L'hyper-sensibilité

pour les nuls

Saverio Tomasella
Cédric Vitaly

L'hyper-sensibilité

pour les nuls

Saverio Tomasella
Cédric Vitaly

Saverio Tomasella et Cédric Vitaly

L'Hypersensibilité

pour les nuls

F1RST
ÉDITIONS

L'Hypersensibilité pour les Nuls

« Pour les Nuls » est une marque déposée de John Wiley & Sons, Inc.
« For Dummies » est une marque déposée de John Wiley & Sons, Inc.

© Éditions First, un département d'Édi8, Paris, 2020. Publié en accord avec John Wiley & Sons, Inc.

Éditions First, un département d'Édi8
92, avenue de France
75013 Paris – France
Tél. : 01 44 16 09 00
Fax : 01 44 16 09 01
Courriel : firstinfo@efirst.com
Site Internet : www.pourlesnuls.fr
ISBN : 978-2-412-05046-0
ISBN numérique : 9782412061046
Dépôt légal : août 2020

Correction : Ségolène Estrangin
Mise en pages : KN Conception
Infographies : Fabrice Del Rio Ruiz
Illustrations : Stéphane Martinez
Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Ce livre numérique a été converti initialement au format EPUB par Isako www.isako.com à partir de l'édition papier du même ouvrage.

À propos des auteurs

Saverio Tomasella est psychanalyste, docteur en psychologie et écrivain. Il a fondé le Centre d'Études et de Recherches en Psychanalyse en 2008, puis L'Observatoire de l'Ultrasensibilité en 2016 et la Journée Mondiale de Hypersensibilité en 2019. Il a reçu en 2012 le Prix Nicolas Abraham et Maria Torok pour son ouvrage *Renaître après un traumatisme* (Eyrolles).

Cédric Vitaly est passionné par l'humain et la connaissance de soi. Il effectue des recherches sur la sensibilité élevée depuis de nombreuses années. Vous pouvez le joindre à **contact@ultrasensibles.com**

“Rares sont ceux qui regardent avec leurs propres yeux et éprouvent avec leur propre sensibilité.”

Albert Einstein

À Sabrina, Tom et Emma.

À Marie-France de Palacio, Carol Pirotte et Charlotte Wils, avec toute notre admiration et notre gratitude.

Un immense merci à Karine Hyenne pour sa relecture ultrasensible, à Michael Pluess, de l'université Queen Mary de Londres, ainsi qu'à Anne-Carole Zbinden et à Lothar Jaggi, fondateurs de l'association suisse Les Hypersensibles, pour leur confiance, leur soutien et les informations précieuses qu'ils nous ont fournies.

Introduction

“Nous devons éviter ce que l’on appelle la rationalisation, c’est-à-dire des systèmes logiques, qui n’ont aucun fondement. Nous devons éviter la dogmatisation, c’est-à-dire le durcissement de nos idées, le refus de les confronter à l’expérience. […] Nous devons sans cesse lutter pour ne pas croire aux illusions qui vont prendre la solidité d’une croyance mythologique. Nous sommes, dans ce monde global, confrontés aux difficultés de la pensée globale, qui sont les mêmes que celles de la pensée complexe. Nous vivons le commencement d’un commencement.”

Edgar Morin, *Penser global*

Il y a plus de vingt ans, la notion de haute sensibilité ou « hypersensibilité » n’existait pas. En langue française, il y a

trois ans à peine, hormis deux auteurs, personne ne s'y intéressait vraiment. À partir du printemps 2016, en quelques mois seulement, la question de la sensibilité élevée a envahi l'espace médiatique. Ce phénomène d'une ampleur inégalée met en évidence à quel point notre sensibilité est devenue essentielle dans un monde qui semble de plus en plus absurde, perturbé et violent. Un monde qui risque fort de se déshumaniser si nous ne protégeons pas toutes nos qualités sensibles. Parler d'hypersensibilité revient donc à reconnaître, avant tout, l'importance fondamentale de la sensibilité…

Au commencement était la sensibilité

La sensibilité est le propre de l'être humain.

Au moment même où chacun(e) de nous s'incarne, lorsque nous sommes encore un embryon, nous sentons déjà. À l'intérieur de l'utérus maternel, nous percevons une multitude de sensations, qui sont autant d'informations sur le réel, sur la vie. Le petit être extrêmement sensible et vivant perçoit le moindre bruit, le moindre changement, la moindre vibration. Il est réceptif aux signes qui viennent de son environnement. Le fœtus sent, entend, etc. Il peut donc souffrir. Il est sensible au stress et aux émotions de ses parents, à leurs plaisirs et à leurs joies aussi.

Jusqu'alors bien au chaud, protégé par le placenta, le bébé vit un grand bouleversement au moment de sa naissance au monde. La première réaction du nouveau-né est de pleurer afin de déployer ses poumons ; peut-être qu'il pleure aussi parce qu'il se trouve face à de nombreuses sensations nouvelles. Entre les changements de température, la lumière forte, les voix plus rapprochées, les mouvements du personnel soignant, les odeurs, tout est plus fort, plus bruyant, plus intense. Tellement plus perturbant…

Chaque être humain naît sensible

Cette sensibilité naturelle perdure durant l'enfance et l'adolescence, puis à l'âge adulte. Elle ne disparaît pas. Elle peut même s'affiner, se préciser, se développer.

Au cours de sa croissance, l'enfant exprime de façon unique sa propre sensibilité. Il la vit à sa manière, en fonction de son tempérament et de ce que son entourage l'autorise à expérimenter, à ressentir, à exprimer, ou pas. L'adulte conserve sa part de sensibilité, bien qu'il puisse fréquemment la refouler, ou s'interdire de la vivre, pour diverses raisons que nous évoquerons.

Notre sensibilité est là à chaque instant. Elle nous accompagne toutes et tous. Elle peut être étouffée, de manière consciente ou inconsciente, mais elle reste en nous jusqu'à notre dernier souffle. Une période plus ou moins difficile, un événement pénible, douloureux, ou au contraire bienheureux, peuvent venir réveiller, voire exacerber notre sensibilité à tout moment.

Certaines personnes ont aussi l'impression de tout vivre de façon intense, voire « démesurée », en décalage avec ce qu'exprime ou ce que voudrait leur entourage. Ces personnes se reconnaissent dans l'appellation « hypersensible » ou « ultrasensible ». Nous allons progressivement expliquer de quoi il s'agit et quelles sont les caractéristiques les plus répandues de la sensibilité élevée.

Vous pourrez ainsi mieux comprendre votre sensibilité, et celle des autres, mieux l'accepter et surtout mieux la vivre, car chacun de nous est différent, chaque sensibilité est unique !

Nous essaierons enfin de comprendre les nombreux enjeux, parfois violents, que soulève la question de la sensibilité, dans un monde qui tend très souvent à vouloir la nier.

Pourquoi ce livre ?

Nous souhaitons vous permettre de :

- vous familiariser avec votre sensibilité, surtout si vous ou votre entourage considérez qu'elle est (trop) élevée ;
- vous donner des repères pour écarter les idées reçues et réfuter les préjugés quels qu'ils soient ;
- définir librement par vous-même ce que votre sensibilité représente concrètement pour vous ;
- vous aider à vivre au mieux votre sensibilité telle qu'elle est.

Comment ce livre est organisé ?

Notre démarche suit six étapes de découvertes progressives[1], développées en cinq parties.

Première partie : La sensibilité élevée, une histoire très récente

Cette partie présente l'émergence de ce nouveau terme qu'est l'hypersensibilité, ou sensibilité élevée, à partir de ses concepts fondateurs, théorisés par différents auteurs contemporains dès le début du XXe siècle. Différents témoignages complètent les recherches scientifiques. L'objectif de cette première partie est de comprendre les bases, démystifier les croyances et résumer la vision des différents courants de pensée.

Deuxième partie : Reconnaître sa haute sensibilité

Nous verrons dans cette deuxième partie, encore à partir d'enquêtes et de témoignages de personnes sensibles, comment

chacun(e) peut découvrir et évaluer son niveau de sensibilité élevée.

Troisième partie : Différentes formes de sensibilité élevée

Cette troisième partie est consacrée spécifiquement à ce que nous appelons « ultrasensibilité », une forme de sensibilité élevée qui concerne une partie des personnes hautement sensibles qui ont découvert comment bien vivre leur particularité.

Quatrième partie : L'ultrasensibilité ou la sensibilité créatrice

Après avoir compris l'essentiel, nous nous intéresserons aux moyens qui permettent d'apprivoiser petit à petit notre tempérament sensible.

Cinquième partie : Bien vivre sa sensibilité élevée

Vous trouverez dans cette dernière partie des pistes pour affirmer votre différence et cultiver votre intelligence sensible.

Nous vous invitons donc à participer à ce grand voyage vers une meilleure connaissance de vous-même, à travers le continent foisonnant et haut en couleur de votre sensibilité.

Les icônes utilisées dans ce livre

À retenir : information importante qu'il est utile de garder à l'esprit.

Attention : pour lutter contre les idées reçues.

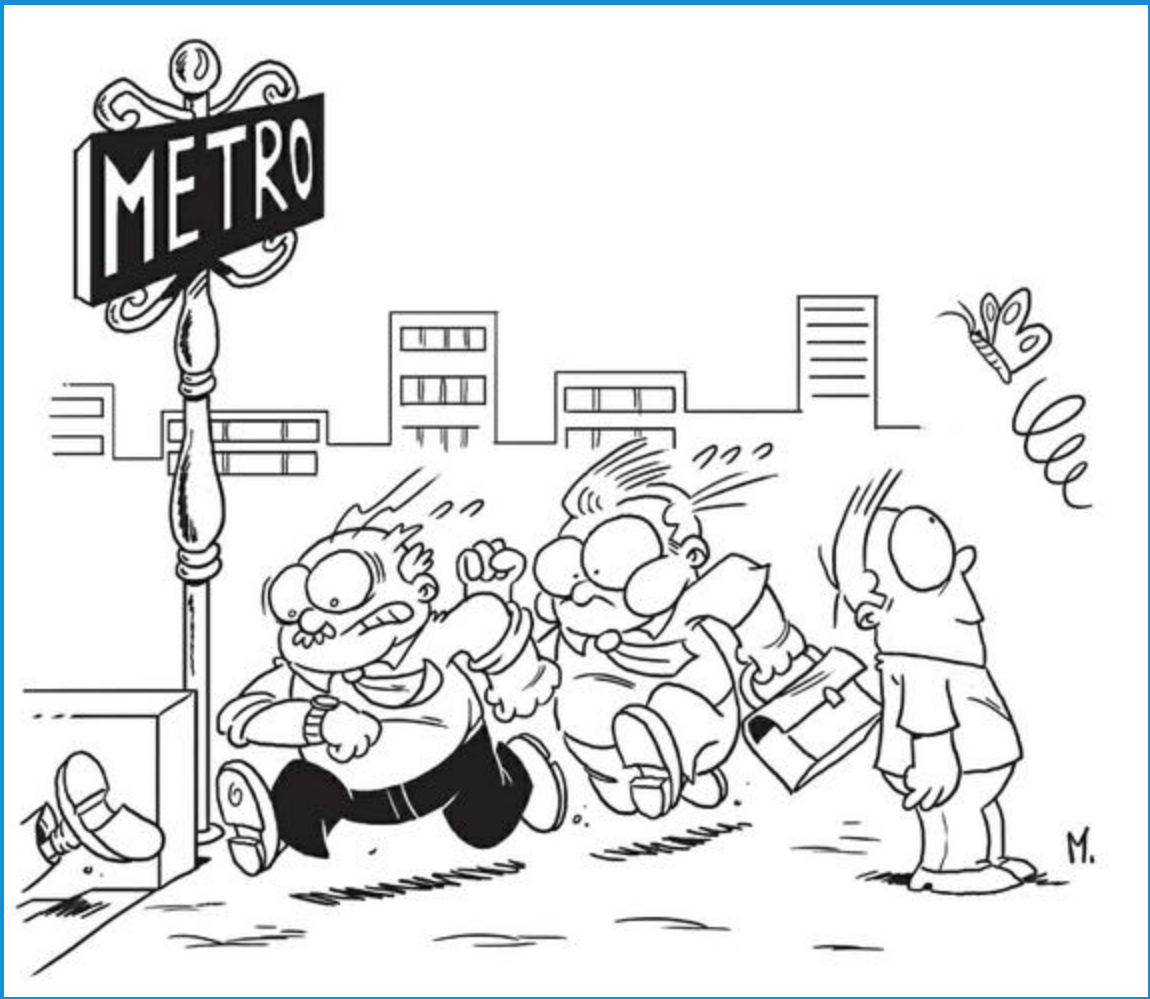
Témoignage : récit d'une expérience vécue, d'un sentiment, d'une sensation…

En pratique : un exercice à mettre en application.

---

1 Ce livre dans son ensemble s'appuie sur plusieurs études réalisées par l'Observatoire de l'ultrasensibilité : rencontres, études documentaires, enquêtes, sondages et entretiens cliniques, effectués auprès de plus de 300 personnes dans les pays francophones entre 2016 et 2019.

Partie 1
La sensibilité élevée, une idée très récente



Dans cette partie…

La sensibilité est une *réalité somatopsychique*. Elle est la manifestation même de notre humanité, la réalité fondamentale de notre chair vivante, de notre présence humaine.

Pour chacun(e) de nous, notre sensibilité passe par ce que nous ressentons dans notre corps, avec notre corps. Par exemple, « Il fait chaud », « Il fait froid », « J'ai faim », « J'ai soif », « La lumière est forte », « Il fait nuit », « Il fait jour », « Il y a du bruit », « J'entends de la musique » ou « le chant des oiseaux, le silence », « Je sens les odeurs de cuisine, les parfums », « des sensations tactiles », « Je touche la main de quelqu'un », « le pull sur ma peau » ou « des étiquettes qui grattent »...

La sensibilité est faite de nos sensations, autant que de nos émotions, sentiments et intuitions. Il existe aussi des personnes qui ont des ressentis plus subtils, qu'on pourrait définir comme « médiumniques » : elles peuvent entrer en contact avec des réalités invisibles et intangibles, plutôt extraordinaires, qui font également partie de la sensibilité.

Vous voyez à quel point la sensibilité est large. En fait, elle concerne tout notre quotidien, toute notre vie au jour le jour parce que c'est aussi à partir de la sensibilité que se développe l'intelligence, donc notre capacité de penser. Sans notre sensibilité, nous ne pourrions pas penser, choisir, parler, agir. Bref, sans notre sensibilité, nous ne pourrions pas exister !

DANS CE CHAPITRE

Les caractéristiques d'une sensibilité élevée

•

Vivre dans un monde hyperactif

•

L'émergence du terme « hypersensibilité »

Chapitre 1
Un phénomène de société ?

"Les personnes sensibles sont faites ainsi : elles font tout avec le cœur, et même si elles en ont des cicatrices, elles ne changeront jamais, elles continueront à faire tout avec leur cœur parce que ce n'est pas un choix, c'est une façon d'être, une façon de vivre."

Agostino Degas

Dans ce chapitre, nous verrons que l'idée d'une « sensibilité élevée » est extrêmement récente, mais n'allons pas trop vite. Mettons-nous déjà dans la peau d'une personne, comme vous et moi, qui a pu ou peut s'interroger sur ce qu'elle ressent, sur ce qu'elle vit à partir de sa sensibilité…

Une petite histoire pour commencer

Il est 7 h 30 du matin, dans un petit village du nord de la France, à proximité de la frontière belge. Paul, un adolescent de 15 ans, descend les six étages de son immeuble à toute allure.

Paul aime sauter les marches et glisser sur les rambardes d'escalier avec agilité. Dans ces moments, il ne se pose pas de questions, il vit. Il a l'impression d'être un superhéros pour un court instant…

Arrivé en bas de l'immeuble, ses angoisses du matin le reprennent immédiatement. Il commence à se poser dix mille questions sur lui-même et sur les autres, sur sa journée, sur ce qu'il a pu vivre de plus ou moins désagréable la veille, sur ce qu'il va pouvoir vivre aujourd'hui. Une nouvelle semaine commence pour lui, un nouveau lundi, une journée teintée de doutes, de rumination et d'autres appréhensions. Tous les jours ou presque, il se sent angoissé, tendu et mal dans sa peau. Tous les jours, il a l'impression de porter un lourd fardeau sur son dos.

Son stress s'accompagne souvent de nœuds au niveau de l'estomac et de l'intestin. D'ailleurs, sa digestion est souvent perturbée et il lui arrive d'avoir la nausée ainsi que des problèmes pour aller à la selle. Ces « petits riens », comme diraient certaines personnes, le perturbent énormément.

Il aimerait être plus décontracté, plus cool et passer des journées plus légères, mais il n'y arrive pas. C'est plus fort que lui. « J'en ai assez d'être comme ça », se dit souvent le garçon.

Paul rejoint ses copains à l'arrêt de bus, avec une certaine appréhension. Il se dépêche de saluer tout le monde, pour ne pas avoir à croiser le regard des uns et des autres. Il a du mal à respirer. Il se sent gêné. Par quoi ? Il ne le sait pas vraiment.

C'est la situation qui lui semble problématique, sans trop savoir pourquoi. Il aimerait tant entrer dans un trou de souris quand il ressent cette gêne. C'est insupportable pour lui. Il ferait tout pour éviter tous ces moments où il se sent vide, idiot, honteux, ou encore apeuré.

Il n'aime pas les changements dans son quotidien. Il a horreur des présentations, des cérémonies, des réunions, des arrivées et des adieux. Il n'aime pas avoir les regards posés sur lui. Il est très facilement déstabilisé par la critique, les imprévus en tout genre, les situations où il peut être le centre de l'attention.

Bref, tout ce qu'il ne maîtrise pas l'affole. Il se fait donc le plus discret possible.

Paul tente de régler sa vie et ses journées comme du papier à musique. Il anticipe tout. Si une situation ne se passe pas comme il l'avait prévu, il perd tous ses moyens et se referme sur lui-même. Il peut quelquefois se montrer irascible et exploser soudainement de colère sans raison apparente. Il a tellement pris l'habitude de tout garder en lui et de refouler ses émotions. Alors, quand la marmite est pleine, elle finit par déborder…

Paul manque cruellement de confiance et d'estime pour lui-même. Il peut paraître hautain ou arrogant, alors qu'il est sur la défensive et désire être entendu, respecté et aimé.

Il est parfois envieux. Il lui arrive souvent de copier les autres, leurs attitudes ou de vouloir vivre la vie d'une autre personne. *Le quotidien l'épuise*.

Paul aime particulièrement se retrouver seul avec lui-même pour se plonger dans de longues périodes d'introspection. Il refait le monde à sa façon.

Depuis plusieurs années, il a pris l'habitude de se renfermer sur lui-même et de ne pas trop s'exposer pour se protéger. Il n'a pratiquement pas d'amis. Les relations humaines sont compliquées pour lui. Il ne fait plus facilement confiance aux autres, tellement il s'est senti déçu et trahi.

Il s'échappe dans son imaginaire. Dans sa tête, il peut rêver d'un monde meilleur, tendre vers un idéal. Il se sent protégé.

Le problème pour ce garçon, c'est qu'il devient de plus en plus fragile, sensible au regard des autres, aux critiques et supporte de moins en moins les contraintes de la vie et les difficultés qui se présentent à lui. Il vit comme dans une bulle, dans un monde irréel et illusoire.

D'ailleurs, c'est souvent ce que ses copains, ses parents et ses professeurs lui disent : « Tu n'es pas avec nous », « Reviens parmi nous », « Arrête un peu de rêver », « Fais l'effort de te concentrer », « Suis le cours, Paul, au lieu de regarder le plafond »…

Chaque situation est pesante pour le jeune homme. Tenir en classe est une épreuve, aller vers les autres est trop compliqué, rester à la maison avec ses parents l'est tout autant.

Chez lui, ce n'est pas la joie. Ce n'est pas ici qu'il peut trouver du soutien ! Surtout depuis que sa sœur aînée est partie ; il se sent encore plus démuni lorsque ses parents sont en crise. Il a un peu le sentiment d'avoir pris la place de sa sœur, de servir de défouloir lorsque son père est mal luné. Ses parents se disputent souvent devant lui et il en souffre. Pris dans leurs difficultés, ils ne font pas vraiment attention à lui, ne lui posent que très peu de questions. Il a souvent l'impression de ne pas exister aux yeux de ses parents. Il se sent parfois invisible. Il aimerait partager plus de moments de joie et de tendresse avec ses parents, mais

ils semblent trop pris dans leurs conflits. Cela le peine beaucoup ; il aimerait que cela s'arrête.

Paul va parfois se cacher pour pleurer sous la douche ou dans les toilettes. Il a besoin de décompresser de temps en temps. À l'abri des jugements et des moqueries en tout genre, il peut s'autoriser à exprimer ce qu'il ressent. À être lui-même.

Ces tensions dans la famille ne font qu'amplifier les émotions de Paul. Il se sent fatigué, irritable, déprimé. *Il se trouve anormal*. Il voit bien que quelque chose ne tourne pas rond chez lui, quand il se compare aux autres adolescents de son âge.

Il essaie parfois de jouer des rôles en paraissant plus sûr de lui ou plus expressif, mais cela ne fonctionne pas très bien. Il se sent vite mal à l'aise, comme s'il était démasqué.

Pendant que ses amis s'amusent et vivent de nombreuses expériences comme beaucoup d'adolescents de son âge, Paul passe à côté de son existence. Il suit le troupeau, comme un animal errant. Il se laisse porter par le mouvement. D'une certaine manière, cela est confortable pour lui puisqu'il n'a pas à prendre de décision difficile ni à se mettre en danger. D'un autre côté, il ne se sent pas bien puisqu'il n'est pas libre et ne vit pas à partir de ce qu'il ressent.

Paul passe à côté de son adolescence. Trop timide pour aborder les jeunes filles, trop peureux pour faire de nouvelles rencontres et sortir de ses habitudes, il préfère rester dans sa routine.

Ses week-ends se répètent jusqu'à l'âge de 25 ans. Toujours les mêmes fréquentations. Toujours cette vie triste et sans surprise. L'alcool et le cannabis pour s'évader. Les mêmes endroits pour se réunir, les discussions ennuyeuses et sans intérêt la plupart du temps.

Sauf quand il se retrouve en tête à tête avec Justine, sa meilleure amie de l'époque. Ils aiment refaire le monde, rêver, parler de sujets profonds, du sens de la vie, de la mort et d'autres questions existentielles. Ils aiment aussi aller à la pêche, se

promener en forêt, écouter de la musique en buvant quelques bières ou encore contempler le ciel étoilé.

À 30 ans, Paul commence une thérapie à la suite d'une dépression. Il est en arrêt de travail. Les relations avec ses collègues deviennent trop compliquées.

Avec sa compagne et son fils, bien qu'ils soient précieux pour lui, les difficultés relationnelles sont fréquentes. Il a longtemps enterré ses vieux démons au fond de lui, mais ils ont fini par ressurgir.

Alors, il a vraiment décidé de se prendre en main. Il veut arrêter de souffrir et de faire souffrir les autres. Il veut simplement comprendre. Se comprendre…

« Comment font les autres pour être heureux ? Qu'est-ce que j'ai ? J'aimerais savoir pourquoi cela m'arrive à moi ? J'ai l'impression de ne pas être moi-même. »

Il croit qu'il a un problème et il ne sait pas comment s'en libérer. Plusieurs années passent sans réels changements. Il a quelques prises de conscience mais se sent toujours triste, vide et dans l'incompréhension.

Il poursuit ses recherches sur Internet. Il tombe sur des articles décrivant les personnes « borderline », « TDAH », « bipolaires » et autres termes psys tous plus barbares les uns que les autres. Il aimerait aussi qu'un professionnel puisse l'aider. En vain. Devant tant d'incompréhension et de confusion, il se demande bien ce qu'il peut avoir. Il se sent impuissant et perdu.

Bien qu'il se retrouve dans plusieurs définitions, une voix à l'intérieur de lui le pousse à rejeter l'hypothèse d'un trouble ou d'une maladie.

Puis, il entend parler de zèbres, surdoués et autres personnes atypiques. Il lit plusieurs témoignages et se retrouve dans les descriptions. Il est alors persuadé d'avoir trouvé la clé. Souvent, Paul est très enthousiaste quand il découvre de nouvelles possibilités pour se sentir plus présent, plus vivant. Puis sa joie

retombe brutalement. Il se retrouve dans de nombreuses caractéristiques, mais quelque chose encore le dérange.

Paul déteste les étiquettes. Il n'a pas envie d'être enfermé dans une boîte.

Un jour comme un autre, alors qu'il se rend dans une librairie, il découvre un livre. Il est attiré par la pochette, il lit la quatrième de couverture et sent une émotion monter en lui. Il s'empresse d'acheter le livre, sans savoir encore que sa vie est en train de basculer, pour le meilleur…

Paul présente plusieurs caractéristiques de sensibilité élevée :

- il se sent en décalage avec ses parents, camarades, amis et professeurs ;
- il se pose énormément de questions existentielles et croit qu'il a un problème, une maladie ou un trouble à guérir, puisqu'il sent, agit et réagit de manière très forte, plus intensément que les gens qu'il côtoie ;
- où qu'il soit, il ne se sent pas à sa place. Il n'ose pas et ne sait pas s'exprimer de manière naturelle, de peur de se sentir incompris, jugé ou rejeté ;
- il déteste les faux-semblants, a horreur des non-dits et se sent souvent mal à l'aise en présence des autres, surtout face à l'autorité et aux personnes taquines, froides ou maladroites ;
- sa vie intérieure est très riche et il possède beaucoup de créativité. Ces belles qualités lui permettent de le plonger dans son imagination afin de se protéger de la dureté de sa réalité qui le fait tant souffrir ;
- sa soif de connaissance, son désir de se comprendre et comprendre les autres le poussent à sortir des sentiers battus et chercher des solutions pour mener une existence plus douce.

La difficulté de vivre dans ce monde agité

Plus, plus, plus : toujours plus !

Nous devons faire tout le temps des efforts, encore et encore… Des efforts pour s'adapter, pour lutter, pour ne pas flancher. Constamment.

L'humanité traverse une période trouble. Le monde est devenu fou.

Il est temps de se réveiller !

Nous ne sommes encore qu'une minorité à refuser les absurdités et les modes de vie insupportables imposés par une minorité de personnes souhaitant garder le pouvoir, qui méprisent l'humain pour satisfaire leurs objectifs matérialistes.

Il est difficile de sortir de ce conditionnement. Plus difficile pour certains que pour d'autres.

Tout dépend de notre situation, de notre éducation, de notre environnement.

Une majorité de personnes se font happer et risquent de continuer à se faire happer par cette spirale vicieuse de l'agitation ambiante, qui les entraîne malgré elles, telle une tornade, sans possibilité d'y échapper.

Pendant que vous lisez ces lignes, des millions de personnes suivent le rythme effréné que leur ont imposé les dirigeants de ce monde et qu'ils ont fini par s'imposer à eux-mêmes, croyant qu'il n'y a pas d'autre possibilité.

Salaires au plus bas, stress permanent et conditions de vie déplorables pour des millions d'êtres humains qui tentent de

survivre pendant que 1 % des plus riches empochent 99 % des richesses. Désastreux !

Le monde s'est peu à peu déshumanisé. Dans sa course folle à la productivité, au toujours plus, on en oublie les valeurs fondamentales et essentielles de chaque être humain.

La gentillesse, la sensibilité, le partage, l'entraide, la solidarité et la créativité passent souvent au second plan.

Toujours plus haut, toujours plus vite, toujours plus loin, toujours plus fort

C'est la course. Pas le temps d'attendre. Chacun doit participer à la croissance du pays, même s'il en paie le prix et n'en bénéficie pas directement. Tout le monde court, partout. Plus personne n'a le temps de se poser, de méditer, de s'amuser.

Au travail, surtout dans les grandes entreprises, les employés se doivent d'être toujours plus rapides, toujours plus efficaces, toujours plus compétiteurs. Pas de place pour les sentiments humains, ou si peu. Le taux d'absentéisme et les arrêts pour dépression ou burn-out n'ont jamais été aussi élevés. Conditions de travail éprouvantes, perte de sens, déshumanisation du travail…

Plus d'un salarié sur deux, 56 % exactement, estime connaître une situation de fragilité personnelle ou professionnelle, pesant sur sa vie professionnelle, selon une étude publiée le 26 juin 2018 par le groupe Malakoff Médéric.

Ils sont réticents à s'en ouvrir : par crainte d'être licenciés (45 %), par refus de parler de leur situation personnelle (44 %), ou par peur d'être pénalisés dans leur évolution professionnelle (39 %).

Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), en 2017, dans le monde, plus de 300 millions de personnes souffraient de dépression, la principale cause d'incapacité. Plus de 260 millions présentaient des troubles de l'anxiété. Selon un rapport de cette même organisation, chaque année, 25 % de la population souffre de dépression ou d'anxiété. Jusqu'à 50 % des congés de maladie chroniques sont imputables à la dépression et à l'anxiété. La société souffre, les individus aussi.

Tout le monde court, partout, tout le temps

Pas le temps de dire bonjour, de discuter. La plupart d'entre nous sont devenus des zombies qui réagissent aveuglément aux sollicitations extérieures, conditionnés et influencés depuis la sonnerie de l'école, comme de braves toutous répondant à la cloche de Pavlov.

À la boulangerie, les gens se croisent et se dépêchent de repartir pour courir vers une autre activité. Les grandes surfaces sont devenues d'énormes fourmilières. On s'évite de justesse, on se bouscule parfois. Pas le temps de dire pardon, de se regarder…

Dans les écoles aussi, le stress est palpable. L'enfant doit suivre, se taire, obéir, marcher droit. Pas le temps de prendre du retard. L'esprit de compétition est présent. Les honneurs aux premiers, la honte aux derniers : un vieux système qui fait encore des ravages.

Le monde est agité et bruyant. Pour ceux qui habitent dans une grande ville, c'est encore pire. Entre le bruit de la circulation et les bouchons, cela devient insupportable pour toute personne un peu sensible.

Au cinéma, à la télévision, sur Internet, ça bouge de plus en plus vite aussi et la violence est devenue monnaie courante. Âmes sensibles s'abstenir !

Cette violence, devenue tellement banale, fait le tour des réseaux sociaux et se propage dans les quartiers et dans les écoles à la vitesse de la lumière. Il n'y a plus de filtres, plus de barrières.

Tout est allé très vite, trop vite peut-être…

L'être humain a ses limites.

Cette vie si stimulante est devenue terriblement oppressante pour les personnes encore connectées à leur sensibilité.

Celui qui n'arrive pas à endosser le costume de l'homme ou de la femme pressé(e), infatigable et sûr(e) de lui (d'elle), se sent complètement en décalage avec le monde.

Les personnes sensibles ne peuvent pas suivre le rythme effréné que leur impose la société. Elles ont régulièrement besoin de moments de tranquillité pour se poser, réfléchir, souffler et créer. Elles ont aussi besoin de chaleur humaine et de tendresse.

Certaines personnes vont jusqu'à s'isoler entièrement du monde agité et du bruit extérieur. Cela devient une nécessité pour elles, une question de vie ou de mort.

Elles n'en peuvent plus du tout de ce stress et décident de rester cloîtrées chez elles ou encore d'acheter un bout de terre à la campagne pour vivre éloignées des villes.

Heureusement, des prises de conscience se font çà et là. Progressivement, lentement mais sûrement. On commence à s'apercevoir que la vie ne se résume pas à fonctionner de façon mécanique sur le mode « métro-boulot-dodo ». L'ancien système est devenu trop pesant. Des individus à travers le monde, des associations aussi, mettent en place des solutions qui permettent à chacun de vivre de manière plus libre et respectueuse, des solutions pour se rassembler, partager et réapprendre à vivre ensemble au lieu de lutter les uns contre les autres.

Pour y parvenir concrètement, le temps est venu de redonner toute sa place à la sensibilité.

Vous avez dit « hypersensibilité » ?

Commençons par un petit test.

Vous pouvez écouter, par exemple, L'Alouette, du compositeur russe Mikhaïl Glinka[1], en notant tout ce que vous ressentez. N'hésitez pas à proposer le même petit exercice à d'autres personnes autour de vous.

Qu'est-ce qui va vous permettre de repérer et même d'apprécier la grâce enchanteresse de ce morceau, sa légèreté, ses moments de passion, ainsi que sa puissance, sa délicatesse, sa vivacité, sa subtilité, son infinie poésie, sa poésie émerveillée, toute sa lumière ? Votre sensibilité, bien sûr ! C'est elle qui fait que vous êtes touché, de façon personnelle, pouvant vous faire ressentir jusqu'au profond frémissement d'une envolée sublime…

Vous pouvez réaliser le même test avec toutes sortes d'autres musiques, des peintures, des sculptures, des photographies, des films, des romans, des contes, des souvenirs de vacances, etc.

Vous vous apercevrez ainsi que les impressions des uns et des autres sont différentes, et peuvent même se révéler très singulières, car notre sensibilité est unique : elle est notre reflet, la signature profonde de notre être.

Une question de norme

Lorsque Marc était enfant et adolescent, ses parents lui reprochaient souvent d'être « hypersensible ». Pour eux, cela voulait dire qu'il était « trop sensible », selon leurs critères et leur façon de considérer le niveau de sensibilité qui leur semblait « normal » ou, plutôt, acceptable. Ils lui faisaient cette critique lorsqu'il exprimait une émotion qui leur semblait inappropriée ou

exagérée, lorsqu'il faisait part d'une intuition ou d'une idée qui n'entrait pas dans leur cadre de référence.

Beaucoup de personnes que nous avons rencontrées et écoutées connaissent bien ce reproche d'être « trop » sensibles ou de ne pas s'exprimer de façon appropriée, d'une manière qui semble « acceptable » ou, en tout cas, habituelle.

Nous touchons là un phénomène social absolument central : la définition d'une norme, donc d'une moyenne, qui permettrait de décider ce qui est convenable et ce qui ne l'est pas. Il existe donc un degré de sensibilité moyen socialement accepté au-delà duquel on est désigné comme étant très sensible, plus sensible ou « trop » sensible.

Aucun individu ne peut être qualifié de « trop sensible », car la sensibilité est le propre de l'être humain. Ce serait comme lui reprocher d'être « trop humain » !

L'hypersensibilité serait donc une forme de sensibilité plus élevée ou plus marquée que la moyenne, tout simplement.

Cette moyenne, ou cette norme, change d'un pays à un autre, d'une culture à une autre, et d'une époque à une autre, comme nous le verrons.

Un tempérament

Est-ce un trait de caractère, un type de personnalité ou un tempérament ?

Être affable, plaintif ou coléreux, enthousiaste, travailleur ou décontracté : ce sont des traits de caractère. Ils désignent un aspect de notre façon d'être, de nous comporter, d'être avec les autres. Un aspect seulement ; or, notre sensibilité n'est pas un aspect de nous-même. Elle est beaucoup plus. Elle nous spécifie fondamentalement.

Il existe des personnalités fantaisistes ou même fantasques, extravagantes ou des personnalités réservées, rangées, ordonnées, des personnes plutôt souples, d'autres assez rigides, certaines sont égoïstes, d'autres altruistes, d'autres encore dépendantes ou indépendantes, téméraires ou craintives, à différents degrés. La sensibilité est, encore une fois, bien plus large que ces caractéristiques personnelles.

Une grande sensibilité est donc un tempérament de fond, une qualité de l'être, une réalité essentielle d'une personne, une part de son essence. Il s'agit d'une donnée qui la définit au plus profond de ce qu'elle est réellement. Voilà pourquoi on ne peut pas demander à quelqu'un d'être moins sensible, cela n'est ni légitime ni possible, tout simplement.

On peut changer facilement de parfum, de vêtement, de vélo ou de voiture. On change beaucoup plus difficilement de comportement, de croyance ou de vision du monde. On ne peut pas changer sa sensibilité : elle est ainsi, elle fait partie de nous, elle est nous !

La sensibilité au fil du temps

Le mot « sensibilité » vient du latin sensus, qui désigne à la fois « sensation » et « sentiment ». Le sens ancien de « sensible » était « sensé, raisonnable », comme en anglais. L'opposition française de la sensibilité et de la raison est récente. Elle n'existe pas dans d'autres langues.

La place accordée à la sensibilité et l'accueil qui lui a été réservé ont évolué en fonction des époques. Le rejet de la sensibilité est un phénomène nouveau. Pendant longtemps, au contraire, être sensible était considéré comme la plus grande des qualités. La sensibilité était réellement à l'honneur, comme le rappelle Marie-France de Palacio à partir de la littérature du XVIIe au XIXe siècle[2].

Plusieurs siècles de sensibilité triomphante

Durant cette longue période, la sensibilité est l'attribut des gens bien élevés. Pleurer est considéré de bon ton. En 1680, le dictionnaire de Richelet précise que la sensibilité est la marque d'une personne de qualité, en insistant sur le fait qu'il « faut » être sensible, c'est-à-dire qu'il est bienvenu de l'être. À cette époque, la sensibilité est une marque de noblesse, la particularité de l'honnête homme, qui se conduit avec élégance et amabilité[3].

Dès la fin du Siècle des lumières, la sensibilité n'est plus principalement considérée comme une vertu sociale mais surtout comme une capacité d'intériorisation, voire d'introspection. À partir de Rousseau, les sentiments se font plus discrets, gardés dans l'intimité des cœurs. L'art romantique s'empare de cette quête d'expression centrée sur ce que chacun(e) éprouve. Plutôt que de s'afficher comme preuve de raffinement, la sensibilité devient l'outil privilégié d'une meilleure connaissance de soi.

"Les gains apportés par la sensibilité sont riches d'enseignement pour nous. D'une part, l'être sensible, parce qu'il révèle une capacité à s'émouvoir de la condition d'autrui, est un être bénéfique à la société. Sa sensibilité est une vertu sociale, elle contribue à la régulation des relations humaines, elle apporte élévation d'âme et générosité de cœur dans les liens sociaux qui ne sont ainsi plus uniquement régis par l'utilité. D'autre part, la sensibilité révèle des qualités non seulement liées à la sociabilité, mais au contraire intérieures au sujet. L'individu sensible manifeste une profondeur psychologique, une finesse introspective, une capacité à analyser le rapport de son être intime au monde qui l'entoure[4]."

À la fin du XVIIIe et au début du XIXe siècle, les Européens se passionnent pour les figures tourmentées, ultrasensibles, du romantisme.

La passion prime

À cette époque, les romans se centrent sur l'expression de la subjectivité et de ses tourments, laissant entendre les pensées et sentiments d'un « je » en quête d'authenticité. L'intensité des sentiments est encouragée, ainsi que la capacité à ressentir ceux des autres et la communion avec la nature.

Werther, le héros du roman de Goethe (1774), incarne la sensibilité et l'émotivité portées à leur paroxysme, par l'ardeur d'un cœur qui se consacre à l'amour, à la nature et à la vie : « Jamais je ne fus plus heureux, jamais ma sensibilité pour la nature, jusqu'au caillou, jusqu'au brin d'herbe, ne fut plus pleine et plus vive. » Détail très significatif, dans Les Souffrances du jeune Werther, la sensibilité est présentée comme la condition du bonheur, surtout si elle est exacerbée. Créant des ponts entre l'imagination et la réalité, elle seule permet de profiter pleinement de la vie !

De fait, le sort réservé aux larmes est extrêmement révélateur de la place qu'une société accorde à la sensibilité.

> "À la différence de nos mœurs actuelles, où la raison doit l'emporter sur le sentiment, où l'enseignement des mathématiques et des techniques supplante celui des lettres et des arts, et l'endurcissement des cœurs témoigne de la capacité à *faire son trou* dans la société productiviste, les sensibilités anglaise, allemande et française célébraient à l'unanimité un modèle de bon goût, qui non seulement passait par le sentiment, mais exigeait la manifestation publique de celui-ci. Les larmes en sont un exemple particulièrement frappant. On ne pleure pas uniquement de tristesse, mais aussi de joie. Et l'on n'hésite pas à le montrer, car tout ce qui est manifestation du sentiment paraît preuve de délicatesse[5]."

Durant l'âge d'or de la sensibilité en Europe, chacun pouvait pleurer, sans se cacher, quand et comme bon lui semblait. En octobre 1755, le médecin anglais Peter Shaw écrivait : « Pleurer pour des raisons morales est le signe d'une passion si noble, que l'on est en droit de se demander si ceux qui ne pleurent en aucune occasion sont bien des êtres humains. […] Que peut-il y avoir de plus noblement humain que d'éprouver avec tendresse et sentiment les infortunes des autres et les nôtres ? Ce degré de sensibilité, chaque homme devrait souhaiter le posséder dans la mesure où il favorise son propre bien-être et sa propre joie[6]. »

La sensibilité est la nature même de l'être humain ; pleurer en est une des principales manifestations, considérée alors comme la plus noble.

La sensibilité aujourd'hui

Qu'en est-il de nos jours ? Pouvons-nous librement pleurer et exprimer nos émotions, à l'école, dans les transports, au travail ? Devons-nous au contraire nous retenir ou nous cacher ? La société de consommation, de pouvoir et d'argent relègue-t-elle les individus sensibles au rôle caricatural de faibles larmoyants, incapables de comprendre et d'appliquer les lois de la jungle qui organisent le monde actuel ?

> "Les solitaires incompris, les sensibles sommés de dissimuler ce que notre époque appelle leur "hyperréactivité" sont aussi ceux qui, dans la solitude de l'atelier ou du cabinet de travail, ou encore au sein de la nature consolatrice, vont trouver l'inspiration et emprunter les voies de la création[7]."

Depuis les révolutions industrielles, le monde devient de plus en plus technique, mécanique et même virtuel avec les télécommunications. Il n'est pas favorable à la sensibilité. La société est devenue très normative, orientée vers la performance, poussant à oublier les caractéristiques de ce qui fait l'humanité

de chaque être. En conséquence, le monde est devenu difficile à vivre pour les personnes qui sont (très) sensibles. De surcroît, notre culture a connu un renforcement phallocrate, obligeant les hommes à cacher leur sensibilité, et même à ne pas être trop sensibles. L'expression de la sensibilité était réservée aux enfants et aux femmes, dans le meilleur des cas. Pourtant, dans la réalité, nous le savons bien, les hommes et les femmes sont également sensibles, et certains hommes autant que certaines femmes sont même extrêmement sensibles.

Il existe une grande confusion entre faiblesse et fragilité. L'être humain est sensible, c'est un être vulnérable, un être fragile. Notre sensibilité permet de ressentir plus fortement les situations humaines que nous vivons, donc de faire preuve de sympathie et de compassion envers les autres, que ce soit dans des situations heureuses ou malheureuses. Cette sensibilité est précisément ce qui fait la grandeur, la beauté et la force de l'être humain.

N'oublions pas que l'empathie, cette faculté intuitive de percevoir ce que l'autre ressent, peut aussi nous permettre de participer au bonheur ou à la joie de quelqu'un d'autre. Elle ne concerne pas seulement la souffrance, la douleur ou le désespoir. Cette confusion entre sensibilité, d'un côté, et faiblesse, de l'autre, est un jugement de valeur. Elle est même devenue un préjugé, selon lequel toute manifestation de sensibilité serait jugée comme une marque de faiblesse. Cela implique encore plus de mépris envers la sensibilité et envers les personnes sensibles, donc un rejet de l'expression de la sensibilité. Ce raccourci est particulièrement néfaste. Dans les environnements où l'on pense que toute expression de la sensibilité est une forme de faiblesse, les individus vont se contraindre à ne pas exprimer leur sensibilité, ou le font sous une forme ironique, voire cynique, qui dévalorise encore plus l'expression de la sensibilité.

C'est dans ce contexte complexe, si peu favorable à l'humain, que l'idée de la sensibilité élevée a progressivement fait son chemin…

“Ne méprise la sensibilité de personne, la sensibilité de chacun c’est son génie.”

Charles Baudelaire

---

1 Vous pouvez écouter la version particulièrement inspirée du pianiste Evgeny Kissin : https://www.youtube.com/watch?v=vaAkw1QNo18.

2 https://ultrasensibles.com/sensibilite-a-lhonneur/ (site consulté le 21 avril 2019).

3 Florence Lotterie, *Littérature et sensibilité,* Ellipses, 1998, p. 21.

4 Marie-France de Palacio, *La Sensibilité à l'honneur*, 2016.

5 *Idem.*

6 Peter Shaw, *Man. A Paper for Ennobling the Species*, October 22, 1755, n° 43, p. 4.

7 Marie-France de Palacio, article cité.

DANS CE CHAPITRE

Divergences d'opinions autour de l'hypersensibilité

•

Les travaux d'Elaine Aron

•

Une génération d'auteurs français s'exprime sur le sujet

Chapitre 2
Une certaine façon d'être au monde

"Ceux qui manquent de sensibilité ne manquent pas de s'en faire une vertu : ils appellent cela du caractère."

Adolphe d'Houdetot, *Dix épines pour une fleur* (1853)

Si nous vous présentions d'emblée la sensibilité élevée comme une notion homogène qui fait consensus, nous ne serions pas honnêtes et ce livre ne serait pas rigoureux[1]. En réalité, il existe de nombreuses nuances, divergences et désaccords autour

de cette notion, qui est désavouée par de nombreux praticiens. Certains ne vont-ils pas jusqu'à prétendre que « l'hypersensibilité n'existe pas » ?

Une notion contestée

Sur les réseaux sociaux et sur les forums en ligne, toutes sortes d'affirmations circulent, se contredisant les unes les autres. Beaucoup sont sans fondement, complètement imaginaires, certaines sont même déplaisantes, dévalorisantes, voire médisantes.

Par ailleurs, la haute sensibilité est souvent confondue avec le « haut potentiel » et les hypersensibles avec les « surdoués » ou les « zèbres ». Nous verrons bientôt ce qu'il en est dans les faits.

> Pour exemple, parmi tant d'autres, un commentaire méprisant, posté sur Internet en 2015, accuse les individus sensibles d'être « des mollassons, des brindilles, des crevettes, des douillets, des guimauves, des pleurnichards tremblants, des perdants, des victimes, des faibles, morbides et mielleux » ! Rien que ça ? Le signataire de ces invectives se désigne, lui, comme « un zèbre, un lion, dur, fort, increvable ». Il plaide pour « l'insensibilité, la froideur, le cynisme, l'humour noir, le rire cinglant et la pensée féroce » !

