C'est-à-dire que nous avons l'erreur de croire qu'il faut que l'autre m'accepte, mais si je ne m'accepte pas moi-même, ça ne marchera jamais. Vouloir que l'autre m'accepte quand moi, je ne m'accepte pas, voilà une erreur dont tu montres qu'elle nous rend la vie impossible. Oui, tout à fait,

qui fait partie de cette lutte. De cet emprisonnement. Le tyran suivant, c'est l'autocritique. Alors on voit tous des gens comme ça. Oui, il y en a tellement qui sont comme ça. Moi je vois plein de gens comme ça. On a l'impression que c'est devenu un sport national, d'autocritiquer.

Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Ils remettent tout en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me mets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça. C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Je mets tout en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me mets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça.

C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me mets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça. C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me mets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça.

C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me mets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça. C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me mets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça.

C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me remets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça. C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me remets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça.

C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me remets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça. C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me remets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça.

C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me remets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça. C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me remets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça.

C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se

remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me remets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça. C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me remets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça.

C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me remets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça. C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me remets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça.

C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me remets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça. C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me remets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça.

C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me remets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça. C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport

national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me remets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça.

C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Donc je mets en avant la différence entre je me remets en question, signe d'intelligence, je vois plein de gens comme ça. C'est vraiment, on a l'impression que c'est devenu un sport national de s'autocritiquer. Et le problème des gens que je décris dans mon livre, c'est qu'ils se remettent toujours en question. Et ça les fait douter d'eux. Je pense qu'on en sait tous les deux quelque chose.

Aller à sa rencontre, ce n'est pas facile. Mais ça vaut la peine. Mais ça vaut la peine. Et comment ? Le tyran suivant, c'est le loyal. Et le loyal, là aussi, on est surpris. On imagine être loyal, c'est plutôt bien aussi. Tu peux le décrire. Alors j'appelle ça être loyal, mais plus loyaliste que la loi. C'est qu'on ne supporte pas l'injustice, mais tout en inventant finalement sa propre justice. Parce que qu'est-ce qui est juste, qu'est-ce qui est faux ? Le loyal, pour moi, est très souvent surloyal. Comme souvent dans l'hypersensibilité, on est toujours dans l'exagération, mais du mauvais côté de la balance.

Et le surloyal... Alors, déjà, donne l'impression de porter le monde sur ses épaules. Alors que ce n'est pas vrai. Exactement. Et qui sommes-nous pour dire si c'est juste ou si c'est injuste ? Et puis le loyal, il ne peut plus remettre en question ce à quoi il est loyal. Même si ça change, sa vie a changé, ce qui n'intéressait que se révélait ne plus être si juste, mais il est coincé. Il se piège dans sa surloyauté. Donc sa loyauté l'empêche toute adaptation et toute évolution. Ouais. Et surtout, c'est pour ça que je disais, on en doit quoi et qui sommes-nous pour dire si cette situation est juste ou ne l'est pas ?

Je reviens à la responsabilité. Occupons-nous déjà de nos dossiers. Ça sera très

bien. Le candide. Le candide. J'ai failli appeler le bisounours. Mais je me suis dit que selon les générations, tout le monde n'allait pas comprendre de quoi on parlait. Donc le candide, c'est le côté un petit peu naïf parce qu'on croit que tout le monde fonctionne comme nous. Ça aussi, un tyran qui nous rend bien manipulables. Parce qu'on est gentil, on fait confiance et donc on pense que tout le monde est comme ça. Et donc on ne comprend pas quand ça ne se passe pas comme ça.

On est tout le temps déçu par le... Ouais, on est déçu, on est blessé et on ne comprend pas. C'est parce qu'on ne connaît pas le langage des autres. On ne comprend pas comment les autres fonctionnent. Et le problème, c'est que là aussi, on sent dans ce côté naïf, candide, parce qu'il y a un côté un petit peu presque buté, je dirais, de cette caractéristique. Parce qu'on est piégé aussi parce qu'on est fermé aux autres. Plutôt que d'ouvrir, d'essayer de comprendre comment fonctionne notre entourage, on reste buté sur le fait que tout le monde fonctionne comme nous.

Tout le monde il est gentil, tout le monde il est beau et on se casse la gueule régulièrement. Ce que tu montres, c'est que le candide ou le bisounours, ce n'est pas qu'il est juste bon, c'est quand même une projection sur le réel. C'est un refus de voir le réel. Donc ça c'est assez simple parce qu'on pourrait dire, oui mais quand même, c'est beau d'avoir autant d'aspiration et de générosité. Mais tu montres, non. Jusqu'à un certain point. Parce que du coup, tu ne te fais du mal, tu te déçois et en plus tu ne vois pas du tout les autres.

