

*Sens Cible* est un livre précieux et délicat qui captive, se lit et se relit, nous relie. Il est gorgé de tout plein de petits trésors qui font du bien au quotidien.

Si cet ouvrage avait existé avant, et que j'en avais eu connaissance, l'adolescent ou le jeune adulte que j'étais en aurait vu sa vie facilitée.

J'ai fait la connaissance de Sara sur LinkedIn où j'étais très touché par sa sensibilité, sa générosité, sa spontanéité et sa grande énergie douce et positive. J'ai fait ensuite sa rencontre en présentiel lors d'un événement que j'organisais à Bruxelles autour de la thématique de l'hypersensibilité. Même dans cet espace rempli de belles personnes hautement sensibles, ce que rayonnait Sara apparaissait comme remarquable. Une majestueuse délicatesse émane de sa personne, et sa grande discrétion n'empêche pas la richesse de son être de transparaître. Côtayer des personnes comme Sara gonfle d'espoir. On sent le monde qu'il est possible de co-crée, ce monde plus sensible, plus conscient, plus aimant, ce monde plus beau auquel nous aspirons au fond toutes et tous, plus ou moins sensibles.

Dans ce qui se dégage d'elle, ainsi que dans son parcours partagé dans cet ouvrage, je retrouve à la fois beaucoup de choses de moi et beaucoup de différences qui sont riches et fascinantes.

L'authenticité de Sara amène dans son expression écrite un niveau de pureté et de clarté rare. C'est centré et précis. On vit avec elle sa prise de conscience sans confusion, avec toute l'entière qui la caractérise.

La description de l'hypersensibilité qui est faite dans ce livre est à mettre entre toutes les mains. Les mots sont simples et clairs, ils décrivent mieux la chose de façon tout public que tout ce que j'ai pu lire jusqu'alors, étant pourtant spécialiste du sujet. Le propos de Sara est accessible à toutes et tous, et ce n'est pas donné à tout le monde de toucher cette universalité.

Ce livre est en même temps une très efficace présentation de l'hypersensibilité et un très très touchant partage de l'être de Sara, c'est remarquable.

Le besoin premier de l'hypersensible est souvent d'être rassuré. Lorsque l'on a grandi dans un milieu où notre haute sensibilité n'a pas été accueillie et reconnue, c'est le besoin fondamental pour pouvoir laisser s'exprimer notre tempérament, notre nature profonde.

Sara nous rassure en témoignant de son expérience avec ses mots efficaces et son engagement total de pure sincérité. Elle permet ce socle pour nous

rencontrer nous-même, puis les uns les autres. Elle nous amène dans un espace où nous pouvons nous poser et prendre conscience, loin des stress et des enjeux, de la vérité de notre être et de ce qui se joue dans notre vie.

‘Je ne m’habitue pas à la violence comme à l’inverse je ne me lasse pas de la beauté du monde’, cette phrase de Sara est fort juste, elle est lumineusement bien exprimée, elle décrit fort bien l’hypersensible et elle dessine le positionnement qui, loin d’être faible, permet de faire avancer l’humanité vers de meilleurs lendemains en harmonie avec la Vie dont elle fait partie.

Sara se révèle artiste en découvrant son hypersensibilité, et en suivant son récit on connecte cette essence et ce pouvoir créateur, en écho à son parcours. On en ressort épuré, mieux positionné face à soi-même, se connaissant mieux, tout en même temps adouci et renforcé, car, oui, la douceur et la sensibilité ne sont pas des faiblesses mais des trésors qui rendent la vie plus belle, plus rebondissante et plus riche. On ressort de cette lecture cajolé dans sa nature profonde et sa sensibilité, là où la société contemporaine n’a pas coutume d’aller nous trouver, ou seulement par des biais non verbaux comme la musique ou autres types d’art.

Parce qu’elle est à l’écoute d’elle-même avec la plus profonde honnêteté et qu’elle transmet de manière claire la façon dont elle opère, lire Sara est une source d’équilibre.

Au lieu de nous adapter à un monde hyposensible auquel tout le monde s’adapte mais qui ne va à personne ou presque, exprimons et vibrons notre hypersensibilité pour un monde vrai où le bien-être n’est plus un objectif individualiste, ou un idéal marketing, mais bel et bien une réalité.

Alban BOURDY, co-dirigeant de l’Observatoire de la Sensibilité