

*Guide de Survie*

*Pepp*BOOK

PARCE QU'UN WORKBOOK VAUT MIEUX  
QU'UN LONG DISCOURS

#2



# JE SUIS LÀ POUR VOUS

SANDRA RECOLIN

## Mon parcours en très Bref

Je suis celle qui se cache derrière ces pages, armée de diplômes en TCC et en méditation MBCT. Avec plus d'une décennie et demie de rencontres et de partages dans mon cabinet, j'ai affiné mon art de naviguer à travers les tempêtes émotionnelles et les vagues de stress. C'est pas juste un job, c'est ma passion de décoder et d'apaiser l'esprit humain.

Mon aventure pro m'a aussi emmenée à prendre les rênes d'un centre de méditation – un vrai havre de paix où j'ai pu transmettre l'art de la pleine conscience. Et puis, il y a eu ces années géniales où j'ai enseigné les TCC à la faculté de médecine de Marseille. Former les esprits à cette approche concrète et bienveillante de la psy, ça a été une de mes plus belles aventures !

## 🔍 Le Coaching Impact : Une Réponse aux Besoins Spécifiques

Aujourd'hui, je me consacre à l'accompagnement des hypersensibles et haut potentiel, qui font souvent face à une charge mentale accrue, au syndrome de l'imposteur, et à la gestion complexe de leurs émotions. Grâce à des séances de coaching impact, je propose des accompagnements personnalisés en ligne via Zoom et des programmes conçus spécifiquement pour surmonter ces défis.

## 🏢 La Pleine Conscience au Service des Entreprises

En parallèle, je dispense aussi des programmes de méditation en présentiel dans les entreprises du Var (Naval Group, CDG83, CHU de Pierrefeu, ...), apportant des bénéfices tangibles : réduction du stress, amélioration de la concentration, et renforcement de la cohésion d'équipe. Ces interventions sont l'œuvre de Mindfulness Formations, l'organisme de formation que j'ai créé et que je dirige, reconnu pour sa qualité avec la certification Qualiopi.

*Sandra*

Psychologue Expert Hypersensibilité et Haut Potentiel  
Fondatrice du Blog le "Bonheur, ça s'apprend"  
Fondatrice et Dirigeante de l'organisme de Formation "Mindfulness Formations"



Comment vas-tu en ce beau jour de Noël? 🎄

Ressens-tu l'excitation des lumières scintillantes 💡 et des rires autour de toi ?

ou commences-tu à angoisser à l'idée de te retrouver au milieu de tout ce monde ?

Dans ce PepsBook, je vais d'aider à **comprendre ce qui se passe véritablement en toi** et **comment faire face à tout ce tumulte de Noël sans trop de dommage et avec douceur pour toi ! 😊**

N'oublie pas de lire aussi mon article sur la pression et les fêtes quand on est hypersensibles ! 📖

[Passer de joyeuses fêtes sans stress: 10 conseils pour hypersensible](#)



SECTION  
*workbook*  
ONE

# Derrière les Paillettes : Le Défi Émotionnel des Fêtes pour les Hypersensibles 🙄

Tu dois sûrement y penser avec un peu d'appréhension ... et te dire "Les fêtes c'est top (dans le meilleur des cas) mais je vais être rincé.e et vidé.e après!

Alors oui, les fêtes peuvent être éprouvantes pour tout le monde, mais il est incontestable qu'elles sont extrêmement fatigantes pour les hypersensibles et cela s'explique facilement.

Les personnes hypersensibles peuvent éprouver les fêtes de fin d'année plus intensément que les autres en raison de plusieurs facteurs:

## 1. Sensibilité accrue à la stimulation sensorielle : 🌟👁️

Les hypersensibles ont une sensibilité plus élevée aux stimuli externes, comme le bruit 🎵, la lumière 💡 et les foules 👤👤. Selon Elaine N. Aron, psychologue et chercheuse, nous traitons les informations sensorielles plus profondément que les autres. Cette **hyper-réactivité** peut rendre les fêtes, souvent bruyantes et très animées, particulièrement épuisantes pour nous.

## 2. Empathie et absorption émotionnelle : ❤️🙄

Les hypersensibles sont également très empathiques et peuvent facilement **absorber les émotions des autres**. Des études ont mis en évidence une activité plus importante dans les régions cérébrales associées à l'empathie chez nous. Pendant les fêtes, où les émotions sont fortes, cela peut devenir accablant.

# Derrière les Paillettes : Le Défi Émotionnel des Fêtes pour les Hypersensibles 🙄

### 3. Besoin de solitude et de temps de récupération : 🌿🕊️

Les personnes hypersensibles ont souvent besoin de **plus de temps seules pour récupérer de la stimulation**. Des études montrent que nous nous sentons plus vite submergés et avons **besoin de s'isoler pour recharger nos batteries**. Les fêtes, avec leur rythme effréné, peuvent donc être particulièrement stressantes.