Non, et tu laisses les autres te faire du mal sans évoluer. Alors là, un petit peu de remise en question serait bien placée. Mais en quoi c'est un tyran ? C'est un tyran parce que finalement on en souffre. On rêverait que les autres fonctionnent comme nous, donc partagent les mêmes valeurs, comme par exemple la justice, la bienveillance. Mais on n'ouvre pas les yeux. Ce n'est pas vrai, ce n'est pas le cas. Et donc c'est un tyran parce qu'il nous fait souffrir. Parce qu'il nous pourrit bien la vie. Le suivant, c'est l'autosceptique. En quoi c'est différent des autres ?

L'autosceptique, c'est le besoin de réassurance. On en a parlé, on manque de

confiance en nous, on manque de repères. On a l'impression qu'on n'était pas juste tel qu'on était. Et donc on a construit ce tyran de la réassurance. Est-ce que c'est bien ? Est-ce que cette chemise me va bien ? Que penses-tu des chaussures ? Est-ce que ça va ensemble ? Comment est ma coupe de cheveux ? Que penses-tu ? On va dire chaque décision. Il y a la coiffure, mais il y a aussi le changement de métier, le partenaire et le problème de cette réassurance.

Notre repère est à l'extérieur de nous. Et qu'on a différents repères qui ont différents avis. On voit bien que la réassurance, ça se limite aussi. Et même si tout en haut, c'est tout en quelqu'un d'autre qui me réassure, je ne peux pas perdre confiance en moi. Et donc on retrouve le piège qu'on a décrit. Tous les tyrans fonctionnent en disant, en croyant nous aider pour avoir confiance et en nous enlevant toute confiance. Oui, tout à fait. Et là, je pense à une personne qu'on appelait la girouette. Parce qu'au final, tu penses avoir un avis, tu le suis, donc un repère.

Demain, ce repère change et tu te retrouves face à quelqu'un qui a un tout autre avis et une autre idée de la vie. Forcément, il y a un moment, tu as le tourni. Parce que tu peux changer d'avis tous les jours, à ce compte-là. Le suivant, c'est l'autosaboteur. Alors, dans l'autosaboteur, j'ai décrit beaucoup l'anticipation qui est en général négative. On anticipe rarement en se disant, tout va bien se passer, ça va être génial, je vais venir à Paris, je vais rencontrer Fabrice Midal, le dialogue va être merveilleux. Alors, j'ai appris à penser comme ça, mais il y a quelques années, je me serais dit, oh là là, comment ça va être, est-ce que je vais être à la hauteur et qu'est-ce qui va se passer ?

Le train, le train, qu'il a du retard, et le RER, si jamais j'ai une file d'attente devant la machine à billets, comment je vais faire ? Et je vais être stressée. Et donc, on se sabote parce qu'à la fin, qu'est-ce que je préfère ? Je préfère à la limite ne même pas venir. Beaucoup plus simple, j'évite toutes ces complications et je renonce. Et très très souvent, ce saboteur fait qu'on renonce à nos projets. Parce qu'on anticipe tellement tout ce qui peut capoter, tout ce qui peut mal se passer. Et après, on est coincé parce qu'une fois qu'on commence le scénario, il y a tellement de choses qui

peuvent mal se passer qu'on peut... Et ça devient une autoroute.

Même en se disant, non, non, pense à quelque chose de positif, ça ne va pas suffire pour me rassurer. Ah moi, je conseille de faire une liste et de border ce qui peut nous inquiéter. Très bien, je vais à Paris, à quelle heure est mon train, je prends suffisamment d'avance. On ne peut pas éviter tous les risques. Mais quel dommage de se priver de tout. Et donc moi, je propose de faire une liste et de border tous les points qui peuvent nous inquiéter et de se réassurer nous-mêmes. Et puis ensuite... Et ça diminue... notre part et notre emboîte du scénario catastrophe.

Et puis le dernier, l'imposteur. Demandez-moi à moi. Bien connu celui-ci.

L'imposteur, le fait de douter de ses acquis. Quoi qu'on fasse, peu importe le nombre de diplômes, le nombre de compliments qu'on peut avoir, rien ne suffit à s'auto-valider. Nous-mêmes. Quoi qu'on fasse. Donc ça qu'on appelle le syndrome de l'imposteur. Oui. Doubter, doubter, doubter de ses acquis. Et ne jamais se valider. Aucune réussite ne suffira à se dire, ah quand même. Parce que dès que je réussis quelque chose, c'est grâce aux circonstances, j'ai eu de la chance, mais c'est jamais moi. Par contre quand ça loupe, alors là, il y a du monde pour nous expliquer qu'on n'a pas fait assez, qu'on aurait pu mieux faire, qu'on s'est mal préparé.

