

# Heyoka

## Guide de l'empathe du XXIe siècle

Yann Dequin



Yann Dequin

Heyoka

*Guide de l'empathie du XXIe siècle*

© Yann Dequin, 2021

ISBN numérique : 979-10-262-9003-2

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À vous les empathes, les hypersensibles,  
les hauts potentiels émotionnels, à tous ceux qu'on dit « trop sensible »  
à toutes les personnes qui se sentent « à part », « décalées », « hors normes »,  
« borderline » !

À vous ceux qu'on dit « bipolaires », « schizophrènes » !

À vous les « fous », les « clowns » !

À tous ceux qui pleurent et n'ont pas honte de le faire !

À tous ceux qui rient et vivent leurs émotions avec intensité !

Je vous dédie ce guide vous mes frères et sœurs heyokas.

# AVANT PROPOS

Heyoka est un terme Amérindien pour désigner un empathé considéré comme très puissant. Heyoka signifiant « clown sacré » ou « fou », ces personnes étaient des miroirs émotionnels, fonctionnant de manière contradictoire mais étaient aussi des guérisseurs et pouvaient avoir bien d'autres fonctions dans leur tribu.

Mais être empathé à notre époque, qu'est ce que ça veut dire ? Encore une nouvelle maladie ou un mal être émotionnel ? Maladie psychiatrique ou problèmes psychologiques dû à un environnement, une éducation, des croyances ?

Il faut déjà définir ce qu'est l'empathie, puis le fait d'être empathé qui ne sont pas tout à fait la même chose.

Ensuite il faut apprendre à écouter, ressentir son corps afin de mieux se connaître.

Il faut aussi apprendre à se préserver et se protéger des émotions extérieures.

Vous l'avez compris, être empathé peut vite s'avérer contraignant si l'on ne sait pas gérer et/ou tout simplement si l'on ne sait pas qu'on l'est.

Je vais, au travers de ces pages, vous en expliquer plusieurs aspects; étant moi même empathé, je me sers de mes expériences en terme de ressentis, qu'ils soient physiques, émotionnels ou psychologiques et de perception de l'entourage pour vous les retranscrire.

Toutes ces explications ne sont que mon expérience personnel et non une vérité absolue pour tous, à chacun de s'y retrouver ou pas.

Si vous lisez ces lignes c'est que vous avez besoin de comprendre ce qui vous arrive.

En effet, il serait très facile de se penser malade par moment, ou

psychologiquement atteint à d'autres.

Il n'en n'est rien, vous êtes **un être doué d'une sensibilité extrêmement accrue !!!**

Vous avez deux possibilités, soit vous la laissez prendre le contrôle de votre vie et vous serez dominé par des tsunamis émotionnels, ce qui risque de vous porter préjudice dans votre vie personnelle.

Soit vous apprenez à la gérer, afin de vous sentir plus serein dans l'avenir et ainsi inverser la tendance en la mettant au service de votre développement personnel.

L'empathie est censée être présente chez tous, mais si elle est diminuée ou inexistante il est facile de comprendre que vous aurez d'autres genres de problèmes que si votre empathie est très développée.

Un équilibre subtil à trouver selon comment vous fonctionnez, comprenez, ressentez et intégrez toutes ces émotions.

Il en va de votre bien être émotionnel et mental.

Vous prendrez conscience que vous vous pensez ou rendez malade pour beaucoup par l'effet miroir de ce que votre corps reçoit et perçoit comme vibrations émotionnelles environnantes ou à distance.

Il vous faut enfin apprendre à évacuer toutes ces émotions extérieures qui entrent en vous mais qui ne vous appartiennent pas.

**Être empathie n'est ni une maladie, ni une malédiction.**

C'est une qualité humaine des plus nobles qui soit !

En être doté fait de vous quelqu'un d'exceptionnel à la personnalité sûrement

altruiste, parfois trop peut être, n'est ce pas ?

Préservez vous, votre bien être est votre priorité !!

Lorsque vous saurez comment vous fonctionnez, vous trouverez beaucoup de réponses à des questions que vous vous posiez depuis longtemps j'imagine.

J'ai l'espérance de vous apporter quelques éclaircissements sur votre « qualité », confondre vos interrogations et vos doutes. Apaiser, dissiper vos peurs, vos craintes afin de vous permettre de retrouver confiance en vous.

Être empathie n'est pas simple à vivre, encore plus si on ne sait pas qu'on l'est.

