

CATHY ASSENHEIM



LE PROGRAMME POUR GÉRER MON CERVEAU HYPERSENSIBLE EN 3 ÉTAPES

**Gérez anxiété, émotivité
et fatigue mentale**

DBS

CATHY ASSENHEIM

**LE PROGRAMME
POUR GÉRER
MON CERVEAU
HYPERSENSIBLE
EN 3 ÉTAPES**

**GÉREZ ANXIÉTÉ, ÉMOTIVITÉ,
FATIGUE MENTALE**

DBS

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : **www.deboecksuperieur.com**

De Boeck Supérieur
5, allée de la Deuxième Division blindée - 75015 Paris

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

L'accès aux ressources numériques associées à cet ouvrage est personnel et incessible. Il est soumis aux conditions d'utilisation en vigueur accessible sur le site De Boeck Supérieur et peut être interrompu à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.

© De Boeck Supérieur, rue du Bosquet, 7 - 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

Dépôt légal :

Bibliothèque Nationale de France : mars 2026

Bibliothèque Royale de Belgique : 2026/13647/049

ISBN : 978-2-8073-7227-6

Sommaire

L'autrice	5
Comprendre son fonctionnement pour en faire une force	6
Étape 1 Je comprends mon fonctionnement atypique pour mieux agir	9
Ce que l'hypersensibilité n'est pas	11
Ce que l'hypersensibilité est réellement	14
On passe à l'action	18
Sensorialité : la base oubliée de l'hypersensibilité	22
On passe à l'action	27
Les multiples visages de l'hypersensibilité	30
On passe à l'action	33
Les profils mixtes	37
On passe à l'action	40
Mieux comprendre les diagnostics	44
Étape 2 J'apprends à gérer et prévenir mes débordements	51
Un cerveau qui capte plus débordera plus	52
On passe à l'action	55
Quand le cerveau capte trop peu	59
On passe à l'action	63
Connaître son type de débordement	65

On passe à l'action	70
Champion de la suradaptation	84
Étape 3 Je soutiens mes ressources physiologiques	87
Un cerveau qui tourne plus consomme plus	88
Les déséquilibres physiologiques à surveiller	91
On passe à l'action	97
Soutenir le système nerveux par l'alimentation	99
Le rôle clé des compléments alimentaires	103
 Avant de refermer ce cahier pratique	 108

L'autrice

Cathy Assenheim est neuropsychologue, spécialisée dans l'accompagnement des personnes à fonctionnement neuro-atypique, qu'elle appelle les « Hypers » (Haut potentiel – hypersensibilité) et de l'épuisement. Elle est également conférencière et chroniqueuse radio.

En 2022, elle a fondé HyperAcademy®, une e-formation pour les professionnels de la santé à sa méthode de prise en charge, dans une approche globale et intégrative. Son annuaire officiel reprend tous les professionnels certifiés par pays, régions et spécialités.

Elle a également créé www.cathyassenheim.com, une plateforme unique sur l'épuisement et l'hypersensibilité qui regroupe, en un seul endroit, toutes les ressources développées par l'autrice (diagnostics, programmes audio d'accompagnement, podcasts pour le grand public, formation professionnelle, etc.).

Elle est aussi l'autrice de :



Comprendre son fonctionnement pour en faire une force

L'hypersensibilité n'est ni une maladie, ni un problème psychologique. Elle découle « juste » d'un fonctionnement cérébral et nerveux atypique. Il est essentiel que vous compreniez que rien ne fonctionne mal chez vous : tout marche... mais autrement.

Si l'on doit résumer, disons que le système neurophysiologique des hypersensibles est plus *réactif* que la norme. Il réagit plus à certaines situations, à certaines perceptions sensorielles. J'utilise moi-même souvent le terme « hyperréactif » plutôt qu'« hypersensible ».

Pour autant, même si les hypersensibles ont en commun d'être plus réactifs que les « neurotypiques », il n'existe pas une forme d'hypersensibilité, mais une multitude de profils possibles. Chaque personne hypersensible présente ses spécificités.

Être hypersensible, ce n'est pas « grave ». Tout le monde est différent ! Le vrai défi, ce n'est pas d'être comme les autres, c'est d'apprendre à se connaître pour mieux vivre avec soi-même.

Beaucoup essaient de gommer certains de leurs traits, qu'ils perçoivent comme des excès... Mais cette stratégie ne mène nulle part, ou plutôt, elle conduit directement à l'épuisement. Vous pouvez lire tous les livres de développement personnel que vous voulez : on ne change ni son cerveau, ni le moteur qui le fait tourner (à savoir, le système nerveux). Et heureusement !