### 4. Pression sociale et attentes élevées : 👥🗣️

La **pression pour participer** aux activités sociales et répondre aux attentes peut être particulièrement difficile pour nous. La pression des normes et des attentes peut être **plus pesante pour nous**, qui sommes souvent plus conscients.es des interactions sociales.

En résumé, en raison de notre traitement profond des stimuli, de notre empathie accrue, de notre besoin de solitude et de notre sensibilité aux attentes sociales, pouvons trouver les festivités plus difficiles à gérer que les autres 🧠🧠 et c'est bien normal !!



SECTION  
*workbook*  
TWO



# GUIDE DE SURVIE

À ADOPTER LE JOUR DE NOËL 🎄

Prêt.e à plonger dans un moment de pure tranquillité avant de te lancer dans les festivités ? 🎉

Il est essentiel de se créer un petit havre de paix, surtout en cette période effervescente. C'est pourquoi je t'invite à mettre en place ces 3 actions toutes simples pour te ressourcer et te préparer mentalement à cette journée intense.

## **AVANT le repas : Crée ton Oasis de Calme** 🌿🧘

- Offre-toi 10 minutes de tranquillité. Choisis un endroit calme, ferme les yeux, et pratique la respiration profonde 🧘. Laisse-toi emporter par ta musique préférée 🎵 ou plonge dans une courte méditation guidée 🧘. Ces moments te permettent de construire un bouclier de sérénité intérieure, te préparant mentalement pour les festivités.

## **PENDANT le repas : Fixe tes Limites avec Bienveillance** 🚧❤️

- Si tu sens que l'atmosphère devient surchargée d'émotions ou trop bruyante, accorde-toi la permission de faire une pause 🛑.
- Un petit tour au jardin 🌳, ou quelques instants dans une pièce isolée peuvent te ressourcer. Cela te permet de gérer ton énergie et de maintenir ton équilibre émotionnel.

## **APRES le repas: Relâche la Pression en Fin de Journée** 🌙🧘

- Il est temps de te choyer. Crée ton propre rituel de détente pour terminer la journée en douceur. Cela peut être en t'immergeant dans un bon livre 📖, en profitant d'un bain relaxant 🛁, ou en te promenant sous les étoiles 🌌.
- Ces activités t'aideront à libérer le stress accumulé et à retrouver la paix intérieure.

Ces trois actions simples mais puissantes te permettront de naviguer dans les festivités avec plus de sérénité et de joie. Joyeux Noël et profite de chaque instant avec harmonie et équilibre ! 🎄🎉







**SECTION**  
*workbook*  
**THREE**



# CHECKLIST

ON RECAPITULE

## AVANT LE REPAS

- Offre-toi 10 minutes de tranquillité.
- Choisis un endroit calme, ferme les yeux, et pratique la respiration profonde 🧘.
- Laisse-toi emporter par ta musique préférée 🎵 ou plonge dans une courte méditation guidée 🧘.

## PENDANT LE REPAS

- Accorde-toi la permission de faire une pause 🛑.
- Un petit tour au jardin 🌳, ou quelques instants dans une pièce isolée peuvent te ressourcer.

## APRES LE REPAS

- Crée ton propre rituel de détente pour terminer la journée en douceur. Cela peut être en t'immergeant dans un bon livre 📖, en profitant d'un bain relaxant 🛁, ou en te promenant sous les étoiles 🌌



## GARDONS LE CONTACT

Si tu as aimé ce voyage avec le PepsBook, il y a plein d'autres aventures qui t'attendent.

**Rejoins-moi sur les réseaux sociaux** pour des doses de motivation, d'astuces et d'inspirations pour un quotidien plus *Peps* et conscient.

Et ce n'est pas tout : si tu sens que tu as besoin d'un coup de pouce personnalisé, je suis là pour ça aussi. 🚀

Tu penses à un "**coaching impact**" ou tu es curieux(se) de savoir quel **programme d'accompagnement** pourrait te correspondre comme un gant ?

Prenons le temps d'en parler et peut être même de prendre un **rendez-vous diagnostic de 45 minutes**, totalement **gratuit**. C'est le moment idéal pour évaluer ensemble comment je peux t'accompagner vers la meilleure version de toi-même.

✨ [Prends ton RDV diagnostic gratuit ici](#) ✨

Lance-toi, deviens le maître d'œuvre de ton propre récit, en passant de spectateur à acteur de ta vie et en te donnant une **PLACE que tu auras véritablement CHOISIS!**

*“Seul on va plus vite,  
ensemble on va plus  
loin”*

TU AS DES QUESTIONS?

[sandra@lebonheurcasapprend.com](mailto:sandra@lebonheurcasapprend.com)

06 18 02 27 78




SANDRA RECOLIN

Podcast



KIFFE TA VIE



**ÊTRE SOI-MÊME DANS  
UN MONDE QUI  
ESSAIE  
CONSTAMMENT DE  
FAIRE DE TOI AUTRE  
CHOSE EST LE PLUS  
GRAND  
ACCOMPLISSEMENT.**

Ralph Waldo