Mais quand on réussit, c'était facile. Est-ce que tu peux à nouveau ici réexpliquer en quoi c'est un tyran ? L'imposteur ? Oui. C'est un tyran parce qu'il me coûte énormément d'énergie et il m'empêche d'être bien. Pour moi, les tyrans, comme celui-ci aussi, nous empêchent d'être bien, d'être serein, d'être heureux, de pouvoir envisager une vie en paix. Ils ne nous foutent pas la paix. Et donc l'imposteur tourne en boucle dans notre esprit, parce qu'on aurait pu faire mieux, on aurait pu faire autrement. Lorsqu'on aura le prochain diplôme, lorsque on aura enregistré le prochain podcast, lorsqu'on aura écrit le prochain livre, lorsque là, là, c'est ça.

Parce que ce que tu montres aussi, c'est que chacun de ces tyrans, chacun de ces problèmes qui nous piègent, sont inséparables d'une sorte de suractivité mentale. Oui, oui. Les hypersensibles souffrent beaucoup de cette surcharge mentale. Et l'idée de travailler les tyrans intérieurs, c'est de faire de la place. Faisons une détox

mentale, virons déjà tous ces tyrans qui nous pourrissent la vie au quotidien et qui occupent tout notre espace, qu'on pourrait utiliser pour notre pensée en arborescence qui va très vite, notre créativité, notre génie, notre sensibilité. Mais il n'y a pas de place. Et donc on a l'impression de souffrir de notre personnalité.

Mais la pensée en arborescence peut très bien être exploitée, mais pour ça il faut faire de la place. Et quand on est tyrannisé comme certains, quand on a les 11 qui nous perturbent 24 sur 24, Est-ce qu'on n'a pas un plus qu'un autre ? Comment ça fonctionne ? Alors, il y a un questionnaire de personnalité dans mon livre dont font partie ces 11 tyrans. Selon l'évolution que tu as déjà traversée, selon les prises de conscience que tu as déjà eues, les notes vont varier. Mais la plupart de mes lecteurs disent « Mais ce n'est pas possible, vous êtes dans ma tête, vous l'avez écrit pour moi ce livre. » Parce qu'ils se reconnaissent dans tous les tyrans et ils sont bien installés.

Et puis les notes pour ces tyrans vont diminuer au fur et à mesure de notre évolution, du travail sur l'estime de nous et l'amour de nous. Donc là on n'a qu'une partie du livre. J'invite les gens à l'acheter, faire le test, comprendre plus dans le détail. Mais qu'on comprenne un peu la direction que prend la suite du voyage que tu as à faire ou la suite de ce manuel de survie. C'est que pour se libérer des tyrans, il faut changer d'attitude complète avec nos propres intelligences et transformer ce qui était vu comme un fardeau de réussir à en faire un allié.

C'est ça un peu qui est le cœur de la deuxième partie du livre. Oui, tout à fait. C'est qu'une fois les tyrans intérieurs identifiés et les outils, parce que je propose beaucoup d'exemples et d'outils concrets, les outils mis en application, on voit bien que la place se fait. Et là on peut se consacrer à notre vraie personnalité et aller à notre découverte. Donc la découverte de notre belle intelligence et de notre sensibilité qui sont tous les deux des atouts. Et comment les exploiter et les mettre à notre service. Parce que c'est ça, c'est de mettre notre cerveau pour moi au service de notre cœur et de nos envies.

Et on a tout ce qu'il faut pour le faire. Donc en fait, là on comprend mieux ce que je

disais au début. Les hypersensibles croient qu'ils souffrent de leur hypersensibilité. Ils souffrent de leurs tyrans qui les empêchent d'être eux-mêmes. Ce n'est pas leur hypersensibilité qui les fait souffrir, c'est ces tyrans. C'est ça ? Tout à fait ça. Donc c'est une bonne nouvelle pour tous les hypersensibles qui nous écoutent de comprendre ce renversement que tu proposes. Oui, souffrir en tant qu'hypersensible n'est pas une fatalité. Il y a des aspects de notre personnalité qui sont plus difficiles à gérer que d'autres selon qui on est. Je te parlais tout à l'heure de mon arrivée à Paris.

J'ai emmené mon casque anti-bruit, j'ai appris à me protéger. Mais en revanche, dans plein d'autres situations, c'est un vrai bonheur. C'est ce que je propose aussi dans le livre, c'est d'apprendre à connaître notre hypersensibilité et à la protéger, l'exploiter et à la protéger quand il y a besoin. Devenir notre meilleur ami, tout simplement.

Shared with Braindump - braindumpnotes.app