

Saverio Tomasella  
*présente*

MANON BAËLEN

# Sensible, et alors ?

Apprivoiser ses ressentis énergétiques  
et sa spiritualité



LEDUC 

# Saverio Tomasella

présente

**«La force du témoignage : celle de ne pas se sentir seul  
là où l'on est, de savoir que d'autres ont fait le chemin,  
et le font avec nous, en ce moment même...»**

Nous avons grandi dans une société qui contribue à nous faire croire que nous avons besoin de «gérer» nos émotions, «dompter» notre mental et nous protéger de nos ressentis parfois trop intenses. Et si, au contraire, cette sensibilité n'avait rien d'«hyper» et ouvrait de nouvelles perspectives?

Dans cet ouvrage, Manon Baëlen partage son parcours de réconciliation avec sa sensibilité. Elle nous invite à explorer nos ressentis subtils et de nouvelles dimensions, visibles et invisibles. De précieux exercices, tirés de son expérience, vous aideront à vous reconnecter à votre corps et faire circuler vos émotions.

Et si nous étions capables de reconnaître et d'accepter qui nous sommes vraiment? Et si la sensibilité nous permettait simplement de nous relier à la magie de la vie?



**Manon Baëlen** est praticienne en soins énergétiques et massages à Paris et en Normandie. Elle accompagne les personnes qui souhaitent se reconnecter à Soi, à l'Autre et à la Nature, et équilibre les lieux de vie en géobiologie.

**Saverio Tomasella** est psychanalyste, docteur en psychologie, fondateur de la Journée de la sensibilité et auteur de best-sellers.

ISBN : 979-10-285-2331-2



**18 euros**  
Prix TTC  
France



Rayon :  
Développement personnel

editionsleduc.com  
**LEDUC** 

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Anne-Claire Méret

Edition : Isabelle Chave

Correction : Nathalie Billaut

Maquette : Evelyne Nobre

Illustrations : Adobe Stock

Illustration de couverture : © Claire Martin

Design de couverture : Constance Clavel

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2331-2

Saverio Tomasella  
*présente*

MANON BAËLEN

# Sensible, et alors ?

Apprivoiser ses ressentis énergétiques  
et sa spiritualité



# Sommaire

Préface	7
Introduction	11
<b>PARTIE 1 : Vingt ans d'ultrasensibilité : des hauts, des bas, des très bas</b>	<b>17</b>
Chapitre 1. Sensible, très sensible...	19
Chapitre 2. Jusqu'ici tout va bien... sauf quand la machine s'emballe	41
Chapitre 3. « Trop c'est trop »	49
<b>PARTIE 2 : Quand j'ai choisi de renouer avec mes ressentis</b>	<b>61</b>
Chapitre 4. Apprendre à revenir en son centre	65
Chapitre 5. Installer des « points de décharge » : gérer le trop-plein	77
Chapitre 6. Apprendre à gérer sa jauge d'énergie à sa manière	85
Chapitre 7. Vivre les émotions et soigner ses blessures émotionnelles	103
Chapitre 8. Ma sensibilité, ta sensibilité... assainir nos relations aux autres	121
Chapitre 9. Aller à la rencontre de ses peurs	135

Chapitre 10. Au-delà des histoires que je me raconte, qui suis-je ?	145
Chapitre 11. Explorer ses sensations, ses ressentis, les apprivoiser... et alors ?	161
<b>PARTIE 3 : Renaître à soi et contribuer à créer un nouveau monde</b>	<b>167</b>
Chapitre 12. S'ouvrir à l'énergétique	169
Chapitre 13. Peler l'oignon, ne pas se prendre au sérieux, et vivre !	191
Chapitre 14. Laisser son âme s'exprimer à travers soi	205
Chapitre 15. La danse du monde : âme, tête, cœur, corps	223
Conclusion	233
Remerciements	237
Table des exercices	239
Table des matières	241

# Préface

**J**e suis très heureux de vous présenter un livre unique, qui va devenir un allié précieux pour votre vie à venir. Il est à l'image de son autrice, généreuse et lumineuse, souhaitant nous aider à vivre au mieux notre sensibilité, surtout si elle est élevée ou atypique.