Il est vrai qu'un psychiatre très médiatisé, considéré comme une institution en France, avait donné le ton il y a quelques années en désignant les personnes dont la sensibilité est plus élevée que la moyenne comme des « douillets affectifs »…

L'empathie, la bienveillance et l'accueil de l'altérité ne sont pas des qualités encore très partagées. Heureusement, le bon sens et le respect existent aussi dans ce capharnaüm. Dans son éloge de la sensibilité, la professeure de littérature Évelyne Grossman propose une vision bien plus nuancée, en phase avec la réalité vécue[2].

> “L’hypersensibilité n’existe pas en tant que catégorie clinique ; seul existe l’hypersensible dans sa potentialité de pâtir mais aussi d’agir. C’est un processus, pas une catégorie : une force de sensation, une intensité de pensée, un outil d’analyse. Ce qu’il faut essayer de penser, ce sont les infimes mouvements, les nouvelles perceptions subtiles qui affectent les sujets modernes[3].”

Le commentaire posté par une psychothérapeute sur YouTube en 2019 pose également le problème de façon intéressante et sans complaisance.

> “Être “hypersensible” est une étiquette qui cache des processus extrêmement différents. J’ai aussi vu tellement de personnes qui se cachaient derrière cette étiquette pour imposer un comportement pas très respectueux ou encore pour laisser des impayés. Ça fait réfléchir sur la pertinence de cette notion très hétéroclite…”

Ce que décrit cette praticienne correspond aussi à la réalité et ne peut être occulté.

Comment s’y retrouver ?

L’hypersensibilité est une légende

Prenons déjà du recul et de la hauteur en faisant un détour par l’anthropologie[4]. Que nous apprend cette science du genre humain ? Que nous sommes des êtres culturels, que nous inventons des récits personnels et collectifs pour donner du sens à notre existence.

Comme le souligne le philosophe et psychanalyste Carlos Tinoco, l’existence et le monde trouvent leur signification et leur intérêt dans la *mise en récit* que nous en faisons, c’est-à-dire

dans la façon que nous avons de nous les raconter. Ces récits deviennent des mythes, modelés, modulés et entretenus grâce à notre imagination.

> “Ce que l’on nomme couramment la réalité (qui ne se ramène jamais à la simple matérialité des choses) n’est rien d’autre que le produit d’une imagination collective. […] Tous les groupes sociaux, toutes les cultures, inventent un récit dont ils s’empressent aussitôt d’oublier l’arbitraire, comme, chez Saint-Exupéry, ces adultes persuadés qu’ils sont rationnels, lucides, dans les choses mêmes, qui ne savent pas voir l’éléphant dans le boa et, surtout, qui sont sûrs de la solidité de leurs croyances, simplement parce qu’une chimère partagée cesse d’apparaître comme telle[5].”

L’hypersensibilité est donc un de ces grands récits, une de ces légendes culturelles née il y a seulement un peu plus de vingt ans. Certains individus adhèrent à ce récit car il leur correspond, ou les aide à vivre, au moins à se repérer ; d’autres en doutent ; d’autres le rejettent. Nous avons connu des personnes qui ont même évolué d’une position à l’autre au fil des années, doutant, puis croyant, puis rejetant cette idée ; se désignant quelque temps comme « hypersensibles », puis ne se sentant plus en affinité avec cette appellation… Quoi qu’il en soit, le grand nombre de personnes qui se reconnaît désormais dans les caractéristiques de la sensibilité est très important et ne cesse d’augmenter. C’est donc que ce récit collectif met en évidence des valeurs et des qualités qui semblent essentielles à une grande partie de nos contemporains.

Selon leur culture et leur formation, les auteurs qui écrivent sur l’hypersensibilité ne vont pas mettre en relief les mêmes éléments. Ces distinctions sont intéressantes : d’une part, elles montrent l’immense richesse de cette notion ; d’autre part, elles permettent de la relativiser. Personne ne détient la vérité, chacun s’exprime à partir de sa culture, de ses croyances, de son

expérience vécue, de ses observations, de ses interprétations et de ses aspirations.

Ce que n'est pas la haute sensibilité

Avant de détailler ce qu'est la sensibilité élevée, précisons tout de suite ce qu'elle n'est pas !

L'hypersensibilité n'est pas une anomalie, une maladie, un défaut, une faute morale, un manque de caractère, une spécificité féminine, un désordre mental ou un trouble du comportement…

Elle ne correspond pas non plus à un *égocentrisme* forcené, une manie de parler de soi. Les grands sensibles ne sont pas plus individualistes ou nombrilistes que les autres. L'égocentrisme et la sensibilité sont deux réalités différentes. Une personne peut être très sensible sans être centrée sur elle-même, en faisant preuve de beaucoup d'altruisme. Une autre peut se révéler très centrée sur elle-même, indifférente aux autres et peu sensible. Une troisième peut être à la fois sensible et égoïste ; une quatrième apparemment peu sensible et particulièrement altruiste, etc. Toutes les combinaisons existent. Sans oublier que les êtres évoluent au cours de leur existence.

Une forte sensibilité n'est certainement pas une forme de *supériorité*. Être particulièrement sensible ne signifie en aucun cas appartenir à une élite, ne constitue pas une forme de suprématie et ne représente pas une meilleure façon de vivre.

Enfin, être extrêmement sensible n'est pas une *excuse*, un prétexte pour échapper à ses responsabilités d'être humain, au même titre que toute autre personne. Se plaindre, se défausser ou jouer les victimes est une façon d'être en relation avec les autres (et avec soi-même), une position subjective, donc un choix personnel qui n'a rien à voir avec le fait d'être plus ou moins sensible.

Il existe tant d'autres *amalgames* entre haute sensibilité et certains traits de caractère. Nous ne pouvons pas tous les passer en revue. Vous avez compris que ces amalgames sont non seulement sans intérêt, mais que, surtout, ils sont inexacts et faussent la perception de ce qui est, en éliminant la complexité de l'être humain et la richesse mouvante de ses relations.

Une idée qui fait son chemin depuis longtemps…

Certains médecins dès l'Antiquité puis, plus récemment, les homéopathes après Samuel Hahnemann (1755-1843) ont mis en évidence de façon très précise l'existence de formes de sensibilité élevée, d'hypersensibilité physique et psychique, d'hyperréactivité, etc. Nous y reviendrons lorsque nous explorerons les différentes origines[6]. Dans les descriptions médicales, les individus délicats et sensibles, autant des hommes que des femmes, sont caractérisés par la subtilité, l'intensité, le goût pour la contemplation et le raffinement, l'absence de vulgarité, l'érudition…

> "L'hypersensibilité sensorielle fait qu'ils ressentent et éprouvent au plus profond de leur chair l'univers vibratoire. Tout est vibration, la lumière, la musique, les ambiances qui les entourent. L'harmonie est une évidence, la moindre dissonance est source de souffrance[7]."

En contrepartie, la banalité, le matérialisme et les mondanités les ennuient au plus haut point, alors qu'ils rêvent de beauté, d'amour, de voyages et de mondes fantastiques.

Hyperesthésie et personnalité sensitive

Le psychiatre allemand Ernst Kretschmer (1888-1964) est le premier chercheur à mettre en évidence la haute sensibilité, en 1918. Il décrit ce qu'il appelle la « personnalité sensitive[8] ».

Ce type de personne connaît une « hyperesthésie relationnelle », qui désigne une sensibilité et une susceptibilité exacerbées, qui entraînent une grande vulnérabilité dans les relations avec autrui, ainsi qu'un sens élevé des valeurs morales. L'orgueil et la haute estime de soi débouchent sur la croyance persistante de ne pas être reconnu à sa juste valeur. Chaque déception active une tendance de fond à l'autocritique et à l'intériorisation douloureuse des échecs.

Ces personnes se disent timides, vulnérables, hésitantes, doutant fréquemment d'elles-mêmes… tout en étant convaincues de leur valeur intellectuelle et morale. Elles se caractérisent aussi par une grande fatigabilité. Souvent perfectionnistes au point de devenir le « bourreau de soi-même », elles s'épuisent sans réussir à atteindre leurs exigences inaccessibles. Les frustrations qui en résultent sont vécues avec un douloureux sentiment d'incompétence et d'humiliation.

Bien qu'affables, bienveillants, dévoués et généreux, les « sensitifs » finissent souvent repliés sur eux-mêmes, s'isolant du monde, avec beaucoup de rancœur ou de désenchantement. Ils s'attachent très rapidement et très vigoureusement aux personnes qui leur témoignent de la sympathie, mais considèrent la moindre critique comme une trahison.

Chaque désillusion est vécue douloureusement dans la solitude, avec parfois des périodes d'affolement et d'angoisse. La timidité se mue en conviction d'incompétence radicale, le doute en certitude d'un désastre, la susceptibilité en punition retournée contre soi-même. Cette dégringolade de la confiance en soi est le résultat d'interprétations dépréciatives. Lorsque les déceptions se répètent, la personne peut progressivement perdre le contact avec la réalité ou s'installer dans la dépression[9].

Beaucoup de personnes hypersensibles pourraient se reconnaître aujourd'hui dans cette description[10].

Freud et le tempérament créateur

En 1920, le psychanalyste autrichien Sigmund Freud aborde rapidement l'existence d'une sensibilité exacerbée à l'origine de la vie *chez tout être humain*, avant que ses capacités protectrices se mettent en place. Pour lui, l'organisme vivant serait une « boule indifférenciée de substance irritable » dont les antennes déployées pour explorer le monde se rétractent à la moindre alerte[11]. Le philosophe et sémiologue Roland Barthes reprend cette idée en 1977 dans les *Fragments d'un discours amoureux*, confirmant le rôle privilégié de la peau dans cette ultrasensibilité[12].

Au début des années 1950, le philosophe Claude Tresmontant publie un essai remarquable, qui est un véritable plaidoyer en faveur du sensible. Il réhabilite la sensibilité comme qualité centrale de l'être humain, comme socle de toute pensée, arrimée au corps vivant, pour proposer de mettre fin à la domination plurimillénaire de la philosophie occidentale fondée sur le dualisme platonicien[13].

De même, les autrices françaises Marguerite Duras et Nathalie Sarraute, parmi d'autres, consacrent l'ensemble de leur œuvre à tenter d'explorer et exprimer les méandres de la sensibilité extrême, dans la multitude de ses facettes, de ses nuances et de ses variations.

> La poétesse et romancière américaine Pearl Buck affirmait : « Pour cet individu extrêmement sensible, un contact est une explosion, un son est un bruit, un malheur est une tragédie, une joie est une extase, un ami est un amoureux, un amoureux est un dieu, et l'échec est la mort[14]."

Parmi les auteurs de psychologie, très peu se sont intéressés à la sensibilité. Cela signifie qu'une très grande majorité des théories psychologiques sont avant tout le résultat de conjectures mentales, déconnectées des expériences vécues par des personnes incarnées. Ce désintérêt pour le sensible en dit long. Il explique peut-être pourquoi les personnes sensibles ne se sentent pas assez accueillies, entendues, comprises et reconnues par les thérapeutes classiques, qui appliquent les théories et suivent les préceptes académiques plutôt que de s'intéresser réellement à leurs patients…

Jung et l'introversion

Le psychanalyste suisse Carl Gustav Jung fait partie des exceptions. La sensibilité tient une place qualitativement importante dans sa réflexion et il la valorise. Il observe que la sensibilité de chacun influence sa façon de vivre les événements et de s'en trouver plus ou moins fortement impressionné, et durablement marqué[15]. Il souligne même les bienfaits d'une sensibilité développée et en défend l'intérêt pour la société.

> "Cette plus grande sensibilité contribue à l'enrichissement de la personnalité… Ce n'est que dans des situations difficiles et inhabituelles que cet avantage peut tourner au désavantage, quand le calme est perturbé par des sentiments disproportionnés. Rien ne serait plus dommageable que de juger cette plus grande sensibilité comme une partie malade de la personnalité. S'il en était ainsi, on devrait probablement regarder plus d'un quart de l'humanité comme pathologique[16]."

Selon Jung, un des axes majeurs de la personnalité concernerait l'introversion et l'extraversion. L'introversion désigne la capacité et la tendance à se tourner vers son monde intime, à se centrer sur ses pensées, ses émotions, ses rêveries, donc sa subjectivité, avec parfois une forme de désintérêt pour les relations sociales[17]. Le terme, proposé par Jung en 1913, est

composé des mots latins *intro*, « à l'intérieur », et *versus*, « tourné » ; il signifie « tourné vers l'intérieur[18] ».

Le philosophe personnaliste Emmanuel Mounier complète cette définition.

> "L'introversion et l'extraversion ne sont pas deux tempéraments innés, mais un couple de mécanismes solidaires qui existent tous deux en chacun de nous, et peuvent être tour à tour mis en œuvre par nous. Ils ne deviennent des caractères typiques que par l'habitude acquise de n'en développer qu'un seul[19]."

Jung décèle des correspondances favorables entre la sensibilité, l'intuition et l'intériorité. Il est également le premier à insister sur la nécessité et le bienfait de se protéger lorsque l'on est plus sensible que les personnes de son environnement. Il confirme sa vision de pionnier quand il affirme que l'existence des personnes sensibles « enseigne l'autre possibilité, celle de la vie intérieure, qui fait si douloureusement défaut à notre civilisation ». Il va même jusqu'à parler de « clairvoyance prophétique[20] ».

De son côté, Kazimierz Dabrowski étudie l'*hyperstimulabilité* ou surexcitabilité, qui se décline selon cinq pôles : émotionnel, intellectuel, imaginatif, sensoriel et psychomoteur. Il est connu pour sa théorie de la « désintégration positive » et pour son magnifique « hymne aux névrosés », qui s'adresse en fait aux personnes atypiques (ultrasensibles et originales[21]).

> "Parce que vous êtes sensibles dans un monde insensible, que vous n'avez aucune certitude dans un monde pétri de certitudes
>
> Parce que vous ressentez les autres comme s'ils étaient vous-mêmes […]
>
> Pour votre créativité et votre capacité à vous extasier […]

> Parce que vous êtes humiliés alors que vous veillez à ne pas humilier les autres, parce que votre pouvoir immense est toujours mis à bas par une force brutale ; et pour tout ce que vous êtes capable de deviner, tout ce que vous n'exprimez pas, et tout ce qui est infini en vous
>
> Pour la solitude et l'étrangeté de vos vies
>
> Soyez salués[22] !"

Le décalage fondamental, sur lequel nous reviendrons souvent dans cet ouvrage, concerne donc la disparité entre la sensibilité d'un grand nombre de personnes et les *standards d'une société matérialiste machinisée* qui ne valorise pas la sensibilité, voire la rejette comme contraire aux obligations de performance et à la mécanisation du quotidien. Le psychiatre Christophe André confirme cette observation en affirmant que ce que l'on appelle « hypersensibilité » révèle en fait, en contrepoint, l'hyposensibilité de la société, c'est-à-dire son faible degré de sensibilité, si ce n'est son insensibilité.

> Jung souligne la pression qui pèse sur tout individu. « L'abdication de soi-même au profit du collectif correspond à un idéal social : elle passe même pour une vertu et un devoir vis-à-vis de la société[23]."

Cela pose d'emblée les personnes sensibles, intuitives et « introverties », intéressées par leur subjectivité, comme potentiellement rebelles, ou considérées comme telles par l'ordre social. On voit, grâce au courage de psychistes comme Jung, Dabrowski et André, comment la problématique change d'orientation. Au lieu de représenter une difficulté personnelle, la sensibilité élevée est radicalement présentée comme la manifestation d'une *résistance* (au sens noble) face au poids écrasant et déshumanisant des normes économiques, politiques et culturelles.

Marie-Louise von Franz avait une profonde connaissance de l'œuvre de Jung, lui permettant d'en restituer la foisonnante richesse, bien au-delà des idées rudimentaires auxquelles on l'a trop souvent réduite. Cette femme est, à notre connaissance, la première à mettre en évidence la sensibilité élevée et l'orientation particulière à donner aux thérapies. Elle en fait de nombreuses mentions dans ses écrits. Par exemple, en 1972, vingt-quatre ans avant la parution du premier livre d'Elaine Aron, elle évoque les individus, hommes et femmes, « prisonniers de leur propre sensibilité qui ont peur d'être blessés » et conseille aux thérapeutes de « respecter et accompagner leur rythme intérieur[24] ».

> "Un des principaux rôles du thérapeute sera d'encourager le patient à accepter sa propre sensibilité et l'apparente lenteur de son développement vital, et à s'y tenir, malgré les critiques de ses proches et la pression de la collectivité. Accepter de ne pas être comme les autres, et pourtant continuer sa route comme on sent que c'est juste, exige en effet une grande droiture et beaucoup de courage moral[25]."

Incroyable, non ? Tout y est, déjà. Nous retrouverons ces intuitions chez tous les auteurs qui suivront. Marie-Louise von Franz était indéniablement une pionnière et le livre de Clarissa Pinkola Estés lui doit énormément[26].

Pour terminer ce détour, laissons la parole au psychologue italien Roberto Assagioli.

> "L'introversion est une nécessité urgente pour l'humain moderne. Notre civilisation est si exagérément extravertie que l'individu est pris dans une ronde frénétique d'activités qui deviennent une fin en soi. […] Le monde extérieur n'est pas le seul qui existe, car il y a des mondes intérieurs variés, que l'on peut, que l'on doit connaître, explorer et conquérir. C'est une nécessité pour notre équilibre et pour notre santé[27]."

Nous le savons bien, seule notre sensibilité consciente nous permettra d'explorer, connaître et conquérir ces mondes. Serait-ce donc l'aspiration profonde de celles et ceux qui se disent « hautement sensibles », « hypersensibles », « ultrasensibles », ou se reconnaissent dans ce que représentent ces appellations ?

Les travaux d'Elaine Aron

À partir de 1991, la psychothérapeute et chercheuse américaine Elaine Aron a mis en évidence un tempérament « sensible », qu'elle a ensuite préféré qualifier de « hautement sensible ». Le terme anglais *highly sensitive* a été majoritairement traduit en français par « hypersensible », mais on parle aussi de « sensibilité élevée » ou de « haute sensibilité ».

La « sensibilité élevée » est une façon d'être au monde, caractérisée par un haut niveau de sensibilité aux stimuli externes, une plus grande profondeur de traitement cognitif et une forte réactivité émotionnelle. Selon Elaine et Arthur Aron, les personnes hautement sensibles (*highly sensitive persons*, HSP) représentent plus de 20 % de la population. Elles traitent les données sensorielles de façon plus approfondie. Il s'agit d'un tempérament et non d'un trouble psychique. Ils nomment ce tempérament « trait d'hypersensibilité du système nerveux[28] ».

Les personnes hautement sensibles sont attentives aux subtilités et aux nuances. Elles sont affectées par la douleur, les mauvaises ambiances, l'humeur et la détresse des autres. Elles sursautent facilement, fuient la violence, évitent de prendre des risques, deviennent irritables lorsqu'elles ont faim. Elles apprécient peu le changement, n'aiment pas être observées, s'énervent lorsqu'elles ont beaucoup de choses à faire en même temps.

Elles sont perturbées par les atmosphères frénétiques, le stress, les excitants (caféine, théine, alcool, drogues…), les bruits soudains ou insistants, les lumières ou les odeurs fortes, les tissus rugueux, etc.

Elles sont consciencieuses, apprécient l'art et la beauté autant que les parfums subtils et les goûts délicats. Elles savent écouter et apporter de l'aide. Elles bénéficient d'une vie intérieure riche et complexe. Beaucoup parmi elles sont intéressées par la spiritualité[29].

> "Les hypersensibles sont assaillis par une foule de messages et perçoivent des nuances qui échappent aux autres. […] Ils font preuve d'une créativité, d'une intuition et d'une passion extraordinaires[30]."

Selon Elaine Aron, la haute sensibilité permet de repérer les aspects subtils de l'environnement. Elle entraîne à prendre son temps dans de nouvelles situations pour observer et comparer à ce qui est déjà connu. Pour la psychothérapeute, il est possible que la haute sensibilité ou certains de ses aspects soient d'origine génétique, mais elle modère et relativise cette hypothèse plusieurs fois dans ces écrits[31].

Les idées clés

La psychologue californienne a mis en évidence quatre puis cinq piliers de la haute sensibilité :

- le traitement en profondeur des informations ;
- la tendance à la surstimulation, donc à la fatigabilité ;
- la puissance des réactions émotionnelles et l'intensité de l'empathie ;
- la perception des nuances et des subtilités ;
- la « susceptibilité différentielle ».

Le traitement profond des informations

Le traitement en profondeur de l'ensemble des informations (sensorielles, émotionnelles et verbales) est un processus permanent. Il se manifeste notamment lors de la prise de décision, que ce soit pour faire un achat anodin ou pour une question existentielle. Une personne très sensible a tendance à vouloir peser le pour et le contre dans les moindres détails. Ce processus minutieux requiert beaucoup de temps et d'énergie.

L'hyperstimulation

La personne hautement sensible se trouve surstimulée plus facilement et plus rapidement qu'une autre. Elle est « profondément consciente de tout ce qui se passe à l'extérieur comme à l'intérieur d'elle-même, capable de traiter les situations dans leur ensemble[32] ». Elle s'épuise mentalement et physiquement et peut souffrir d'un fort niveau de stress. Elle se sent souvent débordée.

Même lorsque nous croyons pouvoir faire face à la stimulation, nous pouvons ressentir un « épuisement soudain » et le stimulus de trop fera déborder le vase[33].

La réactivité émotionnelle

Les personnes hautement sensibles sont caractérisées par une grande réactivité émotionnelle, que la situation leur soit favorable ou défavorable.

Pour Elaine Aron, il y aurait une influence réciproque entre la réactivité émotionnelle et la réflexion approfondie, à la suite de chaque expérience vécue. Ces réactions vives expliquent aussi pourquoi les personnes très sensibles sont plus affectées par les commentaires ou les critiques à leur égard, ce qui les rend particulièrement appliquées, méticuleuses, voire perfectionnistes.

Nuances et subtilité

Un individu hautement sensible est très observateur. Il remarque un grand nombre d'éléments, même très ténus, et de subtilités. Il prête une attention soutenue aux moindres détails. Il est extrêmement conscient non seulement de son environnement mais aussi de ce qui se passe en lui. Il ne s'agit pas seulement d'une sensorialité plus développée, mais surtout d'une grande attention portée aux nuances, qui vient enrichir considérablement la vie intérieure.

Le trop-plein d'informations

Lorsqu'une personne très sensible est en train de discuter avec une autre personne sur la terrasse d'un café, de nombreuses informations arrivent dans son champ de conscience, d'où sa difficulté à rester attentive. Cela explique qu'on la qualifie souvent comme étant « dans la lune ». En effet, la personne sensible peut se sentir surchargée, mal à l'aise et désorientée, ou même perturbée face à autant de stimuli. Il peut s'agir de bruits ou de mouvements trop importants, d'un changement soudain de température, d'une luminosité trop faible ou trop intense, d'ambiances et d'humeurs qui le dérangent, d'odeurs fortes, ou encore la perception de telle ou telle expression et émotion sur le visage de ceux qui l'entoure. Tout est amplifié… Aussi, la personne très sensible éprouve souvent le besoin de se retrouver seule pour se recentrer, surtout après un long moment passé dans le bruit et l'agitation. Il n'est pas rare que les personnes sensibles fuient les grosses villes pour s'installer à la campagne, au contact de la nature pour respirer et se sentir plus vivantes[34].

La « susceptibilité différentielle »

À ces caractéristiques fondamentales de la sensibilité élevée est venue s'en ajouter une cinquième, la « susceptibilité différentielle » ou « sensibilité avantageuse », qui concerne la

capacité à mieux profiter des situations propices, des événements agréables et de la vie en général. Les personnes hautement sensibles bénéficieraient durablement et de façon continue des bons moments de l'existence, de la présence de leurs proches, du soutien qu'on leur apporte, etc.[35]

Les continuatrices

En Suède, son pays d'origine, et en Suisse, où elle réside, Else Marie Bruhner a repris les travaux et arguments d'Elaine Aron, ainsi que certaines recherches complémentaires de Marie-Lise Schläppy[36]. Elle les expose dans ses conférences et les présente dans un livre joliment illustré, intitulé *Hypersensible. Et alors ?* Pour celles et ceux qui auraient des difficultés à lire les ouvrages très fournis d'Elaine Aron, celui d'Else Marie Bruhner est d'une grande clarté, facilement accessible et agréable à lire[37].

Au Danemark, Isle Sand s'est largement inspirée des travaux d'Elaine Aron, elle aussi. Elle est conférencière et autrice de plusieurs ouvrages sur la sensibilité élevée. Comme la chercheuse américaine, elle mentionne les réflexions de Jung, dont les pensées ont eu un impact important sur sa réflexion et ses écrits. Elle souligne les similitudes entre l'introversion et l'hypersensibilité, comme la richesse de la vie intérieure et la réflexion approfondie.

Isle Sand pense que les êtres hypersensibles ont une manière unique d'être au monde. Ils emmagasinent plus d'impressions et s'en imprègnent davantage. Cette particularité leur fait appréhender les événements de façon spécifique. Ils se fatiguent plus rapidement en cas de surstimulation. Leur délicatesse a pu donner lieu à des dénominations et étiquettes réductrices, ou dégradantes, qui circulent encore à leur encontre.

> "Les hypersensibles ont un système nerveux délicat. Nous enregistrons plus de nuances et les emmagasinons plus profondément. Nous sommes dotés

d'une vive imagination et de grandes capacités de représentation. Les impressions extérieures peuvent déclencher chez nous une très grande diversité de pensées et de représentations[38]."

D'après son expérience, être hypersensible peut être autant une source de souffrances que de richesses. Tout dépend dans quel environnement et dans quel contexte l'individu très sensible va évoluer.

Elle-même hautement sensible, Isle Sand raconte combien sa sensibilité a été pour elle « un handicap et un cadeau », en fonction des situations.

« J'ai longtemps vu le handicap. J'avais bien conscience que, dans certaines circonstances, j'avais moins de résistance que les autres. Avant d'avoir étudié le tempérament hypersensible, je me considérais comme introvertie. Quand je faisais cours à l'université populaire et ailleurs, j'annonçais aux participants que j'avais besoin d'une pause pour me ressourcer intérieurement et me reposer. Parallèlement, ce handicap était source d'enrichissement dans de nombreux domaines[39]. »

Isle Sand insiste beaucoup sur la fécondité de son monde intérieur et sur la nécessité d'orienter sa vie en fonction de son type de caractère. Elle y consacre d'ailleurs un chapitre entier. Elle préconise de connaître ses limites et respecter ses besoins vitaux. Pour elle, l'attention portée aux hypersensibles va permettre de faire évoluer la société et les références culturelles.

« Ce nouveau focus nous donne à nous, qui avons bien du mal à suivre un rythme effréné, la possibilité de nous identifier, non seulement comme êtres délicats mais aussi comme possédant certains talents dont le monde a bien besoin[40]. »

Elle est même convaincue que les grands sensibles détiennent les clés pour assurer un meilleur avenir à la planète et la survie de l'espèce humaine…

Les découvertes prometteuses de Michael Pluess

Michael Pluess est un des chercheurs les plus passionnants et certainement les plus prometteurs sur la sensibilité élevée. Professeur de biologie et psychologie expérimentale à l'université Queen Mary de Londres, ses recherches portent sur la « plasticité du développement », c'est-à-dire la façon dont les expériences que nous faisons en grandissant façonnent le cours de notre développement psychique.

Plus précisément, il étudie les différences personnelles de cette plasticité développementale en fonction des caractéristiques individuelles, qu'il appelle « sensibilité différentielle ». En effet, les individus sont affectés très diversement par leur environnement[41] : certains sont plus impactés par les influences exercées par leur entourage et leur contexte de vie, que ces influences soient favorables ou défavorables. Les recherches de Michael Pluess sur les effets des expériences environnementales concernent la période fœtale autant que la qualité des soins de la petite enfance jusqu'à l'âge adulte.

Différences de sensibilité à l'environnement

Bien que la sensibilité environnementale soit essentielle pour s'adapter avec succès au contexte de vie, les individus ne présentent pas la même sensibilité à l'environnement. Le développement humain dépend principalement du contexte dans lequel il a lieu. Sans le soutien spécifique et actif d'un

environnement stimulant, et surtout bienveillant, aucun enfant ne pourrait prospérer ni même survivre. Les individus diffèrent considérablement en termes de réceptivité et de réactivité, certains étant plus sensibles et d'autres moins sensibles aux mêmes conditions environnementales.

La variabilité interindividuelle de la sensibilité environnementale suggère que, tout comme certaines personnes seront affectées plus négativement par des expériences défavorables, certaines personnes bénéficieront davantage des expériences positives et encourageantes[42].

La sensibilité avantageuse

Ainsi, la « sensibilité à l'avantage » désigne *la capacité à profiter plus fortement des expériences favorables*, qualifiées généralement de « positives ». Plusieurs études suggèrent que certains aspects de la sensibilité avantageuse sont façonnés par les premières influences de l'environnement de l'enfant dès sa conception (famille, milieu naturel et social, puis école, loisirs, sport, relations amicales, etc.). De ce fait, l'efficacité de l'éducation et des soins, notamment psychologiques, serait considérablement accrue par *les actions qui visent à promouvoir et à développer la sensibilité de chaque enfant*[43]. Cette découverte ouvre des perspectives immenses…

Plusieurs groupes de sensibilité

Parallèlement, un grand nombre d'études confirment que les enfants et les adolescents sont façonnés par leur contexte de développement. Concernant la répartition de leurs classes d'âge en fonction de leur sensibilité, les jeunes de 10 à 15 ans se répartissent selon trois groupes : environ 30 % d'entre eux sont caractérisés par une sensibilité élevée, 40 % par une sensibilité

moyenne et les 30 % restants par une sensibilité faible. Ces proportions correspondent à celles de la population globale[44].

En effet, une étude auprès de plus de 900 personnes observe que les personnes hautement sensibles représentent plus de 30 %[45] de la population. Le degré de sensibilité est exprimé de façon imagée à partir de fleurs :

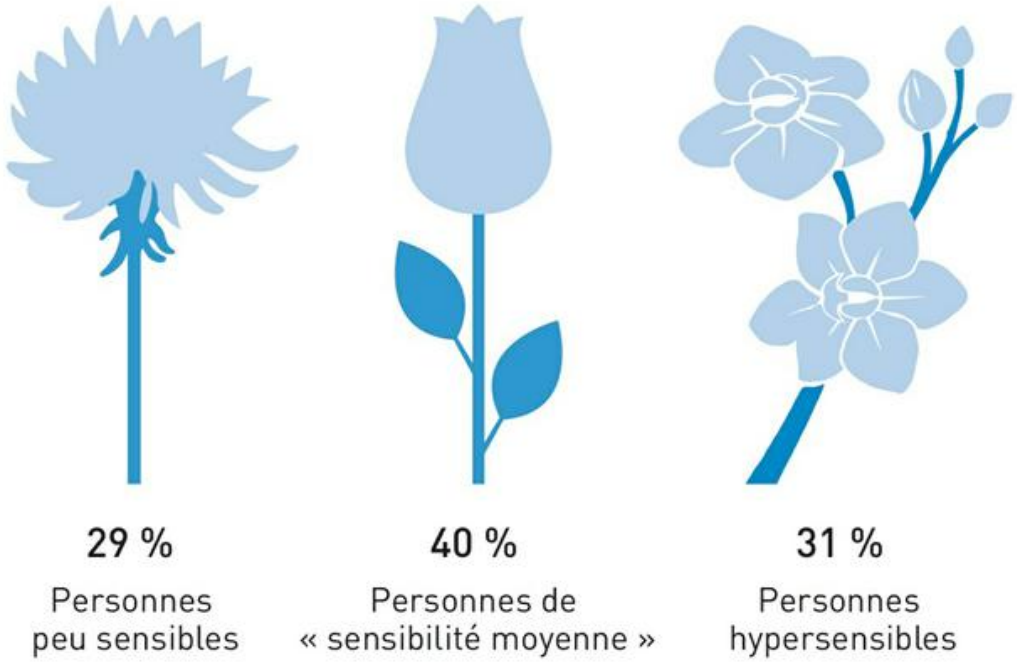


Figure 2-1

La famille des grands sensibles concernerait donc près d'*une personne sur trois* !

Les nouvelles voix de la sensibilité

Dans les pays francophones a émergé une nouvelle génération d'autrices et d'auteurs, qui expriment des points de vue très personnels autour de la question de la sensibilité élevée.

Marie-France de Palacio

Il s'agit certainement de l'autrice la plus passionnante et insolite de la génération montante. Cette professeure et chercheuse en littérature comparée se consacre aujourd'hui à l'hypersensibilité. La singularité de sa voix découle principalement de ce qu'elle n'est pas une praticienne de la psychologie ou du développement personnel, mais une fine connaisseuse de la littérature européenne, dans laquelle elle puise maints exemples révélateurs de la sensibilité lorsqu'elle peut se déployer. Son premier livre sur ce thème est bouleversant. Elle y témoigne de son parcours humain, ce qui donne à son récit une force de vérité et un intérêt qu'aucun ouvrage spécialisé ne peut procurer. Sa remise en cause de l'idée de « normalité », ainsi que de ses variations en fonction des époques et des cultures, est d'une grande sagesse. Elle préconise de garder fermement ses distances avec les descriptions alarmistes, qui induisent une peur imaginaire d'être malade ou anormal.

Voici quelques-unes des idées les plus marquantes de son récit.

La personne hypersensible cherche auprès d'autrui approbation, reconnaissance, amabilité, voire affection, pour valider sa légitimité, son « droit à exister ». De là naît une difficulté certaine à dire non et à s'affirmer, l'habitude de faire passer les autres avant soi, sans oublier l'évitement des conflits, l'incapacité à supporter l'autorité, un goût pour le silence et la nuit, ainsi qu'une tendance à l'intellectualisation que seule peut compenser un retour à la nature.

En ce qui concerne la tendance à la saturation, la responsabilité de la société est mise en lumière, du fait de son utilitarisme, du matérialisme qu'elle promeut et de la priorité donnée au profit, au détriment de la sensibilité et des valeurs humaines.

> "Qu'un individu très sensible réagisse au stress, au surmenage, aux événements pénibles, même de façon hyperbolique et dangereuse, n'est-ce pas la preuve

> d'une saine rébellion du corps et de l'esprit devant l'insoutenable[46] ? "

Marie-France de Palacio consacre un chapitre entier à valoriser la sensibilité et à en faire l'éloge, comme elle le fera de nouveau dans son deuxième livre. C'est là l'apport indéniable et inestimable de ses écrits, montrant à quel point la sensibilité fait partie de notre patrimoine culturel et qu'elle est au cœur même de l'activité artistique, autant que le vecteur de toute réelle élévation spirituelle, quel que soit le sens que chacun donne au mot « spiritualité[47] ». Là encore, les réticences du corps social envers la sensibilité sont mises en évidence, tant elles viennent compliquer la réalité quotidienne et l'existence même des grands sensibles.

> "L'hypersensibilité cause des ravages lorsqu'elle se heurte à une société qui ne la comprend pas, la refuse en bloc et la considère comme pathologique[48]. […] Ces manifestations d'un mal-être profond ne proviennent pas d'un dérèglement pathologique, mais d'une sensibilité extrême, constamment confrontée à la dureté du monde[49]."

L'autrice se réjouit de son immense sensibilité qui lui apporte tant de sensations infiniment subtiles, variées et troublantes. Aussi, pour elle, n'est-il pas rare que les personnes hautement sensibles se voient reprocher d'être « susceptibles », lorsqu'une remarque sans gravité peut les bouleverser et la nuance d'une intonation ou d'une expression du visage être considérée comme un possible reproche. Elle plaide donc pour un droit à la solitude, au refus de la sociabilité imposée et souligne l'importance vitale du calme.

Dans ces conditions, les individus extrêmement sensibles deviennent une bénédiction pour leurs proches et pour l'avenir du monde.

> "Les hypersensibles sont des surdoués de l'ouverture à l'irréalité de la réalité, à la réalité de l'improbable, des

> champions de l'abandon des résistances du moi matérialiste, logique et pragmatique, des spécialistes du rêve, de l'imaginaire, et du réenchantement du monde[50]…"

Chaque page des écrits de Marie-France de Palacio est comme une fontaine d'eau fraîche dans un univers aride. Elle donne généreusement des exemples d'une rare puissance. Son mérite est de poser des mots très justes sur les expériences si singulières des ultrasensibles. Nous y reviendrons.

Charlotte Wils

Charlotte Wils est autrice, conférencière et thérapeute. Après avoir créé et dirigé un salon de coiffure, été comédienne, puis coach en entreprise, elle décide en 2015 de consacrer son activité aux personnes hypersensibles. Pendant longtemps, elle a eu le sentiment que l'hypersensibilité était une défaillance. Aujourd'hui, elle a compris qu'il s'agit d'une différence, non d'une forme d'infériorité.

> "C'est une hyperprésence au monde, aux autres et à l'environnement. Les sens sont extrêmement développés : ils sont ouverts, en constante attention à ce qui se passe. Si on n'apprend pas à se créer une bulle, c'est extrêmement difficile, on n'a qu'une envie, c'est de prendre la fuite. La relation aux autres est compliquée parce que les centres d'intérêt sont différents. Par exemple, l'hypersensible a une grande quête de sens. Il ne va pas facilement se satisfaire d'une conversation anodine sur la pluie, le beau temps, les vacances. Il va avoir besoin de conversations qui ont tout de suite de la profondeur, du sens. Ces sujets existentiels ont une importance fondamentale pour lui. Quand on ne sait pas qu'on est hypersensible, on se sent différent, en décalage, on a l'impression de ne pas parler le même langage[51]."

Pour elle, le simple fait de se reconnaître hypersensible permet d'aborder la vie avec un nouveau regard. Elle-même découvre qu'elle est hypersensible à 45 ans.

« Depuis mon adolescence, je sentais que je n'arrivais pas à répondre à cette quête d'absolu. J'avais envie de mettre fin à mes jours tellement je me sentais seule. J'en ai fait une force parce que, maintenant, plutôt que de vouloir m'en débarrasser, j'étudie ma sensibilité, je l'accueille, j'essaie de la comprendre. J'écoute mon intériorité. Je prends du temps pour méditer, faire du yoga, réfléchir, écrire. La force vient quand on arrête de vouloir plaire aux autres et quand on essaie d'écouter ce qui se passe à l'intérieur de soi[52]. »

Comme le souligne Charlotte Wils, l'hypersensibilité est une singularité précieuse, une hyperprésence à l'environnement et à ce qui n'est pas visible ou directement tangible. Cependant, même si les personnes hypersensibles ont cette spécificité en commun, elles peuvent être très différentes les unes des autres. Il n'existe pas de profil type.

Une personne très sensible met généralement en place des *stratégies de survie* pour faire taire ses émotions et se fondre dans le monde qui l'entoure.

- **La stratégie de blindage et d'affrontement** : la personne se protège derrière une sorte de cuirasse pour bloquer tout ce qui est d'ordre émotionnel. Bien souvent, elle a vécu un événement traumatique et son moyen de survie à ce moment-là aura été de se constituer ce bouclier pour ne plus être touchée. Elle va alors avancer dans la vie telle une guerrière et vivre ses relations sur le mode de l'affrontement.
- **La stratégie d'effacement** : l'individu s'adapte à son environnement en répondant aux besoins des autres ou à leurs attentes. Il s'efface, fait passer les autres au premier

plan, donne la priorité à son entourage dans le but de faire plaisir, d'être accepté et aimé en retour.

- **La stratégie d'imitation** : la personne se met au diapason des autres, en faisant ce qu'ils font, adhérant à leurs idées ou en imitant leurs manières d'être et de faire, même si elle n'est pas en accord avec leurs valeurs.

Il arrive qu'une personne hautement sensible utilise en même temps ou successivement plusieurs de ces stratégies. D'ailleurs, chacune d'elles contient ses propres limites et il arrive un moment où la personne hypersensible ne sait plus vraiment qui elle est. Cette stratégie qui lui était utile jusqu'alors la limite désormais dans son développement et sa confiance en elle.

L'adulte ultrasensible peut avoir des difficultés à mener une existence sereine. Il est en proie au doute, à l'angoisse, voire au déni de sa grande sensibilité. C'est donc véritablement la méconnaissance ou le refus de sa sensibilité, pour être conforme à ce qu'attend l'environnement, qui font que l'hypersensibilité peut devenir un problème[53].

Par ailleurs, Charlotte Wils a publié un témoignage très sincère sur sa vie et son expérience de praticienne dans un livre passionnant[54].

Carol Pirotte

Thérapeute accompagnant des individus et des groupes, notamment en entreprise, Carol Pirotte se consacre entièrement à la sensibilité élevée. Elle est l'autrice d'un livre sur l'ultrasensibilité, qui remet en question les nombreux clichés sur les personnes très sensibles et propose des pistes concrètes pour mieux vivre sa grande sensibilité[55]. Elle est également créatrice d'une chaîne YouTube, « Les SuperSensibles », sur laquelle elle propose des interviews de personnes très sensibles ou à « haut potentiel », et d'un blog intitulé *Le retour à soi*, sur lequel elle propose des formations[56].

Témoignage

« Je suis un être humain qui a longtemps douté de son humanité. Je me demandais si j'étais trop bizarre, à moitié extraterrestre, anormale ? Aujourd'hui, je sais que j'ai une très grande sensibilité, mais ça ne définit pas qui je suis. Je suis en quête de sens, en quête de vie, de vivant. Je suis une femme, maman aussi, compagne, qui cherche chaque jour à apprendre à aimer. Je suis sans cesse en évolution, en questionnement. Désireuse de contacter l'essentiel, ce qui demeure… la présence ? Dieu ? Je ne sais pas comment l'appeler. Ce qui est, au-delà de ce qui s'efface. Au-delà des apparences[57]. »

Voilà une définition percutante de ce qu'est l'ultrasensibilité, caractérisée par l'impression d'être en décalage avec les autres, de ne pas être dans le moule, de vivre et de percevoir des choses que les autres ne semblent pas vivre et percevoir, accompagnée d'une quête spirituelle au sens large.

En suivant son intuition, la personne ultrasensible part à l'aventure, vit des moments et des expériences merveilleuses, mais le regard désapprobateur ou les propos réprobateurs des autres lui font ressentir de la gêne, voire de la honte, et elle se replie sur elle-même, découragée, avec parfois le sentiment d'avoir échoué. Ce schéma répétitif pousse souvent les ultrasensibles à faire profil bas, à vouloir se fondre dans la masse et les empêche de déployer tout leur potentiel humain, qu'il soit amical, amoureux, créatif, empathique, professionnel, solidaire ou autre.

Témoignage

« Au niveau professionnel, mettant déjà ma sensibilité au service de mes semblables humains par le biais de soins subtils depuis de nombreuses années, je me rends compte qu'un très grand pourcentage des personnes me consultant sont, elles aussi, extrêmement sensibles[58]. »

Carol Pirotte précise avec beaucoup de courage que la croyance d'une origine génétique de la sensibilité élevée prive l'individu

hypersensible de sa liberté, le pousse à être passif en croyant à une fatalité, le laissant impuissant, sans ressource pour transformer son existence et vivre mieux. C'est pourquoi elle affirme que son souhait le plus cher est de permettre aux personnes hautement sensibles de reconnaître la force et la beauté de leur tempérament, pour qu'elles puissent s'en nourrir et s'appuyer sur lui afin de faire évoluer un monde en crise qui a tellement besoin de sensibilité. Elle rejoint en cela le projet de Charlotte Wils, que nous partageons également.

Pour être complets, n'oublions pas trois autres auteurs inspirés, qui donnent des conférences et écrivent surtout à propos de la douance, mais dont les propos autour de la sensibilité élevée sont du plus grand intérêt : Carlos Tinoco, que nous avons déjà évoqué, ainsi que Yor Pfeiffer et Alban Bourdy, auxquels nous donnerons bientôt la parole.

Évelyne Grossman valorise l'artiste hypersensible

Professeure de théorie littéraire à l'université Paris-Diderot, Évelyne Grossman apporte la contribution la plus novatrice et audacieuse, d'une pertinence inouïe (au sens propre), au débat sur la sensibilité élevée. Elle rend au sujet humain toute la complexité de sa présence au monde, dans un parcours existentiel qu'aucune théorie psychologique ne saurait circonscrire ni même expliquer.

Après avoir resitué l'hyperesthésie, ou sensibilité extrême, comme capacité sensorielle exacerbée au point d'en devenir douloureuse, dans la dimension historique de l'hystérie, Évelyne Grossman souligne que les évolutions de la société permettent aujourd'hui à un homme comme à une femme de se reconnaître fragiles, émotifs, écorchés, etc. Elle observe que l'hypersensibilité est en réalité un « outil d'analyse, un instrument de connaissance fine au service d'un mode de pensée

subtil[59] ». Elle plaide pour une pensée vivante, débarrassée des rigidités qu'engendre et renforce l'attachement à l'idée même d'identité : « je suis » une femme, un homme, hypersensible, ou pas, de tels culture, milieu social, groupe d'appartenance, communauté religieuse ou tendance politique…

Elle nous rappelle, à l'instar de Nietzsche, que la sensibilité à travers l'affectivité est le *fondement même de la capacité de penser*, qu'elle restaure – et réhabilite – la question trop vite oubliée de la fragilité humaine, quasi systématiquement considérée comme une « faiblesse à surmonter ». Elle affirme que « l'hypersensibilité assumée devient une arme », notamment chez les penseurs, les écrivains et les artistes, qui perçoivent des « signes affectifs inaperçus » et inventent d'autres façons de créer, au-delà des genres masculin et féminin, bousculant ainsi les habitudes établies et les croyances dominantes[60].

> Les créateurs *doués d'une sensibilité extrême* « réhabilitent la finesse, la subtilité d'un corps non plus représenté comme objet mais vécu comme éprouvant des sensations, traversé et disjoint par elles, relié différemment, amoureusement[61] ».

Évelyne Grossman, à la suite de Nietzsche et Barthes, renverse la croyance conventionnelle, radicalement hostile à la sensibilité, pour restituer la vérité profonde de la nature humaine : « La puissance n'est pas une affaire de volonté, de force brutale, mais de sentiment, de sensibilité[62]. » Comme Carol Pirotte et comme nous, elle dégage l'individu du poids écrasant de la prédétermination, dont la forme scientifique moderne est la génétique, pour nous rappeler que nous sommes libres de nos choix de vie et de nos modes d'expression.