Avec l'espérance d'aider un grand nombre d'empathes, je vous souhaite une bonne compréhension de vous même.

**YANN DEQUIN**

# L'EMPATHIE

## **Définition :**

L'empathie est la capacité à reconnaître et à comprendre les sentiments et les émotions des autres.

Souvent illustrée par cette phrase bien connu « se mettre à la place de l'autre ».

Différente des notions de compassion, de sympathie, d'altruisme et de contagion émotionnelle auxquelles on l'associe ou confond parfois.

Cette compréhension se produit par décentration de la personne, et peut mener à des actions liées à la survie du sujet visé par l'empathie, indépendamment et parfois même au détriment de la personne ressentant l'empathie.

L'empathie est donc une qualité/capacité naturelle présente, chez tous les humains et même chez les animaux puisque, par exemple, un animal orphelin peut être recueilli et nourri par une femelle de son espèce ou d'une espèce différente, ce qui dénote de l'empathie de la part de la femelle qui recueille l'orphelin.

L'empathie fonctionne également entre humain et animaux puisque vous prendrez soin de votre chien ou chat autant que vous prendriez soin de votre enfant.

Votre chien peut aussi vous démontrer son empathie envers vous, si vous avez un pied dans le plâtre par exemple, il se peut que par empathie pour vous, votre chien se met à boiter. L'empathie est finalement une capacité naturelle inter-espèces.

# EMPATHE

On pourrait donc penser que nous sommes tous « empathes » puisque l'empathie tout le monde l'a.

Mais être empathie c'est quand même d'avoir un niveau supérieur d'empathie par rapport à la moyenne.

Ainsi vos ressentis vis à vis des autres sont exacerbés. L'empathe est donc capable d'être conscient de la source de l'émotion d'autrui et de la décoder (l'émotion).

L'empathe a cela au plus profond de lui.

De plus, afin de se comprendre lui même, l'empathe doit apprendre à savoir comment décoder ces émotions extérieures qui lui sont retranscrites par son corps via des « symptômes physiques ».

C'est là que se trouve la différence avec un « hypersensible » qui lui n'aura pas de « symptômes physiques » liés à ce qu'il ressent (intensément aussi).

Pourquoi apprendre à décoder ces émotions ?

Tout simplement parce que s'il ne le fait pas l'empathe ne pourra pas se débarrasser de certains ressentis, pire il pensera que c'est lui qui a un problème de santé.

L'empathe est donc une sorte de bio-détecteur émotionnel.

Apprendre à se connaître ainsi qu'à connaître son corps, à comprendre comment il réagit, est la base pour une meilleure gestion de l'état émotionnel de l'empathe.

Une fois la gestion acquise, s'opère alors des changements de vos comportements et réactions.

En découle également une vie plus harmonieuse parce que plus facile à vivre.

# RESSENTIS PHYSIQUES CORRESPONDANTS AUX EMOTIONS

Votre corps vous parle :

Votre corps d'empathie est donc un radar qui, quand vous saurez l'utiliser, vous permettra de vous sentir mieux.

Pourquoi ? Tout simplement parce qu'un empathie se sent très impacté par les ressentis émotionnels d'autrui en pensant que ce sont les siens et/ou qu'il est malade, surtout s'il ne sait pas qu'il est une éponge émotionnelle.

Je vous retranscris, dans la liste plus bas, les ressentis que j'ai pu rencontrer et comprendre.

Tous ces ressentis sont les miens et ne constituent qu'un prémisses de compréhension face à toutes ces émotions que vous pouvez somatiser vous même ou absorber des autres, je ne la déclame pas comme une vérité absolue.

Il sera donc possible que vos ressentis soient différents des miens puisque nous sommes tous différents.

Vous devez avant tout bien faire la part des choses et faire le nécessaire afin de vous assurer d'être en bonne santé, si vous n'avez pas de soucis particuliers, tous ces petits ressentis que vous assimilez parfois au quotidien comme un mal de tête dû à.... ; en fait vous ne cherchez pas toujours à savoir d'où peut vous venir cette douleur ; mais ils vous indiqueront les états émotionnels de votre entourage qu'ils soient proches ou inconnus, à côté de vous ou éloignés.

Il vous appartiendra de faire le tri et d'écouter votre corps afin de le connaître mais surtout de vous connaître.

Il sera également très important pour votre bien être psychologique d'apprendre à différencier vos émotions et éventuelles douleurs physiques qui seraient propre à vous parce que vous aussi vous somatisez des émotions, de celles qui viendraient