

# Dr. Samuel Pfeifer

Klinik Sonnenhalde, CH-4125 Riehen, Switzerland

Séminaire organisé par l'ACC-France – Strasbourg 2011



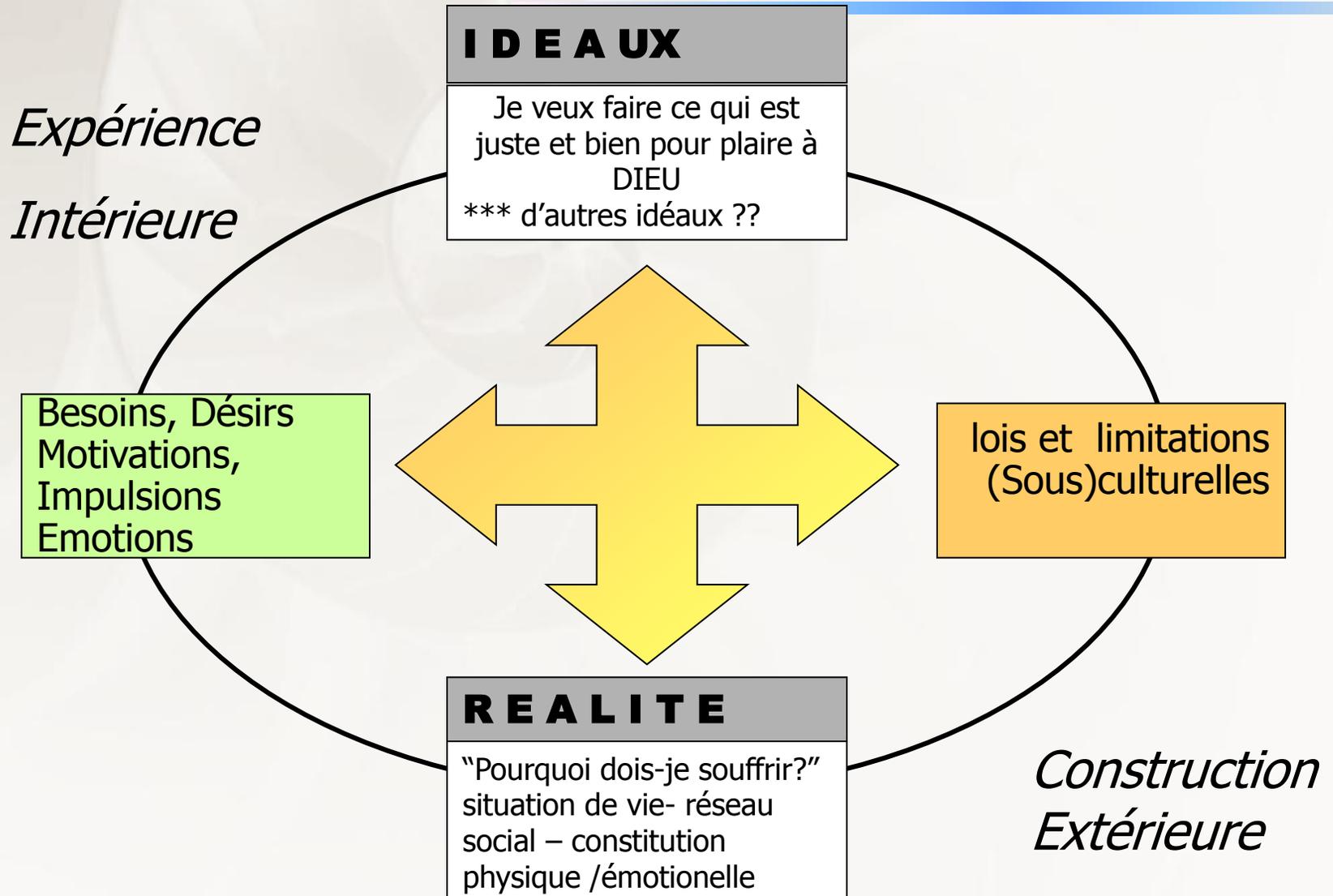
# *Vivre avec l'hypersensibilité*

# Sensibilité et Foi

---

- Sensibilité pour le monde spirituel.
- Conscience sur-aiguïlée.
- Anxieux envers DIEU et les gens.
- Vivre avec des tensions.

