

Chamarel, île Maurice

GUIDE PRATIQUE

Hypersensible

7 gestes pour apaiser ton feu

Françoise Malaval

Praticienne en écoute du corps et coupeuse de feu

Écoute Ta Peau

AVANT DE COMMENCER

Bienvenue

Si tu es ici, c'est peut-être que tu ressens tout trop fort, trop vite, trop longtemps. Ou peut-être simplement que tu veux comprendre un peu mieux ce que ton feu te raconte.

Ce guide rassemble sept feux et sept gestes — un pour chaque porte par laquelle ta sensibilité peut s'exprimer. Chaque page se lit seule, dans l'ordre que tu veux.

> *Commence par la page qui t'appelle.*
>
> Si tu te sens en surcharge, va directement à l'essentiel en une page, à la fin de ce guide.

Chaque geste est aussi une carte de l'oracle des 7 feux, à tirer en ligne.

DANS CE GUIDE

Sommaire

Sept feux, sept gestes. Chaque page se lit seule, dans l'ordre que tu veux.

Un mot de Françoise — Qui suis-je — 4

Ce que j'appelle ton feu — Les sept portes — 5

1 L'Embrasement 🔥 — Feu visible · ta peau — 6

2 La Braise ✨ — Feu intérieur · ton corps — 7

3 La Saturation 🎉 — Feu sensoriel · tes sens — 8

4 L'Absorption 🧽 — Feu émotionnel · tes émotions — 9

5 La Ronde 🌀 — Feu mental · tes pensées — 10

6 Le Masque 🎭 — Feu intime · ton intimité — 11

7 Le Caméléon 🦎 — Feu identitaire · ta place — 12

L'essentiel en une page — En cas de surcharge — 13

Et maintenant ? — Pour finir — 14

CHAQUE FEU SE DÉROULE DE LA MÊME FAÇON

- **Le signal** : ce que tu remarques dans ton corps ou ton quotidien.
- **Comprendre** : ce que ton feu cherche à te dire.
- **À pratiquer** : un à trois gestes simples, à faire tout de suite.
- **Pourquoi ça aide** : la raison d'être du geste.
- **Ta ligne à toi** : deux lignes à remplir pour noter ce que tu observes.

En surcharge ? Va directement page 13.

Ta carte du jour : L'oracle des 7 feux

QUI SUIS-JE

Un mot de Françoise



J'ai été enseignante pendant plus de vingt ans. J'y ai appris à observer, à écouter et à expliquer simplement ce qui semble compliqué.

Un jour, alors que j'étais encore enseignante, mon aide-maternelle s'est brûlée avec un pistolet à colle. Dans l'urgence de sa douleur, elle m'a dit : « Tu as les mains froides, fais-moi du bien ! » C'est ainsi que j'ai découvert que je pouvais, moi aussi, « couper le feu », cette pratique qui existe depuis la nuit des temps. Grande sensible moi-même, je ressens la brûlure quand je coupe le feu.

Il m'en aura fallu du temps pour comprendre que je pouvais soulager par les mains, et pour en faire une véritable pratique d'accompagnement. En 2017, mon corps a parlé violemment, et refaire surface a pris quelques années. J'ai appris à l'entendre, puis à l'écouter, et je me suis formée au Reiki, à la PNL, à la gestion des émotions chez les adultes comme chez les enfants, et à la psychogénéalogie. Ces pratiques ont d'abord servi mon propre bien-être. Aujourd'hui, elles me servent à accompagner les autres.

Fin 2020, en plein début du Covid, je me suis lancée en indépendante. Un vrai défi : ma pratique était d'abord pensée en présence, et c'est à distance qu'elle a trouvé sa place.

En 2022, l'application Faiseurs de Secrets m'a aidée. Pendant 4 ans, j'y ai pratiqué ce soin à distance. Une frustration revenait souvent : je faisais le soin, puis j'avais peu de nouvelles, sauf quand le problème réapparaissait.

Je voyais des personnes porter quelque chose qui revenait sans cesse, ou quelque chose de trop lourd. J'avais envie de les accompagner autrement, dans la durée, pour comprendre ce que leur feu cherchait à protéger.

Aujourd'hui, j'accompagne à distance des personnes hypersensibles : celles qui sentent que quelque chose dissone, sans savoir vraiment quoi. Ce que j'appelle « ton feu », c'est cette énergie qui peut autant épuiser que faire vivre, selon la façon dont on apprend à l'écouter.

Ce guide rassemble sept gestes simples, nés de ma pratique et de l'oracle des 7 feux. Ils ouvrent une porte.

Ce que j'appelle ton feu

Le feu qui t'épuise peut devenir celui qui te fait vivre.

Ta sensibilité est un feu — une énergie qui, mal écoutée, épuise, et qui, bien écoutée, devient une force.

Ce feu s'exprime par sept portes* différentes. Chaque personne entre par la sienne : ta peau, ton corps, tes sens, tes émotions, tes pensées, ton intimité, ou ta façon de te définir.