Cela fait une vingtaine d'années que je cherche quotidiennement sur la sensibilité humaine en général et l'ultrasensibilité ou haute sensibilité en particulier. Seul pendant longtemps à explorer, enquêter et écrire en langue française, je vois de plus en plus de nouveaux et merveilleux jeunes talents s'épanouir dans ce domaine. Inévitablement, ils sont côtoyés par des individus qui cherchent à profiter de la vogue récente de l'hypersensibilité pour faire fortune et faire parler d'eux... Mais cela ne change rien à la qualité indéniable des personnes sincères, à l'instar de Manon Baëlen.

J'ai beaucoup d'admiration pour Manon, pour son cheminement humain et son projet de vie. Sa démarche est

authentique, profonde, honnête : rien que cela, déjà, apporte une immense valeur à son ouvrage. Sa grande intelligence sensible, son ouverture d'esprit et son humilité lui permettent d'accomplir une synthèse de multiples courants thérapeutiques. Soins énergétiques, chamanisme, sylvothérapie et yoga sont finement tissés, au fil de ses expériences, à la trame de ses intuitions et de ses découvertes cliniques. Elle a également le courage de s'ouvrir aux perceptions extrasensorielles et de se relier au monde des « esprits » – autre nom donné aux énergies subtiles – selon les élans de son cœur, pour inventer une approche intégrative qui lui est spécifique.

Au fil des expériences de vie, Manon découvre que sa sensibilité est « un magnifique cadeau, une chance, une manière de s'émerveiller au quotidien ». C'est ce don de vie, ce trésor merveilleux, que la jeune femme désire généreusement partager avec nous dans son guide, qu'elle a elle-même reçu comme un cadeau imprévu, une surprise source de beaucoup de joie.

Les idées clés de l'approche de Manon Baëlen sont d'une très grande justesse.

- D'après ce qu'elle a découvert, le « trop » d'émotions, le « trop » de pensées ou les relations « trop » difficiles découlent d'une méconnaissance de nos ressources pour bien vivre nos relations, donc bien réguler notre charge affective.
- Au-delà des étiquettes à la mode, de nos croyances, de ce qui nous semble possible ou impossible, nous pouvons

accueillir ce qui est là et nous laisser surprendre, en acceptant d'être traversé par l'intensité et la créativité de la vie.

- Plutôt que de chercher à fuir nos ressentis ou à affronter le monde, lorsque nous découvrons que nous pouvons réellement habiter notre corps de façon vivante et vibrante, nous pouvons enfin apprivoiser notre sensibilité, notre empathie, notre intuition et nos perceptions extrasensorielles.
- L'autrice donne des exemples de rituels pour « redescendre » dans le corps, ainsi que des pratiques de libération émotionnelle et de routines énergétiques très utiles.
- Nous pouvons ainsi retrouver du mouvement et de la fluidité, là où il y avait beaucoup de fixité, de contrôle, donc de saturation, de fatigue et de découragement...

Aussi Manon ne craint-elle pas de nous présenter notre sensibilité comme une guidance intérieure, qui nous aide à nous mettre sur la voie de la connexion à nous-mêmes et à la dimension sacrée de la vie. Cette merveilleuse perspective, tellement oubliée dans la plupart des approches scientifiques ou thérapeutiques, nous permet d'asseoir notre confiance, d'expérimenter l'être infini que nous sommes et de goûter à l'intelligence de la vie !

En lisant ce très beau livre, je souhaite sincèrement que vous puissiez vous laisser traverser et transporter par la magie à laquelle il nous invite, à la guérison qu'il favorise et à la transformation intérieure vers plus d'amour, de paix et de lumière auquel notre monde en pleine transformation aspire

et dont il a intensément besoin. Vous pourrez ainsi vous réaliser pleinement et révéler le meilleur de vos potentialités.

Avec tous mes vœux de bonne lecture, de belles découvertes et d'évolution humaine !

**Saverio Tomasella**

# Introduction

## **POURQUOI CE LIVRE ?**

Un jour, en consultation, une cliente m'a posé de nombreuses questions sur les soins énergétiques. Est-ce un don de percevoir les énergies ? Naît-on guérisseur, magnétiseur, chamane, ou le devient-on ? Comment s'y prend-on pour démêler nos émotions, celles des autres, nos ressentis ?

