

Carol Pirotte, Nicolas Souchal, Saverio Tomasella
C'est trop fort ! D'une hypersensibilité souffrante à une sensibilité épanouie
Edition LEDUC, 2021.

Un guide à destination des personnes souffrant de leur hypersensibilité pour les aider à s'épanouir mais aussi à destination des accompagnants qui souhaitent intégrer l'approche proposée.

Les auteurs fournissent des conseils ainsi que 50 exercices afin de se reconnecter avec ses émotions, déceler et accepter des traumatismes et enfin libérer son énergie vitale au quotidien.

Comme l'expriment les auteurs l'idée globale de ce livre est « de vous inviter à passer d'un « C'est trop fort ! parce que tout vous submerge à « C'est trop fort ! Tout ça peut changer ! ». Le lecteur va ainsi « découvrir et pouvoir vivre le pouvoir qu'il a de transformer son expérience et sa relation au monde à travers un corps avec qui il fait équipe ».

Saverio Tomasella indique dans sa préface que « la force de leur livre est de placer l'expérience corporelle au centre de toute démarche de libération de mise en conscience et d'évolution ».

Les deux auteurs invitent le lecteur à « changer son histoire dans le présent » et proposent de lui donner « les moyens de libérer son énergie de vie ».

Structure du livre

Partie 1 : Préparons notre voyage

Chapitre 1 : Comment utiliser ce livre

Chapitre 2 : Petit récit à l'usage de l'hypersensible averti

Partie 2 : D'une hypersensibilité souffrante...

Chapitre 3 : Aux origines du « trop »

Chapitre 4 : A la rencontre du traumatisme

Chapitre 5 : Et après le traumatisme

Chapitre 6 : Plus ou moins sensibles

Chapitre 7 : L'inéluctable coupure

Partie 3 : ... A une sensibilité épanouie

Chapitre 8 : L'approche ressources

Chapitre 9 : La conscience corporelle

Partie 4 : En avant la pratique !

Chapitre 10 : la relation à soi

Chapitre 11 : la relation à l'autre

Chapitre 12 : la relation aux autres et à l'environnement

Chapitre 13 : la relation à la source

Les auteurs

Nicolas Souchal est praticien en psychothérapie transpersonnelle, chercheur pluridisciplinaire et enseignant. Il s'intéresse aux liens entre transformation personnelle et participation au plus grand que soi. Il accompagne, en individuel, en couple et en groupe (notamment avec Carol) et anime des conférences, ateliers et stages.

Carol Pirotte est thérapeute psychocorporelle et transpersonnelle et spécialiste des psychotraumatismes. Elle travaille depuis longtemps sur le thème de l'hypersensibilité, auquel elle a dédié déjà deux ouvrages et une chaîne YouTube.