1	Feu visible	*ta peau*
2	Feu intérieur	*ton corps*
3	Feu sensoriel	*tes sens*
4	Feu émotionnel	*tes émotions*
5	Feu mental	*tes pensées*
6	Feu intime	*ton intimité*
7	Feu identitaire	*ta place*

* *Ces sept portes sont à la base de mon accompagnement.*

🔍 *Quel type d'hypersensible es-tu ?*

Si tu n'as pas encore fait le Quiz, il t'attend ici — 4 minutes.

ecoutetapeau.fr/profil-bilan.html

I L'Embrasement 🔥

Quand la peau prend la parole

LE SIGNAL

Ta peau chauffe, rougit, tire — souvent au visage, au cou, sur les mains. Ça monte vite, sans prévenir.

COMPRENDRE

Ta peau est ta frontière avec le monde. Quand elle s'embrase, c'est souvent qu'une limite vient d'être franchie chez toi — un mot de trop, un regard, une présence qui déborde sur ton espace. Ton corps parle avant ta tête.

Cette réactivité est celle d'une peau qui sait lire l'invisible : elle repère le trouble avant même que tu le nommes. Chaque embrasement est un message : ta peau te montre où se trouve ta frontière.

À PRATIQUER · LES GESTES

1. Pose ta main au-dessus de la zone qui chauffe, à la distance qui te semble juste, et dis à ton feu de partir.
2. Souffle dessus comme pour refroidir, lentement.
3. Demande-toi, en silence ou à voix haute : « Quelle limite vient d'être franchie ? » Puis nomme cette limite, avec tes mots.

💡 POURQUOI ÇA AIDE

Nommer la limite transforme une brûlure subie en information utile : ton feu a parlé, tu l'as entendu, il peut se calmer.

✍️ *Mon Embrasement cette semaine :*

À remplir à la main sur la version imprimée

2 La Braise ✨

Quand le corps réclame une pause

LE SIGNAL

Une fatigue de fond, présente même après le repos — comme un feu qui couve, discret et toujours là.

COMPRENDRE

Ta braise, c'est l'énergie qui te reste quand tout le visible a été donné. Elle indique souvent que tu as puisé plus longtemps que ce que tu as laissé voir.

Une braise se nourrit de douceur et de petits souffles réguliers. Le plaisir, même court, la ravive : il rappelle à ton corps que tu comptes aussi.

À PRATIQUER · LES GESTES

1. Accorde-toi vingt minutes de pur plaisir rien qu'à toi : musique, jardinage, dessin, coloriage, podcast…
2. Observe l'avant/après.

💡 POURQUOI ÇA AIDE

Vingt minutes de plaisir choisi montrent à ton corps que l'énergie peut revenir. L'avant/après te le montre par toi-même.

✍️ *Mes vingt minutes de plaisir :*

3 La Saturation 🎉

Quand tout se ressent en grand

LE SIGNAL

Trop de stimuli à la fois — bruit, lumière, mouvement, odeurs — et tes sens laissent tout entrer en même temps.

COMPRENDRE

Ta saturation arrive quand ton environnement dépasse ce que tes sens peuvent absorber en même temps. Ta résistance est intacte : c'est ta perception qui est plus large que la moyenne.

Un seul stimulus en moins suffit souvent à rouvrir de l'espace. Ton système nerveux retrouve sa pente naturelle, et tes sens redeviennent des alliés.

À PRATIQUER · LES GESTES

1. Retire un seul stimulus — coupe un son, baisse une lumière.
2. Observe combien un seul geste suffit à t'alléger.

💡 POURQUOI ÇA AIDE

Alléger un seul stimulus te rend la main sur ton environnement, un geste à la fois.

✍️ *Ce qui me sature en ce moment :*

4 L'Absorption 🧽

Quand tu ressens ce qui vient des autres

LE SIGNAL

Tu entres dans une pièce et l'humeur des autres devient la tienne. Tu en ressors avec des émotions qui appartiennent à quelqu'un d'autre.

COMPRENDRE

Ta sensibilité capte l'invisible. Capter est une chose, porter en est une autre. Quand tu absorbes, c'est souvent que la frontière entre toi et l'autre s'est effacée chez toi.

La frontière se rétablit par des gestes simples et concrets. Se rappeler que l'émotion appartient peut-être à l'autre permet de la reconnaître, puis de la laisser repartir.

À PRATIQUER · LES GESTES

1. Avant d'entrer quelque part, pose (ou visualise, si le contact est difficile) une main sur ton sternum : « Ce que je vais ressentir appartient peut-être à quelqu'un d'autre. »
2. En sortant, secoue tes mains, comme pour rendre à l'autre ce qui lui appartient.

💡 POURQUOI ÇA AIDE

Nommer l'origine possible d'une émotion la rend plus légère à porter : tu la ressens, puis tu la rends.