Et, bien qu'on me pose souvent ces questions, c'est la première fois que j'ai raconté mon parcours avec autant de détails. De l'hypersensibilité à la dépression et à la boulimie, une profonde envie de reconnexion à soi qui m'a conduite à redécouvrir mes ressentis comme un magnifique cadeau, une chance, une manière de m'émerveiller au quotidien. Et avec ces ressentis, de nouvelles possibilités de percevoir le monde, au-delà du visible.

J'ai lu dans ses yeux une forte émotion. Et une lueur d'espoir, celle que pour elle aussi, l'hypersensibilité pouvait être apprivoisée. Qu'elle-même n'était pas « trop » ceci ou cela, mais juste assez, parfaite comme elle était. Je n'avais pas pour habitude, à ce moment-là, de partager mon histoire personnelle en consultation... Et pourtant, cela fut très puissant.

La force du témoignage : celle de ne pas se sentir seul là où l'on est, de savoir que d'autres ont fait le chemin et le font avec nous, en ce moment même...

Je crois aussi profondément que cette sensibilité, une fois redécouverte, nous permet de jouer avec la vie, avec ses signes. Alors, quand ce même jour, en rentrant chez moi, j'ai lu le message d'Anne-Claire Meret, mon incroyable coach professionnelle, qui m'expliquait que justement Sandrine, éditrice chez Leduc, recherchait des auteurs sur le thème de la haute sensibilité...

Je me suis dit qu'il était grand temps de sortir du bois, et de partager mon expérience avec vous ! Non pas d'un point de vue théorique ou de psychologue, plutôt de celui d'une chercheuse à tâtons du plaisir d'être soi, pleinement soi.

J'écris ce livre aujourd'hui car il est un de ceux que j'aurais aimé lire il y a dix ans. Avec tout mon amour, qu'il puisse, à sa manière, éclairer le chemin personnel de ceux qui le trouveront sur leur route. Promis, même si l'on sait rarement où elle va, il arrive un jour où l'on voit combien elle est belle, la route !

## QUI SUIS-JE ?

Née dans un village de soixante habitants dans une famille de paysans, j'ai grandi à la campagne, entre des montagnes de livres et la nature. Je me réfugiais au pied d'un grand chêne et d'une rivière qui emportait avec elle mon trop-plein de sensations et d'émotions. Déjà, on me disait que je réfléchissais trop, que je posais trop de questions, que j'étais susceptible, que je pleurais beaucoup et faisais « trop de simagrées ».

Mon hypersensibilité, je l'ai découverte et j'ai posé les mots dessus bien plus tard, plus comme une charge, un fardeau qu'un cadeau... lorsque je suis arrivée à Paris pour mes études en classes préparatoires puis en école de commerce. Je me sentais submergée par les bruits, les sollicitations extérieures, mes émotions, une trop forte empathie et des expériences spirituelles hors du commun, jusqu'à m'oublier en route...

Cinq années de mal-être et de troubles alimentaires avant de découvrir que cette hypersensibilité mal « gérée » pouvait se transformer en véritable cadeau !

Depuis lors, j'ai apprivoisé ma sensibilité et appris à faire circuler les émotions qui me traversent. Je me suis reconnectée profondément à mon corps, j'ai exploré mes sensations et mes ressentis plus subtils... J'ai aussi laissé derrière moi ma « peur de la sorcière » pour m'ouvrir au monde des énergies.

Aujourd'hui, je propose des soins énergétiques, en présentiel et à distance, et des massages (Abhyanga, Chi Nei Tsang, massages pour femmes enceintes et réflexologie plantaire) à Paris, en Normandie et ailleurs. J'accompagne les personnes qui désirent se reconnecter à soi, à l'autre et à la nature.

Avec ce livre, je souhaite partager mon témoignage, ainsi que des outils et des pratiques qui m'ont accompagnée sur mon chemin.