L'autrice de cet essai aussi dense et foisonnant que magistral rejoint également notre démarche lorsqu'elle souligne que l'hypersensible tente d'explorer les fluctuations du monde actuel, autant que celles du vivre-ensemble et de l'étrangeté de la solitude. Pour elle, il s'agit d'un *choix* et non d'un destin, ce qui rend toute sa liberté à chaque être humain. L'hypersensible

n'est pas un héros, il est à la fois trop fragile et trop lucide pour cela, mais il essaie d'observer et de désigner la vulnérabilité, vite refoulée, que nous partageons toutes et tous, malgré les discours massifs contraires voulant éviter ou bannir toute forme de fragilité.

Dans ces discours surmédiatisés, la « haute sensibilité » tient maintenant une large place. Elle bénéficie d'une célébrité qui permet aux auteurs autorisés d'évincer ceux qui ne correspondent pas à la doctrine « officielle ». Le chercheur honnête et libre doit donc faire preuve d'une très grande vigilance pour ne pas se laisser happer par les affirmations majoritaires, même si elles se prétendent vraies sous prétexte de scientificité.

---

1 Ce chapitre présente principalement l'histoire de la notion de « sensibilité élevée ». Vous trouverez les descriptions des manifestations dans les chapitres 3 à 6.

2 Évelyne Grossman, *Éloge de l'hypersensible*, Minuit, 2017.

3 *Cf.* Malou Briand Rautenberg, « Hypersensibles ? Il parait que vous allez sauver le monde », i-D, 26 avril 2017 : https://i-d.vice.com/fr/article/8xq5dz/hypersensibles-il-parait-que-vous-allez-sauver-le-monde.

4 L'anthropologie est une science née au milieu du XIXe siècle. Elle étudie l'être humain et ses communautés en fonction de leur environnement naturel, de leur histoire et de leur culture.

5 Carlos Tinoco, postface de *Je suis parce que nous sommes*, Yor Pfeiffer, iPagination, 2018, p. 111.

6 Voir chapitre 10.

7 Dominique Paulin, *Modigliani*, *la tuberculose et le génie créateur*, article à paraître.

8 Ernst Kretschmer, *Der Sensitive Beziehungswahn. Ein Beitrag zur Paranoiafrage und zur Psychiatrischen Charakterlehre*, Springer, 1918.

9 Ariane Bilheran, « Description du délire de relation des sensitifs », in *Psychopathologie de la paranoïa*, Armand Colin, 2016.

10 Ce tableau ressemble au type INFP du MBTI (test des 16 personnalités, créé en 1962 par Isabel Briggs Myers et Katherine Cook Briggs s'appuyant sur les travaux de Jung), ainsi qu'au type 4 de l'ennéagramme (méthode de psychologie humaniste développée aux États-Unis dans les années 1970 à partir des recherches de Georges Gurdjieff).

11 Sigmund Freud, *Au-delà du principe de plaisir*, Payot, 2010, p. 32.

12 Roland Barthes, *Fragments d'un discours amoureux*, Seuil, Paris, 1977. Voir la fin du chapitre 10 sur l'importance de la peau chez les grands sensibles.

13 Claude Tresmontant, *Essai sur la pensée hébraïque*, Cerf, 1953.

14 Karl Inglesias, *The 101 Habits of Highly Successful Screenwriters*, Adams Media, 2001, p. 4.

15 Carl Gustav Jung, *L'Homme à la découverte de son âme*, Albin Michel, 1987. Voir aussi *Correspondance avec Sigmund Freud*, Gallimard, 1976.

16 Carl Gustav Jung, *L'Homme à la découverte de son âme*, *op. cit.*

17 Centre national de ressources textuelles et lexicales (CNRTL).

18 Carl Gustav Jung, *Types psychologiques* (1921), Georg, 1997. Par opposition, un individu extraverti préfère les relations sociales à la solitude, l'action à la contemplation.

19 Emmanuel Mounier, *Traité du caractère,* Seuil, 1946, p. 332.

20 Carl Gustav Jung, *Types psychologiques*, *op. cit.*

21 Kazimierz Dabrowski (1902-1980) est un psychologue, psychiatre et poète polonais. (Merci à Yor Pfeiffer, qui nous l'a fait découvrir en 2018.)

22 Kazimierz Dabrowski, *La névrose n'est pas une maladie*, Saint-Yves, 1972. Remarquons au passage à quel point les années 1970 ont été prolixes en pionniers de la sensibilité élevée.

23 Cité par Marie-France de Palacio, *Hypersensibilité et conscience élargie*, Bussière, 2017, p. 42.

24 Marie-Louise von Franz (1972), *La Femme dans les contes de fées*, Albin Michel, 1993, p. 85.

25 *Idem*, p. 86.

26 Clarissa Pinkola Estés, *Femmes qui courent avec les loups*, Livre de poche, 2001.

27 Roberto Assagioli, « *I simboli del supernormale* », *Verso la luce*, n° 9, 1965, p. 89-90.

28 Elaine Aron, *The Highly Sensitive Person : How to thrive when the world overwhelms you*, Three Rivers Press, 1997. (Première traduction française aux Éditions de l'Homme en 2005.)

29 Elaine Aron, *Hypersensibles. Mieux se comprendre pour s'accepter*, Marabout, 2013, p. 17-19 et 30.

30 *Idem*, p. 23-24.

31 *Idem*, p. 37 et 39, notamment.

32 Elaine Aron, *Aimer quand on est hypersensible*, Leduc, 2019, p. 20.

33 Elaine Aron, *Hypersensibles. Mieux se comprendre pour s'accepter*, *op. cit.*, p. 29.

34 Nous montrerons l'intérêt de trouver des lieux refuges pour décompresser, s'apaiser, et retrouver de l'énergie dans le chapitre 11.

35 Voir ci-après la section sur Michael Pluess, le chercheur qui a découvert cette caractéristique (p. 35).

36 Chercheuse à l'Environmental Research Institute, University of Highlands and Islands, Thurso (Grande-Bretagne), Marie-Lise Schäppy allie haute sensibilité et désintégration positive de Dabrowski.

37 Else Marie Bruhner, *Hypersensible. Et alors ?*, BoD, 2016. Ce livre existe aussi en suédois.

38 Isle Sand, *Hypersensibles, apprendre à s'aimer soi-même pour être heureux,* Josette Lyon, p. 5.

39 *Idem*, p. 7.

40 *Idem*, p. 148-149.

41 Environnement au sens le plus large : naturel, culturel, social, relationnel et intime.

42 Pluess, M. (2015). *Individual differences in environmental sensitivity*. *Child Development Perspectives*, Society for Research in Child Development, p. 1-6. DOI : 10.1111/cdep.12120

43 Pluess, M., & Belsky, J. (2012). *Vantage sensitivity : Individual differences in response to positive experiences*. *Psychological Bulletin*, American Psychological Association 2013, vol. 139, n° 4, 901-916 0033-2909/13/ DOI : 10.1037/a0030196.

44 Pluess, M. Assary, E. Lionetti, F. Lester, K. Krapohl, E. Aron, E. & Aron, A. (2018). *Environmental sensitivity in children : Development of the highly sensitive child scale and identification of sensitivity groups*. *Developmental Psychology*, vol. 54, n° 1, p. 51-70.

45 Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). *Dandelions, tulips and orchids : evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. Translational Psychiatry*, 8 (1).

46 Marie-France de Palacio, *Ta sensibilité te tuera*, Max Milo, 2016, p. 26.

47 Marie-France de Palacio, *Hypersensibilité et conscience élargie*, Bussière, 2017.

48 Comme nous l'avons déjà précisé, *la sensibilité élevée n'est pas une pathologie*, au contraire.

49 Marie-France de Palacio, *Ta sensibilité te tuera*, *op. cit.*, p. 63.

50 Marie-France de Palacio, *Hypersensibilité et conscience élargie*, *op. cit.*, p. 66, qui cite fréquemment Kazimierz Dabrowski.

51 Interview filmée, diffusée par Simone Media le 19 avril 2019.

52 *Idem*.

53 À partir du site leshypersensibles.com.

54 Charlotte Wils, *Itinéraire d'une ultrasensible*, Leduc, 2019.

55 Carol Pirotte, *Êtes-vous ultrasensible ?*, Leduc, 2019.

56 Site web le-retour-a-soi.fr.

57 le-retour-a-soi.fr/carol-pirotte/

58 *Idem*.

59 Évelyne Grossman, *Éloge de l'hypersensible*, Minuit, 2017, p. 8.

60 *Idem*, p. 12. L'autrice s'appuie principalement sur les œuvres de Marguerite Duras, Gilles Deleuze, Roland Barthes et Louise Bourgeois.

61 *Idem*, p. 16.

62 *Idem*, p. 187.

Partie 2
Reconnaître sa haute sensibilité

Dans cette partie…

Maintenant que vous avez découvert ce que signifiait la sensibilité élevée selon le point de vue de différents auteurs, et plus largement comment la sensibilité humaine s'inscrit dans une vision globalement différente au fil des époques et des cultures, vous vous demandez certainement ce qu'est l'hypersensibilité et comment la reconnaître ?

Nous allons faire un tour d'horizon des multiples manifestations possibles de la grande sensibilité afin que vous puissiez évaluer vous-même votre degré de haute sensibilité. Les signes présentés ici ne sont pas les seuls présents chez les hypersensibles, car chaque être humain est unique. Vous pouvez très bien vous retrouver dans certaines manifestations et pas dans d'autres. Vous avez aussi votre propre manière de vivre votre sensibilité. Il est donc très difficile de définir la haute sensibilité à partir de signes observables valables pour toutes et tous.

Malgré cela, les différentes sections qui suivent vont vous guider. Elles sont autant de pistes à explorer pour répondre aux nombreuses questions que vous vous posez probablement sur votre sensibilité.

DANS CE CHAPITRE

Êtes-vous hypersensible ?

•

Le quotidien d'un hypersensible

•

L'importance de s'observer et de se comprendre

Chapitre 3
S'évaluer soi-même

"Ne crois pas que ta vérité puisse être trouvée par quelqu'un d'autre."

André Gide, *Les Nourritures terrestres*

Nous avons réalisé une étude[1] à partir d'une quinzaine de questions en mai et juin 2019. Nous avons recueilli 118 témoignages de personnes francophones hautement sensibles, âgées de 23 à 56 ans. Les chapitres suivants sont très largement inspirés de ce questionnaire récent.

La majorité des personnes hautement sensibles interrogées (plus de 50 %) ont découvert leur hypersensibilité en se documentant grâce aux livres, articles et émissions de radio. Parmi toutes ces

personnes, nombreuses sont celles qui se savaient très sensibles avant de l'officialiser. La documentation a bien souvent été une confirmation de leur propre ressenti.

Elles ont toutes entrepris des recherches à partir d'un constat personnel.

Soit parce qu'elles se sentaient différentes et en décalage avec les autres :

« J'ai le sentiment permanent d'être un extraterrestre. »

« J'ai l'impression d'être différent des autres. »

Soit parce qu'elles ont traversé une période particulièrement douloureuse qui les a poussées à s'interroger :

« J'ai beaucoup lu, vu des psychologues qui m'ont dit que j'étais trop humaine. »

« À la suite d'un burn-out, j'ai découvert mon hypersensibilité en lisant un article. »

Les nombreuses expériences de vie et l'intuition de toujours l'avoir su (40 %) arrivent en seconde position des circonstances dans lesquelles les personnes ont découvert leur hypersensibilité.

« Ma perception est différente des gens en général : hyperempathie, hypertolérance, ressentis hyperdéveloppés. »

« Je me suis toujours sentie à part, seule. »

« J'ai mis un mot dessus il y a moins d'un an en découvrant mon haut potentiel émotionnel. »

« Je l'ai découvert à la suite de mon divorce… En traversant des épreuves difficiles. »

8 % des répondants ont découvert leur hypersensibilité au travers des témoignages de proches.

« Grâce à ma sœur qui est hypersensible aussi. »

« Une amie me l'a fait remarquer il y a deux ans seulement. »

« En observant mon fils, je me suis retrouvé en lui. »

Enfin, une infime partie des participants à notre enquête (10 %) a découvert sa grande sensibilité au cours d'une thérapie. Par ailleurs, nous pouvons constater le manque d'informations et de formation des thérapeutes sur le sujet. Dans tous les cas, nous notons l'importance de s'observer, de se comprendre et d'écouter les autres.

Comme nous l'avons déjà mentionné, il peut être difficile de se repérer, dans tout le fatras d'informations contradictoires qui circulent, sur Internet notamment. Bien que la tâche ne soit pas évidente, nous pensons que l'approche la plus juste pour découvrir son degré de haute sensibilité est de s'évaluer soi-même, à partir de témoignages et d'indicateurs certes, mais surtout à partir de l'observation personnelle de soi. Nous sommes les seuls à pouvoir véritablement nous connaître. Personne ne pourra jamais se mettre à notre place.

L'hypersensibilité n'étant ni un trouble, ni un problème, ni une maladie, nous vous conseillons de refuser toute forme de diagnostic et de vous fier à vos propres ressentis ainsi qu'à vos observations au fil du temps.

Un premier test

Avant d'aller plus loin, voici une première évaluation générale. Elle vous permettra de commencer à mieux vous familiariser avec votre sensibilité[2].

Vos observations	Rarement	Parfois	Souvent
Vous vous sentez perdu(e), différent(e), venant d'une autre planète…			
Vous considérez votre sensibilité comme une faiblesse, un poids ou un problème à éliminer.			
Vous avez l'impression de vivre de façon excessive les situations que d'autres trouvent anodines.			
Vous avez le sentiment de ne pas être compris ou de ne pas comprendre les autres.			
Vous avez la sensation d'être bizarre, en décalage ou inadapté(e).			
Vous trouvez le monde stressant et normatif, source de beaucoup de souffrances.			
Vous vous fatiguez rapidement et vous éprouvez fréquemment le besoin de vous retrouver seul(e) pour vous reposer.			

Si vous avez coché les cases « Parfois » ou « Souvent » à deux ou plus des observations, vous êtes directement concerné par la sensibilité élevée. Dans les autres cas, vous connaissez probablement une personne de votre entourage qui correspond à cette description.

Pour mieux comprendre de quoi il s'agit concrètement, vous trouverez ci-après une description détaillée des principaux signes de l'hypersensibilité.

À quoi ressemble la vie d'un hypersensible ?

Un être hypersensible a souvent l'impression d'être trop ceci ou trop cela : trop angoissé, trop émotif, trop intense ou trop réservé, trop bizarre, trop caractériel ou trop rêveur… Inversement, il peut aussi se sentir pas assez ceci ou pas assez cela : pas assez fort ou pas assez tendre, pas assez cool ou pas assez sérieux, pas assez pudique ou pas assez expressif… Ce sont autant de critiques et jugements perçus comme des défauts que les gens ont tendance à lui attribuer ou bien c'est lui-même qui se définit comme tel, à force de se l'entendre dire.

Nous verrons plus loin qu'il n'en est rien, que ces apparents défauts peuvent être autant de qualités et de talents à développer. Comme notre cher Paul, tous les hypersensibles s'interrogent continuellement et sont traversés par de nombreux sentiments et émotions.

Ces sentiments entraînent une difficulté à vivre et accueillir les événements du quotidien, puis à construire des relations saines avec les autres. L'individu hautement sensible se sent en décalage par rapport aux autres et dans l'incompréhension la plus totale face à ce qui lui arrive. Sa vie lui semble si compliquée, si lourde et si cruelle parfois. Il ressent une certaine injustice face à ce qui lui arrive et qu'il ne comprend pas.

Figure 3-1 Les cinq principaux sentiments et impressions des hypersensibles.

Je me sens perdu(e)… Ma sensibilité est-elle un problème ?

Un individu très sensible a souvent le sentiment d'être perdu, de ne pas avoir de repères. Quelles pensées et perceptions, quels sentiments et émotions traversent l'esprit et le corps d'un individu hypersensible ? Partons d'une situation réelle, plongeons de nouveau dans la vie de Paul.

Dans son quotidien, Paul se sent différent, incompris et à part. Il a du mal à vivre une vie paisible dans ce monde qu'il trouve trop compliqué et dur. Il en a vraiment assez de se sentir jugé par les autres et de ne pas réussir à vivre des relations humaines agréables. Il se sent souvent anxieux et fournit beaucoup d'efforts pour essayer d'être lui-même, mais il n'a pas confiance en lui et un rien le blesse.

Où qu'il soit, il ressent une certaine tension et n'arrive pas à profiter de ses journées. Il y a toujours quelque chose qui le dérange. Ce peut être un geste maladroit d'une personne, une critique ou un regard trop insistant. Ce peut être encore le fait qu'il y ait trop de bruit pour lui en classe, trop de monde, trop de mouvements, ou trop d'informations à la fois. Il voit bien qu'il est en décalage avec ses parents, ses camarades et ses professeurs. Un rien l'affecte, le blesse, le fatigue. Il se sent à fleur de peau. Paul ressent toutes sortes d'émotions en lui. Il est réceptif aux ambiances et aux humeurs. Il ne sait pas quoi faire de toutes ces informations subtiles, alors il se replie souvent sur lui-même et ne s'autorise pas à vivre ce qu'il ressent. Il se dit que tout cela n'est pas « normal » et qu'il doit bien avoir un problème… Pour résumer, il se sent perdu ! Paul préfère alors s'isoler du monde extérieur qui le fait tant souffrir, persuadé que les autres ne le comprennent pas.

Comme il ne sait pas quoi faire de toutes ses émotions, de ses sentiments et de ses perceptions, il se réfugie dans son imaginaire et se pose une montagne de questions. Il cherche à comprendre ce qu'il a. Voici les pensées qui tournent en boucle dans la tête de Paul :

Témoignage

« Qu'est-ce que j'ai ? Qu'est-ce qui m'arrive ? Pourquoi la vie n'est pas plus simple ? Ce n'est pas juste… pourquoi cela m'arrive à moi ? Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter cela ? J'aimerais tellement me libérer du regard des autres, me sentir plus confiant, plus fort. J'aimerais simplement être moi-même mais je n'y arrive pas… »

Voilà à quoi peut ressembler le quotidien d'une personne hautement sensible. Bien que toutes et tous ne vivent pas exactement ce que vit Paul, la chose à retenir est cette difficulté de vivre avec légèreté et cette propension à se poser tant de questions. Il peut donc s'agir aussi de la peur d'être jugé, de

l'inconfort dans un milieu bruyant, de la perte de ses moyens lorsque l'on est observé, etc.

Envisageons de définir encore plus clairement ce qui peut se passer dans la vie d'un être extrêmement sensible.

Pourquoi la vie n'est pas plus simple ?

Voilà la principale question que se posent 40 % des interrogés.

Bien souvent, la personne hypersensible pense que quelque chose ne tourne pas rond chez elle et qu'elle doit faire des efforts pour se changer, pour devenir une meilleure personne. Sa vie n'est pas de tout repos, à première vue…

Envahie par un trop-plein d'informations et de ressentis, la personne hautement sensible ne sait pas quoi faire de tout cela. Elle peut alors en être submergée et chercher à maîtriser ses émotions pour ne pas souffrir davantage et par peur de blesser les autres. Il n'est donc pas étonnant que les stages de gestion du stress et des émotions se soient multipliés ces dernières années. Pourtant, nous verrons que ce n'est pas une solution et qu'il est même impossible de vouloir se maîtriser.

Pour résumer et *définir l'hypersensibilité*, la personne hautement sensible ressent un certain malaise ou inconfort permanent dans sa vie, qui entraîne des tensions, du stress et de nombreuses peurs. De ce fait, elle n'arrive pas à traverser la vie de manière légère et sereine. Il y a toujours quelque chose qui vient la contrarier.

Son incompréhension d'elle-même, des autres et de la vie en général, couplée avec la pression sociale et les jugements en tout genre la font se sentir en décalage, de sorte qu'elle se croit différente, bizarre et perdue.

Elle en arrive donc à refouler une grande partie de ses sensations, émotions et sentiments, croyant même que sa sensibilité est un problème, ce qui la pousse à vouloir devenir plus dure, plus forte, mieux adaptée, comme son entourage le lui demande…

Que se passe-t-il dans le corps d'un hypersensible ?

De nouveau, afin de ne pas tomber dans les clichés qui circulent, nous vous invitons à tenir compte de vos ressentis corporels en prenant en considération ce que vous allez lire ici. Le corps nous parle, à chaque instant, mais nous oublions souvent de l'écouter. Notre corps est notre véhicule dans ce monde. Il enveloppe tout notre être, nous sert à la fois pour nous protéger, nous déplacer et nous donne de très nombreuses informations subtiles sur ce que nous vivons et ressentons.

> ***"Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester."***
>
> Gandhi

Notre corps ne ment jamais

Quand nous sommes anxieux, nous pouvons avoir les mains moites. Quand nous sommes en colère, notre visage rougit. Quand nous sommes émus, des larmes peuvent couler. Quand nous sommes amoureux, notre cœur bat plus fort. Quand il fait très froid, nous grelottons et nos dents se mettent à claquer.

Autant nous pouvons tricher avec notre mental, autant avec le corps ce n'est pas possible. Le corps est un précieux allié pour

celui et celle qui savent l'écouter. Toute personne suffisamment sensible peut percevoir sans difficulté si une personne est mal à l'aise, en colère ou joyeuse. Le corps parle à propos, il ne ment pas.

Petit exercice

Amusez-vous à observer les gens dans la rue ou dans votre entourage et essayez de deviner quels émotions ou sentiments les habitent. Que ressent cette personne qui marche la tête basse et le regard fuyant ? Est-ce que cette personne qui sourit et vous regarde dans les yeux semble heureuse à ce moment-là ?

À l'image des critiques qu'elle reçoit sur sa manière d'être, et de l'idée qu'il y a quelque chose d'anormal chez elle, la personne hypersensible peut avoir du mal à écouter, à accueillir et à exprimer ses ressentis corporels. Il peut arriver qu'elle maltraite son corps, si elle considère que telle ou telle sensation n'a pas lieu d'être.

Par exemple, si elle se sent très fatiguée et stressée, elle peut se dire que ce n'est pas « normal », correct ou acceptable. Une des réponses possibles serait de ne pas ressentir cette fatigue et ne pas vouloir écouter ce que le corps lui dit. Travailler encore plus, faire encore plus de sport ou s'adonner à toutes sortes d'activités peuvent être une excuse pour ne pas s'accorder du temps pour soi et respecter ses besoins.

Le fait d'ignorer les signaux envoyés par le corps peut être extrêmement dangereux. Une personne hautement sensible vivant dans ce déni peut adopter des comportements destructeurs et développer toutes sortes d'addictions. Consommation d'alcool, médicaments et autres drogues pour anesthésier la douleur… La liste peut être longue.

36 % des personnes interrogées éprouvent une immense fatigue corporelle et 23 % ressentent une grande tension nerveuse. Seulement 2 % disent que leur corps est détendu !

Ces chiffres font froid dans le dos. Il est donc vital que toute personne se reconnaissant hypersensible puisse progressivement changer la relation qu'elle entretient avec elle-même et son propre corps. Nous verrons plus loin l'importance de prendre soin de son corps en faisant des exercices, en se détendant et, surtout, en s'octroyant du repos.

Notre corps est directement lié à ce que nous vivons de l'intérieur et de l'extérieur. Il nous permet d'être en contact avec nos sensations. Certains hypersensibles ont un haut degré de sensibilité au niveau tactile. Pour certains d'entre eux par exemple, les tissus et textures peuvent les gêner. Porter un habit avec une étiquette peut devenir insupportable. Pour d'autres, ce sera le fait d'être en contact direct avec quelqu'un. Être touché de près les dérange. Recevoir une tape dans le dos les fait sursauter.

Le corps est très mystérieux. Il s'exprime d'une manière qui est propre à chaque individu. Nous ne pouvons donc pas faire une liste de ce qu'une personne hautement sensible est censée ressentir. Cela dépend de chacun. L'habitude de devoir se taire, de ne pas s'exprimer, les différents jugements et autres rejets font que nous ne nous autorisons pas, ou très peu, à laisser notre corps s'exprimer librement.

En fonction du contexte et du milieu dans lesquels nous évoluons, notre rapport avec notre corps est bien différent. Nous pouvons constater qu'il sera bien plus facile de bouger son corps et d'être à l'écoute de ses sensations dans un cours de danse ou de gymnastique que sur les bancs de l'école ou dans notre travail. Les obligations, les règles et autres interdits nous conditionnent à nous comporter de telle ou telle façon. Puisque nous passons une grande partie de nos vies à l'école et au travail, nous nous habituons à nous conformer à ces codes ou ces règles, et notre corps aussi. Le jugement et le regard des autres portés

sur nous peuvent être un obstacle nous empêchant l'expression libre de notre corps.

Ce corps si précieux peut pourtant sembler ne pas être suffisamment solide et protecteur pour faire face aux nombreuses sollicitations extérieures, au stress environnant et aux différentes agressions physiques, verbales ou émotionnelles.

Une absence de protection

« Je suis doué d'une sensibilité absurde, ce qui érafle les autres me déchire », affirmait Gustave Flaubert, exprimant en une seule phrase la particularité essentielle des hypersensibles.

Excès de fatigue, surmenage, peurs fréquentes, contrariétés pour des petits riens, émotions qui débordent… Les personnes hautement sensibles ont souvent le sentiment de ne pas avoir de « filtre » pour se protéger. Elles prennent tout à cœur, chaque critique au pied de la lettre, et vivent chaque situation au premier degré. Elles se sentent à fleur de peau.

Des événements qui paraissent anodins pour la plupart se révèlent *douloureux ou merveilleux* pour les personnes sensibles. Une remarque désobligeante peut complètement les mettre à mal, même si tout allait bien avant cela. Les personnes toxiques, les manipulateurs et autres casse-pieds le savent bien. Il suffit d'appuyer sur le bon bouton pour que la machine à s'inquiéter se mette en marche.

Pour la personne très sensible, il n'est pas possible d'ignorer et de cacher longtemps ses sentiments. Même s'il lui arrive de porter un masque, pour ne pas souffrir, elle a besoin d'exprimer ce qui la contrarie et la blesse, à un moment ou à un autre, de quelque manière que ce soit. Finalement, elle ne peut pas tricher avec elle-même et ne sait pas le faire.

Il lui est aussi difficile de cacher sa joie ou son enthousiasme devant la beauté du monde, les relations humaines chaleureuses, les instants de plaisir. Les sens sont constamment en éveil chez

la personne hautement sensible. Une odeur, un bruit, un paysage, une couleur, une étoffe, une voix, une émotion peuvent venir à tout moment toucher l'âme sensible et réveiller ses sens.

Cette manière particulière de filtrer ce qui lui arrive lui vaut ces qualificatifs de « douillet », « chochotte » ou « trop sensible », surtout de la part et envers le genre masculin, puisqu'il n'est toujours pas bienvenu, pour un homme, de dire quand on a mal, quand on se sent bien, quand on est ému.

Un degré de perception différent

Cette absence de filtre, ou ce filtre différent des autres, engendre de fortes réactions aux impressions. En fait, ce n'est pas seulement que les hypersensibles perçoivent des subtilités que d'autres ne remarquent pas. Il s'agit surtout d'une question de degré de ressenti.

Prenons un exemple de la vie de tous les jours. Lorsque dix personnes se promènent en plein soleil, par 40 °C, aucune n'aura exactement la même perception de la chaleur. Pour l'une d'entre elles, il se peut que le soleil soit insupportable, pour l'autre, la chaleur lui sera agréable, pour une autre encore il se peut qu'elle ressente des brûlures, etc. De plus, cette perception peut changer d'un jour à l'autre, selon notre disposition intérieure. Il en est de même pour toute expérience de vie. Les relations n'échappent pas à cette règle. Personne ne réagit de la même façon. Une remarque blessante pour l'un peut passer complètement inaperçue pour un autre ou même faire rire la personne visée.

La personne hautement sensible possède donc un degré de perception qui correspond à son niveau réel de sensibilité, directement lié à son histoire, ses expériences et sa personnalité. Ce degré de perception peut diminuer ou augmenter en fonction d'un grand nombre de paramètres intérieurs et extérieurs. Nous pouvons donc dire que l'individu sensible perçoit la vie avec un *haut degré de réceptivité*. L'absence de filtre voudrait dire :

« être touché et affecté partout, tout le temps et avec tout le monde, en toutes circonstances ».

Pour une personne hypersensible, tout est affaire de perception ; rien n'est gravé dans le marbre. Il y a les faits et comment on les considère : la réalité vécue par chacune et chacun de manière différente. Il n'est pas possible de changer la réalité, mais nous pouvons changer notre regard sur la vie, sur les faits, sur ce qui nous arrive. Nous pouvons accueillir les pensées, sensations et émotions sans nous laisser emporter par ce que nous traversons. Cela demande de changer de relation avec la réalité, nous y reviendrons à la cinquième partie.

Témoignage

Depuis que Paul a découvert sa haute sensibilité, il met en pratique certains conseils trouvés dans ses lectures. La thérapie aidant, Paul réagit différemment dans sa vie. *Bien qu'il ne soit jamais indifférent face à l'injustice et à la méchanceté*, il peut désormais prendre un certain recul et percevoir les événements qui le faisaient tant souffrir d'une manière plus légère et moins personnelle. Il sait prendre de la distance par rapport à ce qui lui arrive, même si cela reste difficile. On peut dire qu'il a déplacé son « curseur de perception ». Il peut apprendre à régler ce curseur en fonction de ce qu'il vit, de ses besoins et ses envies. Il ne subit plus les événements qui lui semblent lourds et peut décider de se recentrer.

Peut-être que ce que l'on appelle « absence de filtre » correspond plutôt à un *curseur de perception* placé beaucoup trop haut et qu'il est possible, en découvrant l'existence de ce curseur par la meilleure connaissance de soi, de réduire l'intensité des perceptions, comme on baisse le volume d'un appareil audio.

Avant de préciser comment procéder, voyons maintenant de quelle façon ce haut degré de perception et de réceptivité peut néanmoins entraîner des difficultés relationnelles et émotionnelles…

1 Lien pour participer à l'étude en ligne « Votre grande sensibilité et vous » : https://forms.gle/vvdRTzn41rsE66SFA.

2 Vous trouverez le test complet page 126.

DANS CE CHAPITRE

Un mental très actif et créatif

•

Des doutes et difficultés à prendre des décisions

•

La tendance au repli et à l'isolement

Chapitre 4
Les manifestations pénibles

"Rien n'est petit pour celui qui ressent les choses avec une grande sensibilité."

Samuel Johnson

Nous l'avons vu précédemment, l'hypersensibilité se caractérise fréquemment par une difficulté à vivre avec soi et les autres, du fait d'un sentiment profond d'incompréhension et de décalage entre ce que la personne ressent et ce qu'expriment ou semblent ressentir les autres.

Cette manière particulière d'être au monde, cette façon unique de tout ressentir intensément est un don précieux pour celle ou

celui qui se connaît suffisamment et qui a appris à exprimer sa grande sensibilité. Mais avant de voir comment transformer cette apparente faiblesse en force, nous sommes conscients que la haute sensibilité peut être *vraiment difficile à vivre*.

Nous avons vu que pour la moitié des participants à l'enquête, leur hypersensibilité apparaît comme une souffrance. Penchons-nous donc en premier lieu sur les manifestations pénibles que vivent les personnes hautement sensibles et sur ce que cela implique pour elles au quotidien. De nouveau, nous illustrerons nos propos par des témoignages.

Les principales difficultés que rencontrent les hypersensibles sont d'ordre émotionnel, affectif et relationnel. Ces trois domaines sont d'ailleurs étroitement liés et indissociables. Nous pouvons même dire que les sentiments sont le cœur de ces trois domaines. En effet, les sentiments font partie intégrante de notre vie, ils nous permettent de communiquer avec les autres, de nous exprimer, de créer du lien. Sans émotions nous serions des robots, sans sentiments nous serions insensibles !

Ces difficultés entraînent souvent, nous le verrons, un repli sur soi ainsi qu'une grande fatigue psychique, nerveuse et corporelle.

Un mental sans cesse agité

La personne hypersensible a généralement un mental très actif et créatif. Elle aime se questionner, analyser, comprendre comment les choses fonctionnent. Les bons côtés sont cette curiosité, cette imagination débordante qui la pousse à vouloir apprendre sans cesse et à évoluer. Le revers de la médaille concerne cette difficulté à savoir appuyer sur le bouton « Arrêt » pour débrancher son cerveau en ébullition.

Paul savait que ruminer seul dans son coin n'était pas la solution, mais c'était plus fort que lui. Il avait pris cette fâcheuse habitude de toujours tout remettre en

question, de réfléchir au pourquoi du comment. Il se posait un tas de questions et cherchait absolument à les résoudre.

Tel un singe s'agrippant de branche en branche, le cerveau de la personne hypersensible s'accroche à tout ce qui entre dans son espace mental. Elle souligne tout, relève le moindre fait ou geste, fait attention aux mots employés, à l'intonation de la voix, réfléchit à ce qu'elle a dit et à ce que les autres lui ont dit dans la journée. Même en plein travail, dans ses loisirs ou ses activités, les pensées se succèdent et ne s'arrêtent pas.

« J'ai l'impression d'avoir un vélo dans la tête, de tout calculer. »

« Je relève et vois tout, pense et analyse tout le temps, c'est fatigant ! »

Voilà quelques paroles qui reviennent fréquemment dans la bouche des hypersensibles. Ce mental sans cesse en activité est une source de mal-être profond pour la personne hypersensible, l'incitant à grossir les événements et à s'imaginer le pire. Nous verrons plus loin que ce cerveau en suractivité est à l'origine de nombreuses peurs, angoisses et interprétations. Cela engendre une grande fatigue psychologique. La personne hypersensible aimerait tellement arrêter ce flot de pensées, pouvoir lâcher-prise, se ficher la paix une bonne fois pour toutes ! Le problème est qu'elle ne sait pas comment faire. Une pensée en amène une autre, puis une autre, et une autre. C'est sans fin…

Petit exercice pour calmer les pensées

Prenez un temps, même très court, *pour vous*. Arrêtez ou éloignez votre portable. Ouvrez la fenêtre pour renouveler l'air

En pratique

ambiant. Buvez lentement un verre d'eau à température ambiante ou une tisane de votre choix. Refermez la fenêtre s'il fait froid ou si l'extérieur est trop bruyant, sinon vous pouvez la laisser ouverte.

Installez-vous confortablement, de préférence dans un endroit calme. Détendez vos lèvres, votre langue et votre mâchoire inférieure. Assis, debout ou allongé, expirez lentement par la bouche ou par le nez. Attendez un instant, poumons vides, puis laissez l'inspiration se faire d'elle-même, naturellement, sans intervenir. Sentez la chaleur de l'air qui sort de vous, puis la fraîcheur de l'air qui entre en vous. Recommencez plusieurs fois en calmant progressivement le rythme de votre souffle. Focalisez votre attention uniquement sur les mouvements de votre respiration, entre vos côtes, dans le ventre et dans le dos…

Lorsque vous arrêtez cette pratique, retournez à vos activités tranquillement, sans vous précipiter. Vive la lenteur ! Elle est l'alliée des personnes sensibles.

Des doutes invalidants

Les personnes hypersensibles se rendent bien compte à quel point cela peut être handicapant et épuisant de réfléchir autant et sur tout. Au lieu de profiter de ce qu'elles sont en train de vivre, elles se posent mille questions. Alors que les autres passent à l'action, elles doutent. Cela va même jusqu'à les empêcher de dormir !

Figure 4-1

Difficile de prendre des décisions

Pour la personne hautement sensible, il est très difficile de prendre une décision, aussi simple soit-elle. Elle doute tout le temps, pour tout. Elle demandera fréquemment l'avis des autres, pensant à tort qu'ils savent mieux qu'elle ce qui est bien ou juste. Il lui arrive souvent de revenir plusieurs fois sur ses choix et de s'en vouloir après. Ce doute permanent peut devenir tellement frustrant qu'elle peut en arriver à ne plus choisir du tout, à ne plus prendre de décisions, tellement la tâche lui semble compliquée. Elle risque alors de préférer s'en remettre complètement aux autres, devenant ainsi irresponsable et tributaire de ceux qui l'entourent.

Du fait de ses doutes, l'individu hypersensible, que l'on peut nommer dans ce cas précis « hyperpenseur », n'arrive pas à agir dans son quotidien. Il ressasse sans arrêt, ce qui le bloque énormément et lui fait perdre confiance en lui.

« Est-ce que j'ai bien fait d'agir ainsi ? »

« Ne devrais-je pas revenir sur ce que j'ai dit ? »

« Oh, et si je faisais plutôt comme ça, ou bien comme ça. Je ne sais pas quoi choisir… »

Le fait d'être habitué à ne pas agir engendre encore plus de doute et de peur. La peur devient bloquante et amène la personne hypersensible à s'interroger constamment et à douter de nouveau au lieu d'agir… C'est un cercle vicieux.

Le doute de soi

À force de ressentir les choses fortement, de vivre les événements d'une manière particulière et différente de la plupart des gens, la personne hypersensible se remet en question et dit que le problème doit bien venir d'elle. L'être humain a besoin de se sentir accueilli pour pouvoir intégrer un groupe, une communauté d'individus. Pour permettre cette reconnaissance, il va être attentif aux différents signes qui valident le fait qu'il soit ou non le bienvenu. S'il s'avère qu'il se sent exclu du groupe, incompris, différent du fait de ses attitudes et sa manière de sentir ou penser, il ne va pas se trouver bien et sera tenté d'en déduire que le problème vient de lui.

« Puisque la majorité semble être d'accord et partage la même vision de la vie, les mêmes valeurs. Puisque les autres agissent conformément et dans le même sens, je dois faire des efforts pour changer, pour devenir comme eux. C'est moi qui ai un problème donc je dois trouver une solution pour être compris, pour enfin pouvoir être accepté et aimé. »

Ce doute envers lui-même aura pour conséquences que l'hypersensible refuse qui il est, souhaite devenir meilleur et se changer. Il cherche à s'adapter à son environnement, aux demandes des autres, aux normes en cours, et il s'y perd !

Petites pratiques quotidiennes pour dissiper les doutes

- Le matin, devant le miroir dites-vous bonjour en vous souriant, ou envoyez-vous des bisous, ou encore tirez-vous la langue pour vous faire rire.
- Si vous regrettez un acte malheureux, ou même une maladresse, répétez-vous doucement : « Je me pardonne » ou « Je m'aime, je me pardonne ».
- Chaque jour, parlez-vous avec tendresse et bienveillance, pour vous-même ou à voix haute : « Je suis bien, je vais bien », « Je fais de mon mieux », « Je vois le meilleur en moi », « La vie est belle », « Tout va bien », « Je m'aime et je m'accepte comme je suis »…

Ces paroles peuvent vous paraître étranges ou même ridicules au début, tant vous êtes habitué(e) à d'autres façons de faire : répétez-les calmement ou joyeusement, comme des mantras, et elles porteront leurs fruits !

Inquiet à propos de tout

Cette habitude de ruminer, cogiter et douter sans cesse entraîne le plus fréquemment l'individu hypersensible dans un état d'inquiétude permanente.

Devenu adulte, Paul se lève presque chaque nuit en ayant à l'esprit les questions qui lui trottent dans la tête. Il s'inquiète à propos de tout. Puisqu'il ne se sent pas bien au travail, il se demande souvent quelle vie professionnelle lui correspond. Le problème est qu'il n'a aucune idée de ce qu'il aimerait faire et cela l'agace, le décourage même. Il en a marre aussi d'être seul et de ne pas avoir d'amis, mais il ne sait pas comment s'y

prendre pour que cela change. Avec ses parents, le lien est coupé depuis qu'ils se sont disputés violemment et ne se fréquentent plus. Sa situation l'inquiète beaucoup. Il se demande si tout cela va finir par s'arranger un jour.

Ce ne sont pas uniquement les événements véritablement douloureux et problématiques qui inquiètent la personne hypersensible. De petites choses sans réelle importance pour d'autres peuvent déclencher cette inquiétude, comme le fait de placer un objet à un endroit précis, de ne pas oublier de dire bonjour à tout le monde ou encore de bien répondre aux questions posées par un professeur ou un collègue. Le jugement et la peur du regard de l'autre sont des facteurs essentiels pouvant déclencher cette inquiétude. Là où les autres verront, au pire, une situation un peu dérangeante, l'hypersensible peut avoir l'impression de vivre quelque chose d'alarmant et comme si cela devenait vital pour lui.

Des questionnements incessants

L'individu hypersensible se pose toujours des questions à propos de lui-même, sur la vie en général et sur les autres. Ce qui lui arrive est inexplicable. Il baigne dans une incompréhension très étendue. Puisqu'il ne sait pas vraiment qui il est et qu'il pense qu'il a un problème, il est toujours à la recherche de réponses pour se rassurer. Il ne trouve personne autour de lui qui semble pouvoir le comprendre, il essaie de résoudre lui-même son problème qui apparaît comme une énigme.

À partir de cette profonde incompréhension de ce qu'il vit, ayant pris l'habitude de s'inquiéter et douter de tout, la personne hypersensible continue à s'interroger sans cesse.

Voici quelques questions fréquentes qui tournent en boucle dans sa tête.

- **Qu'est-ce que j'ai, qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?** (40 % des participants)

C’est une question qui revient souvent et qui est essentielle. Partant du postulat que la majorité des gens a sans doute raison, la personne hypersensible pense qu’il y a quelque chose en elle qui ne va pas. Elle va alors entamer un long chemin de croisade pour savoir ce qui cloche chez elle et ce qu’elle peut faire pour changer sa manière d’être. Cette remise en question peut être le point de départ d’une démarche thérapeutique, spirituelle ou de développement personnel.

- **Pourquoi la vie n’est pas plus simple ? Comment font tous ces gens pour vivre bien ?** (40 %)

La vie d’une personne hypersensible semble très compliquée. Chaque situation semble devenir une épreuve. Chaque relation avec les autres est difficile ou pesante. Lorsqu’un problème est résolu, un autre problème survient et les ennuis recommencent. L’individu hypersensible ne se sent jamais tranquille. Il n’arrive pas à se comporter comme les autres. Il ne sait pas relativiser, lâcher prise, être cool. Un rien le perturbe, l’affecte et lui cause des soucis. Un rien le fait se questionner. Il aimerait pouvoir laisser les petits détails de côté et traverser la vie de manière plus légère, mais il n’y arrive pas. La vie d’une personne hypersensible est loin d’être un long fleuve tranquille. Elle est plutôt un champ de batailles continuelles.

Quand elle se met à comparer sa vie avec celle des autres, la personne hypersensible se sent très malheureuse ou très idiote. Elle se demande comment font tous ces gens pour vivre sans se prendre la tête et sans prendre les choses autant à cœur. C’est un mystère pour elle. Elle envie les autres, elle a honte et ressent de la gêne d’être si compliquée, bizarre. Elle craint qu’on la trouve « prise de tête ».

- **Qui suis-je ? Pourquoi les gens ne me comprennent pas ?** (20 %)

Finalement, la personne hypersensible se sent tellement seule, perdue et incomprise par les autres qu’elle ne sait pas comment vivre. Elle souffre d’un manque de contours, elle ne sait pas

comment définir son identité. Elle a l'impression d'être un(e) extraterrestre tellement l'écart entre ce qu'elle vit et ce que vivent les autres lui semble immense.

Toutes ces questions sont inutiles pour elle puisqu'elles finissent par l'inquiéter encore davantage, si ce n'est l'épuiser, et qu'elle n'y trouvera jamais de réponses. Nous verrons en quoi toutes ces questions sont vaines dans le chapitre sur les solutions proposées pour vivre mieux (voir chapitre 14). Ces questionnements incessants empêchent la personne hypersensible de vivre et la plongent dans un état d'angoisse, de mal-être voire de dépression. Au lieu de se recentrer sur elle et sur son corps, elle préfère souvent nourrir ses pensées jusqu'à s'échapper dans son imaginaire.

Il est bien difficile de voir les bons côtés et d'apprécier ses journées quand toutes ces questions envahissent l'espace mental. Il n'est donc pas étonnant que de nombreuses personnes aient recours à toutes sortes de médicaments et autres drogues pour pouvoir se ficher la paix. Les conséquences de cette prise de substances ne sont pas sans risques, malheureusement.

Comme vous pouvez le constater, le cerveau des hypersensibles ne semble jamais satisfait et les pensées se succèdent encore et encore. À l'image des trains qui se suivent, une pensée peut en cacher une autre, puis une autre…

La difficulté d'être présent : oublier les aspects pratiques de la vie

Comme nous l'avons déjà mentionné, l'individu hypersensible montre un fort intérêt pour l'introspection et les questionnements incessants. Son esprit aussi vif que curieux lui permet de nourrir un imaginaire riche et coloré, mais s'il n'y prend pas garde il peut avoir tendance à se perdre dans ses

pensées et risque de négliger certaines réalités concrètes de son existence.

Préoccupé par d'innombrables réflexions à propos de ce qu'il vit, ou voudrait vivre, l'individu hypersensible peut avoir beaucoup de difficultés pour effectuer les tâches du quotidien et être réellement présent à ce qu'il fait.

Il remet souvent à plus tard les choses qu'il considère peu ou pas importantes et préfère nourrir ses pensées afin de rêver, s'imaginer vivre une autre vie, se projeter dans un futur enviable, ou revisiter son passé. Il peut même oublier certaines obligations familiales, des rendez-vous personnels et d'autres nécessités pratiques, comme faire la vaisselle, étendre le linge ou payer les factures qui s'entassent dans un coin.

À force de repousser des tâches qui ne lui auraient pris que quelques minutes s'il les avait réalisées dans l'instant, la liste se remplit de jour en jour et il tombe dans une spirale infernale, qui complique encore plus son existence. Il se retrouve à devoir gérer plusieurs choses à la fois, à la dernière minute, ce qui peut lui causer beaucoup de stress. Finalement, il a encore moins envie de s'y mettre et finit par se sentir dépassé. Son incapacité à réaliser les tâches quotidiennes peut provoquer en lui beaucoup de frustration, voire un sentiment de honte. S'il vit en couple, ses oublis fréquents peuvent devenir une source de mésentente et de disputes répétées.