✍️ *Une émotion reçue cette semaine :*

5 La Ronde 🌀

Quand les pensées vont plus vite que toi

LE SIGNAL

Les mêmes pensées te reviennent, tournent, se répètent, toujours identiques — un manège qui continue tout seul.

COMPRENDRE

Ta ronde de pensées cherche souvent une résolution qui dépasse ce que ton mental seul peut trouver. Elle continue tant que ta question attend une réponse, ou un geste possible.

Mettre la pensée sur le papier la sort de ta tête. Elle devient un objet que tu observes, et sa boucle perd de sa force.

À PRATIQUER · LES GESTES

1. Écris la pensée qui tourne, en une seule phrase.
2. Relis-la une fois : la voir sur le papier interrompt souvent le cycle.
3. Brûle le papier* pour lui dire au revoir.

* *Tu peux aussi le froisser, le déchirer en petits morceaux ou le plonger dans l'eau, avant de le jeter en lui disant au revoir.*

💡 POURQUOI ÇA AIDE

Écrire, relire, brûler : trois gestes qui donnent une fin à ce qui tournait sans fin.

✍️ *La pensée qui tourne en ce moment :*

6 Le Masque 🎭

Quand ta vulnérabilité cherche à se montrer

LE SIGNAL

Tu souris, tu hoches la tête, tu dis « ça va » — alors qu'à l'intérieur, c'est tout autre chose qui se joue pour toi.

COMPRENDRE

Ton masque te protège autant qu'il t'isole. Il te permet de traverser certains moments, mais il installe aussi une distance avec ceux à qui tu pourrais te confier.

Retirer ton masque quelques minutes, auprès d'une personne de confiance, rend de la place à ce que tu ressens vraiment. La proximité naît de là.

À PRATIQUER · LES GESTES

1. Choisis une personne de confiance.
2. Aujourd'hui, retire ton masque avec elle pendant cinq minutes — juste dire ce qui est vraiment là.

💡 POURQUOI ÇA AIDE

Cinq minutes de vérité partagée allègent souvent le poids de tout garder pour soi.

✍️ *Ce que je voudrais dire vraiment :*

7 Le Caméléon 🦎

Quand ta juste place t'appelle

LE SIGNAL

Tu t'adaptes, tu te fonds, tu deviens ce que la situation ou la personne en face semble attendre de toi — jusqu'à perdre de vue ce que tu aurais choisi de toi-même.

COMPRENDRE

T'adapter est une compétence précieuse. Elle devient coûteuse seulement quand elle prend toute la place et efface ce que tu ressens réellement en dessous.

Une préférence dite à voix haute, même petite, te redonne ta place dans la relation. Ta capacité d'adaptation reste intacte, et elle se met alors à ton service.

À PRATIQUER · LE GESTE

I Dans ta prochaine interaction, dis une préférence réelle, même petite, avant de t'ajuster à celle de l'autre.

💡 POURQUOI ÇA AIDE

Dire d'abord ce que tu préfères ancre ta juste place avant de t'ajuster à l'autre.

✍️ *Une préférence dite cette semaine :*

EN CAS DE SURCHARGE, COMMENCE ICI

L'essentiel en une page

1	Visible 🔥	Pose ta main au-dessus de la zone qui chauffe, souffle, nomme la limite franchie.
2	Intérieur ✨	Accorde-toi vingt minutes de pur plaisir rien qu'à toi.
3	Sensoriel 🎉	Retire un seul stimulus — un son, une lumière.
4	Émotionnel 🧽	Une main sur ton sternum avant d'entrer, secoue tes mains en sortant.
5	Mental 🌀	Écris la pensée qui tourne, en une seule phrase.
6	Intime 🎭	Cinq minutes sans masque, avec une personne de confiance.
7	Identitaire 🦎	Dis une préférence réelle avant de t'ajuster à l'autre.

Choisis une seule chose cette semaine.

✏️ Note-la, ⏰ mets un rappel, et commence aujourd'hui.

POUR FINIR

Et maintenant ?

Un seul geste, essayé une fois, change souvent quelque chose. Choisis celui qui t'a parlé le plus, aujourd'hui.

✍️ MON GESTE DE LA SEMAINE

_____

_____

🃏 *Tire ta carte.*

Un tirage d'une carte de l'oracle des 7 feux t'attend en ligne.

ecoutetapeau.fr/tirage-de-ton-feu.html

🔍 *Quel type d'hypersensible es-tu ?*

Si tu n'as pas encore fait le Quiz, il t'attend ici — 4 minutes.

ecoutetapeau.fr/profil-bilan.html

Françoise Malaval

Praticienne en écoute du corps et coupeuse de feu

Écoute Ta Peau · ecoutetapeau.fr

Instagram · instagram.com/ecoutetapeau

TikTok · tiktok.com/@ecoutetapeau

YouTube · Écoute Ta Peau

Facebook · Écoute Ta Peau

Ces gestes ne remplacent pas un avis médical.