## **COMMENT ABORDER CETTE LECTURE ?**

Dans cet ouvrage, je vais vous parler de moi, parce que c'est l'exemple que je connais le mieux... J'irais même jusqu'à vous dire que, puisque toute ma réalité est filtrée par mes sens, c'est le seul que je connaisse ! Je vous parlerai donc depuis mon « point de vue » (tantôt au ras des pâquerettes, tantôt en m'élevant un peu sur une montagne pour prendre de la hauteur), et des points de vue il y en a plein d'autres ! Le vôtre est valable, et je ne prétends pas détenir la vérité.

Je vous invite donc à parcourir ce livre comme une balade, en vous intéressant surtout à ce que vous ressentez à la lecture de ces mots : est-ce que cela vous parle ? À quoi, à qui cela vous fait-il penser ? Vivez-vous les choses comme cela ou bien différemment ?... Si vous en avez envie, vous pouvez même ouvrir un carnet pour noter vos sensations et vos réflexions pendant cette lecture.

Au fil de ce témoignage, je vous présenterai des moments importants pour se (re)connecter à soi. Il n'y a pas de chemin prédéfini, vous pouvez les aborder dans l'ordre que vous souhaitez ! Peut-être certains aspects vous sembleront-ils aussi plus pertinents que d'autres, à vous de le décider.

Je vous proposerai aussi quelques pratiques qui font partie de mes rituels pour prendre soin de moi. Vous trouverez un sommaire de toutes ces pratiques page 237. À ce propos, j'ai envie de vous dire un mot : l'important, ce n'est pas d'avoir des « outils », mais peut-être plutôt de choisir de prendre du temps de qualité avec soi-même, pour mieux se connaître, s'entourer d'amour, se choyer... et goûter à la joie et au plaisir d'être au monde !

Vous êtes prêt ? Nous partons à la chasse au trésor... et le trésor, c'est vous !



---

PARTIE 1

---

**VINGT ANS  
D'ULTRASENSIBILITÉ :  
DES HAUTS, DES BAS,  
DES TRÈS BAS**



## **CHAPITRE 1**

# SENSIBLE, TRÈS SENSIBLE...

### **... TROP SENSIBLE ?**

Je suis assise en forêt. D'abord une grande respiration, comme si l'air forçait son passage. Expansion. Liberté. La détente s'installe. Je peux relâcher les épaules. Je glisse la main au sol, sur la mousse, si délicate, et la pression retombe. Ça y est, j'arrive complètement, je commence à entendre les oiseaux.

Ils m'accueillent. Les écorces rugueuses sous les doigts. Les odeurs. Une feuille morte qui bouge encore... un scarabée.

Je passe le seuil. Un long moment s'écoule. Les arbres. Il y a quelque chose de spécial dans l'air aujourd'hui. Douceur. Des rais de lumière traversent les cimes, zébrures sur

le chemin. Et il y a ces fleurs blanches. Des anémones des bois qui s'illuminent sous le soleil. Je sens tout mon corps qui pétille, qui s'ouvre, qui s'étire, qui souffle enfin.

Je le sens qui arrive derrière moi. Je me retourne et le regarde, émue : « Tu as vu ces fleurs, comme c'est magique ! C'est tellement beau.

– Oui bon, ça va, c'est une fleur, tu n'en fais pas un peu trop ? Allez lève-toi, on y va ! »

Tout s'éteint autour de moi. Comme s'il avait appuyé sur l'interrupteur.

Je me sens nulle.

Au moment où j'ai prononcé ces mots, il y avait une intensité incroyable pour moi, cela avait tellement d'importance... Je ne comprends pas pourquoi l'autre ne voit pas tout cela. Cette beauté. Un tapis de neige immaculée qu'on piétine. Je ne peux pas m'empêcher d'être déçue.

Et pourtant, des brimades comme ça, il y en a eu tellement.

« Trop ». Je crois qu'elle est née avec ce mot, la sensation d'être en décalage, d'avoir un problème. L'impression de solitude, de ne pas être normale.

« Tu te poses trop de questions », « trop émotive », « trop dans la lune », « trop souvent à l'intérieur en train de lire », « trop susceptible », « trop en colère »...

J'ai toujours été emplie d'émotions, de pensées, de questions... de sensations.