Témoignage

Olga, la compagne de Jules, raconte ce qui l'agace dans sa relation avec son homme hypersensible. « Cela fait plusieurs mois que les travaux ne sont pas faits dans la maison et cela me pèse beaucoup. Je suis toujours obligée de lui rappeler tout ce qui reste à faire. Même la poignée des toilettes cassée et l'ampoule grillée dans le couloir n'ont pas encore été remplacées. Les papiers aussi traînent souvent sur son bureau ou dans la cuisine au lieu d'être rangés. On dirait que cela ne le gêne pas de vivre dans une maison en bazar. Si je ne surveille pas son compte en banque, il ne se rendra

même pas compte quand il est dans le rouge. Si je ne lui rappelle pas qu'il doit prendre rendez-vous chez le garagiste ou emmener les enfants chez le médecin tel jour, il oublie. Il est dans la lune et ça m'énerve, d'autant plus que je sais qu'il est capable de réaliser ce qu'il trouve ennuyeux et inintéressant. Quand il décide enfin de s'y mettre, les choses sont bien faites. »

Ennui du quotidien, fuite de la banalité, recherche de sens… quelle que soit la raison principale à l'origine de ses oublis volontaires, l'individu hypersensible semble vouloir se détourner de ce qui lui semble trop peu digne d'intérêt pour lui.

Sa vie lui paraît déjà compliquée et dure. À quoi bon en rajouter une couche en faisant ce que les autres lui demandent ? Les moments qu'il passe à penser, à imaginer et à rêver lui apparaissent bien plus plaisants que de faire des choses qui lui sont imposées.

Pourtant, il sait pertinemment qu'il aurait bien besoin de sortir de sa tête pour revenir à la réalité concrète…

Un caractère influençable ou au contraire très méfiant

L'individu hypersensible n'ayant pas conscience de ses forces aura tendance à s'appuyer sur ce que disent et pensent les autres au lieu de se référer à ce qu'il croit être vrai et bon pour lui.

Nadine témoigne de son habitude à recueillir l'avis des autres. « Puisque mes pensées, mes humeurs et mes goûts changent fréquemment, comment puis-je me fier uniquement à ce que je ressens ? J'ai meilleur temps de compter sur les autres pour ne pas me tromper. »

Se sentant impuissante et perdue, il lui est difficile de se faire un avis tranché et de décider. Pour faire des choix personnels,

Nadine préfère se tourner vers les autres, surtout les personnes charismatiques et influentes de son entourage. Ceux qui représentent pour elle un idéal : les gens qui semblent tout savoir, tout réussir. Ceux qui ont confiance en eux et ne se laissent pas impressionner par les autres. Elle prend leur parole comme une vérité absolue. Cette confiance aveugle la met dans une attitude passive. D'une certaine manière cela lui convient de s'en remettre à d'autres personnes puisqu'elle se place dans une position où elle n'a pas besoin de prendre ses responsabilités.

Témoignage

« Mieux vaut suivre que décider seul, comme ça, je ne risque pas de m'en vouloir pour ce que je n'ai pas totalement choisi. »

Le problème, c'est que personne ne détient la vérité et que ce qui est bon pour quelqu'un ne l'est pas forcément pour un autre. De cette habitude de compter uniquement sur les autres et de croire tout ce qu'ils disent vont découler plusieurs comportements. Le premier peut être à un moment donné de se rebeller et de s'apercevoir que suivre les autres, bien que cela soit confortable sur le moment, n'est sûrement pas la bonne solution à long terme. Dans ce cas, l'individu hypersensible va être déçu par les autres. Il peut en arriver à rejeter toute forme d'autorité et à ne plus faire confiance à qui que ce soit. Il passe alors de la naïveté et de la confiance aveugle à une méfiance systématique envers les autres.

Témoignage

Aurélie explique ce phénomène. « Lorsque j'étais plus jeune, chaque fois que je rencontrais de nouvelles personnes, j'étais sur mes gardes. Même quand la relation se passait bien et que mon intuition était bonne, je ne pouvais pas m'empêcher de conserver une certaine distance et je m'efforçais de ne pas tenir pour vrai tout ce que la personne en face de moi racontait. Je vérifiais plusieurs fois, par des moyens parfois détournés, qu'elle me disait bien la vérité. J'émettais toujours des doutes sur elle, même après plusieurs mois d'échanges et de relations. Dans un coin de ma tête, les

> paroles suivantes revenaient souvent : est-ce que cette personne est réellement sincère ? Je scrutais tous ses faits et gestes, j'étais attentive à tous ses comportements et j'essayais de détecter ce qui clochait dans sa manière d'être et de s'exprimer. J'avais parfois l'impression d'être parano, mais au moins je me protégeais de ce qui aurait pu arriver de douloureux. J'ai tellement souffert de mon excès de naïveté entre 7 et 20 ans que je ne fais plus facilement confiance. »

Aussi, à force de s'en remettre aux points de vue des autres personnes, l'individu hypersensible perd peu à peu confiance en lui et devient vulnérable. Il prend l'habitude d'écouter et de suivre les autres plutôt que s'écouter et de garder son libre arbitre. Ne voyant pas le mal, il peut potentiellement se retrouver piégé dans des relations toxiques et destructrices dont il lui est difficile de s'extirper.

Cette crédulité peut être risquée, car la personne hypersensible deviendra vite influençable et facilement dépendante des autres. Ce n'est pas sans conséquence, comme nous allons le voir…

L'attente d'un sauveur ou d'une solution miracle

Devant tant d'incompréhension, d'angoisses et de doute, l'individu hypersensible ne sachant plus comment faire pour trouver une solution à ce qu'il vit comme un problème peut en arriver à être dans l'attente qu'un sauveur vienne le sortir de sa situation inconfortable, voire douloureuse.

En effet, vu les difficultés qu'il traverse sur le plan personnel, affectif, relationnel et professionnel, il lui semble urgent et vital de faire le nécessaire afin de se tirer de cette situation handicapante.

Témoignage

« Moi aussi j'ai le droit au bonheur, moi aussi je désire vivre au lieu de passer à côté de ma vie. Je dois vite trouver une solution ! »

Cela peut faire un certain temps qu'il connaît un véritable mal-être. Les solutions miracles et autres promesses proposées çà et là par toutes sortes de vendeurs de rêve peuvent fortement l'attirer, surtout s'il a perdu confiance en lui et qu'il a déjà effectué plusieurs tentatives peu profitables jusqu'ici.

Témoignage

« Il est tentant de donner le pouvoir à quelqu'un, lorsque l'on se trouve débordé, impuissant et qu'on ne se sent plus capable d'être le chef d'orchestre de sa propre vie. »

Ce besoin peut être accentué dans une période de désespoir, de fragilité et de doute profond. Se sentant incapable de faire face à ce qui lui arrive, la personne hypersensible peut même aller jusqu'à laisser sa vie entre les mains d'une personne malintentionnée ou incompétente. Et, dans le pire des cas, tomber dans une secte.

Cette attente d'un sauveur peut aussi venir d'une éducation trop autoritaire qui a maintenu l'individu dans un schéma de dépendance affective.

Le fait d'avoir été déçu à une ou plusieurs reprises par des psychologues dogmatiques ou des thérapeutes qui n'étaient pas suffisamment à l'écoute peut amener la personne à ne plus croire à la relation d'aide et à se tourner vers des méthodes express de développement personnel ou spirituel, que ce soit sous forme de formations en ligne, de stages et autres conférences en présentiel, pour apprendre (comme le disent certains auteurs) à « maîtriser ses pensées et émotions », « devenir confiant en toutes circonstances » ou encore « trouver la paix et la sérénité en 30 jours ».

Les promesses fumeuses ne manquent pas dans ce domaine. Tentée de s'en remettre à un « sauveur », la personne

hypersensible est d'autant plus vulnérable. On ne peut que lui conseiller de garder une certaine distance et de vérifier le curriculum vitae des personnes vers qui elle se tourne. Rester sur ses gardes et faire des recherches poussées permet d'éviter de se perdre en chemin…

Guy se souvient d'une mésaventure récente. « J'en avais assez de souffrir de ne pas être compris et de me sentir anormal. Cela faisait bien trop longtemps que cela durait et je ne voulais pas passer à côté de ma vie. Il fallait à tout prix que je trouve une solution pour apaiser mes angoisses et sortir de ce mal-être existentiel.

Puisque mes années de recherche, de lecture et de thérapie ne semblaient pas porter leurs fruits, après un énième épisode de déprime, j'étais prêt à croire n'importe quoi et n'importe qui. Je n'avais qu'une idée en tête, me libérer de la souffrance, peu importe le chemin que j'emprunterais.

Dans cette soif de compréhension, ce désir d'en finir avec ce qui me faisait tant souffrir, couplée avec mon impatience, je fus amené à m'intéresser au développement personnel et à la spiritualité. Je me mis à dévorer certains ouvrages connus et classés dans les meilleures ventes en librairie. Je sentais qu'un nouveau champ de possibilités s'offrait à moi, mais malgré mon enthousiasme et mon intérêt, je n'arrivais pas à mettre en pratique les concepts séduisants et prometteurs vulgarisés par les auteurs. Je me mis alors en quête d'une solution miracle. Mes besoins de l'époque étaient surtout de mieux me connaître, de devenir plus confiant et serein, car je souffrais dans mes relations avec les autres. C'est dans ce sens que je parcourais le Web pour chercher des solutions. Après avoir consulté de nombreux sites internet et forums de bien-être, je pris connaissance d'une méthode de développement personnel soi-disant efficace et approuvée. Cette

méthode, basée sur des exercices de relaxation et de méditation, promettait d'apprendre à maîtriser son esprit pour se libérer de toutes ses peurs, de ses pensées et émotions négatives pour trouver la paix et le bonheur. Très tentant vu comme ça, n'est-ce pas ?

Puisque le prix ne me semblait pas trop élevé, en comparaison de quelques séances de thérapie, je décidai de me laisser tenter par l'expérience. D'autant que, pour lever tous les freins, l'auteur semblait être une personnalité reconnue depuis plusieurs années dans le domaine de l'accomplissement de soi. Il possédait une véritable entreprise et on pouvait le joindre par téléphone. Une secrétaire répondait aux e-mails. Il avait écrit un livre et proposait différentes conférences sur le sujet du bonheur et de la paix intérieure. Aussi, le site principal regorgeait de témoignages, certains en vidéo, de dizaines de personnes ayant eu recours à "sa méthode". Depuis, leur vie aurait totalement changé, pour le meilleur. Des anciens timides sont devenus confiants, des personnes angoissées et colériques plus sereines, en quelques mois seulement. Parmi ces témoignages, un médecin vantait les mérites de cette méthode prétendument simple mais tellement efficace. Il disait l'utiliser avec ses patients. Pour clôturer la chose, l'auteur affirmait s'être formé individuellement près d'un moine tibétain réputé, et avoir rencontré à plusieurs reprises des personnalités du monde de la méditation et de la spiritualité telles que Karl Graf Durkheim, Arnaud Desjardins ou encore le dalaï-lama.

Pendant plusieurs années à écouter les différents enregistrements mis à disposition par l'auteur, à lire les guides et à pratiquer cette méthode du mieux que je pouvais, j'avais l'impression d'avoir découvert un trésor et je croyais détenir enfin la clé de mon bonheur et de mon épanouissement. J'étais très enthousiaste, captivé par ce que j'avais découvert, je buvais les

enseignements proposés et je m'obstinais à vouloir continuer, malgré la difficulté de nouveau à appliquer ce que j'apprenais.

Comme je constatais très peu de changements positifs et que je tournais en rond, je décidai de rencontrer le formateur en personne en participant à quatre stages de quatre jours sur deux années consécutives. Il m'a fallu un certain temps, et surtout certains échanges non bienveillants mais révélateurs avec le formateur, avant de m'avouer que celui que je trouvais si charismatique et captivant ne pouvait m'apporter ce à quoi j'aspirais. Je ne voulais plus être dépendant de sa méthode, de ses stages à répétition et autres conférences. Dans ma quête d'idéal, je ne voulais pas voir les côtés sombres et je mettais ce formateur sur un piédestal, chose qui apparemment le préoccupait puisqu'il passait beaucoup de temps à raconter sa propre histoire pendant les sessions, et à nous dire que nous pouvions tout comme lui transformer notre vie, puisque lui l'avait fait en partant de si loin. À côté de cela, peu de temps était consacré réellement à la pratique, alors qu'il répétait que c'était ce qui était le plus important, mais étrangement nous étions invités à le faire chez nous. Dans ces stages de ressourcement d'une cinquantaine de personnes, tout est centré sur le message que le formateur veut faire passer et non sur l'intérêt et les besoins et demandes des participants. Aucun suivi individuel n'est assuré. C'est regrettable puisque chacun d'entre nous est unique. Il s'agit plus d'un étalage de savoir et d'un show égotique, ayant pour objectif de susciter l'envie et de mettre les participants dans un état hypnotique. En réalité, ces méthodes miracles ne tiennent pas leurs promesses. »

À l'ère du numérique et de tous les moyens virtuels qui existent en termes de site internet et de communication, les méthodes trompeuses se sont multipliées. Aussi, le fait que nous soyons

toutes et tous très occupés, très souvent pressés au quotidien, peut expliquer l'émergence de ces « méthodes miracles » et renforce l'illusion des personnes qui y ont recours.

C'est une excellente idée de se faire aider, mais attention à ce qui semble trop beau pour être vrai !

Je ne sais pas qui je suis…

« Je ne suis pas fou, ma réalité est simplement différente de la vôtre », insiste le génial Lewis Caroll dans *Alice au pays des merveilles*… Cette sensation d'être incompris, bizarre et inadapté au monde altère la perception que l'individu a de lui-même. Il cultive alors une mauvaise image de lui et sa confiance en devient fragile. Plus l'écart entre ce qu'il vit et ce que les autres perçoivent semble important, plus il va chercher à cacher cette différence, qui n'est pas appréciée par la majorité, qui semble faire peur et déranger.

Une des réactions possibles à cet écart qui déstabilise la personne hautement sensible est de vouloir combler ce fossé qui la sépare des autres. Elle va sans doute faire beaucoup d'efforts pour copier ceux qui l'entourent, leurs comportements et attitudes, s'adapter malgré elle pour paraître normale, pouvoir enfin se sentir acceptée, comprise et reconnue à sa juste valeur.

Pourtant, au fond de lui, l'individu hypersensible est à la recherche d'authenticité[1]. Que ce soit dans ses relations, avec lui-même, au sein de sa famille, avec ses amis ou au travail, il fuit l'hypocrisie, les mondanités ou les faux-semblants : il éprouve un profond besoin de justesse, de justice, de sincérité et de vérité.

En imitant les autres, il peut avoir l'impression illusoire de se s'être trouvé et se sentir bien pendant un temps, mais tôt ou tard il aura probablement envie de changer de costume et d'en enfiler un autre, car il a le sentiment de tricher avec lui et les autres. Il ne se sent pas lui-même. C'est comme si en lui existaient une

infinité de facettes, voire de potentialités. C'est peu rassurant, car, dans ce cas, il n'arrive pas à définir précisément son identité. Bien souvent, il ne sait pas quoi dire sur lui, à part relater son parcours scolaire, professionnel ou encore raconter ses échecs, ses réussites et sa situation familiale. Quand on lui demande d'ailleurs « Qui es-tu ? », à l'école, dans une réunion de famille ou au travail, il a beaucoup de mal à répondre à cette question puisqu'il ne sait pas qui il est vraiment. Il peut alors lui arriver de bafouiller, de réfléchir et d'hésiter longuement à cette question, de répondre à côté de la plaque, ou carrément de rester muet. Ce qui peut de nouveau sembler bizarre pour les personnes qui l'interrogent. Et l'écart se creuse de nouveau…

L'impression de ne pas être naturel

Dans cette quête de vérité, l'individu hypersensible donne l'impression aux autres de ne pas être naturel. Olivia, 40 ans et mère de 2 enfants, décrit ce qu'elle ressent à propos d'elle-même :

« Je ne me connais pas. Depuis que je suis petite j'ai l'impression de devoir me forcer pour être moi-même, mais je me rends compte que je joue un rôle qui ne m'appartient pas. Je cherche à être naturelle avec les autres, pourtant ils me disent que je ne suis pas totalement franche et que je manque de spontanéité ! Cela me peine beaucoup, car je veux pouvoir vivre simplement, sans paraître comme quelqu'un de calculateur et malhonnête. Au début je niais en bloc ce que l'on disait sur moi, mais je constate qu'il y a une part de vrai dans ce qui m'est reproché. Je veux dire, je change tout le temps d'avis, d'humeurs, j'hésite sans arrêt quand on me pose des questions et mon caractère aussi est difficile à cerner. Parfois je suis très expressive et suis un vrai boute-en-train, parfois je n'ose pas me

livrer et je passe pour la coincée de service. Mes amis et mes collègues de bureau sont déroutés par ces changements de comportement. Personnellement je trouve naturel de ne pas toujours agir de la même manière, mais de temps en temps, à force d'être rejetée, je me dis que je ne suis pas normale. Au travail, souvent, je ne prends pas parti, et il m'arrive de revenir sur ce que je dis. Du coup, mes collègues et supérieurs ne me trouvent pas très fiable. Puisque je ne sais pas moi-même qui je suis, et que les autres en savent très peu sur moi, je comprends qu'ils aient une mauvaise image de moi. »

La poursuite d'une vie illusoire

Il n'est pas rare que les autres doutent de l'individu hypersensible puisqu'il est le premier à douter de lui-même. Une question lancinante se pose alors : *Comment les autres peuvent me connaître et me faire confiance si je ne me connais pas et que je n'ai pas confiance en moi ?*

Dans une société où l'esprit de compétition et le pouvoir prédominent, les individus hésitants, ayant une faible opinion d'eux-mêmes, sont jugés incompétents ou peu fiables, du fait de leur difficulté à prendre des décisions et à affirmer leur personnalité. La prudence, l'humilité et la remise en question sont vues, à tort, comme des points faibles dont il faudrait se débarrasser. L'individu hautement sensible peut fournir beaucoup d'efforts pour gommer ces prétendus défauts, pour paraître quelqu'un de fort, de « normal » et qui a de la valeur. Poursuivant les illusions proposées par une masse d'individus dirigés par leur ego, il pourra avoir le sentiment de vivre la vie de quelqu'un d'autre et craindre finalement de ne pas être vraiment lui-même.

La tendance au repli et à l'isolement

Il y a plus de cinquante ans, le psychanalyste britannique Donald Winnicott observait que le repli est un mouvement sain et insistait pour que les moments de repli soient respectés, notamment chez l'enfant[2]. L'isolement, s'il n'est que temporaire, apparaît comme nécessaire et bienfaisant puisqu'il correspond en réalité à un besoin de calme et de repos vital. Il permet à la personne hypersensible de se recentrer sur elle et de refaire le plein d'énergie pour pouvoir ensuite appréhender les situations et les personnes d'une manière plus légère et détachée. Nous reparlerons de ce besoin fondamental en détail un peu plus loin.

L'incompréhension par rapport à ce qui lui arrive, l'écart ressenti, réel ou non, entre ce qu'il vit et ce que vivent les autres, l'environnement trop stimulant et la brutalité du monde peuvent pousser l'individu hautement sensible à se replier sur lui-même. Dans certains cas, il peut arriver qu'il s'isole même totalement du reste du monde, préférant sa propre compagnie plutôt que de se confronter au manque d'ouverture des autres, même si la perte des relations humaines le fait tout autant souffrir.

Julia en témoigne : « Puisque le monde extérieur ne m'accueille pas telle que je suis et me tourmente, je préfère mettre de la distance en évitant le plus possible les interactions avec les autres. Je perds confiance en moi et ne fais plus trop confiance aux autres, surtout aux hommes qui m'ont maintes et maintes fois déçue. Lorsque je me sens jugée, malmenée ou trahie dans mon travail, je me replie complètement. Je ne parle plus à mes collègues pendant plusieurs jours, plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Pourtant rieuse et enjouée de nature, je n'ai alors plus l'envie d'esquisser le moindre sourire. Je rentre dans ma coquille pour me protéger. »

En cas d'isolement subi ou trop prolongé, accompagné de peurs, d'anxiété ou de toutes sortes de pensées irrationnelles, d'angoisses associées au fait de vouloir rencontrer des gens, le repli durable devient réellement handicapant pour la personne qui se coupe peu à peu du monde. Elle risque de se sentir déprimée, de plus en plus découragée et incapable de pouvoir reprendre contact avec l'extérieur. C'est une spirale infernale, un piège dans lequel trop de personnes hautement sensibles et fragilisées tombent, surtout à cause du manque de connaissance sur ce sujet.

Alex regrette : « Si j'avais su, il y a quelques années, que j'étais hypersensible et que j'avais besoin de m'isoler régulièrement pour récupérer, je n'aurais pas cherché à faire comme tout le monde et je me serais respecté davantage, au lieu de me forcer à suivre le rythme effréné que je m'imposais. Cela m'aurait certainement évité de tirer sur la corde et de me retrouver en convalescence encore aujourd'hui. »

Se replier pour se reposer est une sage précaution pour éviter l'épuisement. Loin d'être un défaut, il s'agit d'une capacité à encourager. Néanmoins, tant que la personne concernée et son entourage ne sont pas bien informés, ils considèrent le repli comme un problème, ce qui contribue à donner à l'individu très sensible une mauvaise idée de lui-même, risquant de miner sa confiance en lui.

Dans tous les cas, dès que l'on se sent tenté par un repli trop net, il est bon de se reconnecter progressivement à quelques personnes de bonne volonté, des êtres compréhensifs et bienveillants. Même s'ils sont rares, ils existent ! Par exemple, dans certains groupes ou des associations de personnes hautement sensibles.

Quand les imprévus sont sources de stress

Nous l'avons vu précédemment, les personnes hautement sensibles, du fait de leurs sens constamment en éveil et de leur absence de filtre, finissent tôt ou tard par avoir besoin de se retrouver seules pour décompresser et éviter d'être envahies par un trop-plein d'émotions et d'informations sensorielles.

Bouleversé par les changements soudains, l'individu hypersensible peut avoir beaucoup de mal à faire face aux imprévus de toutes sortes, tels que les emplois du temps chamboulés, les tâches de travail ajoutées à la dernière minute, les invités surprises qui débarquent à l'improviste… la liste peut être longue. Même s'il ne planifie pas systématiquement toutes ses heures, et qu'il aime garder une certaine souplesse dans son emploi du temps, il aura plutôt tendance à vouloir connaître le bon déroulement de ses journées.

L'individu très sensible, au même titre que la personne introvertie, a besoin de passer du temps seul ou avec sa famille. Les imprévus de dernière minute ne font pas bon ménage avec son tempérament. En effet, il a besoin de s'accorder du temps pour la réflexion, l'introspection, ou tout simplement pour ne rien faire. Les interactions sociales trop longues et répétitives l'épuisent énormément. Il retrouve son énergie dans le calme, la solitude et l'inaction. Certains hypersensibles ont besoin de tout contrôler, tout maîtriser, tout prévoir. Ils règlent leur vie comme du papier à musique. Cette attitude rigide peut être très pénible à vivre pour leurs proches, amis et collègues, y compris pour eux-mêmes.

Louis se souvient d'un épisode perturbant qui a eu lieu entre lui et ses beaux-parents. « J'étais en train de préparer le repas du midi, comme tous les mercredis. J'avais demandé aux enfants de s'installer à table.

Après le déjeuner, j’avais prévu de faire un temps calme, surtout pour la petite Louane, âgée de 5 ans. Puis j’emmènerais mon fils Thibault, 11 ans, à son entraînement de football pour 14 heures. Je pensais donc faire manger les enfants tranquillement. Ensuite, ils auraient le temps de faire la sieste ou de jouer pendant que je nettoierais un peu la maison et que je me reposerais à mon tour. Ce jour-là, je me sentais très fatigué, j’avais forcément besoin de calme. Alors que je réchauffais la nourriture, j’entendis un bruit autour de la maison, sans y prêter vraiment attention. Quelques secondes plus tard, je m’apprêtais à servir les enfants. Je n’ai pas eu le temps de me retourner vers eux. Je fus surpris par l’arrivée inattendue et dérangeante de mes beaux-parents. Ils avaient eu l’idée de faire une surprise aux enfants et s’étaient retrouvés en un éclair dans la salle à manger, sans avoir au moins pris la peine de m’avertir, ni même de frapper à la porte. Je sursautai et leur dis aussitôt que j’avais eu peur. Mais ils étaient bien trop occupés à inonder de bisous leurs petits-enfants, qu’ils n’avaient pas vus depuis plusieurs semaines. J’attendais donc de reprendre mes esprits et qu’ils soient un peu plus disponibles, pour leur parler de mes frayeurs et du sentiment d’agacement que leur venue subite avait généré en moi. Je leur fis savoir que je n’aimais pas tellement les surprises de dernière minute. Je me sentais bousculé, car je n’avais rien prévu pour eux à manger. De plus, je devais me dépêcher. Aussi, je trouvais impoli le fait qu’ils débarquent chez moi sans même toquer à la porte même si je comprenais leur intention de voir les enfants. Cette situation imprévue me mit très mal à l’aise. Je leur en fis donc part, de la manière la plus diplomate possible : j’aimerais désormais qu’ils me préviennent de leur venue pour ne plus être pris au dépourvu. »

Certains hypersensibles ont besoin de repères dans leur journée. Cela peut s'observer très tôt chez les enfants. Ils aiment savoir à l'avance ce qui les attend, pour pouvoir anticiper, se préparer au mieux afin de ne pas être pris au dépourvu. Cela les rassure d'adopter une certaine routine et si un événement vient perturber ce qui était programmé, ils peuvent se sentir frustrés et déstabilisés. Ils peuvent même perdre totalement leurs moyens.

Des relations humaines compliquées

Une recherche d'authenticité pas toujours partagée

L'individu hautement sensible accorde beaucoup d'importance aux relations humaines. Une de ses préoccupations premières, qui va de pair avec son désir d'être plus en paix avec lui-même, est de créer des relations profondément sincères, respectueuses et durables avec les autres. Dans les faits, cela s'avère compliqué pour lui en raison de l'ignorance générale, volontaire ou non, de ce trait de caractère et d'un certain nombre de peurs présentes chez l'individu sensible, telles que la peur de décevoir et de ne pas être compris, la peur de paraître ridicule, celle d'être rejeté ou encore la peur d'être pris pour une personne fragile, voire « instable ». Malgré tout, l'être sensible met beaucoup d'intention, d'énergie et d'affects dans ses relations. Il en attend tout autant en retour. Voilà pourquoi il peut être déçu, puisque ceux qu'il côtoie ne sont pas forcément comme lui.

À retenir

Les résultats de l'enquête indiquent que 57 % des personnes interrogées se disent souvent déçues par les autres, tandis que 39 % ne savent pas comment avoir de bonnes relations avec eux.

Les individus hypersensibles expliquent faire des efforts pour comprendre les autres et se mettre à leur place. Ils ne savent pas facilement comment s'y prendre pour les approcher, pour entrer en relation et communiquer de manière naturelle. Ils se demandent aussi pourquoi les autres ne les comprennent pas et pourquoi les relations humaines ne sont pas plus simples. Faisant face à l'incompréhension et à l'indifférence, les êtres sensibles cherchent à s'adapter. Ainsi, malgré leur désir intense de s'ouvrir aux autres, de nombreuses personnes très sensibles affirment se sentir mal dans leurs relations.

Témoignage

Sonia, responsable marketing dans une agence de communication, témoigne des difficultés qu'elle rencontre au quotidien. « Mes collègues de travail sont fermés à la différence. Ils ne cherchent pas à me comprendre. Ils me font constamment des reproches, des remarques au sujet de ma façon de travailler ou de mes réactions émotionnelles, excessives à leur goût. Je suis très enthousiaste et volontaire. J'ai à cœur de réaliser du travail bien fait. Quand j'atteins mes objectifs, je suis très heureuse et je le fais savoir, pas pour me vanter mais simplement pour partager ma joie. De même, lorsqu'un collègue me fait une remarque désagréable ou que j'ai une discussion virulente avec un fournisseur au téléphone, je ne peux pas m'empêcher de partager ce que je ressens auprès de mes collègues. Mais ça ne plaît pas à mes collègues. Ils aimeraient que je sois moins expressive ? Je n'y arrive pas, ça m'est particulièrement difficile… C'est toujours à moi de faire un effort pour m'adapter au travail. C'est vraiment épuisant ! »

L'individu sensible souhaite vraiment créer des relations sincères avec les autres et vivre des expériences enrichissantes qui le feront évoluer. Il recherche des personnes authentiques, ouvertes et bienveillantes, qui sauront l'apprécier tel qu'il est, avec ses forces, ses faiblesses, sa complexité et ses points de vue différents. Pour cela, il est important qu'il se sente reconnu,

apprécié et aimé, indépendamment de ses choix et de ses convictions personnelles. Il souhaite que l'autre soit accueillant et respectueux envers lui. Malheureusement, son côté idéaliste et romantique peut lui poser problème.

Louis se confie. « Dans chaque relation, je cherche à trouver ces amitiés à toute épreuve qui peuplent la littérature et les films, où l'amie du héros sent par un simple coup de téléphone que ça ne va pas et débarque avec un pot de glace pour le réconforter le soir. Je cherche des gens qui peuvent lire entre les lignes, mais peut-être que ça n'existe que dans les romans. J'ai tellement idéalisé ces relations amoureuses ou ces amitiés que finalement je me mets une grande pression pour que ça réussisse. Je me sens tellement proche des autres qu'une dispute est pour moi aussi violente qu'un coup, même si elle est banale ou futile. »

Lorsqu'il éprouve un certain nombre d'attentes envers les autres et que ses relations ne se passent pas comme il les conçoit, c'est-à-dire dans une forme de respect réciproque, de partage et de sympathie, il en souffre énormément. Il peut trouver que les autres se conduisent de manière lâche et injuste sans qu'il en comprenne la raison.

Perturbé par la critique, le jugement et les paroles blessantes

Une grande majorité des participants à l'enquête (66 %) se replient sur eux-mêmes et se sentent nuls lorsqu'une personne les critique ou les blesse.

L'individu hautement sensible fait tout son possible pour ne pas blesser et juger la personne face à lui. Même s'il lui arrive de le

faire lui aussi, parfois, il s'en rend compte et ressent assez rapidement le besoin de s'excuser. Il n'est pas rare, dans les environnements où l'esprit de compétition et le pouvoir dominent, que des êtres envieux, malintentionnés, sans empathie ou carrément méchants, profitent de sa naïveté et de sa bonté naturelle pour l'utiliser ou pour le rabaisser dès que l'opportunité se présente. Dans ce cas, et comme 66 % des personnes interrogées, l'individu sensible aura tendance à se replier sur lui-même. Il peut alors avoir un sentiment d'infériorité, s'il donne de l'importance aux paroles agressives de l'autre. Précisons tout de même que, paradoxalement, certains hypersensibles peuvent aussi avoir tendance à juger les autres et à les critiquer de manière répétitive, à force d'étouffer leur sensibilité et de côtoyer des personnes peu sensibles.

À retenir

Seulement 11 % des témoins disent s'affirmer sans blesser l'autre dans de telles situations.

Ces chiffres montrent la difficulté que rencontrent les personnes hautement sensibles pour s'affirmer face à la critique et aux jugements. Rien d'étonnant alors que certains individus très sensibles ne veuillent plus voir personne, par peur de se sentir jugés ou d'être rejetés, après avoir connu des critiques répétées dans le milieu du travail, à l'école ou même en famille. Les jugements hâtifs, le manque d'empathie et l'individualisme ambiant les peinent beaucoup. Les moqueries et les critiques non constructives les atteignent profondément.

Du fait de son haut niveau d'empathie, de son sens du partage, de son désir de se comprendre et de s'améliorer, l'individu hautement sensible cherche souvent à savoir ce que les autres pensent de lui. En prenant toujours l'habitude de se préoccuper des autres et de ce qu'ils pensent, on se détourne de l'essentiel : être à l'écoute de soi-même !

Il est inévitable de se sentir touché par les remarques, les regards insistants et les critiques. Il ne s'agit pas de se dire : « Tout ce que disent les autres ne m'atteint pas, je m'en fiche… » Le

problème, ce n'est pas tellement ce qu'ils pensent mais l'interprétation que l'on en fait. Nous ne pourrons jamais empêcher les autres de penser des choses à propos de nous, cependant nous pouvons apprendre à ne pas tout recevoir personnellement.

> « Nous sommes d'habitude influencés par ce que pensent et disent les autres de nous. Nous nous efforçons de faire les choses bien précises dans l'espoir de récolter des réactions positives ou, à l'inverse, nous nous retenons de faire certaines choses par peur de la critique et de réactions négatives. Nous disposons d'une grande capacité d'empathie et sommes en mesure de ressentir les sentiments, les humeurs et les attentes des autres, mais interprétons-nous avec justesse ces sentiments, ces humeurs et ces attentes[3] ? »

Tout ce que les autres ressentent n'est pas forcément lié à la personne hautement sensible, mais cette dernière peut l'interpréter comme tel si elle a pris l'habitude de tout prendre personnellement. À partir d'un geste, d'un regard, d'une pensée, d'une attitude ou d'un sentiment perçu, de nombreuses autres pensées et sentiments peuvent se développer dans l'esprit d'un individu sensible. Ces pensées peuvent correspondre à la réalité qui se joue dans l'instant, ou pas. Tant que ces sentiments éprouvés et ces pensées n'ont pas été vérifiés et validés, ils ne peuvent être considérés autrement qu'imaginaires. C'est-à-dire que ces pensées et sentiments puisent directement leur source dans la mémoire, l'histoire personnelle et le vécu de la personne hautement sensible, mais elles n'appartiennent pas systématiquement à la réalité qui se joue chez l'autre personne ou dans la relation avec elle.

Cette vigilance est d'autant plus importante que la simple présence d'autres personnes moins sensibles peut déstabiliser l'individu hypersensible, qui sentira instinctivement les humeurs, les non-dits et les intentions cachées qui circulent autour de lui.

Témoignage

Joël raconte sa difficulté à s'intégrer dans un groupe : « Les gens me semblent vite durs. J'ai beaucoup de mal avec le regard des autres. Je suis vite déstabilisé par la moindre remarque et je rougis très facilement. J'ai toujours peur de blesser, donc la plupart de mes actions sont faites

dans le but de ne pas blesser les autres. J'entends souvent dire que je suis trop sensible et je prends cela comme une faiblesse ».

Nous l'avons vu, entretenir des relations positives avec les autres est un véritable défi pour les personnes hautement sensibles. L'autre défi dans la relation, tout aussi important, est d'accueillir les émotions et les sentiments difficiles qui peuvent surgir à tout moment…

Une palette d'émotions et de sentiments difficiles à vivre

Nous ne pouvons lister toutes les émotions et sentiments difficiles à vivre. Il en existe tellement ! Nous ne traiterons pas non plus dans cette section des blessures émotionnelles, telles que le rejet ou l'abandon, pourtant très présentes chez de nombreuses personnes sensibles. Ce sujet ferait l'objet d'un chapitre ou même d'un livre entier, car ces blessures ne sont pas une manifestation de la haute sensibilité mais la conséquence d'une enfance douloureuse et de traumatismes vécus tout au long de notre vie. Néanmoins, nous sommes d'accord pour dire qu'elles perturbent et affectent la sensibilité d'un individu.

Pour évoquer ce vaste sujet des émotions et sentiments, nous nous sommes de nouveau appuyés sur les résultats de notre dernière enquête afin d'apporter des témoignages de personnes très sensibles. Qu'il s'agisse de peur, de colère, de gêne, de tristesse ou des sentiments de culpabilité, de honte, de regret, les

affects des personnes hautement sensibles sont complexes et variés, chaque fois vécus avec beaucoup d'intensité.

La sensation d'être impuissant

L'individu hautement sensible ne sait pas comment faire avec ses émotions, qui l'envahissent souvent. Il n'est pas non plus très à l'aise avec les émotions des autres. Ses ressentis sont très forts et il aimerait pouvoir être un peu moins affecté par ce qui le traverse. Il se trouve souvent dans des situations où il a l'impression de ne rien pouvoir faire lorsqu'il est aux prises avec de fortes émotions. Il a l'impression de vivre des tempêtes émotionnelles. C'est comme s'il naviguait à bord d'une barque en plein milieu de l'océan. Les vagues d'émotions l'entraînent dans tous les sens et le rendent impuissant.

Témoignage

« Dès que je suis triste et découragée par quelque chose, je me sens complètement impuissante. Mon nuage noir arrive et se pose au-dessus de ma tête, j'ai l'impression que jamais rien ne s'arrangera, que je suis condamnée à ne rien réussir et je me mets à pleurer. La tristesse arrive et balaie tout, y compris ma faculté à relativiser ou ma combativité. Aujourd'hui, je connais quelques techniques pour dissiper la tristesse ou la peur, mais, si elles sont vraiment fortes, les larmes et le découragement ne sont jamais très loin. »

« Tout ce que je peux ressentir dans ma vie sentimentale est démultiplié. Je mets énormément de temps à me remettre d'une rupture, d'une dispute, d'une grosse déception. »

« Être en présence d'une colère même non dirigée contre moi me stresse, me donne l'impression d'être en prison à l'intérieur de mon corps. Comme une douche brûlante qui s'abat sur moi sans que je puisse faire un pas pour l'éviter. Sans pouvoir faire appel à ma

rationalité, je prends ces émotions pour moi en pleine face. Enfant, je ratais des contrôles pour ne pas être meilleure que mes amies, pour ne pas subir leur vexation. »

La perte de contrôle de la situation et les réactions excessives peuvent amener les personnes très sensibles à éprouver différents sentiments désagréables. Bien souvent, elles réalisent après coup avoir été dépassées par la situation et s'en veulent de ne pas avoir pu faire quelque chose pour maîtriser ces vagues émotionnelles.

« Les émotions désagréables que je ressens après avoir été blessée donnent assez souvent place à une réaction disproportionnée quant à la situation. Cela fait naître un sentiment de honte, car je me sens à la fois actrice et spectatrice de mes réactions. »

« Je me sens enfermée dans mes émotions. Je ne sais pas comment en sortir. Ce n'est qu'une fois calmée, avec la prise de recul sur la situation et la remise en question de moi-même, que je me dis intérieurement "Une fois de plus, tu es allée trop loin", mais sur le moment il m'est impossible de me contenir. »

Cela ressemble à un tsunami émotionnel, avec une complète perte de contrôle.

Deux attitudes différentes, mais pas si opposées

Il arrive fréquemment que l'individu hautement sensible s'empêche de vivre ses émotions. Il ne les assume pas pleinement, parce que sa culture ou son éducation ne l'autorise pas à s'accepter comme il est, avec ses émotions. Nous avons vu que, dans bien des cultures, comme ce fut le cas dans la nôtre aux époques où la sensibilité était à l'honneur, enfants et adultes

pouvaient exprimer leurs émotions sans que cela pose le moindre problème. Si un homme pleurait en public, il n'était pas qualifié de « bizarre », de « trop sensible » ou de « faible ». En réalité, toutes les limites et les interdits allant à l'encontre de notre nature humaine génèrent en nous un grand mal-être. À partir de là apparaissent un besoin intense de reconnaissance et la nécessité de s'exprimer qui se heurte à la difficulté de le faire concrètement. Que ses émotions débordent ou qu'il les retienne, l'individu hautement sensible est souvent perturbé par ce qui se passe en lui.

Dans de nombreux contextes, les émotions ne sont pas les bienvenues. De ce fait, l'individu hautement sensible peut avoir appris à *juger négativement ses émotions et ses sentiments*. Cette attitude de rejet envers lui-même le pousse à ignorer et étouffer ce qu'il ressent au lieu de l'exprimer. Pour ne pas se sentir dépassé, par peur de déranger, choquer ou heurter son entourage, d'être moqué ou ridiculisé, il se contrôle et ne s'autorise pas à laisser sortir ce qui émerge à l'intérieur de lui. Il dépense une énergie considérable pour cacher aux autres ses propres émotions et sentiments. S'il est plutôt introverti, il vit fortement les choses de l'intérieur mais n'exprime pas nécessairement ce qu'il ressent, ce qui peut même le faire passer pour un être froid et insensible !

« J'avais l'habitude de me cacher pour pleurer dans la salle de bains. Je ne voulais pas que mes parents voient ma tristesse et mon chagrin. Cela les aurait stressés encore plus. Ils en avaient déjà bien assez. Plus tard, à l'âge adulte, les gens me croyaient froid et hautain. Ils ne s'imaginaient pas que je puisse ressentir de la peine pour la moindre remarque et que les conflits généraient en moi beaucoup de tensions intérieures. Ils sont tombés des nues lorsque j'ai connu mon premier épisode dépressif et quand ils ont su que je prenais des calmants depuis quinze ans. Ils étaient loin d'imaginer que derrière cette carapace se trouvait un cœur fragile. »

Au contraire, pour un certain nombre de personnes très sensibles plutôt extraverties, les émotions sont exprimées sans retenue. Il se peut qu'elles éprouvent un grand besoin de partager tout ce qu'elles ressentent, y compris dans des situations peu favorables à l'expression de leur sensibilité. Leurs réactions sont alors jugées comme déplacées, excessives et disproportionnées.

Ces attitudes ne s'opposent pas. Elles peuvent être vécues à tour de rôle par une même personne hautement sensible. Un homme introverti qui a plutôt l'habitude de cacher ses sentiments dans le milieu du travail peut exploser de rage ou fondre en larmes en présence de sa compagne ou de ses enfants, pour de petites choses sans gravité. Une femme extravertie peut très bien se retenir de craquer et ne pas se mettre en colère dans sa propre famille, alors qu'elle s'emporte facilement avec ses collègues, ou inversement. Tous les cas de figure sont possibles tant les émotions restent imprévisibles et la façon de les vivre encore plus. Il n'existe pas de règles figées dans ce domaine puisque l'être humain est complexe et en évolution permanente.

Peur, anxiété et angoisse

D'après notre enquête, la crainte préoccupe 57 % des personnes interrogées. Voici un aperçu des appréhensions mises en évidence : peur de manquer, du vide, de l'inconnu, de décevoir ou d'être rejeté, d'échouer, de se tromper, déplaire ou ne pas être à la hauteur. Tous les êtres humains sont confrontés à ces peurs, même ceux qui ne sont pas particulièrement sensibles. C'est inévitable, car la peur ne peut pas être ignorée et disparaître définitivement de nos vies. Les personnes hautement sensibles en sont simplement plus conscientes, voire plus affectées, surtout si l'angoisse s'en mêle.

« Mes crises d'angoisse peuvent survenir en écoutant les infos : attentats terroristes, réchauffement climatique, détérioration des systèmes de santé… Je sais que le monde va très mal et que nous sommes en

train de nous autodétruire. Avec les températures élevées que nous avons, alors que majoritairement les gens s'en réjouissent, je me retiens de dire mes pensées, de peur que l'on me prenne pour une folle. Je me sens parfois bien solitaire, car je n'ose pas partager mes questions existentielles. »

L'angoisse et l'anxiété peuvent prendre une place importante dans la vie des personnes hypersensibles, puisque notre enquête révèle que 70 % des individus interrogés souffrent ponctuellement ou régulièrement d'angoisse, d'anxiété et de stress, qui peuvent apparaître à la suite d'une situation mal vécue, d'un événement douloureux, mais aussi de tous les tracas du quotidien.

Un sentiment de honte et de culpabilité très présent

Les personnes très sensibles cherchent à bien faire. Certaines souhaitent même que tout soit parfait, en tout cas en harmonie : les tâches quotidiennes, les projets, le travail, l'éducation des enfants, les relations amicales, professionnelles et familiales. Cette recherche de perfection peut entraîner de lourds sentiments de honte et de culpabilité.

« Je me sens coupable au quotidien. Par exemple, je m'en veux de faire une activité que j'affectionne plutôt qu'une activité à deux avec mon conjoint. Il me dit que cela ne le dérange pas, qu'il peut aussi faire autre chose qu'il aime, mais impossible pour moi de ne pas culpabiliser de ne pas être disponible à tout moment. J'ai conscience que je fais inconsciemment passer les besoins des autres avant les miens, et si je manque à ça, je me culpabilise. J'apprends à me détacher depuis quelques années, car j'ai compris que tout le monde ne

pense pas et n'agit pas comme moi, mais ce n'est pas facile ! »

Les sentiments de honte sont encore plus envahissants et invalidants. Ils naissent souvent du regret d'avoir un comportement contraire à nos valeurs, nos principes ou nos aspirations.

« J'ai beaucoup d'exigences envers moi-même… Je pense que j'aurais pu mieux faire, même si je sais que je fais de mon mieux. Je m'en veux beaucoup après m'être emportée face à mes enfants lorsqu'ils dépassent mon seuil de tolérance émotionnel. Alors qu'en temps normal je leur permets d'exprimer leurs émotions et suis beaucoup dans l'échange. Un sentiment de honte en découle. Je me dis que j'exagère, que je suis dramatique et que je dois trouver une méthode pour ne plus subir mes émotions, mais surtout pour ne plus les faire subir aux autres. J'ai honte d'exploser de colère pour des situations qui ne semblent pas graves d'un point de vue extérieur. »

La honte est liée au regard de l'autre, à ce qu'il pense, à ses jugements, autant qu'au risque d'être déprécié, mal vu, voire rejeté…

« J'ai toujours honte de poser une question en public, de peur de paraître bête ou simplement d'attirer les regards sur moi. Je me suis mise au chant depuis deux ans pour dépasser cette honte. Cela m'aide parfois, même si une erreur de ma part va me donner honte de moi. »

Des colères souvent explosives

40 % des personnes interrogées affirment que leur colère se manifeste fréquemment et les épuise. Il peut être question de

colères contre le monde, contre les autres ou contre soi-même. En grandissant dans un milieu violent ignorant sa sensibilité, l'individu hautement sensible peut avoir pris l'habitude de s'emporter contre les autres dès qu'il est en colère contre quelqu'un. Au même titre que la peur, la colère est une émotion utile puisqu'il s'agit d'une énergie qui pousse l'individu à agir pour sortir d'une situation qui l'embarrasse ou n'est pas supportable pour lui. De saines colères permettent de s'affirmer dans certaines situations pour ne plus subir. La colère peut naître aussi d'un trop-plein d'émotions, d'une fatigue intense ou d'un sentiment d'injustice.

« Tout ce qui relève de l'injustice et des maltraitances envers les plus vulnérables me met dans un état de colère intense. »

Il existe des situations où la personne hautement sensible n'ose pas ou n'arrive pas à se mettre en colère. L'émotion est présente mais reste bloquée, parfois pendant plusieurs années.

