

**Heyoka**  
**Le guide de l'empathe**  
**du 21 ème siècle**  
**Tome 3**



**Yann Dequin**

Yann Dequin

Heyoka le guide de l'empathe du 21ème  
siècle

*Tome 3*

© Yann Dequin, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-9773-5

**Librinova**”

[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.

## **Avant-propos**

5 années après la publication du premier tome d'

**« Heyoka**

**le guide de l'empathe**

**du 21 ème siècle »**

me voilà à ce jour du 14 mars 2025, à l'écriture du dernier volet de cette trilogie.

Ce dernier tome finalise l'achèvement de 7 années d'observations, d'analyses et de compréhensions de moi même, et également d'échanges avec d'autres empathes au cours de mes plusieurs années de voyage. Les ressentis peuvent concerner des émotions de personnes vivantes ou décédées, d'animaux, de situations, également de plantes, et de lieux. Votre empathie est un supra-radar.

Cette trilogie est le fruit d'un long travail intérieur que j'ai entrepris sur moi-même il y a plusieurs années.

Il me paraissait évident de le transmettre à toute personne qui serait dans mon cas ; un empathe, hypersensible, très haut, haut potentiel, zèbre, ou tout autre dénomination à la con en mode poupées gigognes (une case, dans une case, dans une case, lol).

Cette trilogie a pour but la compréhension de soi, afin de pouvoir mieux se comprendre et mieux vivre son empathie exacerbée.

Ce n'est pas parce qu'on a une étiquette à se mettre sur cette super empathie, que l'on se sent forcément mieux pour autant ; mais c'est bien par sa compréhension, son acceptation, que le mieux être surviendra et transformera ainsi votre manière d'aborder la vie, votre réalité et tout ce que cela implique pour vous et votre entourage.

J'ai l'espérance, par le biais de ces lignes couchées sur le papier, de pouvoir contribuer, à ma manière, au mieux être du plus grand nombre d'entre vous ; vous mes sœurs et frères de cœur, de lumière.

**Devenez la lumière  
que vous souhaitez incarner dans ce monde !**

Avec toute ma bienveillance.

**YANN DEQUIN**

## **Appropriation des ressentis**

Par appropriation des ressentis, j'entends le fait de vous reconnecter à vous-même, c'est-à-dire d'écouter ce que votre corps vous retransmet.

D'y allier : vos ressentis physiques, émotionnels, vos intuitions, venant de l'hémisphère droit de votre cerveau, qui est la partie intuitive, créative, imaginative de celui-ci. Mais également de faire les liens avec la ou les situations présentes à l'instant T, la ou les personnes qui vous entourent à l'instant T ou à qui vous avez pu penser au moment de votre, vos ressentis.

Dans les premiers tomes, je vous ai expliqué comment faire la différence entre ce qui vient de vous, vos émotions, votre vécu et ce qui vient des autres, du monde extérieur. Il est vrai que ce n'est pas toujours simple de s'y retrouver, de trouver « sa place » dans ce capharnaüm émotionnel, situationnel.

Plus vous vous reconnecterez à vous-même, et plus vous prendrez confiance en vous et ce que vous ressentez. Votre corps vous parle, il est un radar supra-conscient qui vous donne des indications sur le monde qui vous entoure.

Apprenez à l'écouter, à comprendre ses vibrations, ses résonnances, son langage. Nous sommes tous différents et n'avons pas tous le même « langage ».

Le ressentir, à chaque instant, à chaque respiration, à chaque mouvement, en conscience, dans chacune de vos cellules.

Apprenez également à trouver cet équilibre entre vous et l'extérieur, travaillant sur votre égo, en ne prenant, comme le suggère l'un des quatre accord Toltèque, rien personnellement. Cela pourra également vous aider à travailler le détachement que j'aborderai un peu plus loin.

Votre corps est votre véhicule, à entretenir, à chouchouter, à choyer. Il vous est prêté le temps de votre incarnation sur cette terre et devra être restitué dans le meilleur état possible lors de votre départ, sous peine de voir votre caution disparaître (lol). Il est également un temple, un refuge où vous pouvez vous y recueillir, y trouver votre propre réconfort, y accueillir votre essence divine, la source de votre être.

Retournez en votre cœur vous permettra de mieux vous écouter, vous faire confiance, de devenir le créateur, l'alchimiste de votre vie et aussi de trouver

l'amour de votre vie :

**« VOUS »**

Ne laissez jamais personne éteindre votre soleil intérieur, vous dire comment ressentir, vous faire douter de ce que vous ressentez dans vos chairs, même s'il est possible, j'en conviens (par le biais de trop mentaliser plutôt que de s'écouter, des blessures de l'âme) d'avoir une perception différente ou erroné de la réalité.

En ayant entamé ce processus de compréhension de vous même, vous saurez lever le voile des illusions de vos perceptions de la réalité.

**Connais-toi toi-même  
et tu connaîtras l'univers  
et les dieux !**

## Hyper-efficience

L'hyper-efficience est une suractivation de votre partie mentale (cerveau gauche), et également de votre partie sensorielle, intuitive, imaginative, créative (cerveau droit), dûe au fait que vous réfléchissiez beaucoup, constamment et ce, à toute vitesse. Vous avez donc une réflexion cérébrale (des deux cotés, mental et intuitif, gauche et droit) en arborescence qui vous laisse entrevoir les différentes plausibilités, possibilités, chemins, scénarios d'une situation.