Et, de tout cela, me sentir coupable, devant celui ou celle qui ne me comprend pas.

## **LE HAMSTER DANS LA TÊTE**

Je me souviens, enfant, d'avoir posé énormément de questions. À cet âge où nous découvrons le monde et cherchons à comprendre, je posais des questions métaphysiques à tout bout de champ : « Mais à quoi ça sert d'être en vie ? Est-ce que Dieu existe vraiment ? Et qu'est-ce qu'il se passe avant qu'on naisse ? Et pourquoi, pourquoi, pourquoi ? » Il me semble que je pouvais rester des heures à me promener, ou dans ma chambre à tourner des questions dans ma tête. Parfois, j'avais l'impression d'avoir soudain des fulgurances – j'avais compris ! Je descendais quatre à quatre les escaliers et j'essayais de partager mes trouvailles avec mes parents... pour souvent m'entendre dire : « Mais tu te poses trop de questions ! »

Je me souviens par exemple d'avoir partagé avec ma mère des milliers d'interrogations sur le couple, l'amour, les relations. « Je ne me posais pas autant de questions que toi à ton âge, et heureusement... Sinon je n'aurais pas avancé. » Oui, sans doute je tournais parfois en rond. Si ce n'est que, pour moi, ces questionnements étaient de véritables urgences, je ne pouvais pas imaginer ne jamais y répondre !

Il y avait cette sensation : « Ça parle tout le temps, là-dedans. »

Et j'avais beau demander autour de moi, je n'avais pas l'impression que les personnes de mon entourage vivaient la même chose. Ce qui est sûr, c'est qu'on n'en parlait pas.

## LES VAGUES ÉMOTIONNELLES

J'ai beaucoup de souvenirs de mon enfance, auxquels sont associées des émotions très intenses. En public, je retenais souvent ces vagues, poitrine et gorge serrées. J'avais peur que mes émotions débordent, peur de les montrer.

Adolescente, je m'allongeais sur mon lit pour écouter de la musique et il m'arrivait de pleurer pendant des heures, sans raison. Ça partait comme ça venait, d'un coup.

Capricieux, versatile, fantasque, changeant, girouette, cœur fragile, susceptible, voire lunatique, hystérique, cyclothymique, bipolaire... On taxe vite de tous les noms (n'hésitant pas au passage à carrément utiliser les termes de pathologies psychologiques...) celui ou celle qui se laisse traverser par les émotions qui sont là.

Et effectivement, si c'est parfois intense, cela ne dure pas forcément. Une émotion laisse la place à la suivante. D'où la sensation de passer du coq à l'âne, d'être une girouette. Des vagues. Et toujours, les adultes de demander : « Pourquoi pleures-tu ? Qu'est-ce qui t'arrive encore ? »

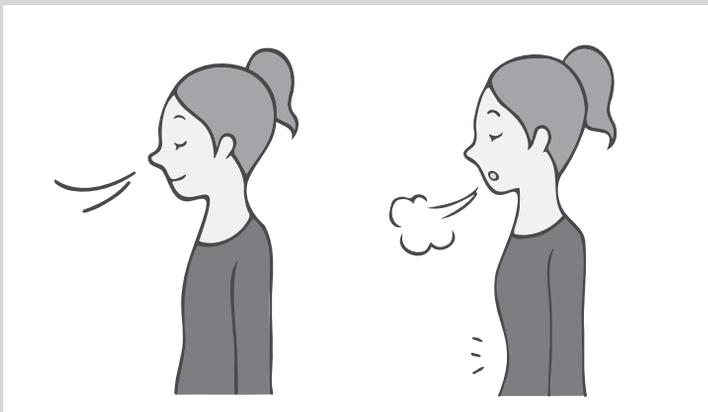
Si l'on regarde un enfant, ça a l'air plutôt naturel, non ? Alors oui, nous développons une certaine maturité émotionnelle avec le temps, sans doute... Mais n'est-ce pas aussi le propre de la vie d'être fluctuante ?

Pleurer, rire, s'énerver, vivre.