« Je n'ose rien dire. En dix ans, je me suis mise une fois en colère contre mon mari. J'en ai pourtant ressenti des milliers de fois. Je n'ai jamais dit à mes parents à quel point ils pouvaient me blesser. Ce n'est pas sain, car je le ressens tellement fort… mais j'ai peur de tout perdre. Peur de ne pas savoir exprimer mes émotions sans les laisser déborder. »

« J'ai voulu dire à mon patron combien je me sentais en colère parce que je n'ai pas reçu l'augmentation de salaire qu'il m'avait promise lors de notre dernier entretien. Il était pourtant satisfait de mon travail, mais il a trouvé des excuses pour justifier cet oubli et ne m'a pas laissé l'opportunité de m'exprimer. Il a coupé court à la conversation, m'a invité à sortir de son bureau, ce qui m'a encore plus mis en colère. Aujourd'hui, une semaine après notre entrevue, je n'ai qu'une envie, celle d'aller trouver mon patron pour déverser tout ce que je n'ai pas pu dire la

dernière fois. Je me sens en colère contre moi-même de ne pas avoir pu libérer ce que j'ai sur le cœur. »

Tout absorber « comme une éponge »

Les surcharges émotionnelles vécues par les personnes sensibles peuvent aussi découler de la difficulté à appréhender et à accueillir les émotions des autres. Ne sachant pas comment se protéger, elles ont tendance à absorber facilement les émotions d'autrui. Cela finit par les épuiser. Elles peuvent en être affectées dans leur vie professionnelle.

« Je partage le bureau avec une collègue qui s'exprime en permanence, très souvent sur des choses négatives et pas du tout de façon posée. C'est très fatigant, je ne peux pas l'aider, car rien n'y fait. Je me sens envahie. Cette situation fait que j'ai complètement étouffé mes émotions. Je n'arrive plus à pleurer devant quelque chose d'émouvant, je n'arrive même plus à être heureuse… »

Cela arrive aussi dans leur famille ou avec des amis.

« Il y a les situations où je vais plutôt bien, puis un proche ne va pas bien. Je le vois à sa manière de se comporter, son expression, une habitude qu'il ne fait pas. Je ne peux pas accepter de me sentir bien et pas lui. Ça me mine, j'essaie de poser des questions pour savoir ce qui ne va pas. Bref, je fais l'éponge ! Inversement, quand ça ne va pas trop, si je discute avec quelqu'un qui comprend et qui est optimiste, alors ça me remonte le moral. »

Les sentiments deviennent très forts lorsqu'il s'agit de leurs enfants.

« Si je vois une situation injuste, ou quelqu'un qui est triste, je me sens touchée directement. Si cela concerne un de mes enfants, c'est encore plus fort. Je suis dans le contrôle permanent pour que tout le monde se sente bien et que tout se passe bien. Si quelqu'un est profondément désemparé mais qu'il ne l'exprime pas, je le ressens et ça me rend malade au sens propre. Je suis prise de forts maux de ventre, ou j'ai envie de pleurer. »

Les individus hautement sensibles peuvent aussi ressentir des vagues de découragement ou de tristesse lorsqu'ils n'arrivent pas à vivre comme ils le souhaiteraient.

---

1 Nous reviendrons sur cette recherche d'authenticité au chapitre 5.

2 Voir l'ensemble de son œuvre, plus particulièrement *De la pédiatrie à la psychanalyse*, *La capacité d'être seul* ou *Jeu et réalité*.

3 Susanne Moeberg, *Hypersensible et bien dans ma peau*, Jouvence, 2017, p. 29.

DANS CE CHAPITRE

La douleur ressentie de façon plus intense

•

Des émotions fortes et fréquentes

•

Un trop-plein affectif

Chapitre 5
D'où viennent les souffrances des hypersensibles ?

> ***"Ce qui fait problème, ce n'est pas la réalité (qui est foncièrement positive, même avec sa part de douleur), mais notre représentation de la réalité."***
>
> Jacques Philippe, *La Liberté intérieure*

La souffrance peut sembler une des questions au centre des préoccupations des hypersensibles, tant elle paraît envahir leurs discours sur les forums, dans les groupes de discussion ou lors des rencontres ; or *la souffrance fait intrinsèquement partie de*

toute existence humaine. Elle ne caractérise donc pas la haute sensibilité, ni en nature ni même en degré : les hypersensibles ne souffrent pas forcément plus souvent ou plus durement que les autres, mais ils sont probablement plus conscients de leurs souffrances, les ressentent plus douloureusement et les expriment plus librement. N'oublions pas que la sensibilité élevée se caractérise par de puissantes impressions et des modes d'expression qui peuvent être très vifs ou particulièrement entiers, à la mesure de ce qui est ressenti. Nous allons donc d'abord observer comment la sensibilité élevée peut contribuer à rendre les souffrances plus perceptibles, et parfois plus tenaces, puis nous verrons que certaines confusions ou fausses interprétations peuvent générer artificiellement des souffrances inutiles.

En quoi l'hypersensibilité peut-elle renforcer la souffrance ?

Pour ne pas en rester seulement à l'aspect subjectif des témoignages, même si cet aspect est fondamental pour comprendre la sensibilité telle qu'elle est vécue dans la réalité, nous allons nous appuyer ici sur quelques études scientifiques récentes.

Des souffrances plus tangibles

En 2003, une étude sur l'expérience de la douleur a montré que, pour le même stimulus, les personnes hypersensibles éprouvent une douleur intense avec une plus grande activation de deux régions cérébrales liées à la perception de la douleur, au niveau du *cortex somatosensoriel* (SI) et du *cortex antérieur* (ACC). Au contraire, les personnes moins sensibles ayant participé à l'étude ne ressentaient qu'une douleur modérée et ne montraient pas d'activation de ces zones[1].

Les individus hautement sensibles ne sont donc pas « chichiteux », « douillets » ou « mièvres », comme le prétendent encore trop souvent des personnes ignorantes ou malveillantes : elles ressentent de façon nette et plus intense l'ensemble des sentiments humains, y compris les douleurs physiques et morales.

De même, en 2014, des chercheurs de l'université de Stony Brook, à New York, ont publié les résultats d'une étude mettant en évidence la suractivation des processus cérébraux chez les personnes hypersensibles dans les zones neuronales relatives à la conscience, aux émotions et aux relations affectives.

L'hypothèse des chercheurs est que les individus hautement sensibles sont capables de repérer et de comprendre les sentiments des personnes qu'elles côtoient, mais souffrent de ce que les autres ne font pas preuve de la même capacité de compréhension à leur égard. Ce décalage récurrent entre l'affectivité des individus hypersensibles et celle des personnes qui ne le sont pas amène les premiers à se sentir différents.

Les résultats de cette étude semblent concluants, notamment au niveau de deux autres zones cérébrales : les *neurones miroirs* et l'*insula*. Les personnes hautement sensibles présentent une très nette activité des neurones miroirs. Situés dans le cortex frontal inférieur du cerveau et très proches de la zone du langage, ils interviennent dans les relations sociales, notamment à travers les capacités d'empathie, d'identification et d'imitation, permettant de mieux percevoir et comprendre les autres. Quant à elle, l'insula est un petit organe situé très profondément dans notre cerveau, au niveau du cortex insulaire. Au sein du système limbique, la région des émotions, son activité permet une vision plus subjective, plus précise et plus intime de la réalité. L'insula est surnommée « siège de la conscience ». Elle permet la perception de nos sensations, intuitions, sentiments et pensées. L'activité de l'insula est nettement plus importante chez les personnes très sensibles, ce qui confirme notre hypothèse qu'elles sont hyperconscientes, c'est-à-dire plus conscientes que la moyenne.

Enfin, cette étude montre qu'en plus d'être réceptives aux expressions des visages et des émotions, les personnes hautement sensibles présentent également un seuil plus bas de réaction à de nombreux stimuli physiques et psychiques, ce qui active en retour les zones cérébrales relatives à la douleur, comme nous l'avons précisé. Les individus hautement sensibles (enfants, femmes et hommes) ont une façon de ressentir et de comprendre le monde qui passe tout simplement par un système neurosensoriel plus fin[2].

Tous ces paramètres expliquent clairement comment une situation ou un événement apparemment anodins pour une majorité de personnes peuvent prendre une ampleur beaucoup plus grande pour une personne plus sensible que la moyenne : elle ne fait donc pas du cinéma !

La mystérieuse « absence de filtre » enfin expliquée !

Enfin, un article du magazine *Psychologie positive* du mois de mai 2018 apporte d'autres informations intéressantes sur les individus très sensibles. D'après Elke Van Hoof[3], leur cerveau est plus stimulé que celui des autres personnes. Ainsi, par exemple, ils remarquent plus les détails, associent des idées ou des souvenirs à ces détails, d'où la stimulation constante de leur réflexion et le foisonnement de leur imagination. Les pensées se bousculent, l'imaginaire est florissant et la créativité ne demande qu'à être activée.

Fait notable, les dernières recherches sur le cerveau montreraient que le thalamus des hypersensibles fonctionne moins. La fonction principale du thalamus est de faire un choix quant aux informations auxquelles nous prêtons attention, or pour une personne hautement sensible, ces informations sont trop détaillées et nombreuses, car peu filtrées.

Voilà précisément d'où viendrait cette « absence de filtre » dont parlent tous les hypersensibles que nous avons interrogés. La neuroscientifique Bianco Acevedo[4] l'a mis en évidence grâce à des scanners lors de la réalisation de puzzles. Plusieurs zones du cerveau s'éclairent en même temps pendant l'accomplissement de la tâche demandée, qui est effectuée de manière approfondie, ce qui peut induire une angoisse ou une forte émotion en plus de la seule activité cognitive. De ce fait, les personnes hautement sensibles sont plus envahies par leurs émotions, avec par exemple une irritabilité, des sautes d'humeur ou des colères plus fréquentes.

Des réactions peu ajustées aux situations réelles

Pour d'autres raisons, qui tiennent plus aux mauvaises relations vécues dans le passé, à des schémas relationnels compliqués et à des habitudes familiales peu facilitantes, certaines personnes hypersensibles peuvent également avoir tendance à dramatiser, diaboliser, revendiquer, exagérer, se braquer, chercher les conflits, être pessimistes, voire catastrophistes, etc. Toutes ces attitudes défavorables vont inévitablement créer des souffrances ou les renforcer, indépendamment de la sensibilité élevée.

Cependant, deux attitudes fréquentes méritent notre attention : la difficulté à se défendre et le risque des interprétations négatives de la réalité.

Se défendre trop ou pas assez

De nombreuses personnes hypersensibles connaissent une difficulté à se défendre, par exemple en prenant la parole au moment où elles ne sont pas respectées. Cette inhibition peut découler d'une peur de sa propre colère, de violences retenues, de la crainte de prononcer des paroles qui pourraient être trop

dures ou trop destructrices, etc. Souvent il s'agit d'enfants auxquels on a interdit d'exprimer leurs émotions, notamment leurs colères.

À plus de 50 ans, Marie explique que lorsqu'elle avait 11 ans, elle a passé une semaine de vacances avec une camarade. Cette « amie » était extrêmement critique à son égard. Pendant plusieurs jours, Marie a senti la pression monter en elle, mais elle réussissait à la contenir. À la fin du séjour, n'en pouvant plus, sa colère l'a débordée. Son intuition et sa lucidité lui ont permis, sans avoir à y réfléchir, de trouver une faille chez sa camarade et de lui lancer une phrase cinglante, simplement dans le but que son harcèlement maltraitant s'arrête. Sa copine a été extrêmement surprise, vexée et l'a fuie. Après qu'elle s'est plainte à ses parents, ils ont réprimandé fortement Marie, qui était persuadée d'avoir commis un acte très grave. Depuis ce jour, elle a vraiment peur de se mettre en colère et d'être dépassée par ses paroles. Elle barricade toute sa force en elle et n'ose plus se défendre, ce qui la paralyse.

Cet exemple parlera à beaucoup de personnes très sensibles, leur rappelant des situations vécues qui se sont soldées par la fuite de l'autre alors qu'elles ne souhaitaient pas rompre la relation mais seulement que l'autre cesse de les dévaloriser ou de les provoquer, ou même simplement pour se faire comprendre. Le risque alors est de rentrer sa colère en la retournant contre soi-même.

Cette tension provoque un déchirement entre le désir d'exprimer sa colère, la difficulté à trouver des mots justes et la peur des répercussions que cette colère peut engendrer. Cela génère un nœud intérieur qui empêche d'être libre dans la relation aux autres et peut entraîner des souffrances de se croire inadapté, voire mauvais ou infréquentable.

Confusions et interprétations erronées

Si vous observez bien chaque situation de façon précise, vous pourrez discerner que les souffrances vécues sont très exceptionnellement le fait de la sensibilité élevée. En réalité, elles viennent de ce que nous vivons. En effet, il est important de bien distinguer son histoire, sa souffrance et le tempérament hypersensible pour ne plus avoir à tout expliquer en invoquant sa sensibilité élevée. Les traumatismes, le stress, les maladies, l'éducation, les croyances, l'adaptation plus ou moins réussie à l'environnement, les pressions de l'entourage, la précarité, la maltraitance, les malheurs et les déceptions, voilà tout ce qui nous fait souffrir réellement…

Par ailleurs, certaines souffrances qui s'installent peuvent provenir d'interprétations erronées, notamment du fait de nombreuses confusions, qui brouillent les perceptions de la réalité en les transformant en impressions imprécises ou en croyances défavorables.

Les confusions les plus fréquentes se font entre :

- se sentir agressé et être réellement violenté ;
- se trouver dans une situation problématique et être en fait dans une forme de surcharge émotionnelle ou de saturation affective ;
- se croire l'objet d'attentions ou de critiques alors que ce n'est pas vraiment le cas.

De même, un don excessif de soi ou un dévouement exagéré peuvent faire souffrir, surtout s'ils sont une façon récurrente d'être en relation avec les autres. Dans ce cas, la confusion peut avoir lieu entre :

- être solidaire, généreux et se croire vampirisé ;

- être attentionné, gentil et se sacrifier, en voulant toujours faire plaisir aux autres ;
- être humble et s'effacer, se rendre invisible ;
- être discret, réservé et s'exclure soi-même ;
- être proche, attentionné, affectueux et manquer de distance ;
- être empathique et être une éponge émotionnelle, se laisser envahir…

Là encore, les souffrances fréquentes qui découlent de nos moments de confusion ou de nos fausses interprétations ne proviennent pas de la sensibilité élevée, elles concernent tout un chacun, mais elles peuvent être indirectement amplifiées par une grande sensibilité, et se mélanger ou réactiver des souffrances plus directement liées aux reproches que fait l'entourage sur cette sensibilité hors du commun.

Témoignage

Corine raconte : « Petite, ma famille avait l'habitude de m'appeler "la pleurnicharde". J'avais déjà à l'époque une tendance à me lamenter, mais aussi à fondre en larmes dès que les choses n'allaient pas dans mon sens. Plus que de faire mon cinéma comme me le reproche souvent mon mari, je crois que j'ai toujours eu du mal à supporter l'échec et qu'en ne me sentant pas maîtresse de la situation ou soutenue par les autres, les larmes montent inévitablement. Ces moments où je craque sont autant d'occasions de critiques de la part de mon mari, qui ne comprend pas qu'à mon âge je ne puisse pas me contrôler et agir en adulte ! Il me reproche mon manque de maturité et de tenter de l'amadouer lors de nos disputes en versant des larmes de crocodile. J'aimerais pouvoir me contrôler pour lui prouver qu'il a tort et que mon comportement n'est pas calculé, mais je n'y arrive pas. »

Comme nous venons de le voir, de nombreuses études prouvent que les personnes très sensibles n'ont pas le même type d'activité cérébrale que les personnes moyennement sensibles. Cette grande différence empêche souvent de se comprendre dans une relation et peut générer des malentendus, surtout parce que la personne moins sensible croit que l'autre en fait trop et le fait exprès. Nous ne pouvons pas changer les opinions de ceux qui nous entourent, mais nous pouvons les informer sur la sensibilité élevée pour qu'ils se familiarisent avec une différence qui concerne 30 % de la population. Quoi qu'il en soit, cet exemple vient encore montrer très clairement que les souffrances sont dues au rejet de la sensibilité par les autres et non à la sensibilité elle-même…

Un trop-plein affectif

Chez un individu très sensible, les relations affectives sont au centre de son existence. Aussi, il vit tout très intensément, les joies comme les peines, l'excitation ou la jubilation autant que l'abattement, la tristesse, le chagrin[5]. Le préfixe « hyper » exprime cette démesure qui le caractérise.

L'une des caractéristiques des personnes hautement sensibles est d'être extrêmement réactives aux stimulations. La plupart d'entre elles se protègent des informations à la télévision, souvent trop violentes, et se tiennent à distance des réseaux sociaux non protégés : un groupe d'hypersensibles, à la limite, mais elles se sentent très vite dépassées par le monde actuel et ses brutalités quotidiennes.

Tout vient les toucher sans délai et sans retenue : elles se sentent souvent débordées par ce qu'elles ressentent, au point d'avoir l'impression de ne disposer d'aucun moyen pour se protéger, tant du monde extérieur que de leur monde intérieur. Rien d'étonnant qu'elles soient si rapidement submergées par les émotions, les leurs avant tout, mais aussi celles des autres. Cela explique leur tendance à l'exaltation, une effusion qui peut les

consumer et a tendance à les épuiser, les vider de leur énergie, puis les décourager.

> « Je me sens débordé par les émotions, les effusions… Je suis trop dans l'extrême et dans l'excès. Cela peut devenir impossible à vivre. »

En s'enflammant très vite, les personnes hypersensibles confondent facilement intensité des émotions (ou des sensations) et profondeur des *sentiments*. Cela peut les conduire à penser qu'elles apprécient énormément ou regrettent éperdument quelqu'un simplement parce que leur ressenti est très fort. Aussi, quand elles se sentent amoureuses, elles oublient que leurs ressentis dans la vie sont chaque fois très forts, et que cette puissance des sensations ou des émotions ne signifie pas forcément qu'il s'agit d'amour, d'amitié ou même de passion d'une autre nature (professionnelle, politique, religieuse).

La démesure émotionnelle

Les émotions tiennent ainsi une place prépondérante dans la vie quotidienne des hypersensibles. Le mot « émotion » signifie transport, mouvement intérieur. Les émotions désignent ce qui nous touche, nous affecte, ce qui nous meut, c'est-à-dire ce qui crée en nous une animation sensible.

> "La réceptivité émotionnelle est probablement l'aspect le plus compliqué et éprouvant pour la personne sensible. […] Non seulement nous vivons un spectre d'émotions bien plus large que la moyenne des gens, mais nous vivons aussi tout avec beaucoup plus d'intensité. Nous réagissons avec plus d'émotions à chaque chose qui se présente dans notre vie, qu'elle soit négative ou positive[6] », écrit Else Marie Bruhner.

La première caractéristique de la haute sensibilité est la démesure ou le *débordement*. Qu'il s'agisse de sentiments,

d'émotions ou d'affection, les hypersensibles semblent vivre les situations relationnelles dans une forme d'amplitude, voire d'emphase ou d'outrance, c'est-à-dire dans de fortes proportions et de façon plus intense que la moyenne…

Témoignage

« On a tendance à faire une montagne d'une taupinière, car on ressent tout plus fort, puis on nous demande d'arrêter d'en faire toute une histoire. »

Le second facteur concerne la facilité à se sentir *contrarié*. Une personne hypersensible se sent facilement à vif ou à cran. Les contrariétés sont donc aussi fréquentes qu'imprévisibles. Il ne s'agit pas de susceptibilité, mais d'une sensation d'être désagréablement surpris, désemparé, dépassé, ou incapable de supporter ce qui se passe, d'y faire face, de s'en protéger, de le comprendre, etc. Tout cela engendre beaucoup de découragement, de lassitude. Le troisième point commun en découle : le besoin de repos.

Témoignage

« Je crois pouvoir dire que j'ai besoin de plus en plus de moments de solitude, car j'apprends à m'écouter plus. S'il y a beaucoup de monde ou d'échanges, à un moment je sature et j'ai besoin de me retrouver seule. »

Les hypersensibles sont facilement gênés par les autres, même s'il s'agit de leur entourage très proche : conjoint, enfants, etc. Ils sont particulièrement attentifs à ce qui se passe avec l'autre, surtout s'il est encore un inconnu, et prennent le temps d'observer pour comprendre comment l'aborder. Leur principal souci est de ne pas déranger, et surtout de s'ajuster au mieux à l'autre, au risque de s'effacer pour ne pas prendre trop de place. Ils ont souvent besoin de davantage de temps, seuls avec eux-mêmes ou pour se consacrer à construire leur « bulle » personnelle, avant de se confronter au monde et de rencontrer les autres.

Des émotions fortes et fréquentes, des peurs qui peuvent mener aux ruptures, un grand besoin d'être compris et accepté, un fort désir d'intégrité et de vérité, l'impossibilité de faire semblant, le

À retenir

refus de la violence, le besoin d'une certaine solitude, la recherche de qualités humaines, des émotions qui débordent, des sentiments généreux, voici les principales composantes de l'affectivité si originale de la personne hautement sensible.

Saturation émotionnelle et tendance à l'épuisement

Les personnes hypersensibles s'épuisent plus rapidement que les autres parce qu'elles vivent tout de façon très intense, en s'impliquant énormément. Par ailleurs, la peur de déplaire ou la crainte d'être rejeté engendrent à la fois du découragement et une sorte de perfectionnisme, qui sont l'un et l'autre usants à la longue. Tout cela engendre une *surcharge affective* difficile à vivre.

À retenir

Puisqu'il est touché par tout ce qu'il vit, l'hypersensible se fatigue plus et plus rapidement qu'une personne moins ouverte ou moins à fleur de peau. En s'accumulant, cette fatigue peut se transformer en lassitude, puis en usure physique ou nerveuse. Le corps se met à réagir davantage, y compris par des maladies étranges, difficiles à expliquer donc à soigner. Aussi, les personnes dont la sensibilité est élevée ont-elles fondamentalement de forts besoins de repos, besoins qu'il est nécessaire d'intégrer dans l'organisation de leur vie quotidienne.

L'émotivité puissante des hypersensibles correspond à deux phénomènes de résonance.

1. **L'enchevêtrement des émotions**, qui s'activent voire se renforcent les unes avec les autres, et peuvent engendrer une forme de confusion.

Témoignage

Antoine cache sa grande sensibilité derrière un aspect sérieux, presque austère, et un grand savoir intellectuel, déconnecté de son corps. Dès qu'une émotion se présente à lui, il préfère la fuir, sans vraiment réussir à

s'en débarrasser. Il se rend bien compte que ses émotions restent en attente de reconnaissance et qu'elles se mélangent les unes avec les autres. Il ne sait plus alors s'il s'agit de peur, de tristesse, de colère, d'ennui, de déception ou même de tout autre chose. Il se sent confus et se réfugie encore plus dans l'abstraction mentale, ce qui l'éloigne de plus en plus des autres.

2. **L'amplification des affects**, par laquelle chaque émotion retentit plus fortement que ce qu'elle représente ou signale réellement.

Rose précise ce qui se passe pour elle. « Je suis très "fleur bleue". J'adore les comédies romantiques, les dessins d'animation à la japonaise, les belles histoires qui montrent la force des émotions et m'apportent de l'espoir dans cette vie compliquée. Au contraire, je ne supporte pas les films trop durs. Ils me mettent mal à l'aise comme si je ressentais moi-même la souffrance. Quand on est très sensible, on ressent les émotions beaucoup plus amplifiées que les autres personnes. »

Les personnes comme Rose ont souvent l'impression que les émotions qu'elles ressentent grandissent en elles avant même qu'elles puissent les repérer et choisir de faire quelque chose pour prendre de la distance. Cette amplification des ressentis est très nette dans une relation, où elle vient décupler l'intérêt, l'attirance, l'euphorie, mais aussi les désillusions, les regrets, les moments de répulsion et de mécontentement.

Ces phénomènes d'enchevêtrement et d'amplification des émotions sont involontaires. Ils échappent à toute possibilité de contrôle. Prenons l'exemple de la peur, qui est une émotion très profonde. Aucun raisonnement rationnel ne suffit à la faire totalement disparaître. De même, il ne suffit pas de dire à quelqu'un « Sèche tes larmes » ou « Pense à autre chose » pour faire s'évaporer un chagrin ! Ainsi, l'enchevêtrement et l'amplification des émotions rendent la vie plus compliquée aux hypersensibles et induisent des fatigues plus fréquentes, des

moments de saturation qui peuvent engendrer contrariété, découragement ou lassitude.

---

1 Robert C. Coghill, John G. McHaffie, Yi-Fen Yen, *Neural correlates of interindividual differences in the subjective experience of pain*. *PNAS*, July 8, 2003, 100 (14) 8538-8542 ; https://doi.org/10.1073/pnas.1430684100

2 Bianca P. Acevedo, Elaine N. Aron, Arthur Aron, Matthew-Donald Sangster, Nancy Collins, Lucy L. Brown, *The highly sensitive brain : an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions*. *Brain and Behavior*, 2014 Jul ; 4 (4) : 580-594. doi : 10.1002/brb3.242.

3 Elke Van Hoof enseigne la psychologie médicale à l'université de Bruxelles.

4 Bianco Acevedo est chercheuse en neurosciences à l'université de New York Cornell.

5 Contrairement à ce que prétend une tendance moralisante très répandue, il n'existe pas d'émotion « négative ». Toute émotion est l'expression de notre sensibilité et de notre vitalité d'êtres humains.

6 Else Marie Bruhner, *op. cit.*, p. 46.

DANS CE CHAPITRE

Curieux de la vie

•

Spontané et sincère

•

Un tempérament rêveur et idéaliste

•

En quête de relations authentiques

Chapitre 6
Les manifestations favorables de l'hypersensibilité

Heureusement, comme nous allons le voir, la haute sensibilité présente aussi de nombreuses facettes agréables et bénéfiques. Parmi elles, nous retrouvons de multiples qualités telles que la curiosité, l'ouverture d'esprit, la spontanéité, la recherche d'authenticité, la contemplation ou encore le romantisme et le non-conformisme. Nous avons décidé d'évoquer celles qui reviennent le plus souvent. Chaque personne sensible étant unique, il existe donc autant de manifestations favorables…

Une nature curieuse et spontanée

« Un esprit intelligent est un esprit curieux, observateur, un esprit qui apprend, qui étudie », écrit Jiddu Krishnamurti dans *Le Sens du bonheur.*

Une curiosité sans limite

L'individu sensible est un curieux de la vie. Il recherche un sens dans tout ce qu'il fait et aime explorer de nouveaux horizons. Il peut passer beaucoup de temps à étudier un sujet en profondeur. S'il découvre le jardinage ou la cuisine, par exemple, il va vouloir apprendre comment faire un potager chez lui ou comment cuisiner sainement. Il passera alors des heures à faire des recherches dans ce domaine particulier. Il peut aussi se contenter de survoler un sujet et passer à autre chose, puis encore à autre chose… Quelle que soit la manière dont il apprend, son but est de satisfaire son insatiable curiosité. Élodie dévore les livres et parcourt le Web à la recherche de connaissances.

« J'aime apprendre de nouvelles choses, j'aime parcourir le dictionnaire, à un moment donné je le lisais. Je lis ces derniers temps deux à quatre livres par semaine sur tous les sujets. J'aime assouvir ma curiosité, mais je suis une grande flemmarde. Je n'ai jamais aimé l'école, c'est pour moi une perte de temps d'apprendre des choses par cœur ou de passer des heures derrière un bureau. Je picore du savoir *via* Internet, je recherche des informations sur le sujet du moment, des articles, des textes. Une fois mon esprit assouvi, je peux passer à autre chose. J'attise cette curiosité, sinon mon esprit n'est pas libre et je ne peux pas avancer. »

Grâce à Internet et aux livres, l'accès à l'information n'a jamais été aussi facile, excepté pour celles et ceux qui vivent dans la précarité. Toute personne curieuse peut aujourd'hui développer de nouvelles compétences, comme apprendre à créer un site internet, parler une langue étrangère ou mieux connaître l'hypersensibilité… C'est d'ailleurs ce que vous faites en lisant ce livre et vous pouvez en être fiers !

Tel un enfant qui découvre un jouet, l'individu hautement sensible se sent rempli de joie lorsqu'il apprend quelque chose de nouveau. Il peut parfois passer pour quelqu'un d'indiscret, car il aime poser des questions et savoir comment les choses fonctionnent.

Témoignage

« J'ai un besoin de comprendre comment ça marche, ce qui me pousse à poser beaucoup de questions quand le sujet m'est inconnu… Je suis plus dans l'échange verbal que dans la documentation écrite. On me demande si je suis journaliste tellement je pose de questions ! Même si le sujet ne me passionne pas, je veux aller jusqu'au bout des mécanismes, donc les connaître. Dès qu'un article ou un documentaire m'interpelle, je le lis ou le regarde… »

Cette curiosité vive est l'opportunité de ne pas rester coincé dans une routine. Elle permet aussi de s'enrichir sans cesse. Michel témoigne de son amour pour les sciences humaines.

Témoignage

« Depuis l'âge de 20 ans, et j'en ai 42, je dévore les livres de psychologie, je participe à des stages de développement personnel et je médite régulièrement. J'aime nourrir mon esprit et apprendre de nouvelles connaissances. Je crois que la curiosité est une belle qualité qui nous permet d'évoluer. Je la vois comme une flamme qui éclaire notre conscience et nous entraîne vers des possibilités infinies. »

La curiosité, qui n'est pas opposée à la discrétion, bien au contraire, peut aussi être bénéfique dans les relations humaines.

Elle permet de mieux comprendre les autres, de mieux les connaître.

> « Je suis une personne curieuse, mais je n'aime pas m'immiscer dans la vie d'autrui, j'aime écouter les gens mais je ne vais pas leur poser des questions pour poser des questions… J'aime connaître les émotions d'un moment donné. Une fois que j'ai entendu, c'est comme si j'effaçais cette information. Cela m'a permis de comprendre mon interlocuteur et c'est ce qui m'importe. »

La soif de connaissance est une magnifique qualité qui nous permet d'explorer de nouvelles possibilités, d'apprendre sans cesse et de comprendre les gens et le monde qui nous entourent. Elle a cette capacité de nous apporter de la joie, de la bonne humeur et de l'enthousiasme dans notre quotidien. Elle est un moteur qui nous permet de rompre avec nos vieilles habitudes. La curiosité est également un bon remède contre l'ennui, l'inertie, la stagnation. Elle répond au besoin de sens extrêmement fort chez la personne hautement sensible. Elle va souvent de pair avec deux autres qualités : l'ingénuité et l'élan du cœur.

Une grande spontanéité

Être spontané, c'est faire preuve d'ouverture, d'innocence, de fraîcheur. C'est un mélange de confiance en la vie, de simplicité et de sincérité. Ces qualités précieuses, que possèdent également tous les enfants, complètent à merveille la curiosité naturelle de l'individu hautement sensible.

Comme les petits bambins, la personne très sensible croit volontiers ce qu'elle voit et entend. Elle peut aussi percevoir des choses invisibles. Cela ne l'empêche pas d'être lucide, mais elle ne s'interdit pas d'accepter le mystère ou le merveilleux. Son

esprit reste ouvert à toutes les possibilités, au lieu de rester bloqué dans des certitudes.

« J'avais la conviction intime que ma maladie n'était pas incurable. J'étais prêt à gober n'importe quoi au fond, mais je voulais trouver une solution pour pouvoir vivre une vie comme tout le monde. Je refusais de prendre ces fichus cachets toute ma vie et encore plus de me faire opérer. J'avais besoin d'y croire et j'ai eu raison ! Malgré les moqueries des uns et autres jugements de la part de mes proches autant que de mon médecin, j'ai fini par trouver l'origine de mes souffrances. Aujourd'hui, je vis bien et ceux qui me critiquaient me disent que j'ai eu de la chance… Je leur réponds que ce n'est pas de la chance ! »

Cette qualité est aussi utile à l'individu sensible dans les relations. Même si une personne l'a profondément déçu ou blessé dans le passé, il peut encore croire que la situation va s'arranger. Cette naïveté, cette innocence lui donnent de l'espoir.

« Même si mon frère m'a fait du mal à une époque, j'ai toujours pensé que nos conflits pouvaient être réparés. J'ai souvent douté de ses sentiments, parfois baissé les bras et pris mes distances, après de multiples tentatives pour essayer de résoudre nos difficultés. Malgré cela, je gardais en moi l'espoir que cette relation douloureuse puisse changer. J'avais cette naïveté de croire que tout était possible. Après des années de thérapie et un changement dans ma manière de percevoir les choses et de communiquer, la vie m'a donné raison. Aujourd'hui, nous nous sommes revus et enfin compris. Nos relations sont désormais plus saines et respectueuses. Tout cela ne serait pas arrivé si j'avais pris les choses trop au sérieux et si je n'étais pas aussi naïf. Ma naïveté a été tellement critiquée. Je la vois maintenant comme une belle qualité. »

Vivre de façon spontanée permet de faire preuve d'un grand naturel et de sincérité. Des qualités fortement appréciées, pouvant grandement servir au travail, dans les relations amicales ou en couple. Ce trait de caractère peut parfois entrer en opposition avec notre côté rationnel. Il peut même surprendre parfois, mais c'est une qualité qui fait le charme des relations. À l'heure où l'analyse, le calcul et la froideur techniciste rejettent les émotions, cela fait du bien de pouvoir s'exprimer de manière spontanée, directe et sans artifices.

La spontanéité peut donner des ailes, nous pousse à faire des choses que l'on ne ferait pas si on se mettait à trop réfléchir. Elle peut ouvrir le cœur, nous aider à faire des rencontres, à oser des expériences.

Témoignage

« Depuis mon plus jeune âge, j'ai toujours été très spontanée ! J'ai appris avec le temps et les règles sociales à adapter, édulcorer et maîtriser cette spontanéité. Mais elle reste fondamentale dans ma personnalité. C'est un moteur. Je suis le genre de personne qui peut traverser la moitié de la Suisse pour une personne que j'aime sur un coup de tête. Je peux faire deux heures de route pour aller acheter du pain. Je peux organiser une sortie en cinq minutes, préparer les affaires des enfants et partir joyeusement. »

« Mon amie Fabienne a eu de graves problèmes de santé. Elle a dû passer des IRM. Elle avait rendez-vous à 10 h 45. Nous habitons à 50 minutes l'une de l'autre lorsque la circulation est fluide… Mon fils aîné partait à l'école à 8 heures, je passais l'aspirateur en pensant au contrôle médical de mon amie. Je ne pouvais pas la laisser y aller seule. J'ai fait le trajet une fois dans ma tête en le minutant avec l'aller-retour pour être de retour à la maison avant la sortie des classes de midi. Et hop, j'arrête l'aspi, j'embarque mon cadet dans la voiture avec quelques jeux pour la route et à 8 h 10 j'étais dans la voiture. Durant tout le trajet je me suis dit "Mais t'es

vraiment folle, autant de route pour passer du temps avec elle et la soutenir. Et si elle n'était pas là ou déjà partie ?" Lorsque j'ai sonné à sa porte, elle m'a ouvert avec un air ahuri, décontenancé, mais tellement heureuse. Elle a secoué la tête durant tout le temps passé ensemble. Durant le trajet, jusqu'à l'hôpital je lui ai tenu la main. Nous avons peu parlé, elle me répétait sans cesse "Mais tu es folle" avec des yeux remplis de tendresse et de mercis silencieux. C'était magnifique et intense… »

Certaines personnes se sentent spontanées uniquement dans certaines circonstances, lorsqu'elles se sentent suffisamment à l'aise et en bonne compagnie. Dans un environnement bienveillant, elles peuvent se surprendre à rire, chanter, pleurer, faire des choses dont elles n'ont pas l'habitude. Elles ne se reconnaissent pas et peuvent même surprendre leur entourage.

Témoignage

« Pour ce qui est de la spontanéité, elle n'est possible pour moi que dans un contexte où je me sens bien sinon je suis dans un système d'écoute… Ce qui est étonnant, c'est que je suis très réfléchie en général, mais quand je suis spontanée je peux passer pour irréfléchie ! Dans un milieu sécurisant pour moi, les gens me découvrent car j'ai mon humour et j'ose poser des questions… »

La curiosité, la candeur et la spontanéité sont de formidables qualités qui peuvent parfois nous jouer des tours, mais qui apportent de l'espoir, de la magie et de la joie dans nos vies. Pour l'individu hautement sensible, rien n'est définitif et toute nouveauté peut être envisageable. Ces mêmes qualités, couplées à la confiance et à l'imagination, lui permettent de concevoir des choses qui semblent impossibles pour les personnes qui en sont privées, comme défier le statu quo et penser au-delà des fausses croyances les plus répandues.

L'individu curieux, naïf et spontané garde son âme d'enfant. Comme un enfant, il s'émerveille d'un rien. Son esprit reste disponible, ouvert, ce qui lui permet de continuer à apprendre et grandir. Finalement, cela répond à son besoin de mieux se comprendre et de connaître le monde qui l'entoure, sans aucune limite.

Contemplation, rêverie et romantisme

Dans la continuité de la curiosité, nous retrouvons chez la personne sensible un besoin d'observer le monde de façon délicate. L'individu sensible s'émerveille de tout. Que ce soit à travers les voyages, au contact de la nature, ou en rencontrant des gens, il aime écouter, sentir, observer et s'imprégner de ce qu'il voit et ressent. Il se sent ému lorsqu'il est en présence de tant de beauté et de mystère. Son tempérament romantique, rêveur et idéaliste lui permet de voir la vie avec une certaine poésie, malgré les douleurs et les épreuves qu'il peut traverser.

Admiratif et émerveillé par la beauté du monde

L'individu hautement sensible est attiré par la beauté de ce qui l'entoure. Il aime particulièrement se retrouver seul pour observer, s'évader et contempler les merveilles que la nature lui offre. Cette sensibilité esthétique lui donne la possibilité d'admirer, rêver, s'évader ou bien de créer à travers toute forme d'expression artistique. Cela le met en contact avec sa nature profonde. Il peut juste prendre plaisir à regarder.

« J'aime observer ce qui m'entoure, j'aime regarder les détails des maisons, les arbres, la pluie, la brume, les

gens. J’aime être dans un coin où l’on ne peut pas me voir et je regarde. »

« Quand je suis monté dans le train hier soir, j’ai immédiatement retrouvé le plaisir de coller mon nez sur la fenêtre froide. Alors que tout le monde a les yeux rivés sur son téléphone, j’adore regarder par la fenêtre et voir les paysages défiler. Même à l’arrêt, je me sens infiniment bien à regarder simplement ce qui m’entoure. »

L’être sensible éprouve ce profond besoin de connexion avec la nature. Une nature si belle, fascinante et apaisante pour l’esprit et le cœur…

Témoignage

« Passer du temps à regarder de belles choses me permet d’être calme. J’ai l’impression que quand je m’arrête pour regarder la nature, mon esprit ralentit et mes angoisses disparaissent un instant. Je me sens complètement apaisée face à la mer, je peux rester très longtemps à l’observer et à l’écouter. C’est pareil pour la montagne, j’adore faire des randonnées dans des grands espaces naturels. »

Il peut s’agir aussi de beauté sonore telle qu’une œuvre musicale. Contempler une belle musique déclenche des émotions fortes et positives.

« Une chanson qui respire la bonne humeur ensoleille ma matinée. »

Les images aussi ont le pouvoir d’émouvoir. Une jolie photo ou un tableau peuvent réveiller des sentiments profonds. La beauté du monde peut même devenir un pur moment de contemplation.

Témoignage

« Des moments de contemplation, j’en ai souvent, c’est soudain, très souvent en lien avec la beauté, la poésie : l’ombre d’une fleur qui représente la forme d’un oiseau, l’écureuil d’à côté qui se balade dans notre jardin ou

juste les arbres du bois d'à côté, avec les feuilles qui dansent dans le vent… »

L'individu sensible est alors touché, ému par ce qui est si beau, si mystérieux et qui le dépasse.

« Je peux contempler pendant des heures le ciel, de jour comme de nuit. La magie que nous offre la danse du soleil avec les nuages, les effets de lumière, couleurs au lever et au coucher de soleil mais pas seulement. La nuit, c'est découvrir les étoiles, espérer une étoile filante, observer les satellites, la Voie lactée, les planètes ou la lune, qui sont différentes chaque soir, chaque nuit et même quelques minutes plus tard… »

Un rêveur romantique

Cette capacité à observer et à s'émerveiller devant ce qui l'entoure nourrit aussi son imaginaire et lui permet de chasser le stress, même dans des moments apparemment peu propices à la rêverie…

« Je suis souvent dans le bureau de ma responsable pour débattre de dossiers. Je suis une grande stressée et je ne me sens jamais à ma place. Quand mon avis n'est pas sollicité, qu'elle parle au téléphone même pour le dossier, j'adore regarder le vieux bâtiment derrière elle. Au départ on remarque juste une belle demeure, mais personnellement j'adore regarder la vigne qui fait une sorte de forme bizarre. De là mon esprit rebondit sur autre chose. Puis cela finit souvent dans l'imaginaire. Vous n'imaginez pas le nombre d'histoires que mon esprit peut inventer à partir de cette vigne. Je crois que je pourrais passer des heures à la regarder. En me fixant sur des détails, un objet, un paysage, souvent j'arrête de ressasser. Je m'isole du monde

extérieur, de la mauvaise humeur de ma chef, de mon malaise car le dossier est difficile. »

Son imagination étant très riche, l'individu hautement sensible y fait appel de façon très romantique. Le romantisme ne se traduit pas nécessairement par le fait de regarder un film à l'eau de rose. Il s'agit d'apporter de la magie, de la poésie, d'exprimer pleinement sa sensibilité, pour se faire du bien…

Témoignage

« J'aspire à vivre un amour créatif, drôle, sensible et passionné comme dans les films ! Je passe des heures à rêver, à imaginer m'évadant de mon quotidien… Je peux ressentir physiquement des sensations vécues par le moyen de la rêverie. »

« Le romantisme, c'est un peu de rêve qu'on essaie de mettre dans la réalité. Pas toujours facile, mais parfois ça vient tout seul et là c'est vraiment magique… »

… et faire du bien aux autres.

Témoignage

« J'aime exprimer mon amour, mes sentiments dans la douceur et le respect par des attentions toutes simples. Le romantisme porte l'autre vers le haut pour lui montrer tous ses points positifs. C'est l'envie de toujours découvrir l'autre et ce qu'il aime, lui faire plaisir en faisant des surprises. »

Le monde est une source inépuisable pour développer l'imagination d'une personne sensible. Dans ces moments précieux où elle peut s'évader, elle ne se sent plus seule. Elle est vivante ! Sa sensibilité peut s'exprimer. Elle se sent en lien avec la nature et les autres êtres humains.

Un être sincère en quête d'authenticité

La personne sensible apprécie les relations vraies, fondées sur l'écoute, le respect et la confiance. Échanger dans ces conditions lui apporte beaucoup d'énergie et de satisfaction, contrairement aux relations superficielles et sans intérêt, ou les relations fictives sur Internet. Elle ne calcule pas, se donne entièrement, exprime ses sentiments sans chercher à faire semblant. Lorsqu'elle approche les autres de manière sincère, elle attire à elle des personnes intéressantes qui correspondent à sa quête d'authenticité.

La recherche de liens réels et profonds avec d'autres

L'individu hautement sensible désire être en connexion avec les personnes qu'il côtoie. Il n'aime pas vraiment parler en surface et préfère créer de véritables liens avec les gens. Que ce soit dans ses relations professionnelles, amoureuses ou amicales, il aime trouver des personnes ayant des valeurs proches des siennes, qui ont une vision originale de la vie et avec qui il pourra passer des moments uniques. Il privilégie la qualité à la quantité et préfère s'entourer d'un petit cercle de personnes honnêtes, ayant un univers qui leur est propre.

Témoignage

« Depuis ma rupture, je me suis inscrit sur des sites de rencontres. Je n'échange pas avec les profils classiques, qui se contentent de banalités et ne s'intéressent pas vraiment à l'humain. Je cherche les personnes qui mettent en avant leur particularité, leurs passions, car c'est pour moi un gage de qualité et d'échanges intenses. Je me fie beaucoup à mes ressentis lors mes rencontres. Il y a certaines personnes que je sens instantanément, pour reprendre cette expression si juste. Alors des liens forts peuvent se tisser. Quand je trouve une personne qui me correspond, qui partage mes valeurs et me comprend,

c’est vraiment merveilleux.! Une relation très forte peut alors commencer. »

Cela se manifeste par un mélange de simplicité, de respect et de franchise réciproques, où les émotions et les sentiments ont entièrement leur place, se partagent volontiers, sans jugement. Le rapport de force, la compétition et le rejet d’autrui sont absents de ce type de relations et c’est ce que la personne hypersensible apprécie. Lorsqu’elle s’entend à merveille avec une autre personne très sensible, il se passe quelque chose de spécial, d’unique même, qui est difficilement descriptible.

Témoignage

« Je préfère les relations vraies avec des personnes qui partagent leurs sentiments, car je pense que moi aussi je partage facilement les miens. Dans une relation à deux ou à peu de personnes, quand le courant passe bien, je n’ai pas de mal à parler de choses intimes et à dire ce que je ressens sur l’autre. Je l’écoute, le conseille par rapport à ses problèmes ou lui confie comment je ressens une souffrance en lui. Ces discussions sont très fortes pour moi, ce sont des moments précieux avec l’autre. C’est toute la magie des relations fondées sur la sincérité. »

Pour l’individu hautement sensible et sincère, la relation est vue comme une opportunité d’échanger sans vouloir absolument obtenir quelque chose : simplement apprécier d’être en compagnie d’une personne qui le comprend et le respecte. S’enrichir mutuellement, donner et recevoir sans rien attendre de l’autre sont les maîtres mots de ces relations tant désirées.

Témoignage

« Quand je donne, je donne par plaisir. Je n’attends rien de l’autre en échange. »

En revanche, une personne sincère peut aussi faire des erreurs et blesser l’autre… Être vrai ne veut pas dire être forcément juste dans ses propos et ses actes. *Les comportements des personnes hypersensibles ne sont pas toujours le reflet de ce qu’elles sont*

au plus profond d'elles ou de ce qu'elles voudraient être. Elles peuvent effectivement avoir des attitudes qui ne correspondent pas à leurs valeurs et à leurs idéaux. Ainsi, il peut leur arriver de heurter les autres de façon péremptoire ou de les rejeter avec brutalité.

Témoignage

« Je suis fidèle en amitié et j'ai su l'être en amour pendant vingt-deux ans. Ça ne fait pas de moi une sainte puisqu'au bout de vingt-deux ans, je l'ai trahi alors que je déteste moi-même la trahison. Aujourd'hui, je le paie cher. Le retour de manivelle est violent, et je regrette mes actes. »

Certaines personnes extrêmement sensibles ne peuvent pas se contenter d'avoir des relations banales. Cela les ennuie profondément. Elles en veulent plus et désirent réellement vivre des moments particulièrement intenses, qui sortent de l'ordinaire et, surtout, qui soient vrais. Elles réservent donc des moments exclusifs avec les personnes qui comptent le plus pour elles. Ce sont, d'après leurs dires, des vrais moments qui les nourrissent et les font vibrer.