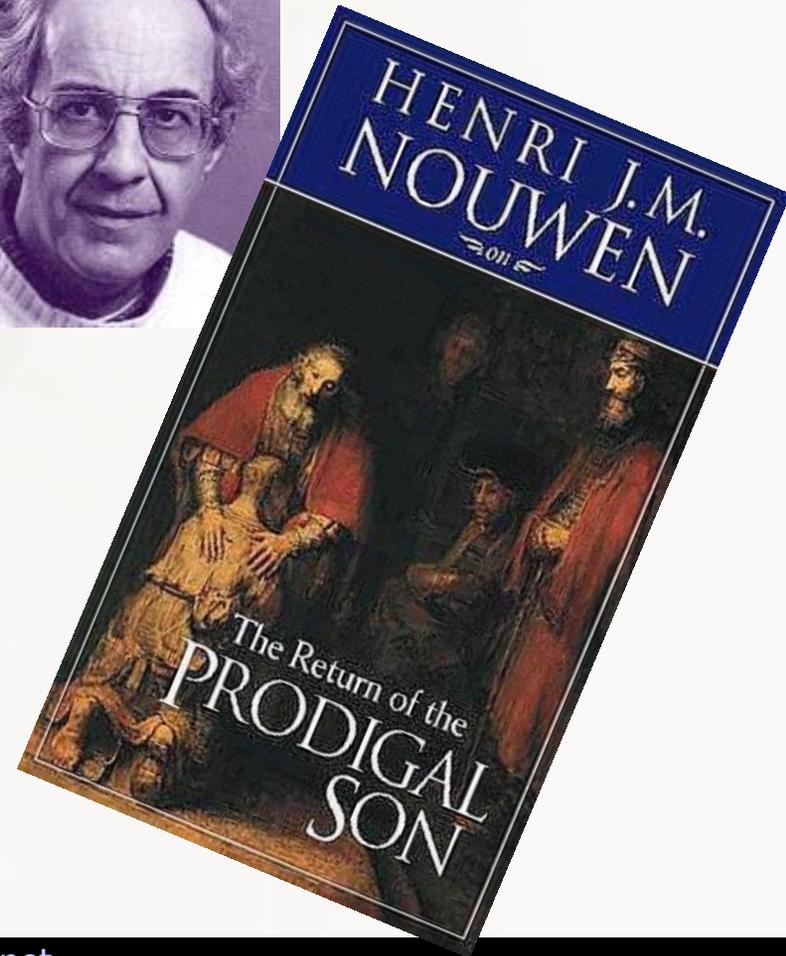
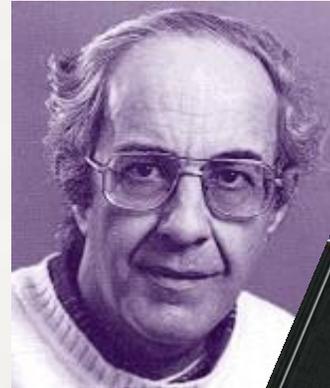
# Zones de tension



# Des gens hypersensibles

Henry Nouwen

- The Return of the Prodigal Son
- Life of the Beloved
- In the name of Jesus



# Henri Nouwen

---

- Sensibilité politique – révolte contre l'injustice dans le monde.
- Nervosité – combat pour la paix intérieure.
- Retraite dans le monde des handicapés (communauté de L'Arche).
- Questionnement sur l'identité au milieu de sa vie.
- Crise sévère et dépression.
- Nouveau commencement.

# Le Soignant Blessé (the Wounded Healer)

---

« Oh que je ne puisse contrôler mes sentiments intérieurs et mes passions ! Parfois, je dois les laisser courir leur propre course et espérer qu'ils ne me dominant pas trop longtemps. »

« J'aime Jésus, mais je désire garder mon indépendance, bien que cette indépendance ne me garantisse pas une réelle liberté.

J'aime Jésus, mais je ne désire pas perdre le respect de mes collègues professeurs, bien que je sache que leur respect ne contribuera pas à ma croissance spirituelle. »

# Henri Nouwen

---

« Ses écrits parlent avec une sensibilité particulière à ceux qui ont souffert émotionnellement dans leur vie.

Il a découvert qu'il pouvait atteindre la souffrance des autres par l'expérience de ses propres blessures. »

# Se Préserver

---

1. Trouver l'équilibre entre la suractivité et la régression !
2. Apprendre à interpréter le langage de son corps !
3. Accepter les limitations de votre sensibilité !
4. Ne pas tout prendre trop à cœur !
5. Prendre du temps pour se relaxer et profiter !
6. Ne pas prendre trop de responsabilités !
7. Expliquez votre condition à d'autres !
8. Reconnaître ses zones d'ombres et apprendre à travailler sur ses faiblesses !

# Prière pour une Sensibilité Positive

---

- Seigneur, ouvre mon esprit et remplis-moi de ta sagesse et de tes directives.
- Seigneur, ouvre mes yeux pour voir toutes les belles choses que tu as faites.
- Seigneur, délivre-moi de tous mes tâtilonnements et renfrognements et remplis-moi de ton amour.

# Prière pour une sensibilité positive

---

- Seigneur, ouvre mes narines, aide-moi à être un doux parfum pour toi.
- Seigneur, aide-moi à toujours transmettre tes paroles d'amour et de bonté.
- Seigneur, laisse-moi être lumière pour les autres, car tu m'as rempli de ta lumière.