### LA COHÉRENCE CARDIAQUE

La cohérence cardiaque est un outil physiologique que vous pouvez pratiquer par exemple 5 minutes 3 fois par jour : c'est la régularité qui est plus importante que la durée que vous choisissez. L'idée, c'est de permettre au système cardiovasculaire de redescendre suffisamment de temps en temps pour éviter la surchauffe. En d'autres termes, équilibrer le cœur et le cerveau ! J'ajoute quelques détails ci-après, mais c'est vraiment très simple : on inspire en comptant 1... 2... 3... 4... 5... et on fait la même chose à l'expiration : 1... 2... 3... 4... 5...



Si ce n'est pas évident pour vous de garder cette concentration pour compter, il y a plein d'applications que vous pouvez télécharger pour vous accompagner facilement.

### **Pourquoi la cohérence cardiaque ?**

Le cœur possède près de quarante mille neurones ainsi qu'un réseau complexe de neurotransmetteurs qui lui permettent de communiquer avec le cerveau. En agissant sur notre rythme cardiaque *via* des exercices de respiration, nous avons la possibilité d'envoyer des messages positifs au cerveau.

La cohérence cardiaque correspond à un état particulier de la variabilité cardiaque ayant de nombreux effets positifs pour la santé et le bien-être, car elle permet de rétablir l'équilibre entre les systèmes nerveux sympathique et parasympathique. Cet équilibre est obtenu par la respiration, puisque l'inspiration stimule le sympathique lorsque l'expiration stimule le parasympathique.

La respiration permettant d'atteindre la cohérence cardiaque est vraiment simple : 5 secondes à l'inspiration, 5 secondes à l'expiration, soit 6 respirations par minute.

Parmi les bienfaits à long terme de la cohérence cardiaque, on compte entre autres :

- la baisse de l'hypertension artérielle ;
- la baisse du risque cardiovasculaire ;
- la régulation du taux de sucre ;
- la réduction du périmètre abdominal ;
- une meilleure récupération, une meilleure concentration et une meilleure mémorisation ;

- la diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité ;
- une meilleure tolérance à la douleur ;
- une amélioration de l'asthme et des maladies inflammatoires.

## ET SI J'ÉTAIS ULTRASENSIBLE ?

Ultrasensible. J'ai découvert ce terme très tardivement, après avoir compris déjà bien des choses sur la manière dont je vis au quotidien. Mais découvrir cet aspect m'a permis de me rendre compte... que je n'étais pas seule ! De relativiser aussi ce qui m'arrivait. Et d'envisager de nouveaux possibles.

Il y a plusieurs manières de définir une sensibilité élevée ; voici selon Carol Pirotte quelques caractéristiques principales de l'ultrasensibilité, qu'elle décrit dans son livre *Êtes-vous ultrasensible ?*<sup>1</sup> Si vous avez ce livre entre les mains, vous pourrez peut-être vous reconnaître dans l'un ou l'autre de ces aspects, ou bien reconnaître un membre de votre entourage...

- une attention accrue et un grand sens du détail ;

---

1. Carol Pirotte, *Êtes-vous ultrasensible ?*, Leduc, coll. « Saverio Tomasella présente », 2019.

- une forte réceptivité, qui se manifeste par une grande écoute, un sens artistique développé, une émotivité importante ;
- une perception fine des changements sensoriels et corporels ;
- le sens de la nuance, le tact, la délicatesse ;
- une capacité de réflexion fine et poussée ;
- une saturation rapide lorsqu'il y a trop de stimulations (sensorielles, émotionnelles et intellectuelles) et qu'il devient impossible de traiter toutes les informations à la fois ;
- une tendance à être vite dépassé ou bouleversé ;
- l'irritabilité ou la colère en cas de saturation ;
- une grande vigilance, parfois associée à une tendance à la réserve qui n'est pas forcément de la timidité ou de l'introversion ;
- une forte sensibilité à la douleur, aux excitants, à la faim, au bruit, aux odeurs... ;
- l'enthousiasme, la capacité à s'émerveiller, la générosité et la sympathie ;
- une profonde sincérité, une recherche de relations authentiques ;
- une imagination foisonnante (parfois bridée par la peur d'être jugé) ;
- une intuition très vive (rarement écoutée) ;