Témoignage

« Au niveau de mes amitiés, j'en ai peu mais elles sont très intenses. Je suis très fusionnelle, presque exclusive. Je n'aime pas partager le temps imparti pour voir plusieurs de mes amies. J'ai passé un repas d'anniversaire avec mes deux amies très chères. Nous avons passé une agréable soirée avec leurs maris, mais j'ai eu l'impression de ne pas avoir pu profiter de moments intenses. Malgré un temps entre filles au spa, j'ai eu l'impression de rater un moment ou un autre avec l'une des deux. D'ailleurs, Magalie, mon amie depuis l'enfance a dû s'éclipser pour aller voir sa grand-maman entre le spa et le repas du soir. J'étais presque heureuse qu'elle s'absente, j'ai pu passer un moment incroyable avec Michelle dans la piscine et dans les divers saunas. Nous avons pu échanger de manière intense des ressentis, ou même ne rien dire,

simplement profiter l'une de l'autre et du moment présent. Avec Magalie, j'ai aussi ce lien privilégié quand nous nous voyons. »

« Plus le temps passe et plus j'ai du mal à partager des moments avec trop de monde. J'aime quand c'est intense et profond. J'aime les moments d'exclusivité, partager des moments privilégiés avec des personnes qui me ressemblent, qui ressentent la même chose que moi et qui arrivent à me surprendre en me faisant une demande que je m'étais déjà formulée pour proposer quelque chose, partager une émotion ou une expérience. »

D'autres personnes très sensibles ont même besoin de se toucher, tellement la relation est puissante…

Témoignage

« Avec mes deux amies, nous avons ce lien indescriptible et profond. Toutes les trois tactiles, nous avons besoin de nous tenir la main, de nous prendre dans les bras, de nous étreindre et de nous enlacer. Le contact est essentiel pour nous… »

Vivre des relations authentiques avec soi et les autres

Dans son idéal, l'individu hautement sensible est d'une profonde exigence avec lui-même et avec les autres : il veut tendre vers toujours plus de sincérité, jusqu'à atteindre la véritable authenticité.

Témoignage

« Je ne suis plus en accord avec ces gens qui prétendent avoir 1254 amis sur les réseaux sociaux. Quel est l'intérêt !? J'ai fini par désactiver mes comptes sur les réseaux, afin de ressentir la vraie valeur des

échanges purs et véritables. J'en ai marre de mentir, je n'ai plus peur de ressentir cette immensité d'émotions pour les quelques personnes qui comptent pour moi, malgré l'ampleur des échanges que l'on peut avoir. »

Un être authentique ne cache pas son jeu avec les autres. Sans masque, il essaie de se présenter aux autres tel qu'il est, ce qui n'est pas évident dans la pratique. Pour être honnête, il semble extrêmement compliqué de dire d'une personne qu'elle est « totalement authentique ». Bien souvent, il s'agit d'une vision idéalisée de soi et de la relation, mais l'important pour elle est d'être le plus sincère possible avec soi et les autres…

Témoignage

« L'authenticité est une valeur à laquelle j'accorde beaucoup d'importance parce que je suis entière. J'aime les gens authentiques y compris quand je n'ai pas les mêmes opinions qu'eux, les personnes sincères qui accordent leurs opinions et leurs gestes, qui ne sont pas trop dans le paraître, les faux-semblants. Après, avec les années et des heures de conversation avec ma psy, je sais qu'il ne faut pas être trop exigeant parce qu'on est humains après tout, parce que si on place la barre trop haut, on est fatalement déçu et que moi aussi j'ai une bonne marge de progression. Donc bon… Il faut que je me calme, c'est plus un idéal on va dire. »

Les individus hautement sensibles se désintéressent des personnes qui utilisent la parole pour charmer. Les beaux discours et autres artifices pour séduire ou impressionner les rebutent.

Témoignage

« Je suis quelqu'un qui déteste le paraître. Je le ressens tout de suite chez les autres et ça ne m'attire pas du tout. Je préfère être transparente quitte à montrer mes faiblesses et mes défauts. J'apprécie aussi cela chez les autres. Les beaux parleurs qui ont tout vu, tout connu, ça ne m'intéresse pas du tout. »

Ces individus sincères ne disent pas forcément ce que l'on veut entendre, ils affirment ce qu'ils pensent. Ils sont capables de se montrer tels qu'ils sont, ils n'essaient pas de masquer leurs défauts…

« J'ai beaucoup de mal à garder une relation si je ne sens pas cette sincérité de part et d'autre, ou si de mon côté je ne peux plus me montrer telle que je suis vraiment. J'ai besoin d'être appréciée pour qui je suis vraiment avec mes plus et mes moins… Avec le temps, je me rends bien compte qu'être transparent, c'est en fait bien compliqué et que finalement chacun a son jardin secret, même moi. Mais pour moi la relation idéale, amicale ou amoureuse, ce serait une relation authentique avec un jardin commun… »

« Je ne sais pas faire semblant. Je ne crie pas sur tous les toits que je suis authentique, mais c'est ce que je m'efforce d'être. »

Les personnes *sensibles et authentiques* cherchent à élever leur conscience à travers leurs relations. Elles aiment apprendre, s'enrichir, partager, échanger, se confier… Profonds, intenses, forts, indescriptibles… autant de mots qui décrivent la richesse et l'impact des moments qu'elles vivent dans leurs relations affectives. On peut dire simplement qu'elles aiment les autres !

Partie 3
Différentes formes de sensibilité élevée

Dans cette partie…

Comme l'hypersensibilité est désormais à la mode, de nombreuses personnes peuvent confondre leurs souffrances et leur sensibilité, expliquant leurs tourments ou leurs troubles par une éventuelle « haute sensibilité ». Ainsi, on a tendance à croire que les enfants ultrasensibles souffrent d'un trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH), sous prétexte qu'ils sont rêveurs ou originaux, et dans la lune en classe. Par ailleurs, les personnes dites à « haut potentiel intellectuel », dotées d'aptitudes estimées « supérieures à la moyenne » dans un ou plusieurs domaines d'habileté (intellectuel, artistique, sportif, manuel, etc.) présentent le plus fréquemment des caractéristiques extrêmement proches de celles des ultrasensibles.

Il arrive que l'hypersensibilité puisse recouvrir ou découler d'un trouble plus grave, tel que le trouble de la personnalité limite ou « borderline ». De même, une sensibilité élevée accompagne fréquemment certaines formes d'autisme, principalement le syndrome d'Asperger, comme les troubles maniaco-dépressifs ou bipolaires, mais elle ne se confond pas avec eux. Quoi qu'il en soit, parmi la nébuleuse des grands sensibles, nous allons découvrir qu'il existe plusieurs façons de vivre sa sensibilité élevée, ainsi que différentes hypothèses possibles pour en expliquer les origines.

DANS CE CHAPITRE

Naît-on hypersensible ?

•

L'hypersensibilité comme conséquence d'un traumatisme

Chapitre 7
Les origines de la haute sensibilité

"L'apparition du langage aurait précédé, peut-être d'assez loin, l'émergence du système nerveux central propre à l'espèce humaine et contribué en fait, de façon décisive, à la sélection des variants les plus aptes à en utiliser toutes les ressources. En d'autres termes, c'est le langage qui aurait créé l'homme, plutôt que l'homme le langage."

Jacques Monod, Cours inaugural au Collège de France (1967)

La position très claire du merveilleux scientifique humaniste Jacques Monod est fondamentale pour mettre en perspective les explications qui ne s'appuieraient que sur les aspects neurologiques ou génétiques des phénomènes observés. Le cerveau et les gènes sont plastiques. Cela signifie qu'ils se transforment en fonction de nombreuses influences, physiques et psychiques, internes et externes, à la fois à court terme et à très long terme. En outre, toute réalité humaine est multifactorielle, donc complexe. Les discours ou théories qui n'apportent qu'une seule origine à un phénomène ne sont pas fiables. Ils se révèlent insuffisants, car trop peu rigoureux. Il est donc nécessaire d'être vigilant… et patient.

Les pistes génétiques

Dans ces ouvrages, Elaine Aron cite un certain nombre d'études scientifiques. Pour elle, sans oublier l'influence de l'histoire personnelle et de l'environnement, certaines origines de la haute sensibilité seraient de nature génétique.

Des singes plus nerveux que d'autres

Elaine Aron s'appuie notamment sur des recherches menées par Stephen Suomi, observant qu'une minorité de singes rhésus naissent avec une particularité génétique les rendant plus sensibles au stress. Ces bébés singes, s'ils sont élevés par des mères attentives et bienveillantes, acquièrent des compétences extraordinaires, qui leur permettent souvent de devenir les chefs de leur groupe.

D'après ces recherches, le singe rhésus et l'être humain partagent cette possibilité de variation génétique qui affecte la quantité de sérotonine disponible dans leur cerveau, ce qui explique pourquoi ils sont facilement anxieux et déprimés[1]. Pour autant, la plupart des individus porteurs de cette particularité ne deviennent pas forcément anxieux ou déprimés. Cette variation génétique de la sérotonine est désormais reconnue comme source de « sensibilité avantageuse ». Voici quelques-uns de ces avantages : une excellente mémoire, une meilleure prise de décision et un fonctionnement cognitif optimisé.

> "Les personnes et les enfants hautement sensibles ne présentent pas tous cette variation génétique impactant la sérotonine disponible. Nous pensons que de nombreuses voies génétiques mènent à la haute sensibilité[2] », précise Elaine Aron.

En Chine, un groupe de chercheurs a découvert qu'une autre variation, touchant sept gènes intervenant dans la production de *dopamine*, pourrait être associée à des degrés variables de sensibilité élevée[3]. Évidemment, il existe d'autres sources possibles de la haute sensibilité. L'épigénétique, qui étudie comment l'environnement peut modifier les gènes, permettra de mettre en évidence certaines d'entre elles…

Les personnes hautement sensibles ne sont pas résilientes !

Le chercheur en psychologie britannique Michael Pluess se penche principalement sur ce qu'il appelle la « sensibilité avantageuse[4] ». Cet avantage correspond, par exemple, à la réponse particulièrement forte des hypersensibles aux situations agréables ou aux formes positives d'expression, ce qui pourrait expliquer la puissance de leur enthousiasme. De façon générale,

les êtres humains ont tendance à réagir davantage aux difficultés ou aux dangers qu'aux expériences favorables. Ainsi, cette inclination positive prédispose les personnes hautement sensibles à plus remarquer et retenir ce qui est positif autour d'elles. Elles tirent davantage profit de la bienveillance, de l'empathie, des idées intéressantes, des informations judicieuses, de la fréquentation des œuvres d'art, des relations affectives, etc.

> "Pluess distingue même la sensibilité avantageuse de l'idée de résilience. Les personnes résilientes sont moins affectées par les événements négatifs, mais aussi par ceux qui sont positifs, si bien qu'elles pourraient être considérées comme ayant une "résistance à l'avantage". Si l'on vous a déjà suggéré que votre enfant *manquait de résilience*, n'oubliez pas cette particularité[5]."

La sensibilité avantageuse signifie que les personnes hypersensibles ont réellement la capacité de bénéficier de leur grande sensibilité, plutôt que d'en souffrir. Aussi, un enfant hypersensible profitera d'autant plus de la qualité d'attention, d'éducation, de soutien, de tendresse et d'amour mise en œuvre par ses parents !

Une intéressante similarité avec le tuberculinisme

« Avant, c'était la tuberculose… Maintenant, c'est qu'elle est délicate[6] », écrit très justement Frank Conroy. Nous avons vu que la première mention de la sensibilité élevée a été proposée en Allemagne par Ernst Kretschmer en 1918, à propos de ce qu'il nomme la « personnalité sensitive[7] ». À la même période, en Suisse, le Dr Antoine Nebel, un médecin homéopathe de Lausanne, découvre un terrain spécifique qu'il désigne sous le nom de « tuberculinisme[8] ». Ses découvertes sont poursuivies et développées en France, dès 1924, par son élève Léon Vannier.

Qu'est-ce que le tuberculinisme ? Il s'agit d'une « diathèse » homéopathique, c'est-à-dire « la disposition générale héréditaire ou acquise qui conditionne et oriente le mode réactionnel d'une personne à contracter telle ou telle affection avec un éventail de symptômes identifiables à un terrain donné[9] ». La diathèse tuberculinique correspond à un certain nombre de caractéristiques générales[10], parmi lesquelles l'*hypersensibilité* est tout à fait centrale[11].

Fatigabilité et variabilité

Pour les personnes qui correspondent à cette diathèse, « tout est changeant, tout est variable ». Elles sont fragiles, instables, dispersées, insatisfaites, fatigables et se déshydratent facilement. La sphère affective et les émotions prédominent, avec des hauts et des bas, une alternance de moments d'excitation suivis de phases de déprime, de gaieté puis de tristesse, d'irritabilité puis de repli, de volonté puis d'apathie. La santé fluctue en fonction de l'humeur et des ressentis.

Une fragilité pulmonaire et immunitaire

La faiblesse du système immunitaire les prédispose aux diverses affections respiratoires (rhinites, sinusites, rhino-pharyngites, laryngites, trachéites, bronchites, pneumopathies, grippe, asthme), ainsi qu'à une fragilité du foie (ballonnements, difficultés à digérer les aliments gras, colites, diarrhées ou constipation), mais aussi aux cystites récidivantes, acné, herpès… La grande réceptivité, la sensibilité au stress ambiant et l'hyperémotivité peuvent également contribuer à la baisse du potentiel immunitaire.

Une faible adaptation au froid

La personne tuberculinique respire mal, surtout lorsque l'air est confiné, et peut ressentir des vertiges. Elle a besoin de respirer de l'air frais. Elle est particulièrement sensible à la pression atmosphérique, notamment aux épisodes orageux, aux basses pressions, au froid humide, aux courants d'air, aux changements de temps. Paradoxalement, elle aime la chaleur mais ne supporte pas une pièce trop chauffée ou la chaleur d'été.

La frilosité est particulièrement nette au niveau des extrémités, avec des troubles circulatoires, comme les mains violettes qui deviennent blanches là où l'on appuie (syndrome de Raynaud), mais aussi d'autres organes comme les muqueuses de la sphère ORL. On peut enfin observer une faiblesse articulaire.

Une propension à la désassimilation

La tendance à perdre de nombreux sels minéraux (calcium, magnésium, phosphore, potassium, sodium…) pousse à préférer les aliments salés et à beaucoup boire.

Un bon appétit n'empêche pas l'amaigrissement lié à un métabolisme élevé, en grande partie dû à la nervosité, voire à une thyroïde surmenée.

Les déminéralisations fréquentes peuvent entraîner la spasmophilie, la décalcification, une diminution du tonus au niveau du système nerveux central, avec des migraines, des difficultés de concentration et une importante fatigabilité, qui mène à l'épuisement. De nombreuses intolérances alimentaires sont à signaler.

Un déséquilibre endocrinien

Les glandes surrénales sont faibles, surtout le matin. Elles n'apportent pas un niveau suffisant d'énergie pour bien commencer la journée. Pour autant, des montées hormonales, notamment de noradrénaline, sont observées en phases d'excitation ou de flambées passionnelles.

La thyroïde est fragile, alternant hyperactivité et hypofonctionnement, avec une accentuation nette des déséquilibres en période de stress.

De nombreuses souffrances psychiques et psychosomatiques

On note une labilité du comportement, parfois lunatique, avec la possibilité d'une libido sexuelle instable ou capricieuse, « qui monte et descend en flèche ». Le sommeil est perturbé, avec un endormissement très difficile ou des réveils nocturnes suivis d'insomnies.

L'hypersensibilité aux émotions et aux douleurs peut entraîner des céphalées, une déminéralisation généralisée ou des douleurs musculo-squelettiques chroniques. Étant « hypernerveuses », les personnes tuberculiniques ne supportent ni les aliments ou boissons trop acides, ni les stimulants, dont elles ont pourtant tendance à abuser : café, thé, chocolat, tabac, alcool, etc.

Extrêmement sensible, l'individu tuberculinique ressent beaucoup ses émotions au niveau du cœur, avec une grande réactivité à l'adrénaline, ce qui provoque des palpitations, des extrasystoles, des troubles du rythme cardiaque, puis de l'épuisement, voire une hypotension. L'aggravation des troubles peut survenir à la suite de surmenages, d'épreuves qui semblent insurmontables ou lors d'un changement important, comme la puberté ou le passage à l'âge adulte[12].

Un tempérament artistique

En revanche, ce sont des personnes naturellement altruistes, empathiques, artistes et attirées par la spiritualité, qui aiment le changement, le mouvement, le voyage. Cela traduit une

insatisfaction de fond, le désir d'être ailleurs, la « poursuite perpétuelle de l'inaccessible étoile[13] ». À cela s'ajoute la sympathie, la générosité, le dévouement, autant qu'une grande délicatesse, une recherche d'authenticité, un rejet de la trivialité et de la vulgarité, qui caractérisent également tant d'ultrasensibles. Le type même de ce tempérament est l'artiste romantique, Frédéric Chopin, par exemple[14].

"Cette hypersensibilité nerveuse s'exprimait avec une très grande intensité chez Frédéric Chopin (1810-1849), que la moindre émotion bouleversait pendant des semaines. […] Sa sensibilité transpirait dans l'enchaînement des croches, doubles et triples croches, comme dans le toucher des notes, *à fleur de touche*, dans les nuances des phrases mélodieuses. Il retenait ses doigts sur le clavier de son piano comme il retenait le souffle qui lui manquait[15] », écrit Christian Garcia.

Mieux comprendre ce qui se passe

Figure 7-1 La réaction aux agressions de l'environnement se fait en trois phases.

> "Le mode réactionnel tuberculinique est une tendance générale à répondre aux facteurs pathogènes par une destruction cellulaire avec hypersensibilité réactionnelle, évoluant de l'instabilité à la fixation, de la variabilité des symptômes à la destruction cellulaire. Le mode tuberculinique procède d'abord par des réactions successives, labiles et variées sur tel ou tel appareil,

avant de se fixer sur l'un d'eux et d'y développer sa réaction spécifique : une *accélération du catabolisme*, entraînant une désassimilation, que les homéopathes qualifient improprement de déminéralisation[16]."

L'individu tuberculinique réagit aux agressions par une augmentation de la chaleur corporelle, très consommatrice en minéraux et en oxygène, qui provoque une déshydratation. Pour reconstruire ses cellules détruites, il aura aussi besoin de minéraux. En conséquence, il a presque toujours faim, mange souvent, généralement peu à la fois. Il ne grossit pas facilement et peut même maigrir au moindre stress prolongé. Son important besoin en oxygène oblige l'appareil respiratoire à des efforts répétés. Tout cela provoque rapidement une fatigue, intellectuelle, nerveuse et physique, d'où la difficulté à fournir un effort prolongé. À la différence des autres diathèses, un sujet tuberculinique supporte très mal un régime, une monodiète régulière et encore moins un jeûne, même très bref. Il se sent rapidement trop faible et risque de faire un malaise[17].

Comme nous le constatons, l'hypersensibilité est présente tout au long du tableau clinique de la diathèse tuberculinique. Un premier sondage auprès de personnes hautement sensibles montre l'importance de cette découverte puisqu'une majorité d'entre elles s'est reconnue dans la description qui précède. Des recherches ultérieures seront nécessaires pour confirmer le lien existant entre tuberculinisme et sensibilité élevée.

Ces traumatismes qui rendent hypersensible

« Je sens que, sans m'en apercevoir, j'ai perdu mes repères, je suis dans un monde étranger. […] Je préfère rester seul. Là, personne ne me dérange. […] Ils parlent trop – je ne peux pas communiquer avec eux –, ils ne s'occupent que de choses superficielles », confie Erich Maria Remarque en 1929, dans une

description phénoménologique exceptionnelle, qui correspond exactement aux témoignages de personnes hypersensibles que nous recueillons depuis des années[18].

L'impact durable des traumatismes

Certains événements de la vie nous marquent à jamais, nous transforment profondément. Nous ne sommes plus les mêmes après. Contrairement à une idée réductrice très répandue, les traumatismes bouleversent l'existence *à tout âge* : enfants, adolescents comme adultes, des plus jeunes aux plus âgés. Au début des années 1940, le psychiatre américain Abram Kardiner observe qu'après un traumatisme l'individu est sans cesse sur le qui-vive : *il devient hypersensible.* Il craint le retour de la catastrophe et, malgré lui, se sent menacé[19]. Tout au long de sa carrière de psychiatre hospitalier, notamment au Trauma Center de Boston, Bessel Van der Kolk fait systématiquement le même constat. « Stan et Ute étaient devenus hypersensibles après l'accident, ce qui donne à penser que leur cortex préfrontal s'efforçait de maintenir un contrôle face au stress[20]. »

Un traumatisme met la victime en « mode survie », induisant une hypervigilance, un nouvel équilibre chimique et une façon inédite d'être au monde, avec des maladresses, mais surtout un sentiment de décalage avec les autres, d'ennui et, parfois, de vide. Il provoque des altérations physiologiques à trois niveaux au moins du système nerveux central :

- la fonction d'alerte (amygdale, insula) ;
- la production hormonale (hormones de stress) ;
- le filtrage des informations (thalamus)[21].

Situé à l'avant du cerveau, le *complexe amygdalien* est constitué de deux noyaux en forme d'amande, d'où le nom d'« amygdale ». Il appartient au système limbique, ou cerveau

émotionnel. Il permet l'évaluation de la charge émotionnelle des informations sensorielles. Il fonctionne comme un système d'alerte et joue un rôle important dans l'anxiété, la peur, mais aussi le plaisir. L'amygdale traite l'information qu'elle reçoit du thalamus plus rapidement que les lobes frontaux du cerveau cognitif, aussi appelé cerveau « rationnel ». Elle décide s'il s'agit d'une menace pour la survie avant que l'on soit conscient du danger. À la suite d'un traumatisme, elle interprète comme une menace ou un danger tout ce qui peut rappeler le drame. Cet excès de vigilance peut produire des crises explosives ou une fermeture, en décalage avec la réalité présente, par exemple en réponse à des regards ou des commentaires anodins[22].

Par ailleurs, de nombreuses recherches en imagerie médicale auprès d'individus traumatisés montrent également une activation particulièrement élevée de l'insula, cette zone du cerveau qui reçoit et traite les informations sensorielles des organes internes, puis qui transmet des signaux à l'amygdale. Cette suractivité vient compliquer le travail de l'amygdale[23].

Le même type de démesure est observé du côté de la *production hormonale*. « Chez les traumatisés, les hormones de stress[24] mettent plus longtemps à retrouver leur niveau de référence, et s'enflamment à l'excès face à des stimuli modérés. » D'où une hypersensibilité très nette qui se manifeste par de l'irritabilité, des pertes d'attention et de mémoire, des troubles du sommeil, etc.[25]

Enfin, habituellement, le thalamus est un gardien sélectif. Après le trauma, il ne joue plus efficacement son rôle de filtrage des informations. Les personnes traumatisées sont donc privées de filtre : elles sont très rapidement en surcharge sensorielle et émotionnelle[26].

Les hypersensibles ne sont pas résilients : une confirmation

Au-delà d'un engouement populaire massif de type mythologique en faveur de l'idée de résilience, les aspects concrets de ce qu'elle représente pour un individu traumatisé et le lourd coût qu'elle implique pour lui en perte de sensibilité ont déjà été mis en évidence et largement expliqués par de nombreux auteurs[27].

Pour résumer très brièvement, de l'avis même des personnes concernées, la résilience correspond très fréquemment pour elles au fait de réussir à simuler une « vie normale », avec pour résultat le regret de se sentir suradapté, voire « mort intérieurement ». Pour faire barrage aux souvenirs terrifiants de la tragédie, ces personnes ont également éteint leur capacité à se sentir vivantes[28]. La résilience permet donc de réduire drastiquement le niveau d'excitation, et de souffrance, en effectuant une désensibilisation plus ou moins étendue, voire une insensibilisation, dans les cas les plus sévères.

Tant qu'il n'est pas soigné, et en l'absence de résilience, un traumatisme plonge durablement l'individu dans un état d'hyperexcitation. Comme son seuil de tolérance est très facilement dépassé, il se sent désagréablement réactif, vulnérable, à vif. Ses capacités de filtrage n'étant plus efficaces, il est perturbé par les odeurs, les lumières, les bruits, se sent en crise sans raison apparente ou devient anxieux sans motif[29].

De fait, les traumatismes perturbent la production de sérotonine, une hormone fondamentale pour l'équilibre nerveux. Nous avons vu que les neurones de l'amygdale évaluent si un événement représente une menace. La sensibilité plus ou moins forte du complexe amygdalien dépend de sa teneur en sérotonine. Lorsque ce taux est faible, l'individu devient hypersensible : il réagit fortement aux stimuli[30], se surprend à être hyperréactif, rapidement déçu, plus susceptible et moins sociable (il a tendance à moins aller vers les autres et à se replier plus facilement sur lui-même). Au-delà des traumatismes, il est important de noter que les remarques désagréables, les critiques et les reproches font chuter le taux de sérotonine dans le sang, surtout s'ils sont répétés[31]. Ces études prouvent que le taux de

sérotonine n'est pas une donnée fixe à la naissance, mais varie en fonction des aléas de l'existence et des situations vécues. Ajoutons que mesurer la quantité de sérotonine et ses variations ne suffit pas à expliquer des phénomènes aussi complexes que la résilience ou l'hypersensibilité.

La légende de la totalité génétique

Après plus de trente ans de recherches très onéreuses, personne n'a trouvé de particularité génétique expliquant le moindre trouble mental ou une quelconque spécificité psychique, affirme clairement Bessel van der Kolk. En bref, *le gène de l'hypersensibilité n'existe pas*. « Une recherche récente a balayé l'idée simpliste qu'avoir un certain gène crée un certain effet, en montrant que de nombreux gènes s'associent pour produire des résultats chaque fois spécifiques[32]. » D'autant que les gènes ne sont pas fixes. En effet, les événements de l'existence, le style de vie, l'environnement socioculturel viennent changer la fonction ou l'expression des gènes : phénomène que l'on appelle « épigénétique », engendrant un « épigénome », c'est-à-dire une nouvelle donne génétique chez chacun d'entre nous[33]. À ce titre, une étude auprès d'enfants maltraités montre que leurs traumatismes ont modifié pas moins de soixante-treize de leurs gènes[34] !

Ainsi, les enfants dont le gène qui transporte la sérotonine présente un allèle plus court que la moyenne ne connaissent pas de problème d'humeur en grandissant lorsque leurs relations avec leurs parents sont de bonne qualité ; seuls les enfants qui ont été *maltraités* sont sujets à la déprime, au découragement, si ce n'est au désespoir[35]. Une étude réalisée en 1997 aux États-Unis estime à 24 % la proportion d'enfants ayant vécu de mauvaises relations avec leurs parents, sous forme de négligences ou de maltraitances. Ces enfants en souffrance connaissent effectivement des difficultés pour réguler leur

humeur et accueillir leurs émotions[36]. Notons que la proportion est équivalente à celle d'individus hypersensibles…

Une autre étude précise encore que les individus ayant subi un traumatisme sont particulièrement attentifs et réceptifs aux visages, aux voix, aux postures. Cette caractéristique correspond à une des facettes de leur hypersensibilité. Aussi, les enfants maltraités réagissent-ils plus fortement aux expressions faciales, y compris lorsqu'on leur montre des photographies[37]. Tout ce que l'on fait endurer à un enfant marque durablement son existence, exacerbe sa sensibilité et bouleverse profondément la nature même de son être, donc sa relation avec lui-même et avec les autres.

À retenir

Pour conclure ce chapitre nécessairement plus technique que les autres, nous avons pu remarquer combien *le traumatisme constitue une origine réelle indéniable d'hypersensibilité*, du fait que l'organisme produit continuellement les hormones du stress, exacerbe l'excitabilité du système nerveux, modifie le fonctionnement cérébral en renforçant certaines fonctions (d'alerte et d'empathie, notamment) et en en inhibant d'autres (filtrage, rationalisation, etc.). Les séquelles des traumatismes entraînent une irritabilité, une difficulté à réguler ses émotions, voire ses impulsions, ainsi qu'une attention instable, un sentiment d'être en décalage avec les autres, un besoin de se tenir à l'écart des groupes, de la foule, de l'agitation, etc. Tout cela est la réalité vécue par les personnes hautement sensibles et non le fruit de leur imagination ou d'une quelconque exagération.

Une peau plus réceptive ou plus fragile ?

En 1974, le psychanalyste Didier Anzieu a mis en évidence le rôle majeur de la peau dans la constitution et la perception de la subjectivité[38]. Le somatique et le psychique sont articulés par

une connexion réciproque. La peau physique a donc un équivalent psychologique qui est une « enveloppe ». Cette enveloppe correspond aux contours de soi, aux sensations de présence dans la réalité, dans l'espace notamment. Elle a deux fonctions : celle de contenir des phénomènes psychiques, comme les sensations, les images, les émotions, les sentiments et les pensées (fonction de contenance) et celle de permettre l'évolution de ces contenus (fonction de transformation).

Nous avons une conscience plus ou moins nette de la qualité de notre enveloppe, notre « peau psychique ». Elle peut nous sembler robuste, voire imperméable, ou au contraire frêle, fragile, perméable, même trouée. À une enveloppe psychique imperméable peut correspondre une personnalité autoritaire, parfois rigide et insensible. À une enveloppe perméable correspondent plutôt des contours imprécis, des limites floues, des émotions intenses et difficiles à canaliser, ainsi qu'une grande sensibilité. Notre hypothèse fondamentale est donc que les personnes hautement sensibles seraient des personnes dont *l'enveloppe psychique, pour une raison ou pour une autre, serait détériorée ou fragilisé*e.

Témoignage

Julien a remarqué une corrélation entre sa sensibilité psychique et sa sensibilité physique, surtout au niveau de la peau. « Je constate que j'ai une grande sensibilité de la peau, aux températures très froides, et plus encore aux chaudes, et davantage encore quand il s'agit d'eau, sans compter les petites douleurs, écorchures ou blessures. Chez moi, la peau des mains est encore plus sensible. Quelquefois, j'ai pu comparer ma sensibilité à celle d'autres personnes confrontées exactement au même stimulus : chaque fois, leurs tolérances semblaient plus grandes que la mienne. J'en suis venu à comprendre qu'il y a un rapport direct entre la sensibilité du corps, plus particulièrement celle de la peau, et la sensibilité de l'âme. »

L'exemple de Julien n'est pas isolé. La plupart des personnes qui se disent très sensibles le sont autant au niveau psychique que physique, et tout particulièrement en ce qui concerne leur peau…

En dehors d'une peau perméable et de traumatismes, repérables ou inaperçus, nos histoires de vie façonnent notre sensibilité depuis notre conception ; or, ces histoires sont uniques. C'est probablement la raison pour laquelle chaque forme de sensibilité élevée est elle aussi unique, et chaque individu hautement sensible différent des autres.

---

1 S. J. Suomi, *Genetic and maternal contributions to individual differences in rhesus monkey biobehavioral development*. *Psychobiological Aspects of Behavioral Development*, Academic Press, 1987, p. 397-419. *Early determinants of behavior : evidence from primate studies. British Medical Bulletin* 53, 1997, p. 170-184.

2 Elaine Aron, *Mon enfant est hautement sensible*, Leduc, 2019, p. 29.

3 C. Chen et *al.*, *Contributions of dopamine-related genes and environmental factors to highly sensitive personality : a multi-step neuronal system-level approach*. *PloS ONE* 6, 2011, e21636.

4 Michael Pluess, *Vantage sensitivity : environmental sensitivity to positive experiences as a function of genetic differences*. *Journal of Personalit*y, vol. 85, n° 1, 2017, 38-50.

5 Elaine Aron, *Mon enfant est hautement sensible*, *op. cit.*, p. 27.

6 Frank Conroy, *Corps et âme*, Gallimard, 1996, p. 225.

7 Voir au chapitre 2, p. 25.

8 La mise en évidence de ce type de tempérament existe depuis l'Antiquité. Au IIIe siècle de notre ère, le médecin Arétée de Cappadoce décrit précisément le tableau des tuberculeux et leurs facteurs constitutionnels que sont la transparence de la peau, la gracilité des formes, la délicatesse, etc.

9 http://homeomundi.com/lhomeopathie, consulté le 20 septembre 2019.

10 Les informations qui suivent sont issues d'articles d'Édouard Broussalian sur Planète Homéopathie, de Gilles Tisserand sur Doctiss-Homéo (sites consultés en septembre 2019), et d'un livre très clair de Jean-Pierre Ruasse, *L'Indispensable en homéopathie*, Techniced, 1991.

11 Nous remercions vivement la doctoresse Dominique Paulin, homéopathe à Paris, de nous avoir donné cette information fondamentale.

12 Édouard Broussalian, *Tuberculinum et tuberculinisme*, Planète Homéopathie, 24 décembre 2014.

13 Thierry Joly, *Homéo enfant*, Hachette, 1994, p. 57.

14 La liste des artistes de tempérament tuberculinique est extrêmement longue. On peut citer, entre autres : Barthes, Sarah Bernard, Boccherini, les sœurs Brontë, Byron, Camus, Delacroix, Dostoïevski, Éluard, Gauguin, Gide, Goethe, Gorki, Grieg, Hoche, Kafka, Mann, Maupassant, Mérimée, Modigliani, Moore, Mozart, Murger, Musset, Orwell, Paganini, Pergolèse, Poe, Purcell, Rembrandt, Rostand, Schiller, Stravinski, Tchekhov, Vigny, Del Vasto, Watteau… Voir Dominique Paulin, *Modigliani*, *la tuberculose et le génie créateur*, article cité.

15 Christian Garcia, *Homéopathie. Une conception des malades et des maladies*, Homéopathe International, 2006.

16 Michel Conan-Mériadec, *L'Homéopathie, conception médicale à la dimension de l'homme*, Boiron, 1990.

17 Christian Garcia, *op. cit.*

18 Erich Maria Remarque, *À l'ouest rien de nouveau*, LGF, 1973.

19 A. Kardiner, *The Traumatic Neuroses of War*, New York, Hoeber, 1941.

20 Bessel Van der Kolk, *Le corps n'oublie rien*, Albin Michel, 2018, p. 100.

21 *Idem*, p. 50.

22 *Idem*, p. 90 et 91.

23 *Idem*, p. 334.

24 Adrénaline et cortisol, notamment.

25 Bessel Van der Kolk, *op. cit*., p. 71.

26 *Idem*, p. 102.

27 Voir les travaux d'Olivier Douville, Claude Nachin, Serge Tisseron, etc.

28 Bessel Van der Kolk, *op. cit.*, p. 21 et 143.

29 *Idem*, p. 279.

30 Jeffrey Gray, J. A. Gray, N. McNaughton, *The neuropsychology of anxiety*, in *Nebraska Symposium on Motivation*, Lincoln, University of Nebraska Presse, 1996, 43, p. 61-134.

31 M. J. Raleigh et *al.*, *Social and environmental influences on blood serotonin concentrations*. *Archive of General Psychiatry*, 41, 1984, p. 505-510.

32 Bessel Van der Kolk, *op. cit.*, p. 212.

33 Une équipe de l'Institut Pasteur à Paris a même découvert qu'environ un tiers de nos gènes aurait été modifié au fil des siècles par des bactéries, notamment au cours des différentes vagues d'épidémies : peste, choléra, polio, syphilis, tuberculose, Sida, grippe, etc.

34 M. Szyf, P. McGowan et M. J. Meaney, *The social environment and the epigenome*. *Environmental and Molecular Mutagenesis*, 49, n° 1, 2008, p. 46-60.

35 A. Roy et *al*., *Two HPA axis genes, CRHBP and FKBP5, interact with childhood trauma to increase the risk for suicidal behavior*. *Journal of Psychiatric Research*, 46, n° 1, 2012, p. 72-79.

36 N. W. Boris, M. Fueyo, C. H. Zeanah, *The clinical assessment of attachment in children under five*. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, n° 2, 1997, p. 291-293. D'autres études avancent des proportions encore plus élevées : 30 à 33 %.

37 S. D. Pollak et *al*., *Recognizing emotion in faces : developmental effects of child abuse and neglect*. *Developmental Psychology*, 36, n° 5, 2000, p. 679.

38 Didier Anzieu, *Le Moi-peau*, Dunod, 1995.

DANS CE CHAPITRE

Évaluer son degré de sensibilité

•

Différentes façons d'être en relation avec sa sensibilité

•

Partir à la reconquête de soi

Chapitre 8
Chaque sensibilité est spécifique

"Ressentir intensément n'est pas un symptôme de faiblesse, c'est la marque des personnes vraiment vivantes et compatissantes."

Samuel Johnson

Hyperactivité, hyperémotivité, hypersusceptibilité, personnalité sensitive, hyperstimulation, hypersensibilité, ultrasensibilité : autant de dénominations dans lesquelles vous pouvez vous reconnaître ou pas. L'important est que vous

puissiez percevoir au mieux votre sensibilité, l'exprimer librement et la désigner de la façon qui vous semble la plus juste.

Évaluez votre sensibilité

Elaine Aron, Isle Sand et Susanne Moeberg[1] proposent chacune un test pour repérer son degré de sensibilité. Nous vous en proposons un également, pour vous aider à vous situer. Le plus important est que vous puissiez vous évaluer vous-même en fonction des critères qui vous semblent les plus pertinents à tel ou tel moment, sachant que ces critères évolueront au fil du temps, en fonction de vos propres avancées et découvertes.

Vous pouvez commencer par vous poser quelques questions simples.

Quelles sont les sensations (sons, odeurs, lumières, matières, saveurs, etc.) qui me font du bien ?

Quelles sont celles qui me stimulent le plus ?

Quelles sont les sensations qui me fatiguent, me stressent ?

Quelles sont les émotions que je préfère ?

Quelles sont celles qui me gênent ou me mettent mal à l'aise ?

Est-ce différent lorsqu'il s'agit des émotions des autres ?

Suis-je rapidement excité(e) ou déprimé(e) ?

Quelle est ma capacité d'écoute ?

Est-ce que je sens venir la saturation ? Si oui, à quels signes ?

Quel est mon degré réel d'empathie envers mes proches ?

Est-il différent avec des personnes moins proches ?

Quelle relation j'entretiens avec ma sensibilité ?

Suis-je capable d'accueillir facilement la sensibilité des autres ?

Mon existence correspond-elle à ce que je souhaite vivre ?

Une fois que vous avez répondu honnêtement à ces premières questions, vous avez déjà un aperçu de votre façon de vivre et de considérer votre sensibilité. Êtes-vous surpris ? Cela correspond-il à l'idée que vous vous en faisiez, ou vous sentez-vous plutôt dépendre de l'idée que les autres s'en font, de ce qu'ils en disent, notamment votre entourage ?

Maintenant, si vous le souhaitez, vous pouvez réaliser le test suivant en notant chaque proposition sur une échelle de 1 à 5 : 1 = très souvent ; 2 = souvent ; 3 = parfois ; 4 = rarement ; 5 = jamais. Cochez la case qui correspond à votre évaluation.

Observation	1	2	3	4	5
Mes perceptions sensorielles sont très intenses					
J'ai un sens du détail très développé					
Je cherche à vivre des relations authentiques					
J'ai l'impression d'être perméable, de tout vivre sans filtre					
Mes émotions sont fréquentes et variées					
Je me sens à vif, sur le qui-vive, à fleur de peau					
J'ai l'impression d'être délicat(e), émotif (ou émotive), fragile					
Il me semble que je suis un être subtil, volontiers créatif					
Je suis attentif (ou attentive), à l'écoute des autres					
Je ressens de la compassion pour autrui					
Je suis spontané(e) et enthousiaste					
J'apprécie la discrétion					
Je me sens rapidement trop stimulé(e)					
Je me fatigue vite					

Je me décourage facilement			
J’apprécie énormément la beauté, j’en ai besoin pour vivre			
Je me sens très proche de la nature			
Je cherche à faire plaisir aux autres			
Je crains de décevoir, j’ai peur d’être rejeté(e)			
Je me réjouis sincèrement du bonheur des autres			
Je suis affecté(e) par les souffrances			
J’ai besoin de calme, de lenteur et de solitude			
Je suis déstabilisé(e) par les critiques, les reproches, les moqueries			
Je ne supporte pas la violence			
La trivialité et la vulgarité me gênent			
Je me sens rapidement envahi(e) par la honte			
Je préfère éviter les disputes et les conflits			
Je suis facilement irritable, voire à cran			
J’ai l’impression d’être dépassé(e) par mes émotions			
J’ai beaucoup d’intuition			
Les questions spirituelles m’attirent ou me passionnent			
Je passe beaucoup de temps à ressasser ce que l’on m’a dit			
J’ai tendance à être très exigeant(e), ou même perfectionniste			
Les injustices me révoltent			
Je me sens en décalage avec les autres			
Je suis idéaliste, plutôt romantique			
J’ai besoin de contact physique avec mes proches			
Je préfère les relations individuelles plutôt que les groupes			
La foule m’épuise ou me déprime			

Je souhaite affirmer mon originalité			
Totaux			

Si le total de vos réponses « 1 » et « 2 » est supérieur à 20, vous êtes très vraisemblablement concerné par la sensibilité élevée. N'hésitez pas à refaire le test dans quelques mois pour constater si vos réponses évoluent.

Vous pouvez aussi ajouter les critères qui manquent au tableau et qui correspondent à votre propre sensibilité… En effet, indépendamment des chiffres, c'est votre perception personnelle de vous-même et de votre sensibilité qui compte vraiment, car aucun test ne détient la vérité sur vous. Rien ne remplace l'expérience vécue.

La sensibilité élevée dans tous ses états

Il existe deux grandes familles de personnes hautement sensibles : les hypersensibles, qui souffrent plus qu'ils ne bénéficient d'une sensibilité jugée excessive, vécue comme un poids, voire comme un handicap ; et les ultrasensibles, qui sont généralement à l'aise avec leur sensibilité extraordinaire, malgré les épreuves de l'existence, et la considèrent comme une richesse à déployer.

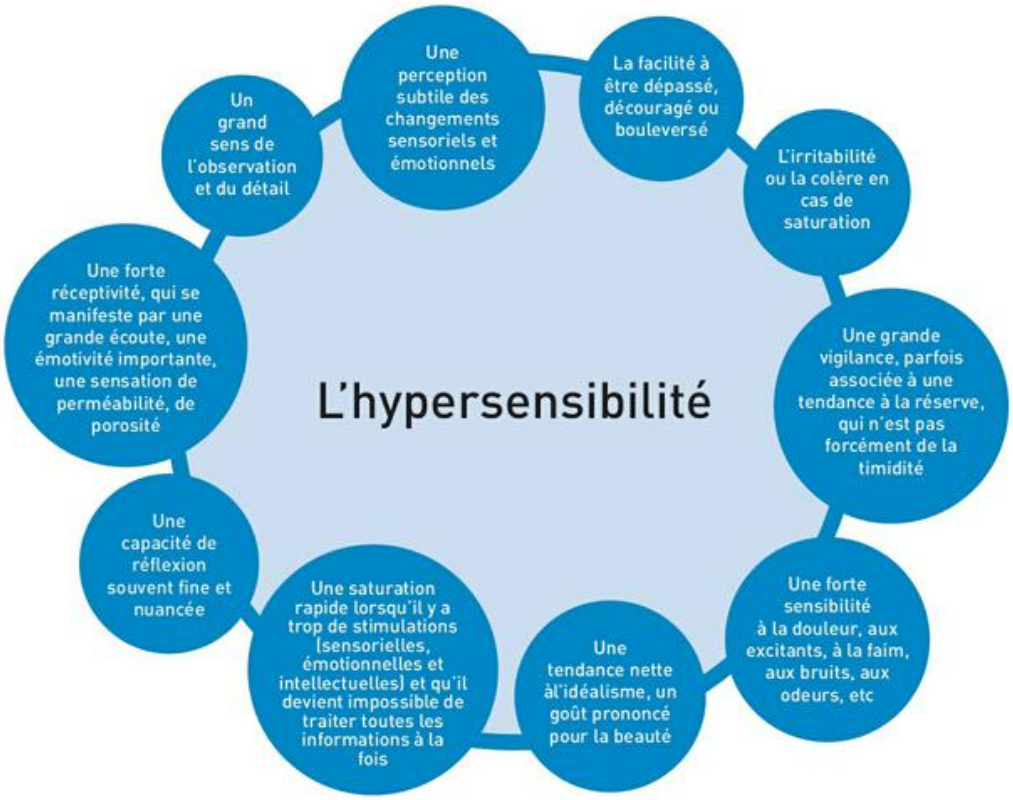


Figure 8-1 L'hypersensibilité combine plusieurs caractéristiques principales.

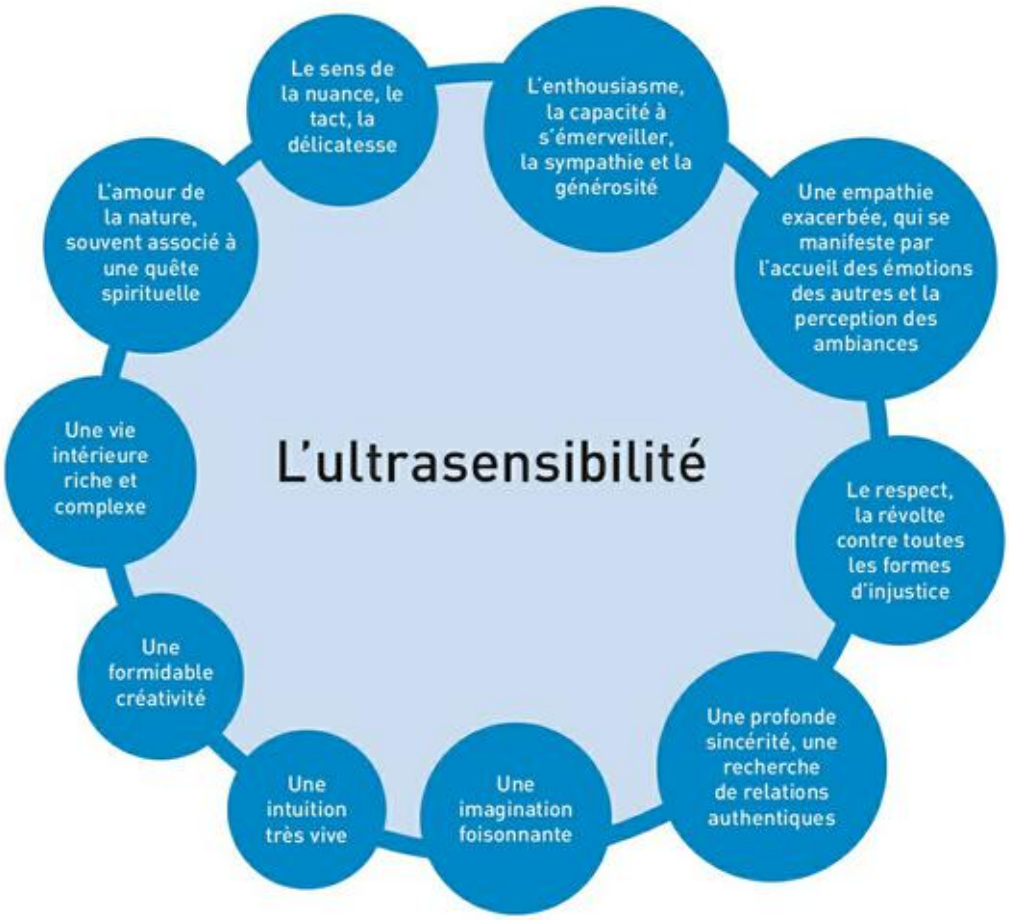


Figure 8-2 À ces caractéristiques s'ajoutent celles qui correspondent à l'ultrasensibilité.