Malgré les contraintes qu'il fait peser, ce fonctionnement atypique offre aussi de formidables ressources. À condition de bien le comprendre, de répondre à ses besoins spécifiques et d'anticiper ses difficultés. Et je vous assure que ce n'est pas si compliqué ! Vous aussi, vous pouvez y arriver. Vous n'êtes pas condamné à vivre ballotté par des vagues émotionnelles et sensorielles constantes !

LES 3 FAILLES DU FONCTIONNEMENT HYPERSENSIBLE

Le contrecoup de la suradaptation

Lorsqu'on est hypersensible, il importe avant tout de s'accepter tel qu'on est, sans tricher avec les autres... et surtout, sans tricher avec soi-même !

Le plus grand risque que courent les hypersensibles est de se suradapter pour rentrer dans le moule, jusqu'à l'oubli d'eux-mêmes.

Ce qui est trop cadenassé sous des « je dois, il faut, il ne faut pas, je ne peux pas » reste actif à l'intérieur de soi et finit toujours par exploser sous la forme de symptômes physiques et de débordements divers.

La surstimulation

Les débordements justement, parlons-en. Un cerveau qui expérimente plus vivement les émotions et les sensations peut rapidement être dépassé. C'est ce qui se passe dans les moments de débordement : la fonction naturelle de régulation neurocognitive est dépassée. **Les ressentis sont vécus de manière très intense, les perceptions s'imposent au cerveau sans tri, sans hiérarchisation d'importance.** On est littéralement submergé.

L'épuisement des ressources

Un cerveau qui réagit davantage consomme plus d'énergie au quotidien et expose à de nombreux dérèglements physiologiques. Cette particularité se manifeste par des **symptômes physiques chroniques** et, à la longue, par un **épuisement profond**.



Mon approche consiste à comprendre ces 3 risques pour mieux agir, et préserver au quotidien l'équilibre de la tête et du corps, et des échanges constants qu'ils entretiennent.

Ce guide pratique et concret vise à vous aider, jour après jour, à vous prémunir contre les risques liés à l'hypersensibilité... mais surtout aussi à optimiser vos forces. Car quand les failles sont identifiées et sous contrôle, le fonctionnement hypersensible offre également de nombreux avantages.

On découvre tout cela ensemble ?

ÉTAPE 1

Je comprends mon fonctionnement atypique pour mieux agir

Avant de chercher à aller mieux, il faut comprendre ce qu'il se passe réellement en vous. C'est toute l'ambition de cette première étape : **vous aider à connaître les principes de base du fonctionnement hypersensible.** Vous y gagnerez beaucoup. Et pour commencer, cette nouvelle compréhension de votre fonctionnement vous permettra d'arrêter de vous épuiser à changer vos spécificités. C'est impossible, on naît hypersensible... et on le reste toute sa vie. Vous cesserez, je l'espère, de culpabiliser de ne pas fonctionner comme tout le monde. Car c'est aussi, et surtout, votre force !



LA SOLUTION EN 3 ÉTAPES POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE CERVEAU HYPERSENSIBLE.

Vous êtes en permanence assailli d'émotions et de sensations, dont le contrôle capte toute votre énergie ? Vous êtes fatigué par cette réactivité hors norme et vos tentatives pour la masquer ?

Suivez la neuropsychologue Cathy Assenheim dans les 3 étapes de son programme sur mesure pour évaluer rapidement votre situation, puis apporter les réponses appropriées à vos difficultés quotidiennes. Grâce à ce guide perso :

- comprenez mieux les particularités de votre cerveau hypersensible (émotivité, sens exacerbés, empathie extrême, troubles de l'attention, etc.),
- apprenez à gérer et prévenir les débordements émotionnels, sensoriels et cognitifs,
- retrouvez confiance en vous en luttant contre la suradaptation,
- restez connecté à vos propres besoins,
- adoptez de nouvelles habitudes pour développer vos ressources physiologiques et psychologiques.



CATHY ASSENHEIM est neuropsychologue depuis plus de 20 ans. Conférencière et chroniqueuse radio, elle est spécialisée dans l'accompagnement du burnout et de l'hypersensibilité, avec une approche globale et orientée solution.

RETROUVEZ-LA DANS



Prix : 14,95 €

Rayon : Développement
personnel

ISBN : 978-2-8073-7227-6



www.deboecksuperieur.com

De Boeck Supérieur s'engage
durablement
pour l'environnement