Cela peut vous donner une indication sur vos aptitudes intellectuelles élevées, voire très élevées (THPI, HPI, très haut potentiel ou haut potentiel intellectuel). Ben oui, on vous a sûrement déjà dit que vous alliez trop loin dans vos réflexions (lol), c'est normal d'être trop, vous êtes un **HYPER !!!**

Cela ne veut pas dire que vous êtes plus intelligent que les autres, intelligent, nous le sommes tous, chacun à notre manière.

Tout le monde possède un savoir, des connaissances différentes, et nous avons tous à apprendre les uns des autres, un peu comme une grande complémentarité, un ensemble, un tout ! Votre cerveau est à l'image de l'Univers où tout est **inter-connecté !!!**

C'est juste que votre capacité de réflexion est différente, voire atypique, une sorte de « bordel organisé » dans votre tête (l'essentiel étant d'apprendre à vous y retrouver). Il se peut par exemple que vous vous dispersiez dans une conversation, d'oublier ce que vous vouliez dire au début et qu'à la fin de cette discussion vous rejoigniez votre idée principale, bouclant ainsi la boucle.

Cela peut vous faire comprendre également pourquoi le système éducatif, scolaire, ne vous convenait pas, que vous ne le compreniez pas ou que vous vous y ennuyiez assis au fond de la classe, près du radiateur, regardant par la fenêtre, la place des « cancre » (lol, non vous n'en étiez pas un(e)) à l'époque où vous étiez scolarisé. Peut-être que ce système n'était tout simplement pas adapté à quelqu'un comme vous.

Votre hyper-efficience est loin d'être un handicap, bien au contraire, elle vous permet une omniscience, c'est à dire de voir une situation dans son ensemble, sous plusieurs angles de vue différents, une vision holistique de pouvoir y trouver plusieurs solutions possibles et également par empathie, une

compréhension globale des émotions des autres (intelligence émotionnelle, THPE, HPE, très haut, haut potentiel émotionnel).

Il est vrai que cela peut être une souffrance dans le sens où, par moments, vous aimeriez débrancher votre cerveau qui carbure à plein régime, car 1 idée, pensée en amène 10, 10 idées, pensées en amènent 100, 100 idées, pensées en amènent 1000, 1000 idées, pensées en amènent 10000 et ainsi de suite... et ce, de manière exponentielle, c'est normal, vous êtes « Hyper » (LOL), on vous l'a déjà dit !!!

**Sachez qu'il existe un bouton**

**« PAUSE »**

**Oui, oui, il existe !!!**

En pratiquant une activité de loisir, activité manuelle, un sport ou toute autre chose qui vous fera du bien, votre esprit s'évadera le temps d'un temps, vous laissant tranquillement **respirer** la **douceur de la vie** et le **moment présent**.

Cette manière de réfléchir en arborescence, peut vous amener à entamer 10000 projets en même temps, à faire 10000 choses en même temps, cette suractivité neuronale amenant avec elle une forme de surexcitation, mais aussi de frustration, ce qui peut expliquer cette dénomination de TDAH.

Cette surexcitation peut être générée par le fait d'entrevoir une multitude de possibilités, de potentialités, et surtout d'en percevoir le meilleur chemin plausible, que ce soit pour une personne ou une situation. A contrario la frustration peut être générée par le fait que les événements ne se dérouleront pas forcément de la manière que vous les aviez entrevus, et/ou souhaités.

Sachez donc lâcher les attentes, le contrôle (« j'adore qu'un plan se déroule sans accroc », comme le disait Hannibal Smith dans la série l'agence tous risques, lol). Ne rien attendre et être conscient, accepter que l'on ne contrôle rien, encore moins personne, aide à ne pas être déçu ou frustré et...travaille le

**lâcher-prise !!!**

Apprenez à **vous canaliser**, **listez vos projets**, peu importe dans quel ordre vous les commencez et essayez de **terminer ce que vous avez commencé** avant de passer à un projet suivant (je suis bien placé pour savoir que c'est plus facile à dire qu'à faire, travaillant à l'écriture de plusieurs livres en même temps (lol).

Cela vous permettra ainsi de **structurer** (je sais que tu détestes ce mot, lol), de

**prioriser** par ordre d'importance, évitant ainsi la **dispersion** et en finalité la non concrétisation de vos projets, générant au passage une grande frustration.

Ce grand chahut cérébral vient également de votre cerveau droit, partie intuitive, créative, imaginative, qui lui, reçoit des informations en permanence, de votre hyper-sensibilité sensorielle. On dit alors qu'il y a un déficit d'inhibition latente, c'est à dire un déficit dans la capacité à prioriser les choses importantes et inhiber le reste.

Quelles sont les solutions pour calmer toutes ces pensées qui fusent de tous cotés à la vitesse de la lumière dans votre cerveau ?

Comme écrit plus haut :

- Prendre du temps pour soi par toutes activités qui ne vous demandent pas trop de réflexions, sport, loisirs...
- D'apprendre à revenir dans l'instant présent peut également vous aider à ne pas vous disperser.
- Apprendre à prendre son temps, on n'est pas pressé, lol !

La méditation, la respiration, la musique, les fréquences vibratoires, la nature, le silence, peuvent également être ces moments de pauses dont vous avez besoin pour respirer du cerveau.