Il est précieux de bien connaître les caractéristiques de sa sensibilité pour mieux l'apprivoiser et l'accepter. Le test puis les repères que nous vous avons proposés sont seulement indicatifs, comme un préalable pour aider chacune et chacun à y voir plus clair en soi.

Autant de hautes sensibilités que de grands sensibles

Lorsque l'on entre vraiment dans les détails de ce qui spécifie chaque individu, les catégories disparaissent au profit de l'originalité de chacun. Les façons de vivre sa grande sensibilité

sont tellement nombreuses et variées que nous ne pouvons pas les présenter toutes, d'autant plus que notre sensibilité peut aussi varier d'un jour à l'autre, d'une période à l'autre, être exacerbée à certains moments, et se modifier voire s'intensifier au fur et à mesure que nous vieillissons. On peut donc dire qu'*il existe autant de formes de sensibilité élevée qu'il existe de personnes hautement sensibles.*

La croyance que les grands sensibles ont plus peur que les autres est impropre : elle ne correspond pas à la réalité. Ils ont les mêmes peurs que tous les autres humains, mais ils en sont plus conscients, sont plus facilement impressionnables, ressentent leurs émotions intensément et s'interrogent plus en profondeur sur ce qu'ils vivent. De la même façon, toute idée tendant à faire croire que les grands sensibles sont « faibles » est irrecevable : elle découle de l'idéologie machiste qui pousse à confondre « sensibilité » et « faiblesse » pour justifier l'exercice du pouvoir de quelques-uns sur une majorité.

La haute sensibilité varie d'une personne à l'autre

Comme nous l'avons déjà précisé, les personnes très sensibles ne vivent pas toutes leur particularité sur le même mode. Pour simplifier, il est possible de repérer différentes façons d'être en relation avec sa sensibilité. Bien entendu, aucune n'est meilleure qu'une autre et elles ne s'excluent pas. En voici quelques-unes parmi les plus fréquentes.

Le sensible prudent

Très observateur, il se tient à l'écart des groupes, de l'agitation et du bruit. Il est plutôt calme et posé. Discret et indépendant, il parle peu sauf lorsqu'il se confie à une personne proche. Il peut

alors devenir passionné et très loquace. Volontiers poète, dans la lune, rêveur, il est néanmoins particulièrement lucide.

Le sensible intellectuel

Pour tenter de contrôler ses émotions, qui le dépassent et l'impressionnent, il se focalise sur tout ce qui est rationnel, en développant préférentiellement l'abstraction et l'intellectualisation. Volontaire, parfois dur et moqueur, voire cynique, il mentalise beaucoup, au risque de se couper de sa sensibilité.

Le sensible théâtral

Expressif et expansif, il aime être au centre de l'attention et apprécie de faire rire son entourage. Il supporte mal les critiques et demande beaucoup d'attention à ses proches. Le fait d'être à la fois très sensible et rapidement débordé par le foisonnement de ses ressentis peut le rendre plutôt égocentré, parfois maladroit ou semblant manquer de délicatesse.

Le sensible impulsif

Sa très grande sensibilité à vif peut donner aux autres l'impression qu'il se braque pour un rien ou qu'il s'oppose systématiquement, en développant une habitude de contredire les autres. Son comportement parfois agressif peut le conduire à être mal accepté par son entourage. Très réactif à tout ce qui se passe autour de lui, il n'est pas volontairement « provocateur » mais plutôt sur la défensive.

Le sensible grincheux

Très perfectionniste et méticuleux, il souhaite que tout soit bien rangé. Il peut paraître difficile à satisfaire. Il a tendance à grogner ou à ronchonner. Il vit très mal l'injustice ou la souffrance des autres, se sent facilement incompris, persécuté, rejeté. Dans l'intimité, il devient très touchant et réellement sympathique. Il est apprécié par ses amis, qui le trouvent fiable et se confient volontiers à lui.

Le sensible sauveur

Sa haute sensibilité s'appuie sur une puissante énergie vitale. Il se consacre corps et âme à sa famille, ses amis, ses collègues ou à une personne délaissée par les autres. Volontiers mère courage ou chevalier servant, il se dévoue jusqu'à la limite de ses forces pour protéger les uns et les autres. Le soir, épuisé, il se pose tout d'un coup et s'endort rapidement.

Répétons-le, cette répartition schématique n'est qu'indicative, tant les manières d'exprimer une forte sensibilité sont nombreuses. Elle a seulement pour but de mettre en évidence la très grande variété des sensibilités élevées. D'autant que chaque individu peut correspondre plus ou moins à chacune de ces caractéristiques, selon les moments, l'ambiance et les personnes présentes, même si certaines modalités lui correspondent plus que d'autres.

Les sensibilités élevées peuvent être paradoxales

À retenir

En elle-même, la haute sensibilité contient de nombreux paradoxes, ce qui la rend particulièrement riche, intéressante et, parfois, difficile à vivre. Par exemple, la personne très sensible peut à la fois accorder une très grande attention aux détails tout en ayant une vision globale des situations. Elle peut être extrêmement enthousiaste lorsque tout va bien, et complètement

déprimée dans le cas contraire. Un paradoxe courant concerne le désir de bonne compagnie et le besoin de solitude.

Tina l'explique ainsi. « Je déteste les relations sociales. Je ne sais jamais ce qu'il faut faire. Je me retrouve tendue, à sourire bêtement. J'ai juste l'air d'une empotée de service qui n'a aucune opinion. Tout ça parce que je suis mal à l'aise avec les gens. Je suis plus à l'aise seule, mais la solitude silencieuse est pesante. En fait, j'aime être seule entourée de gens. C'est un peu paradoxal. »

Les multiples destins de la sensibilité élevée

- L'intellectualisation, la logique, la froideur, privilégiant la technique, la mécanique, le calcul, au détriment de l'humain et du vivant.
- L'égocentrisme, en utilisant une sensibilité réelle ou supposée pour s'exhiber, se mettre en valeur, ou dominer les autres.
- L'insensibilité, qui peut aller jusqu'au cynisme, à l'arrogance, voire à la perversion.
- La rigidité et l'hypersusceptibilité, lorsque l'on se cabre face aux critiques, aux questionnements ou à la moindre remarque.
- L'hyperémotivité, si l'on tourne en rond dans le brouhaha émotionnel ou que l'on accorde trop d'importance à l'impact des émotions, et encore plus aux jugements sur les émotions.
- La plainte, lorsque l'on confond ses souffrances avec sa sensibilité ou que l'on préfère protester plutôt qu'évoluer.
- L'ultrasensibilité, lorsque l'empathie, la générosité, l'engagement, la créativité et l'intuition accompagnent la finesse des perceptions et la richesse de l'expression, dans une vraie connexion à soi-même[2].

Le paradoxe le plus surprenant, qui est même un comble, correspond à la négation de sa sensibilité par une personne pourtant très sensible. En dehors des paradoxes intrinsèques à la haute sensibilité, de nombreux conflits et contradictions émanent de l'histoire de chacun : ils ne proviennent pas de sa sensibilité en elle-même. Enfin, les paradoxes ne concernent pas seulement l'individu, mais émanent de l'environnement, principalement

quand les exigences de la communauté entrent en conflit avec la sensibilité individuelle.

De façon plus large, les sociétés développées sont elles-mêmes paradoxales et sources de contradictions. Les cultures contemporaines sont notamment partagées entre la liberté d'expression et la course à la performance, le culte du corps et la croissance du virtuel, la valorisation de l'individuation et le poids de l'individualisme, la soumission aveugle à une prétendue « objectivité scientifique » et la prolifération de toutes sortes de superstitions, etc.

Bien entendu, nous sommes des êtres complexes constamment en évolution, chacun peut donc se reconnaître dans plusieurs de ces façons d'être au monde, selon les circonstances ou les phases de son existence.

Super ! J'ai passé le test, je suis ultrasensible… et après ?

« Il y a dix-sept ans, une amie me disait : "Tous les gens ne voient pas le monde comme toi, tu dois aussi l'accepter." Après avoir découvert mon hypersensibilité, ses paroles prennent tout leur sens aujourd'hui[3]. »

Maintenant que vous avez passé le test, vous vous sentez peut-être soulagé ou ressentez même une certaine libération, comme si tout devenait enfin clair et évident pour vous. À l'inverse, il se peut que votre esprit soit encore embrumé. Vous pourriez même vous sentir perdu, seul au monde, complètement abattu par ces révélations. Quelle que soit votre réaction, autorisez-vous à l'accueillir avec bienveillance et, si nécessaire, prenez un peu de recul, faites une pause et laissez-vous le temps de digérer tout ce que vous avez lu jusqu'ici. Vous pourrez revenir sur certaines sections qui sont encore obscures pour vous et décider de repasser le test quand ce sera le bon moment pour vous.

Vous vous demandez certainement ce qui va se passer après… Qu'est-ce que vous allez faire de tout ça ?

Les questionnaires et leurs limites

Chaque personne se reconnaît par elle-même hautement sensible, hypersensible ou ultrasensible. Il n'y a pas de diagnostic, la haute sensibilité n'est pas une maladie. Le test que vous venez de passer n'est là que pour confirmer toutes les informations, les témoignages et autres sources que vous avez pu découvrir jusqu'ici sur le sujet de cette haute/hyper/ultrasensibilité.

Nous sommes convaincus qu'il est fondamental de consacrer du temps à comprendre ce que représente vraiment la haute sensibilité. Cela passe avant tout par la rencontre avec les autres et avec soi-même. Aussi, nous trouvons inutile de se fier uniquement aux résultats d'un questionnaire, d'un test ou de tout autre diagnostic fait à la hâte. Le sujet de la haute sensibilité est complexe et ne se résume pas à cocher un certain nombre de réponses.

Vous vous demandez peut-être alors pourquoi nous proposons un test ? Vous avez raison. Pour nous, ce test est une manière ludique de vous poser en actrice ou acteur afin de vous questionner et de mieux comprendre votre sensibilité. C'est une autre façon d'aborder le sujet complexe de la haute sensibilité, la vôtre pour commencer… Comprenez bien que le test, comme chaque section abordée jusqu'ici, est là pour vous éclairer sur votre propre manière d'être mais qu'il ne se veut en aucun cas l'unique critère absolu et définitif pour évaluer si vous êtes ou non une personne hautement sensible.

Vous pouvez donc le considérer comme une pièce du puzzle vous permettant d'y voir plus clair. Les témoignages, les études menées sur le sujet, mais surtout vos propres ressentis et votre

histoire personnelle sont autant de pièces qui constituent ce même puzzle : vous, votre existence et votre sensibilité. Chaque pièce est là pour affiner votre perception et vous aide à approfondir la compréhension de qui vous êtes. Si vous retirez une pièce, vous pouvez tout de même voir l'image dans son ensemble. Aucune pièce n'est indispensable, mais toutes ont leur importance afin de percevoir l'image en entier. Pour reprendre une autre métaphore aussi parlante, chaque page d'un roman a son utilité, mais si une page est déchirée vous comprendrez tout de même l'histoire générale conçue par l'auteur.

Passer un test n'est qu'une donnée supplémentaire. Nous vous conseillons de ne pas lui donner plus d'importance qu'il n'en a. Il vous est proposé pour vous aider à faire une sorte d'introspection sur vous-même, afin de savoir où vous en êtes et de connaître votre degré de sensibilité ; mais vos résultats doivent être interprétés avec légèreté et souplesse. Rien n'est figé et vous restez le seul maître de votre destinée…

Gardez à l'esprit que ce qui compte le plus est *ce que vous ressentez*, vous, alors écoutez votre cœur et faites confiance à votre intuition.

Quelques pièges courants à éviter

À retenir

Nous souhaitons évoquer à présent quatre pièges possibles parmi d'autres dans lesquels peuvent facilement tomber les personnes hypersensibles ou ultrasensibles, enthousiastes d'avoir découvert leur particularité.

S'enfermer dans une catégorie

Après tant de semaines, de mois, voire d'années à chercher, à se sentir à part, différent, bizarre, à ne pas savoir ce qui nous arrive, il peut être tentant de vouloir s'identifier à un nouveau concept

et de jouer le nouveau rôle de la « personne unique et ultrasensible », et de le revendiquer haut et fort auprès de tous ceux que l'on croise, pour se sentir enfin exister. Rester collé à cette étiquette d'hypersensible aurait pour conséquence de rejeter les personnes qui n'entrent pas dans « votre catégorie » et vous priverait de la richesse et de la diversité des uns et des autres. Vous pourriez également avoir tendance à vous mettre à l'écart du monde.

Voir uniquement les mauvais côtés

Cette attitude aurait pour conséquence de vous refermer sur vous-même. Vous pourriez vous enliser dans la plainte, devenir hypersusceptible à la moindre critique et, là encore, vouloir vous isoler du monde, perdre le contact avec les autres afin de vous protéger. L'isolement, la trop longue solitude mal vécue vous éloigneraient encore plus de vous-même et des gens que vous aimez. Un sentiment de vide existentiel apparaîtrait.

Ne plus faire d'effort

Notre grande sensibilité, notre hyperstimulation et notre saturation plus rapides que la moyenne ne doivent pas être un prétexte pour exiger des autres qu'ils excusent tous nos travers, nos difficultés et nos sautes d'humeur. Nous sommes responsables de notre existence, de notre devenir et de nos relations, comme tout un chacun.

Développer un ego spirituel

L'individu hautement sensible peut devenir égocentrique. À force de se regarder le nombril, de se comparer aux autres et de se dire plus sensible, il peut finir par se croire supérieur aux autres, au-dessus, plus créatif, plus éveillé, plus gentil, plus empathique, plus… Être plus sensible que d'autres ne fait pas de

nous des êtres supérieurs, des sages ou des saints n'ayant plus besoin d'apprendre et d'évoluer !

Partir à la reconquête de soi

Répondre à un questionnaire pour s'évaluer n'est que le commencement d'un nouveau chemin à entreprendre, d'une aventure pour aller à la découverte de soi. Votre exploration ne fait que débuter !

> "Être sensible est autant un don qu'un devoir[4]."

Vous comprenez que vous vous êtes certainement éloigné, au moins en partie, de vous-même, probablement depuis plusieurs années. C'est votre cœur et votre âme qui criaient à l'intérieur de vous et tentaient de vous dire de ne pas les oublier. Vous avez certainement essayé de faire taire cette voix, mais aujourd'hui ce n'est plus possible… l'appel est trop fort.

Il peut être intéressant de véritablement vous écouter désormais et de prendre soin de vous… Qu'en dites-vous ?

Aurélien a très bien compris l'importance de passer du temps seul avec lui-même. Il raconte comment il intègre cette nouvelle façon d'être :

> « J'essaie de prendre un peu plus de temps pour moi pour me ressourcer. Même si je suis sociable et gai, j'ai régulièrement besoin de m'isoler pour faire le point et me retrouver avec moi-même. Je n'ai pas forcément besoin de partir à l'autre bout du monde ou de m'isoler vingt-quatre heures, mais quelques heures de temps en temps m'aident à m'écouter. Un peu chaque jour. Même prendre le train le matin peut constituer un moment de plaisir. »

Maintenant que vous savez que vous n'êtes ni fou ni malade, qu'il n'y a aucun problème à résoudre, qu'allez-vous faire ?

En pratique

Le passage de ce test n'est que le point de départ d'une meilleure connaissance de vous-même. Prenez le temps de vous poser, de vous écouter et de rencontrer cette partie en vous qui ne demandait qu'à être entendue.

Voici quelques pistes pour faciliter la reconquête de soi :

- Apprendre à se connaître de mieux en mieux : déjà en faisant les tests et les exercices de ce livre, puis, par exemple, en écrivant ses expériences à partir de ses ressentis subjectifs dans un journal intime.
- Mettre en place de bonnes habitudes qui aident à mieux vivre : trouver son rythme à soi et le respecter, faire des pauses dès que l'on sent arriver une forme de saturation, s'entourer des bonnes personnes.
- Prendre soin de soi et de son corps, connaître ses besoins et les respecter : repos, nourriture saine, temps de sommeil, calme, activités bénéfiques, etc.
- Changer son regard : voir sa grande sensibilité comme une force plutôt qu'une faiblesse ; une qualité, un don plutôt qu'un défaut ou une tare…
- Accueillir et accepter ses fragilités.
- Prendre conscience de ses atouts et ses talents et les mettre en lumière.
- Apprendre à s'aimer et s'accepter tel que l'on est.
- Accepter la différence des uns et des autres, même entre grands sensibles.
- S'aventurer vers de nouveaux horizons, faire des choix pour soi.
- Si besoin, se faire accompagner par une personne-ressource (médecin, psychologue, thérapeute, coach, accompagnant professionnel).

Il n'y a pas de recette miracle et unique pour se redécouvrir. En fonction de votre tempérament et de votre vécu, vous pourriez avoir besoin de revisiter votre histoire personnelle, de suivre une thérapie pour apprivoiser vos émotions, de participer à des stages de croissance individuelle ou encore de quitter une situation, une relation, un lieu, une profession qui ne vous convient plus.

Il ne tient qu'à vous maintenant de faire votre possible pour vous reconquérir et apprivoiser votre grande sensibilité. L'enjeu est de taille, mais y a-t-il d'autre choix si vous souhaitez créer une vie meilleure, une vie qui corresponde à vos aspirations et à qui vous êtes vraiment ?

Maintenant que vous savez pourquoi vous vous êtes senti(e) si différent(e), souvent à part et incompris(e), il est grand temps de voir ce que vous pouvez mettre en place pour transformer cette apparente « faiblesse » en réelle force.

Se retrouver et oser faire ce travail d'écoute de soi est une preuve de courage et de grande confiance envers la vie. Cela montre que vous êtes sincèrement prêt à vous engager afin d'améliorer vos conditions de vie, pour votre plus grand bien et pour le bien de tous.

---

1 Susanne Moeberg, *Hypersensible et bien dans ma peau*, *op. cit.*

2 Voir Carol Pirotte, *Êtes-vous ultrasensible ?, op. cit.*

3 Témoignage de Clément, 43 ans, participant à l'enquête.

4 Susanne Moeberg, *Hypersensible et bien dans ma peau*, *op. cit.*, p. 40.

Partie 4
L'ultrasensibilité ou la sensibilité créatrice

Dans cette partie…

« La langue du cœur est universelle, il ne faut que la sensibilité pour l'entendre[1] », affirmait Charles Pinot Duclos, alors que Voltaire allait encore plus loin en soutenant : « Si l'on n'est pas sensible, on n'est jamais sublime[2] » ! La littérature foisonne de ce type d'observations et les artistes savent à quel point leur sensibilité est leur don le plus précieux.

La grande enquête que nous avons menée apporte une information fondamentale qui vient battre en brèche l'un des clichés les plus tenaces concernant la grande sensibilité, selon lequel être hypersensible rimerait irrémédiablement avec être malheureux. Il n'en est rien... À 2 % près, notre étude révèle qu'il y a autant de personnes qui vivent bien leur sensibilité élevée que de personnes qui regrettent en souffrir. Ce constat est très important, car pendant longtemps un discours univoque sur la haute sensibilité affirmait qu'elle était difficile à vivre, voire source de souffrances, ce qui n'est pas forcément le cas.

---

1 Charles Pinot Duclos, *Acajou et Zirphile* (1744).

2 Voltaire, Lettre à M. de la Harpe, le 11 août 1766.

DANS CE CHAPITRE

Découvrir sa spécificité

•

Une vie émotionnelle et créative riche

•

Compassion, empathie, sympathie

Chapitre 9
Lorsque la sensibilité élevée est bien vécue

"Écoute le vent, il chante. Écoute le silence, il parle. Écoute ton cœur, il sait."

Proverbe amérindien

Mieux connaître les personnes qui vivent bien leur forte sensibilité s'avère riche d'enseignements.

Par exemple, parmi elles, seulement 27 % des personnes interrogées sont convaincues que la haute sensibilité correspond à des personnes spécifiques, alors que 35 % estiment qu'elle peut concerner tout un chacun, comme s'il s'agissait finalement d'une caractéristique humaine fondamentale, qui peut se révéler ou pas, voire d'un potentiel à développer.

Découvrir sa spécificité

Pour ces personnes qui sont à l'aise avec leur spécificité, la découverte de leur sensibilité élevée a eu lieu le plus fréquemment grâce à l'avis d'un proche, d'un thérapeute ou de lectures. Quoi qu'il en soit, de nombreuses personnes en avaient l'intuition depuis très longtemps ou s'en sont rendu compte à partir d'événements de leur existence.

En se renseignant par des livres ou sur Internet

Diverses sources permettent de se renseigner sur la sensibilité élevée. Cela peut être aussi en entendant ou en lisant des témoignages.

« On m'a offert un livre sur le sujet. »

« En lisant, j'ai découvert que ma "sensiblerie" avait un nom… »

« Par des recherches sur Internet, avant de découvrir des livres sur l'hypersensibilité où je me retrouvais au travers des tests et des témoignages. »

« J’ai cherché à comprendre par des lectures, des témoignages, des conférences et j’ai compris, seule. »

Lorsque l’entourage sert de déclencheur

Le déclic initial peut aussi venir des amis.

« Ma meilleure amie un jour m’a dit : “Pour moi, tu es une personne hypersensible, renseigne-toi !” »

Il arrive même que la révélation ait lieu à travers les enfants ou le conjoint.

« Lorsqu’on m’a dit que mon fils était hypersensible, je me suis rendu compte que je l’étais moi aussi. »

« En découvrant que ma fille était hypersensible, j’ai compris que je l’étais aussi. »

« Dans la relation de couple, mon conjoint ne comprenait pas que je puisse pleurer. »

Je l’ai toujours su intuitivement

De nombreuses personnes reconnaissent avoir une connaissance intime de la sensibilité élevée depuis l’enfance, souvent du fait d’une empathie très prononcée ou, à l’inverse, parce qu’elles ont dû se protéger de leur sensibilité, quitte à se « barricader », à retenir leurs larmes, à ne plus rien exprimer.

Les événements de la vie

Certains moments de l'existence peuvent avoir un impact révélateur immédiat ou progressif, au fil des expériences.

« Quand mes grands-parents partaient, je vivais mal les départs… »

« Je l'ai découvert après une rupture amoureuse. »

« Lors de mon implication dans des associations à but humanitaire. »

« Mes émotions me dépassaient et me mettaient mal à l'aise sans pouvoir expliquer mon état. »

Cette découverte peut également prendre place après un burn-out, dans un contexte professionnel stressant, lors d'une dépression, etc.

En thérapie

La révélation peut avoir lieu durant une psychothérapie. Le praticien conseille un livre ou prononce la formule magique qui libère en sonnant comme une évidence : « Vous êtes hypersensible. »

« J'ai suivi une thérapie, car j'avais senti un blocage de mes émotions. Ma thérapeute m'a ensuite conseillé de lire *À fleur de peau*[1]. »

« Je l'ai découverte grâce à ma thérapeute. Je me posais beaucoup de questions sur l'ambivalence de mes émotions. »

Certaines personnes expliquent que leur « hypersensibilité » a été décelée par leur médecin généraliste.

La découverte d’un atypisme

Enfin, la révélation peut découler d’une autre prise de conscience, comme celle concernant un atypisme : dyspraxie, fibromyalgie, autisme léger ou Asperger, douance, etc.

Témoignage

« J’ai mis les mots sur ma haute sensibilité en lisant des articles sur les adultes à haut potentiel. »

Il peut s’agir aussi d’une différence de personnalité sans étiquette répertoriée, un décalage avec les autres ressenti depuis l’enfance.

Témoignage

« Je remarque que je n’agis pas comme les autres. J’observe des choses que les autres ne voient pas. »

« Certains de mes comportements étaient jugés excessifs par les autres, comme des variations émotionnelles fulgurantes et intenses, la sensation de vivre les montagnes russes en permanence. »

Le plus souvent, la découverte de son hypersensibilité se fait par étapes. Les personnes sensibles cherchent à comprendre pour quelles raisons elles se sentent tellement différentes.

Témoignage

« Je ne comprenais pas pourquoi, je voyais des choses que les autres ne voyaient pas, je comprenais des choses très personnelles chez les gens que je rencontrais sans qu’ils m’en parlent. »

Devoir faire face à l’agacement ou à l’incompréhension de l’entourage, avec la désagréable impression de ne pas être conforme aux attentes sociales pousse un jour ou l’autre à se poser les bonnes questions… donc à trouver les bonnes réponses.

Ma sensibilité est un atout

Les ultrasensibles considèrent spontanément leur sensibilité élevée comme une chance ou une force. Le palmarès des émotions et sentiments qu'ils ressentent le plus souvent concerne la tendresse, l'amour, l'enthousiasme, la joie, la gratitude, l'amusement, la sérénité, la fierté, l'empathie. Viennent ensuite l'émerveillement, le plaisir ou la tristesse. Il est intéressant de noter que la plupart de ces sentiments sont aussi des valeurs et des qualités relationnelles. Cette palette d'émotions agréables, favorables et porteuses explique-t-elle, en partie au moins, le fait de bien vivre sa grande sensibilité ? Plus précisément, quelles sont pour eux les qualités qui en découlent ?

Empathie et sollicitude

La première caractéristique qui nous a fait parler d'ultrasensibilité plutôt que d'hypersensibilité est incontestablement l'empathie réelle et mise en pratique.

En effet, nous avons constaté, lors de nos différentes études, que les individus hypersensibles ne sont pas forcément empathiques. Ce constat, fait avec d'autres chercheurs au sein de l'Observatoire de l'ultrasensibilité, nous a encouragés à créer le terme « ultrasensible », pour désigner une haute sensibilité couplée à l'empathie, la créativité et l'intuition.

Dans l'enquête, on retrouve cette qualité de la compassion effective en tête des réponses spontanées. Il s'agit d'ailleurs d'une empathie qui n'est pas seulement intellectuelle et distanciée, mais sentie, vécue, comme une forme de *sympathie empathique*[2]. Elle se traduit concrètement en action par la bienveillance et la sollicitude.

> « Avec mon entourage, ma sensibilité me permet de percevoir des choses que les gens ne disent pas ; une

Témoignage

inquiétude, par exemple. Je questionne en douceur pour permettre à l'autre de s'exprimer s'il le souhaite. »

« Ma haute sensibilité m'a permis d'élever mes enfants dans un profond respect des particularités de chacun d'eux. »

Cette empathie réelle est associée à la compréhension, à l'écoute et à la tolérance. Elle aide les personnes qui nous ont répondu dans leurs relations avec leurs proches autant que dans leur activité professionnelle (enseignement, soins médicaux, relations d'aide, etc.).

Témoignage

« C'est un atout dans mon métier de professeur des écoles, pour aider les élèves en difficultés, mieux les comprendre. »

« J'apporte beaucoup aux autres, de l'affection, de l'écoute et du respect. »

« Dans mon travail, j'accompagne des patients et lorsqu'ils me parlent de ce qu'ils vivent, de ce qu'ils ressentent, je sais toujours de quoi ils me parlent. »

Certaines personnes associent même empathie profonde et amour. Cela leur permet une douceur dans la relation avec les autres, une capacité à ne pas juger.

Témoignage

« Elle nous permet de mieux comprendre les autres, d'entretenir des relations plus profondes avec les humains, de développer des relations particulières avec les animaux, la nature, de favoriser notre éveil… »

« Je ressens très vite les ressentis des personnes en face et elles comprennent que je ne juge pas ! »

La sensibilité vive apporte des indications sur soi et son environnement. Elle permet d'être plus proche de soi, de ses

ressentis, d'être plus authentique, à l'écoute des autres et de développer son intuition.

Une forte intuition

La seconde grande caractéristique de l'ultrasensibilité est l'intuition. Le fait de « sentir » un lieu, une personne, une situation. Cette capacité de voir de façon très subtile aide à se diriger vers ce qui nous est le plus adapté et à éviter ce qui ne nous convient pas. Un peu comme on choisirait un vêtement dans lequel on est à l'aise, libre de ses mouvements.

Témoignage

« Je suis en lien beaucoup plus vite et plus fort avec les gens parce que je les sens très fort. Je leur pose une ou deux questions, et c'est toujours la bonne question, aidante, libératrice, empathique. C'est la remarque qui m'est souvent faite, y compris de la part d'inconnus. »

« Mon intuition me permet de prendre du recul sur les choses à entreprendre, à faire attention aux situations dans lesquelles je m'engage, afin de ne pas me mettre en danger. »

« Lorsque je fais un cadeau, je vise très souvent dans le mille, c'est beau de voir que la personne en face de soi en est émue. »

Grâce à cette connaissance large de la palette émotionnelle, et à la grande douceur qui en découle le plus souvent, les autres accordent plus facilement leur confiance.

Témoignage

« C'est un grand atout lorsqu'on travaille avec des enfants. Ils ressentent cette douce sensibilité et me font confiance. Ensemble on s'amuse beaucoup, avec eux je peux être moi-même, loufoque, je fais beaucoup de blagues qui les font rire. Ils aiment mon authenticité et la façon que j'ai de leur expliquer les choses, avec

patience. Les enfants sont des trésors et nous avons beaucoup à apprendre d'eux. »

L'intuition permet également de mieux se connaître soi-même et d'être au plus proche de qui l'on est véritablement. Elle facilite l'expression de soi.

Expression et créativité

Une sensibilité intense permet de vivre une vie émotionnelle et créative riche. Les personnes que nous avons interrogées parlent par exemple de « grands ressentis ». Pour elles, le besoin d'exprimer précisément ce qu'elles ressentent favorise leur créativité.

« Je suis très souvent émue aux larmes, devant une scène, une musique, en évoquant un souvenir ou un souhait. Je sais aussi plutôt bien écrire. Les mots, les phrases se construisent très facilement. Pour moi, la créativité est liée à l'émotion. »

Ainsi, entre autres possibilités, la sensibilité devient une force quand on écoute ses émotions et que l'on développe son intelligence émotionnelle. Elle permet de s'émerveiller et d'apprécier d'autant plus la beauté, sous toutes ses formes, de la nature aux œuvres d'art.

« Je vis les choses intensément, j'adore voir de beaux paysages, ça me remplit d'un bonheur extrême. »

« Ma sensibilité me donne accès à des émotions, paroxystiques certes, mais tellement agréables à vivre, face à une œuvre d'art ou une prestation artistique : les chansons de Vincent Delerm, une sculpture de Giacometti, une toile du Caravage, le concerto pour clarinette de Mozart… »

La perception des nuances, l'écoute et la compréhension des autres, la richesse de la vie intérieure et de l'imagination… sont autant d'atouts pour s'exprimer de façon sincère.

Rassembler, s'ouvrir aux autres

Une sensibilité très développée peut encore paraître un atout ou une force pour aller vers les autres et s'ouvrir à eux, y compris dans le domaine professionnel.

« Je viens de découvrir que c'est un atout pour fédérer les participants autour d'un projet associatif. Ma sensibilité m'a permis de mettre en avant les qualités et les compétences de chacun au sein du bureau associatif dans lequel j'œuvre depuis quelque temps. »

« Professionnellement, notamment dans le travail d'équipe, j'ai besoin de faire des choses sensées, avec ma grande sensibilité. Lorsqu'un collègue me semble dévier de l'objectif fixé ou ne plus être dans la bienveillance, ma sensibilité me permet d'être vraie et de m'indigner. Et si je ne le fais pas verbalement, ma communication non verbale est suffisamment riche et flagrante pour que le message passe. »

Les personnes très sensibles disent être aussi très réceptives et, de ce fait, réussir à mieux communiquer avec leurs proches ou leurs collègues. Elle les aide à appréhender la sensibilité des autres avec plus de finesse, en l'accueillant telle qu'elle est, et en acceptant de s'enrichir à son contact.

Compassion, empathie, sympathie…

À l'épreuve des faits, l'empathie se révèle être une question délicate. Pour mieux l'aborder, prenons le temps de préciser les

termes que nous employons dans la vie courante.

D'après le Trésor de la langue française, la *compassion* est un sentiment qui incline à partager les maux et les souffrances d'autrui. On parle aussi de « commisération » et de « miséricorde », même si ces mots ne sont plus guère employés. Il est intéressant de préciser que la dureté, l'indifférence et l'insensibilité signent le manque de compassion. « Se compassionner » signifie éprouver de la compassion, s'attendrir. Sensibilité et compassion vont donc de pair.

La *sympathie* désigne littéralement la participation aux sentiments d'une autre personne, que ce soit la souffrance ou le plaisir, la tristesse ou la joie, le bonheur ou le malheur. Elle crée une affinité naturelle entre deux ou plusieurs personnes, une affinité de sentiments et peut générer un attrait spontané et chaleureux envers autrui. Étymologiquement, les mots « compassion » et « sympathie » sont équivalents.

Qu'est-ce que l'empathie ?

L'*empathie* est un mot nouveau, dérivé de l'allemand *Einfühlung*, qui signifie « sentiment intime », dans le sens d'un ressenti personnel. En psychologie, l'empathie a d'abord désigné la « projection d'un observateur sur ce qu'il observe », c'est-à-dire la façon dont il s'identifie aux autres ou aux événements, en s'y voyant lui-même. Puis, on a parlé d'« empathie cognitive » pour mettre en évidence la compréhension intellectuelle de situations relationnelles, notamment des émotions et sentiments éprouvés par autrui. Dans le meilleur des cas, l'empathie désigne donc la faculté intuitive de percevoir ce que l'autre ressent.

Ainsi, le partage d'expériences, de sentiments et de pensées dans une relation passe par les capacités d'empathie de chacun. Le premier accueille la perspective du second en s'identifiant à lui. Il peut alors se représenter la pensée, les émotions et les croyances de l'autre[3].

En 1913, Husserl définit l'empathie comme le socle commun de toute relation.

> "L'empathie est une médiation intuitive. Elle est profondément ancrée dans le vécu et plus précisément dans l'expérience du corps propre qui permet au sujet de reconnaître les autres comme des personnes semblables. […] Autrui n'est donc pas le fruit d'un processus intellectuel mais d'une donation qui est une connexion spontanée, condition de toute communication possible. […] L'empathie devient ainsi cette disposition qui consiste, pour une conscience, à se mettre à la place d'un autre individu[4]."

Dans l'empathie avec autrui, l'identification est partielle. Le témoin s'identifie aux pensées et sentiments d'un autre dont il se fait proche, sans se confondre avec lui. Cette identification est relative aussi parce qu'elle est modérée par une différenciation entre soi et l'autre[5].

La proximité émotionnelle entre deux personnes n'est possible que s'il existe une *empathie réciproque et mutuelle* entre les partenaires de la relation[6].

Aujourd'hui, les travaux les plus aboutis sur l'empathie sont ceux de Serge Tisseron. Il en distingue plusieurs formes[7].

1. **L'empathie directe** (émotionnelle, puis cognitive) désigne une capacité sensible puis intellectuelle de se mettre à la place de l'autre, donc de s'identifier à lui.

2. **L'empathie réciproque** concerne en complément la capacité à accepter que l'autre, aussi, puisse se mettre à ma place ou s'identifier à moi, selon trois modalités principales (j'accepte que l'autre s'estime comme moi, j'accepte que l'autre aime et soit aimé comme moi, j'accepte que l'autre ait les mêmes droits que moi).

3. **L'empathie réciproque et mutuelle** rend possible une relation partagée (en plus des deux premières formes d'empathie, j'accepte que l'autre m'informe sur ce que je suis et me révèle à moi-même).

L'empathie complète est « enveloppante », elle crée une enveloppe favorisant la relation, un cocon protecteur et facilitateur dans lequel on se sent libre et à l'aise.

L'absence concrète d'empathie

Dans la réalité, il se trouve que certaines personnes hypersensibles, ou qui se disent telles, peuvent réellement manquer d'empathie. Ainsi, depuis plusieurs années, nous avons recueilli des témoignages étonnants. Dans les groupes d'hypersensibles ou sur les forums et les réseaux sociaux consacrés à la haute sensibilité, des individus particulièrement sensibles, bienveillants et respectueux ont été violemment pris à partie par un membre du groupe ou tout aussi violemment rejetés par la personne animatrice, régulatrice ou responsable du groupe. Chaque fois, l'invective ou l'exclusion mettait en évidence la rigidité, la fermeture d'esprit, la prise de pouvoir et le manque d'empathie de son auteur. Être ou se déclarer très sensible n'empêche pas de vouloir dominer les autres, de les mépriser et de les maltraiter. Ce qui révèle l'exact inverse de l'empathie…

Que révèle ce phénomène récurrent ?

Les discours tiennent une place énorme dans notre quotidien. Ils nous envahissent tout en influençant nos conceptions de nous-même et des autres. Depuis quelques années, on parle d'empathie constamment. Or, croire, déclarer ou prétendre « être » empathique ne signifie pas être véritablement doué d'empathie. De la même façon, être très informé sur l'empathie n'est pas la même chose que pouvoir faire réellement preuve

d'empathie au quotidien, dans les situations humaines très concrètes qui se présentent à nous…

Par exemple, je peux regarder beaucoup de vidéos et lire toutes sortes de livres ou d'articles sur la danse, cela ne fait pas de moi un danseur. Cette distinction est fondamentale, car dans le domaine de la psychologie et du mental, nous avons tôt fait de nous croire capables de faire quelque chose ou d'avoir une qualité *seulement parce que nous avons compris de quoi il s'agit*, mais cela reste une idée, une idéalisation même, pas une réalité incarnée. Selon ce processus très puissant de la croyance active, beaucoup de personnes s'imaginent empathiques alors qu'elles ne le sont pas.

Si l'on ajoute à cela la mode de l'hypersensibilité et les informations valorisantes qui circulent à son propos, il devient tentant de se dire « hypersensible » et de se croire empathique, sans être particulièrement sensible et encore moins capable d'empathie.

Or, certaines personnes très sensibles sont véritablement empathiques, capables de compassion authentique et de sympathie sincère, de bienveillance réelle et de sollicitude effective : nous les appelons « ultrasensibles ». L'ultrasensibilité désigne donc la sensibilité bien vécue, déployant des qualités concrètes comme la créativité, l'intuition, l'*empathie réelle* et le goût pour les relations[8].

L'empathie dont parle Elaine Aron peut s'avérer intellectuelle, uniquement prouvée par l'activation d'une zone du cerveau dans une situation artificielle de laboratoire. Au contraire, les personnes ultrasensibles font preuve d'une empathie incarnée, concrète, qui se traduit par la bienveillance, le respect, la sollicitude, la solidarité, la générosité…

Hypersensibilité et perversion

Lorsqu'une personne extrêmement sensible sature, elle peut ponctuellement ne pas être capable d'empathie, tant qu'elle ne s'est pas suffisamment reposée, du fait de cette saturation qui mobilise toutes ses ressources.

En revanche, la conséquence d'une absence durable d'empathie chez une personne hypersensible peut être le signe d'une forme de perversion. Sur les réseaux sociaux, certains sites internet et YouTube, des personnes peu rigoureuses, plutôt binaires ou simplistes, ont répandu une fausse idée selon laquelle les personnes hypersensibles seraient la cible privilégiée des pervers. Cela peut sembler flatteur de faire partie du camp des gentils, pauvres victimes d'horribles monstres, mais la réalité est bien plus complexe que cela. Certaines personnes hypersensibles, ou qui se disent l'être, peuvent également être dominatrices, manipulatrices, voire perverses[9]. Il vaut mieux le savoir !

---

1 Saverio Tomasella, *À fleur de peau*, Pocket, 2018.

2 Sympathie empathique ou empathie sympathique. Voir un peu plus loin.

3 Frédéric Tordo, « Le jeu vidéo, un espace de subjectivation par l'action. L'autoempathie médiatisée par l'action virtuelle », *Revue québécoise de psychologie*, 2013.

4 *Idem*.

5 Frédéric Tordo, *Subjectivation, intersubjectivité et travail du lien dans le jeu vidéo de rôle en ligne massivement multijoueur*, thèse de doctorat, université Paris 10-Nanterre, 2012.

6 Serge Tisseron (2013 b).

7 Serge Tisseron (2010, 2013 a, 2013 b pour les définitions qui suivent).

8 Voir au chapitre 8 la section consacrée aux dons.

9 Pour plus de détails, lire Carol Pirotte, *Êtes-vous ultrasensible ?*, *op. cit.*, chapitre 5.

DANS CE CHAPITRE

Une sensibilité qui facilite les relations

•

L'hyperesthésie et la synesthésie

•

La volonté d'améliorer le monde

Chapitre 10
Les atouts de l'ultrasensibilité

“ ***La sensibilité est la source de toutes les passions.*** ”

Jean-Jacques Rousseau

Les réponses à l'enquête révèlent que les personnes ultrasensibles vivent globalement un sentiment de bien-être, de détente et de légèreté. Les gênes ressenties concernent surtout les tensions corporelles plutôt que l'anxiété ou la fatigue, qui sont très peu citées. La question que se posent majoritairement les ultrasensibles concerne l'incompréhension de l'entourage et de la société à l'égard de leur grande sensibilité. Ils se demandent s'ils vont réussir à bien vivre leur sensibilité différente dans un monde hostile. Ils sont également désireux de donner un sens à leur vie. Heureusement, la conscience de leurs dons leur permet d'y contribuer ou d'y réussir le plus souvent.

Un esprit vif et une imagination débordante

Les dons mis en évidence concernent majoritairement l'empathie, la bienveillance et le respect, puis viennent à égalité l'intuition et la créativité, ensuite l'écoute, la patience et la sociabilité, enfin la spiritualité, la clairvoyance et l'authenticité. La douceur et la tendresse obtiennent un score important, de même que le tact, l'enthousiasme et la générosité[1].

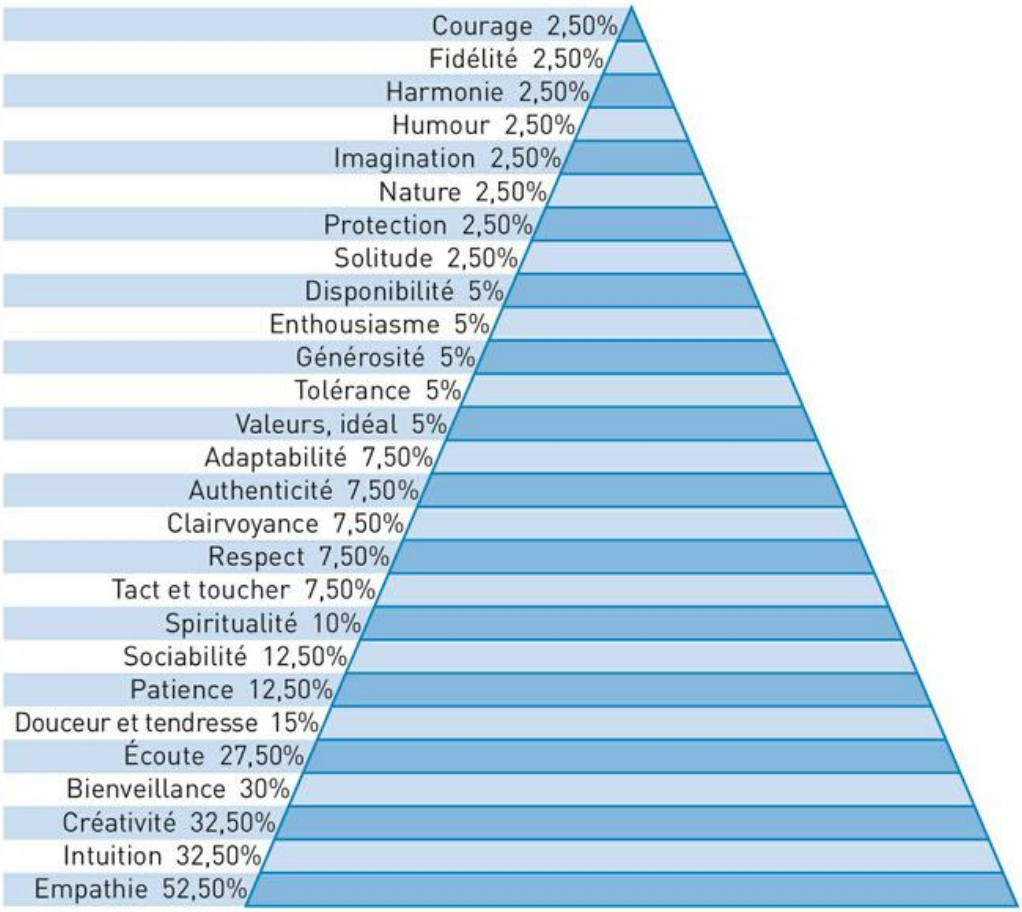


Figure 10-1 Les principales qualités de l'ultrasensibilité.

Optimisme, gentillesse, désir d'aider les autres, de les soigner et de participer à l'amélioration des relations, au progrès commun

reviennent souvent dans les commentaires. Prenons le temps de préciser ces caractéristiques essentielles.

Des qualités au service de meilleures relations

Nous avons demandé aux personnes ultrasensibles en quoi, selon elles, leur grande sensibilité est utile dans leurs relations avec les autres… Voici leurs réponses.

Une forte sympathie

Encore une fois, l'intuition arrive en tête, avec l'empathie, la bienveillance et l'authenticité, qui sont les principales caractéristiques de l'ultrasensibilité.

L'intuition facilite les relations (25 %)

« Je ressens tout ce que l'autre personne n'ose pas dire ou ne voit pas. Je ressens là où la personne a besoin de dépasser ou de guérir un sentiment ou une émotion en elle. »

« Mon intuition m'indique vers qui je peux aller. »

Écouter ses intuitions permet de :

- fluidifier les relations ;
- être un soutien authentique ;
- sentir lorsque quelque chose ne va pas ;
- ressentir la vraie nature de la personne ;
- savoir faire plaisir et rendre les autres heureux ;

- rencontrer de belles personnes qui ont la même sensibilité et échanger sur notre vécu.

Profondeur des échanges et authenticité au sein de la relation (20 %)

« Ma sensibilité me permet d'être en lien, de me connecter avec mes proches. »

Intuition et authenticité aident à répondre au grand besoin de profondeur dans les relations.

Empathie naturelle et bienveillance (20 %)

« Ma grande sensibilité me permet de voir l'autre non comme un ennemi mais comme un autre moi, je l'accueille avec bienveillance. J'entre en empathie afin de mieux répondre à nos besoins respectifs… Et aller plus loin ensemble. »

La sympathie empathique rapproche des personnes qui désirent vivre également des relations véritables, bienveillantes. Grâce à l'empathie, les ultrasensibles ont l'opportunité de mieux accueillir les personnes qui les entourent, avec délicatesse et finesse.

Une meilleure acceptation de l'autre

Mieux comprendre ce que les autres ressentent (20 %)

« J'arrive à percevoir les émotions des autres. »

La sensibilité aide à aller vers les personnes qui sont bonnes pour soi. Elle permet de parler vrai, d'avoir des relations plus sincères. Les personnes sentent que l'on s'intéresse davantage à elles, à ce qu'elles sont, plus qu'à ce qu'elles font.

Je suis plus à l'écoute et je comprends sans juger (20 %)

Témoignage

« Je me sens capable d'une grande compréhension de l'autre sans jugement, avec une qualité d'écoute, et beaucoup de gentillesse… Peut-être un peu trop. »

Les individus ultrasensibles disent percevoir plusieurs détails sensoriels, provoquant des impressions, des sensations en eux, comme si au-delà du corps physique, ils ressentaient l'atmosphère du groupe ou l'humeur de la personne. Cela les aide à ajuster leur comportement à ce ressenti.

Protection et aide (15 %)

Témoignage

« Je reconnais assez bien les personnes toxiques et m'en éloigne. Du coup, j'ai plein d'amis sympas ! »

Grâce à la sensibilité élevée, il est plus facile de ressentir les émotions des autres, de capter ce qu'ils ressentent pour pouvoir les comprendre, les aider ou s'en protéger ! Cela permet aux ultrasensibles de désamorcer certaines situations explosives ou de faire preuve de patience. L'enthousiasme est également souvent cité comme qualité qui facilite les relations…

Comment toutes ces qualités relationnelles influencent-elles les réactions ou les réponses aux critiques, aux jugements et aux paroles blessantes ?

Face aux reproches

L'enquête révèle une forme de sagesse relationnelle chez les ultrasensibles :

- 42 % des personnes interrogées affirment accuser le coup, se retirer et prendre le temps de réfléchir avant de répondre ou de ne pas répondre ;
- 25 % prennent du recul et réussissent à affirmer leur point de vue sans être blessantes, dans un second temps, lorsque les tensions sont moins vives ;
- 10 % réagissent immédiatement et répliquent du tac au tac.

Certaines réagissent selon une ou plusieurs de ces trois façons, en fonction du moment ou du contexte. D'autres enfin, moins nombreuses, regrettent de prendre les remarques en pleine figure, d'aller pleurer dans un endroit tranquille ou de se sentir coupable.

Des émotions plutôt bien vécues

Dans l'ensemble, cette capacité à prendre de la distance révèle les ressources des ultrasensibles pour bien vivre leurs émotions. Cela ne veut pas dire que ce soit facile… Comment cela se passe-t-il concrètement ?

« Ce n'est pas toujours évident, mais lire un livre ou aller au cinéma m'aide à passer à autre chose. »

Marche, respiration, méditation (30 %)

Quand il s'agit des émotions des autres, certaines personnes se répètent intérieurement une phrase du type « Cela ne me concerne pas », « Cela ne vient pas de moi », etc. Lorsqu'il s'agit de ses propres émotions, des méthodes simples sont utilisées : marche en plein air, respiration, centrage sur le présent ou sur le corps (ce qui revient au même), yoga, prise de recul, solitude, méditation, course à pied, huiles essentielles, EFT, bain de pieds, massage ou automassage, regarder des comédies… Les exercices de pleine conscience semblent être utiles.

« Je m'enracine, développe la place laissée à mon espace intérieur, mon royaume. Je tente de me distancer, de préserver un certain recul, de m'affranchir peu à peu du jugement et de faire grandir l'amour et la lumière en moi. »

Accueil des émotions (20 %)

« Je ne fais rien ! Pendant très longtemps, j'ai lutté contre cette sensation d'envahissement. Aujourd'hui, j'accueille… et j'essaie d'y mettre du sens. Qu'est-ce que cela vient me dire de ce qui est important pour moi ? Qu'est-ce que je peux en apprendre ? Cela m'aide beaucoup. »

De nombreuses personnes déclarent accorder une grande légitimité aux émotions et les accueillir avec patience. Elles s'accordent des moments de solitude, se tournent vers la beauté du monde ou des êtres, se demandent ce qui pourrait leur faire du bien, essaient d'être douces avec elles-mêmes, de ne pas se juger, de mieux répondre à leurs besoins. Si les circonstances s'y prêtent, elles échangent avec une personne de confiance, une

collègue, un professionnel. Lorsqu'elles se sentent submergées, d'autres partent marcher pour s'apaiser et s'isolent de toute source de stimulation. Une majorité d'entre elles acceptent leurs émotions et les vivent pleinement, tout en apprenant à les distinguer de celles des autres.

Mise à distance (15 %)

« Cela m'arrive d'être submergée par mes émotions, mais j'essaie de créer ma bulle, de m'en servir comme d'une armure. »

Les personnes interrogées mettent en relief de gros efforts de mise à distance effectués depuis des années, voire des décennies, indispensables pour se protéger, prendre du recul, mettre les difficultés en perspective. Certaines s'isolent, créent une bulle (ce terme revient souvent), d'autres tentent de retrouver leur calme en chassant les idées noires ou les mauvaises pensées.

Et encore…

Une thérapie (12 %)

« Je viens tout juste de retrouver mes émotions grâce à ma thérapie. Je souhaite maintenant arriver à m'apaiser plus rapidement, surtout devant les émotions des autres, car je suis une éponge ultra-efficace ! »

Les méthodes utilisées sont variées : par exemple, sophrologie, hypnose, TIPI, Gestalt-thérapie, kinésiologie, etc.

Les aides thérapeutiques

La **sophrologie** est une technique de relaxation et de visualisation, inspirée du yoga, de la méditation et du training autogène. Ses outils comprennent surtout des exercices respiratoires et corporels, ainsi que des visualisations créatives.

L'**hypnose** désigne à la fois une technique thérapeutique et un état modifié de conscience, également appelé « transe », au cours duquel l'individu est entre la veille et le sommeil. La thérapie par l'hypnose vise à activer des ressources peu exploitées ainsi que ses pouvoirs d'autoguérison à l'aide de suggestions réalisées pendant la transe.

La méthode **Tipi** (technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes) est une technique qui permet de se libérer de ses blocages émotionnels récurrents : peurs, angoisses, phobies, anxiétés, stress, agacements, etc., en fait toutes les difficultés émotionnelles auxquelles on peut être confronté – en revivant sensoriellement l'origine de chacun d'entre eux.

La **Gestalt-thérapie** (inventée par Fritz Perls) s'intéresse au contact et à la mise en relation par l'expression des émotions. Elle aide à avoir une vision globale de soi-même pour mieux vivre ses relations.

La **kinésiologie** est une pratique destinée à favoriser l'équilibre et le bien-être physique, psychique et relationnel. Elle regroupe un ensemble de techniques pour faire face au stress et mieux vivre ses émotions.

La création (12 %)

« J'écris ce que je ressens sans aucune censure, je déchire et je jette. »

Si certains écrivent, d'autres colorient des mandalas, font du théâtre, jardinent ou créent des bouquets.

L'hygiène de vie (6 %)

« J'ai une routine matinale. Je fais attention à ne pas être fatiguée, car ça augmente l'intensité émotionnelle. J'évite le café, l'alcool. Je fais du sport, je ne mange pas de gluten, ni de sucre. J'évite les glucides. Le mental impacte le corps, mais le corps impacte le mental. »

Quand on est extrêmement sensible au niveau émotionnel, notre peau, nos poumons, nos organes digestifs et urinaires sont aussi très sensibles. Cela requiert une bonne hygiène de vie au quotidien. Certaines personnes insistent sur la nécessité de se protéger, de s'écouter, de prendre soin de soi, de se retrouver seul et de se reposer.

Deux témoignages révèlent très honnêtement une difficulté à accueillir ses émotions : « Je suis submergée ! Je n'y arrive toujours pas… »« J'ai encore beaucoup de difficultés avec mes émotions. Je lis beaucoup de livres sur le développement personnel. » La formulation de leurs observations montre tout de même un désir d'aller de l'avant et la mise en œuvre de moyens pour y parvenir.

Tous les sens en éveil : hyperesthésie et synesthésie

Les personnes très sensibles sont connues pour avoir des capacités perceptives extrêmement aiguës. Plusieurs de leurs sens étant très développés, on parle d'« hyperesthésie ». Lorsque leurs facultés sensorielles sont activées en même temps de façon reliée, il s'agit de « synesthésie ». Prenons le temps de mieux comprendre à quoi correspondent ces termes un peu compliqués…

Sentir beaucoup plus

L'*hyperesthésie* désigne une forte capacité de perception et une grande réactivité aux contacts avec les autres, grâce à un développement des sensations qui favorise les associations et les images poétiques. Par exemple, un odorat très puissant est d'une grande utilité pour les « nez », les créateurs de parfums.

Témoignage

Sabine témoigne : « Je sens l'odeur d'un jeune figuier qui pousse dans le goudron. Comme ça sent fort, je cherche d'où vient l'odeur et je trouve une jeune pousse de quelques centimètres, au coin d'un mur… Les mauvaises odeurs corporelles et la mauvaise haleine me gênent. Discrètement, je me recule un peu pour moins les sentir. Je me demande comment les autres peuvent les supporter. Je sens aussi l'odeur de ce que les personnes viennent de manger ou le parfum du chewing-gum qu'ils ont en bouche. Avec les personnes dont je suis plus proche, je commente leur parfum et c'est l'occasion d'échanges. »

De même, une ouïe très fine aide considérablement les musiciens ou permet de mieux évaluer un système acoustique. Certaines sonorités sont décrites comme étant rondes, sèches ou veloutées, sombres ou cristallines, mates ou brillantes. Enfin, lorsque le sens du toucher est très exacerbé, certaines zones de la peau sont douées d'une sensualité érotique particulière, notamment les lèvres, les paupières, le lobe des oreilles, les flancs, les fesses, l'intérieur des cuisses, la nuque, les genoux, les chevilles, les petits doigts, etc.

Témoignage

L'hyperesthésie tactile n'est pas seulement agréable, voire érogène, mais elle peut également devenir source de malaise. Sabine continue : « Je sens les ondes : les micro-ondes dont les ondes sortent jusqu'à plusieurs mètres. Je suis obligée de me reculer tellement c'est agressif. Je sens aussi un aimant à proximité. Du coup, je le cherche et en m'en éloignant, je me sens mieux.

Ça m'agresse dans la tête et me donne envie de vomir. J'ai besoin de plusieurs minutes pour me sentir mieux après m'être éloignée de l'aimant. »

L'hyperesthésie favorise la production d'images ou d'associations d'idées qui nourrissent l'imagination et la création, qu'elle soit artistique, littéraire ou publicitaire.

Un œnologue pourra caractériser un vin en le qualifiant de « fruité », « clair », « étoffé » ou « boisé »… Ainsi, Baudelaire dans son poème *Correspondances* met en évidence de nombreuses synesthésies : « Les parfums, les couleurs et les sons se répondent. » Les parfums sont reliés aux sensations tactiles, vues comme des sons, ou entendus sous la forme d'images.

Les charmes de la synesthésie

La *synesthésie* est un phénomène de correspondances, par lequel deux ou plusieurs sens sont associés. Repérée dès le XVIIIe siècle, elle a été étudiée plus largement dès la fin du XXe siècle. Les associations formes-couleurs sont fréquentes, alors que celles concernant les goûts et les odeurs sont rares. Les synesthésies touchent 4 % de la population. En 2004, l'Association américaine de synesthésie dénombrait 152 formes de synesthésie différentes[2].

L'artiste synesthète Melissa McCracken peint la musique qu'elle entend. Elle voit les couleurs et les mouvements des sons, qui, pour elle, ont une certaine forme.

« La musique que j'entends est traduite en un flux de textures et couleurs. Bien que la synesthésie ne me gêne pas au quotidien, elle peut parfois me laisser un peu désemparée quand je dois expliquer ce que je vois aux autres. La peinture à l'huile est un moyen d'exprimer et de montrer les couleurs magnifiques que

je peux voir tous les jours, aussi bien quand j'entends le nom d'une personne qu'une musique à la radio[3]. »

Chaque toile représente la musique telle qu'elle est vécue de façon synesthésique, c'est-à-dire à la fois entendue, touchée et vue par l'artiste.

Une conscience plus développée

« À tout moment nous pratiquons soit la pleine conscience ou, *de facto*, son contraire. Aussi, pourrions-nous avoir envie de devenir plus responsable de la façon dont nous abordons le monde intérieurement, extérieurement, à chaque instant[4] », affirme Jon Kabat-Zinn.

Commençons par définir ce que représente la conscience, en nous appuyant sur ce que propose *Le Petit Larousse* :

- connaissance, intuitive ou réflexive immédiate, que chacun a de son existence et de celle du monde extérieur ;
- représentation mentale claire de l'existence, de la réalité de telle ou telle chose ;
- en psychologie : fonction de synthèse qui permet à un sujet d'analyser son expérience actuelle en fonction de la structure de sa personnalité et de se projeter dans l'avenir.

Une conscience utile pour soi et les autres

La prise de conscience agit comme une étincelle qui permet d'éveiller nos sens et de porter notre attention vers ce qui nous paraît important. Elle est indispensable pour pouvoir prendre des décisions et opérer des changements durables en nous. Cette conscience de soi peut faire souffrir de nombreuses personnes

hautement sensibles qui n'arrivent pas encore à vivre en accord avec leurs valeurs profondes.

Souvent exigeant avec lui-même, l'individu ultrasensible souhaite être capable de s'observer dans son quotidien et de voir ce qu'il vit avec un certain recul. Il est alors en mesure de porter un regard neuf et différent sur chaque situation, sur lui-même et sur les autres pour pouvoir évoluer, grandir et éviter de reproduire automatiquement et impulsivement des gestes et actes inconscients, qui pourraient s'avérer nocifs et destructeurs, autant pour lui-même que pour les autres.

Lorsqu'il en vient à blesser quelqu'un, il se rend compte de ce qu'il a fait, ce qui engendre chez lui une gêne puis le souhait de vouloir faire différemment la prochaine fois. Il a conscience que tout ce qu'il fait a un impact dans sa vie et dans la vie des autres ; aussi s'efforce-t-il d'améliorer sa relation avec lui-même, les autres et le monde.

Témoignage

« Moi qui aime tant les gens et la vie, je voudrais communiquer de manière plus respectueuse, mais c'est plus fort que moi, lorsque je suis irritable je peux faire preuve de manque de tact et d'irrespect envers certaines personnes, alors que je ne veux pas faire de mal à autrui. Je suis mal à l'aise lorsque je me comporte de manière brutale. Je fais de mon mieux pour devenir quelqu'un de meilleur. »

Les êtres ultrasensibles affirment avoir une réelle force pour consacrer leur vie au service des autres, grâce à la magie de la conscience, de l'amour et de l'engagement.

Témoignage

« À 20 ans je suis devenue maman d'une petite fille, puis six ans plus tard d'un petit garçon. J'ai espéré qu'ils ne seraient pas comme moi… De toutes mes forces ! Parce que je me suis sentie nulle toute ma vie. Anormale. Alors j'ai choisi de donner à mes enfants tout l'amour et toute l'attention possibles, pour qu'ils grandissent en ayant confiance en eux, pour qu'ils

puissent apprendre à être bienveillants envers eux-mêmes et envers les autres. Je me suis investie totalement dans leur éducation. Pour eux, j'ai trouvé en moi une force dont j'ignorais l'existence. J'ai combattu chaque jour pour eux, pour qu'ils gardent espoir en des jours meilleurs. Au fil de leurs réussites, une question secrète a commencé à germer en moi… Et si finalement je n'étais pas si nulle ? Et si finalement j'avais le droit d'être ce que je suis tout simplement ? »

L'individu hautement sensible est aussi, très souvent, *hautement conscient*. Il est capable de remettre en question sa manière de penser et d'agir. Il n'est pas prisonnier d'un rôle prédéfini. Il est conscient de ses qualités, ses atouts autant que de ses points faibles, ses difficultés et fragilités. Il ne cherche pas à les ignorer et à les camoufler. C'est de cette manière qu'il se sent pleinement humain et authentique. Par cette attitude, il invite les autres à faire de même.

Au service de l'espèce humaine et de la vie sur Terre

Parfois, le constat fait par les personnes extrêmement sensibles est effrayant mais bien réel.

Témoignage

« Des hommes, avides de pouvoir et inconscients, se prennent pour des êtres supérieurs et évolués de cette planète. Ils la détruisent et semblent ignorer que les plantes, les arbres, les animaux sentent, ont un cœur, sont sensibles aux ondes, etc. Nous avons malheureusement renié et tué les personnes éclairées et bienfaisantes comme les sorcières, chamanes, druides, sourciers. »

Le goût pour une vie en conscience ouvre la porte à l'écoute de soi, des autres et plus globalement à la protection de toutes les

espèces vivantes : humaines, animales et végétales. Il est fréquent de constater que les personnes ultrasensibles se tournent volontiers vers la spiritualité, l'écologie, la santé et le bien-être. Elles veulent être pleinement responsables de leur vie et offrir leurs dons au monde.

Témoignage

« Nous sommes tous différents, mais nous sommes tous unis et avons tous un réel impact sur l'Univers comme sur nos proches. »

Très souvent, la personne ultrasensible est convaincue que la conscience est également bénéfique pour la planète et l'environnement. En effet, de très nombreuses personnes sensibles et conscientes agissent pour préserver les différentes formes de vie en forêt, dans la terre, dans l'eau, le ciel, l'air. Elles ont compris que rien n'est éternel et qu'il est important de ne pas puiser aveuglément dans les ressources, pour que les générations futures puissent vivre dans un endroit sain, où la vie demeure possible et agréable. Il existe beaucoup d'associations défendant les valeurs humaines dans lesquelles les ultrasensibles peuvent se retrouver, partager, agir, etc.

Témoignage

« Quand je vois des forêts d'arbres centenaires détruites en si peu de temps, alors qu'elles ont mis tant de temps à se construire, que cela a des répercussions dramatiques sur la faune, je suis très triste. Il m'arrive même de pleurer en voyant ces arbres tronçonnés en quelques minutes, ces grands singes désespérés et perdus au milieu de leur lieu de vie dévasté. Dès que je vois une pétition pour la préservation de la nature, je la signe, ce n'est peut-être pas grand-chose, mais je me dis que même si ça peut aider, c'est toujours ça ! »

L'ultrasensibilité, accompagnée d'une grande conscience, se retrouve chez les artistes, les poètes, les créateurs et, plus généralement, chez la plupart des personnes douées d'une réelle empathie spontanée. Une personne ultrasensible est plus consciente de sa vulnérabilité. De ce fait, d'un côté elle sera plus

facilement découragée en cas de fatigue durable ou de remise en question profonde ; et d'un autre côté, elle ne restera pas spectatrice de sa vie, s'ouvrira à un champ de possibilités plus large. Malgré les difficultés engendrées par cette conscience éveillée, l'individu ultrasensible porte un regard empli d'espoir, d'attention et d'amour afin de rendre les choses plus belles, plus justes, plus tendres et plus humaines autour de lui, dans un monde manquant encore cruellement de douceur, de justice, de bienveillance et de conscience. Cette conscience développée le pousse à évoluer, à grandir, à être utile et à donner du sens à sa vie. Tel le colibri de la célèbre légende amérindienne, il apporte naturellement sa contribution au monde pour le rendre meilleur.

La légende du colibri

Un jour, un immense incendie ravage la forêt. Tous les animaux terrifiés et atterrés observent, impuissants, le désastre. Seul le petit colibri s'active, allant chercher quelques gouttes d'eau dans son bec pour les jeter sur le feu. Au bout d'un moment, le tatou, agacé par ses agissements apparemment dérisoires, lui lance : « Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! »« Je le sais, répond le colibri, mais je fais ma part. »

La légende raconte que chaque animal se sentit alors concerné : chacun à sa manière fit sa part, et la forêt fut sauvée[5].

Un individu en quête de sens

L'individu ultrasensible sait que son bonheur ne se trouve pas uniquement dans le fait d'avoir une grande maison, un compte en banque bien rempli, une situation enviée par son entourage. Il ne souhaite pas seulement réussir, ne cherche pas à être le premier partout, n'a pas besoin d'avoir une énorme quantité de

biens. Il sait que sa vie vaut la peine d'être vécue lorsqu'il accomplit des tâches qui comptent vraiment pour lui et qui correspondent à ses valeurs, à son tempérament, à sa nature sensible. Il a besoin de participer à quelque chose qui le dépasse et de sortir du schéma classique « métro-boulot-dodo » que le système actuel tente de lui imposer… Gagner sa vie est indispensable, mais ce n'est pas suffisant pour cet individu ouvert, généreux et créatif. Tôt ou tard, il sentira un vide en lui et un appel à vouloir entreprendre un chemin qui corresponde à sa recherche intense de sens et de liberté, en adéquation avec sa personnalité, ses qualités et ses désirs profonds.

Un être différent, non-conformiste, qui n'entre pas dans le moule

"Tout cela avait pour but d'illustrer le périple du conformisme, et la difficulté de préserver vos convictions, quoi qu'en pensent les autres. Nous avons tous besoin d'être acceptés mais soyez persuadés que vos convictions sont uniques, les vôtres, même si on les trouve anormales ou impopulaires, même si le troupeau dit : c'est mal ! Robert Frost a dit "Deux routes s'offraient à moi, j'ai suivi celle où l'on n'allait pas et j'ai compris toute la différence[6].""

Un individu hautement sensible n'aime pas suivre le troupeau. Du fait de son côté rebelle, il peut fréquemment se sentir exclu dans un groupe et devenir le vilain petit canard. Il déteste qu'on lui colle des étiquettes et n'aime pas se sentir prisonnier, dans un rôle, une situation ou un métier qu'il n'aime pas. Il n'envisage pas de vivre une existence plate, sans saveur, sans surprises, sans nouveauté. En ce sens, il apparaît aux yeux des autres comme un individu anticonformiste. Sa franche opposition aux règles établies, aux vérités toutes faites et aux croyances populaires

dérange. Le plus juste serait de dire qu'il est plutôt non-conventionnel, hors norme.

« J'estime que nous ne devons pas être des moutons et devons garder notre libre pensée pour enrichir notre curiosité. Je me définis comme une rebelle. J'aime rappeler qu'être rebelle ne signifie pas s'opposer à tout, mais se déterminer par rapport à soi. J'aime me faire ma propre opinion. En recherche d'emploi, si j'écoutais mes proches, je devrais postuler à l'abattoir sous prétexte qu'il faut travailler comme tout le monde. Je n'aime pas la pensée unique. »

L'être ultrasensible ne désire pas rentrer dans une catégorie définie par les autres. Il veut être considéré comme un individu unique et libre. Pourtant, il peut lui arriver de s'oublier pendant longtemps et de suivre une voie qui ne lui convient pas.

« J'ai cherché à me faire intégrer dès mon plus jeune âge. J'ai été une élève modèle, une enfant sage, mais je garde de moi le souvenir d'une petite fille triste et silencieuse. Je n'ai eu de cesse d'essayer de me conformer : en provoquant des histoires amoureuses sans intérêt pour être comme tout le monde, en lissant mes cheveux bouclés qui faisaient ma singularité, en intégrant à l'âge adulte la fonction publique, pour suivre la voie toute tracée par mes parents… »

Lorsqu'il a cherché à s'adapter au système ambiant, l'individu sensible ne se sent pas bien et perçoit une envie irrésistible de sortir de la boîte dans laquelle il se sent à l'étroit.

« J'avais commencé à sortir du moule en faisant dès le lycée le choix d'études peu classiques : un bac arts appliqués. Le dessin et l'écriture étaient peu à peu devenus mon mode d'expression. Mais j'ai fini par me résigner et cela m'a conduit à être fonctionnaire, par sécurité, par peur de décevoir. Mais je suis malheureuse dans ce poste où je ne me sens pas alignée.

Aujourd'hui, je souhaite profondément retourner vers mes premières amours, exercer un métier créatif. Même si ce n'est pas évident, c'est vital pour moi, je ne peux pas faire autrement ! »

Les centres d'intérêt de la personne ultrasensible sont multiples et variés. Elle aime sortir des sentiers battus et explorer les choses qui sortent de l'ordinaire.

Témoignage

« Maintenant je comprends que mon non-conformisme est probablement lié à cette sensibilité accrue. Il m'est impossible de faire comme tout le monde. Ma conscience prend bien trop de place au quotidien, je ne peux fonctionner correctement si les choses autour de moi ne font pas sens profondément dans ma tête, pour moi et selon mes valeurs. D'un point de vue plus positif, je dirais que sortir du moule se manifeste chez moi par des intérêts. Je suis intéressée par des choses qui ne suivent pas les codes de la société actuelle, et peu m'importe d'obtenir cette validation extérieure. »

En cessant de vouloir suivre le troupeau et en apprenant à écouter ce qui semble bon pour lui, l'individu hautement sensible peut assumer d'être qui il est vraiment et vivre ce qui le fait se sentir vivant, en suivant sa voie, malgré l'incompréhension, la bêtise ou le rejet parfois brutal des uns et des autres. Un jour, lorsqu'il s'en sent vraiment capable, il peut enfin faire ce qui lui plaît et déployer sa différence avec force.

Témoignage

« Aujourd'hui, j'ai vraiment appris à apprécier ma différence, j'aime l'idée de ne pas être comme tout le monde, sans pour autant passer pour quelqu'un de bizarre.

Je suis tout simplement moi. Avec ma façon de penser et de ressentir, qui diffère de la plupart des gens. J'ai un désir de ne pas faire comme les autres, mais ce n'est pas pour me démarquer, c'est juste que j'ai envie de faire comme ça parce que c'est ce qui m'inspire même si ce

n’est pas dans la norme. Je pars du principe, de toute façon, que quoi que nous fassions il y aura toujours des avis opposés, alors autant faire ce qui nous plaît. »

Au fond, l’individu sensible accorde une énorme importance à son désir de liberté. C’est une valeur essentielle pour lui, car elle lui permet de ne pas rester bloqué dans une situation qui ne lui convient pas et de vivre en accord avec ses valeurs profondes. Selon lui, ce sont les différences qui enrichissent le monde.

Être utile, vouloir améliorer le monde

“Sont heureux ceux qui ont l’esprit tendu vers quelque objet autre que leur propre bonheur, par exemple vers le bonheur d’autrui, vers l’amélioration de la condition de l’humanité… Aspirant à autre chose, ils trouvent le bonheur, chemin faisant », constate le philosophe britannique John Stuart Mill.

L’individu hautement sensible a tendance à beaucoup questionner l’ordre établi, au risque de parfois fatiguer son entourage. Il est rarement d’accord et quelquefois peu coopératif dans un groupe. Il a un esprit libre qui ne se laisse pas enfermer. Il souhaite garder cette indépendance d’esprit. Même si elle peut déranger, elle est sa plus grande force !

Pour une très grande majorité d’ultrasensibles, la vie consiste à aider les autres. Les ultrasensibles croient au fait de pouvoir faire du monde un meilleur endroit pour vivre. Ils sont conscients qu’il est nécessaire d’agir ensemble pour atteindre ce but. Ils essaient de faire de leur mieux et d’aider les autres à reconnaître leur propre potentiel et leurs succès.

Quel est le sens de ma vie ? Pourquoi suis-je sur cette Terre ? Comment puis-je me rendre utile pour les autres ? Toutes ces questions fondamentales apparaissent tôt ou tard dans l’esprit de

la personne ultrasensible. Il n'est pas envisageable pour elle de mettre ces préoccupations existentielles précieuses de côté toute sa vie. Elle a un grand besoin d'écouter ce qui résonne en elle pour poursuivre ses buts, ses désirs et ses aspirations tout en restant en accord avec elle-même.

Témoignage

« J'ai longtemps cherché à ressembler aux autres pour être acceptée, jusqu'à faire un travail uniquement alimentaire. Je n'y suis jamais vraiment arrivée. Je fais des choix surprenants pour les autres, enfin c'est ce qu'ils me disent, là où personne ne m'attend ou n'oserait. J'ai un jour ressenti que je m'ennuyais dans mon travail, que j'y étais mal, alors j'ai démissionné et j'ai repris mes études. J'ai ensuite intégré un poste stable, jusqu'à ce que je tombe sur une autre opportunité et j'ai quitté le public pour le privé. J'ai déjà eu plusieurs vies professionnelles, et j'en prévois encore d'autres. Aujourd'hui, je suis pharmacienne, ingénieur qualité, maître praticienne en PNL et demain pourquoi pas hypnothérapeute, formatrice et consultante ? Tous ces métiers ont un point commun : le fait que je me sente en lien avec les autres. J'ai besoin de me sentir utile. Je participe à ma façon à l'amélioration de la vie des gens. »

Avec une difficulté parfois de dire précisément ce qui le fait vibrer, l'ultrasensible a ce désir de faire quelque chose de sa vie, il souhaite être relié à quelque chose de plus grand.

Témoignage

« C'est comme si j'étais hors-jeu, aspirant à autre chose, un autre but que d'avoir un travail, une famille, etc. Mais je ne sais pas exactement quoi, je ne peux l'expliquer. Pourtant j'ai un travail, des enfants, donc je suis comme les autres en surface, mais quelque chose d'autre me manque… Plus de spiritualité, sûrement, mais pas au sens religieux, je ne sais pas exactement quoi. Une envie de m'épanouir et d'en faire profiter les autres. »

L'être ultrasensible veut se rendre utile. Il n'est pas pleinement satisfait de sa vie s'il ne fait que des choses sans réel intérêt pour lui et pour les autres. Pour cette raison, il peut passer pour un élève feignant à l'école ou un casse-pieds au travail : il a besoin de savoir pourquoi il fait les choses. Il veut comprendre ce qu'on lui demande de réaliser et peut poser beaucoup de questions avant de pouvoir agir. Il veut connaître l'impact de ses actions, savoir où elles peuvent le mener.

> "La personne ultrasensible a un très grand besoin de donner un sens à sa vie. De nombreuses personnes très sensibles passent à côté du bonheur une bonne partie de leur vie, ou durant leur vie entière, parce qu'elles n'ont pas forcément les mêmes valeurs que la majorité de la population. Les personnes ultrasensibles ne trouvent pas nécessairement le bonheur dans leur réussite matérielle ou financière. Elles s'épanouissent lorsque ce qu'elles font est porteur de sens, a une utilité, une résonance, lorsqu'elles peuvent créer un lien avec d'autres personnes, partager, échanger, évoluer, lorsqu'elles peuvent s'accomplir pleinement[7]."

Lorsqu'il suit sa voie, l'individu ultrasensible participe à son échelle, même de manière humble et discrète, à l'amélioration de son environnement et des conditions de vie de son entourage.

---

1 Beaucoup de participants ont donné plusieurs réponses : le total dépasse donc 100 %.

2 *Sciences & Vie*, n° 1105, octobre 2009, p. 113.

3 Harold Paris, « Synesthésie : elle peint ce qu'elle entend et c'est magnifique », Positivr.fr, 27 avril 2015.

4 Jon Kabat-Zinn, *Méditer. 108 leçons de pleine conscience*, Arènes, 2010.

5 Conte amérindien raconté par Pierre Rabhi, agriculteur et écrivain.

6 Extrait du film *Le Cercle des poètes disparus*, de Peter Weir (1989), dans lequel M. Keating, un professeur non-conformiste de poésie, interprété par Robin Williams, propose un exercice pratique à ses élèves, qui va leur permettre de toucher du doigt, physiquement, directement, la puissance du conformisme.

7 Charlotte Wils, *Itinéraire d'une ultrasensible*, Leduc 2019, p. 206.

Partie 5
Bien vivre sa sensibilité élevée

Dans cette partie…

Tous les témoignages que nous avons recueillis depuis plus de quinze ans dans le cadre de nos recherches montrent que bien vivre sa haute sensibilité commence par un *changement de regard* sur la sensibilité. En effet, tant que nous considérons notre sensibilité comme inadéquate, nous en faisons un problème insoluble et nous souffrons d'être nous-même. Il est donc nécessaire d'accepter une sorte de révolution copernicienne pour soi-même, ce que l'on appelle un « changement de paradigme ». Comme nous l'avons déjà précisé, cette transmutation peut se résumer ainsi : « Non, en réalité, ma sensibilité n'est ni une maladie ni une faiblesse. Au contraire, elle est un véritable trésor, un trésor précieux pour moi et pour mes proches. Ce trésor, je peux en prendre soin, le chérir et même le développer ! »

DANS CE CHAPITRE

La sensibilité au service de la vie

•

Le silence et le repos face à la saturation

•

La créativité comme seconde nature

Chapitre 11
Devenir supersensible

"Le jour où l'on comprend que la sensibilité est un cadeau et non une responsabilité, nous pouvons commencer à en faire une force."

Doreen Virtue

Une prise de conscience déterminante

Lorsqu'une personne découvre qu'elle est hautement sensible, elle se sent libérée d'un poids invisible qui l'invalidait.

Témoignage

« Quelle libération pour moi, parce que avant je croyais que je n'étais pas normale ! »

« J'ai longtemps mal vécu mon hypersensibilité par manque de connaissance. Je ne comprenais pas mes réactions et me remettais énormément en question. La personne qui m'a ouvert les yeux sur moi m'a libéré d'un poids et m'a appris à prendre confiance en moi. »

« En découvrant cette hypersensibilité j'ai compris pourquoi j'avais ce sentiment d'être un peu inadaptée et depuis je me sens plus en phase avec moi-même. »

« Le jour où j'ai commencé à aimer ma sensibilité au lieu de la juger et de l'étouffer, j'ai commencé à apprécier la vie, ma vie. Gratitude. »

Pour concrétiser cette révolution qui rend possible de transformer sa sensibilité en puissance de vivre, d'aimer et d'agir, Carol Pirotte propose de devenir « supersensible », c'est-à-dire de passer d'une hypersensibilité qui pèse et fait souffrir à une supersensibilité assumée qui permet de s'affirmer à partir de son originalité.

La meilleure option pour bien vivre sa haute sensibilité correspond à ce que l'on pourrait appeler une « réponse empathique éclairée ». Un bon degré d'empathie, ni trop ni trop peu, en tenant compte aussi et d'abord de soi-même. Cette sagesse est le vœu des personnes ultrasensibles que nous avons rencontrées. Pour elles, comme pour nous, il semble vital de :

- protéger, valoriser et embellir la planète ;
- développer son lien avec la nature et son amour pour la vie ;
- s'ouvrir à une forme personnelle d'écoute de l'inconscient, de spiritualité, de communication avec l'invisible ;

- favoriser tous les possibles de la convivialité et de la solidarité autour de nous ;
- promouvoir et respecter les droits des femmes, des enfants, des malades, des personnes souffrant de handicaps, des personnes très âgées ou en fin de vie, des personnes défavorisées et démunies, des réfugiés politiques, des cultures minoritaires… ;
- rechercher l'authenticité, favoriser l'expression de la sincérité, préserver l'intime ;
- valoriser la créativité, l'expression des sentiments, l'intuition, la relation, etc.

En Amérique du Nord, les ultrasensibles sont souvent comparés aux *lightworkers*, ou « artisans de lumière ». En effet, les supersensibles sont des pionniers, porteurs du désir et de l'énergie de la transformation, d'une évolution vers plus d'harmonie, de paix et de conscience.

Mettre sa sensibilité au service de la vie

Concrètement, voyons comment les personnes ultrasensibles que nous avons interrogées expliquent ce qui les aide à vivre au mieux leur spécificité.

Une bonne solitude

Se retirer dans un coin calme ou une pièce tranquille, s'isoler et se reposer est la réponse qui atteint le score le plus élevé (35 %).

Savoir s'isoler pour mieux se retrouver et ainsi être disponible à l'autre semble essentiel à leur équilibre, au même titre qu'un bon sommeil.

L’amour des proches

La sollicitude et l’affection pour les personnes proches correspond à 30 % des réponses. Elle concerne autant à l’amour pour son conjoint et ses enfants que pour les amis sincères, voire la famille élargie et des animaux domestiques. Il s’agit aussi bien de l’amour donné que de l’amour reçu. Le plus important semble de pouvoir bénéficier d’un entourage qui les accueille telles qu’elles sont, de s’appuyer sur des personnes-ressources, d’oser demander de l’aide, de parler avec ses meilleurs amis.

« J’aime la solitude, mais j’ai la chance d’avoir autour de moi des gens sensibles. »

« J’exprime ce que je ressens lors d’une discussion avec une amie. »

« Aimer rend la sensibilité (la mienne et celle des autres) douce à vivre. »

Des activités bienfaisantes

Pour 25 % des répondants, les activités qui leur font le plus de bien sont extrêmement simples : prendre l’air, marcher, se promener en forêt ou dans un parc, se connecter à la nature, marcher pieds nus, jardiner. Il peut s’agir aussi de méditer ou de prier.

15 % d’entre eux aiment aussi écouter de la musique.

10 % préfèrent écrire ce qu’ils ressentent, ou lire pour comprendre et avancer.

Dans 5 % des cas, on trouve des activités plus spécifiques : chanter, jouer, danser, pratiquer le yoga ou le tai-chi ; écouter des émissions ou rencontrer des personnes très sensibles et échanger.

D’autres attitudes quotidiennes bénéfiques

Respirer calmement et respecter son rythme (15 %).

Manger équilibré, éviter de manger les aliments que je ne digère pas. Prendre en compte mes intolérances alimentaires (7,5 %).

Écouter son intuition et les signes de la vie, les synchronicités (7,5 %).

Ne pas regarder les informations, éliminer la télévision (5 %).

Utiliser des huiles essentielles, des élixirs floraux, des minéraux (5 %).

Rire, regarder des comédies, s’émerveiller, s’écouter, se protéger, s’exprimer librement, s’accepter reviennent aussi comme des attitudes bienfaisantes indispensables.

Enfin, les démarches facilitantes sont variées : marche, méditation, relaxation, hypnose, sophrologie, sans oublier la pratique de la communication non violente (CNV).

« Aujourd’hui, grâce à une thérapie, je m’accepte telle que je suis, avec mes multiples facettes, tellement déconcertantes et déroutantes pour les autres… mais ça n’est plus un problème. Je suis comme je suis et c’est très bien ainsi ! »

Nous reviendrons en fin d’ouvrage sur les activités et pratiques les plus aidantes, pour vivre le mieux possible son originalité, s’accepter et s’épanouir.

Cultiver un certain art de vivre

Au fond, il est question de trouver un équilibre favorable au bien-être et au bonheur partagé, surtout grâce à une confiance en soi et en l’autre suffisamment bonne.

Les ultrasensibles semblent bénéficier d'une sagesse naturelle. Ils ont souvent une devise favorable qui les soutient au quotidien. Voici celles que nous avons pu recueillir :

Témoignage

« La sensibilité nous guide, elle nous montre et nous ouvre le chemin. L'accueillir et l'écouter permet de s'ouvrir à soi et à son chemin de vie. »

« Le bonheur n'est pas au bout du chemin, il est le chemin. »

« Ne fais pas à autrui ce que tu ne voudrais pas que l'on te fasse. »

« Vivons notre sensibilité comme un atout, et soyons reconnaissants d'être ce que nous sommes. »

Pour certains, cela peut rester difficile à mettre en pratique…

Le tableau n'est pas idyllique pour autant. Certaines personnes font remarquer avec lucidité que, malgré tout ce qu'elles mettent en place, leur existence de grands sensibles n'est pas facile tous les jours.

Témoignage

« J'ai tendance à focaliser sur le négatif. Je vis les choses de façon si intense. J'ai besoin de personnes-ressources sur qui m'appuyer, capables de me renvoyer à moi-même pour garder mon cap et ne pas m'effondrer à chaque contrariété. »

« Le contact avec la foule devient de plus en plus oppressant. La maltraitance affective m'est de plus en plus insupportable. »

Par définition, la sensibilité nous rend plus facilement touchés par ce que nous vivons. Cela, nous ne pouvons pas le changer, et

c’est tant mieux !

Repérer sa charge sensible et tester sa saturation

La « charge sensible » désigne l’ensemble des informations sensibles qui mobilisent une personne à un moment donné, que ces informations soient conscientes ou non. Les signaux corporels qui les accompagnent en font également partie : excitation, plaisir, dynamisme, détente, bien-être ou malaise, déplaisir, tension, fatigue, douleur, etc. Lorsqu’une personne se sent dépassée par l’ensemble de ces informations, on parle de « saturation[1] ».

Chaque charge sensible combine des stimuli de quatre origines :

- les **sensations** perçues dans une situation, dans l’instant où elle a lieu et dans les heures qui suivent (détente, tension, froid, chaud, faim, soif, satiété, rudesse, douceur, bien-être, gêne, mal-être, tonicité, fatigue) ;
- **les émotions** vécues dans cette situation (peur, colère, dégoût, honte, tristesse, joie) ainsi que les variations d’humeur qui les accompagnent ;
- **les sentiments** à l’égard des personnes avec qui nous sommes en contact, ponctuellement ou durablement (affection, rejet, confiance, méfiance, connivence, abandon, sympathie, jalousie, estime, détestation, amitié, amour…) ;
- **les intuitions,** même fugaces, participent à nos ressentis et s’ajoutent aux autres informations sensibles qui constituent la charge sensible.

Une surcharge sensible provoque une plus grande vigilance, un excès de mentalisation pour tenter de faire face à l’hyperstimulation. Une saturation sensible est aussi pénible à

vivre qu'une saturation cognitive, si ce n'est plus. En dehors de l'augmentation quantitative de la charge sensible au-delà de ce qui est supportable pour tel individu à tel moment, nous avons déjà précisé comment l'*amplification des ressentis* et la *contagion émotionnelle* peuvent venir renforcer la charge sensible[2].

Un phénomène complexe

La complexité de la charge sensible est d'autant plus grande qu'il nous arrive d'être traversés par des émotions et des sentiments simultanés, parfois contradictoires, générant des conflits internes. Plus qu'ambivalents, nos ressentis sont « plurivalents », tant nos sensations, émotions, sentiments et intuitions peuvent se mélanger et s'intensifier réciproquement, même s'ils sont discordants. L'augmentation de la charge sensible provoque un risque de saturation. En effet, si l'individu ne parvient pas à réguler l'excès de stimulation et de stress qui en résulte, il peut saturer, c'est-à-dire se sentir dépassé ou envahi par toutes les informations sensorielles qui l'assaillent.

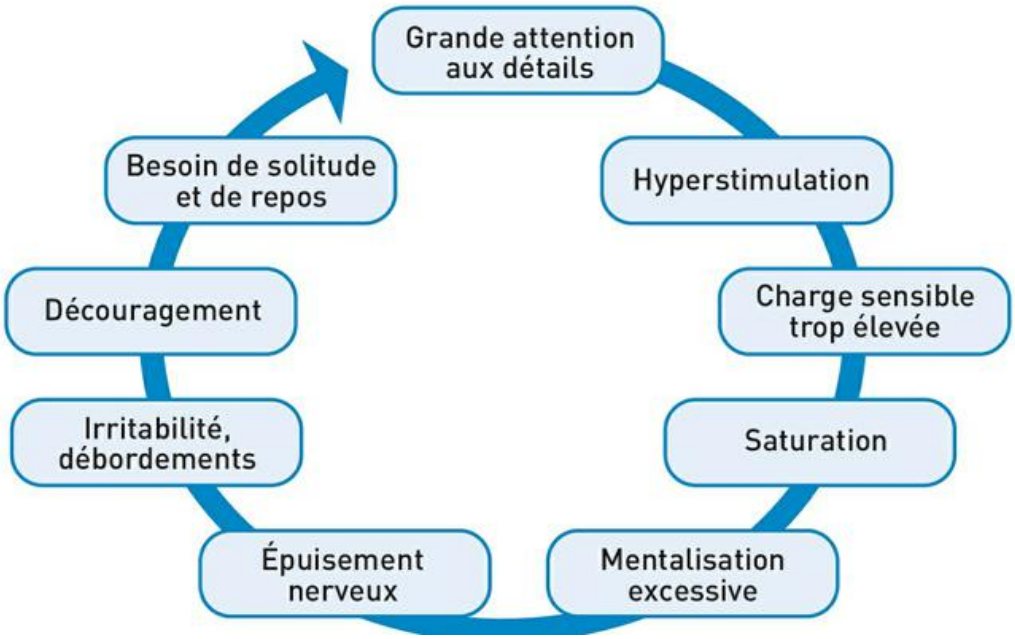


Figure 11-1 La spirale de la saturation provoquant une surcharge sensible.

Le niveau de saturation de notre charge sensible à un moment donné découle de nos possibilités du moment et, notamment, de notre fatigue, de notre disponibilité, du temps que nous avons pour effectuer nos activités ou pour nous reposer, etc.

Vous pouvez évaluer régulièrement votre niveau de charge sensible, à partir d'un tableau comme celui qui suit. Dans la colonne de droite, cochez la case qui correspond le mieux à votre situation actuelle (S1). Recommencez ce test dans une semaine (S2), puis assez régulièrement (S3), pour repérer l'évolution de votre saturation[3].

Niveau de saturation	Impact	S1	S2	S3
Aucune saturation				
Saturation légère				
Saturation moyenne supportable				
Saturation lourde peu supportable				
Saturation insupportable				

Mieux connaître ce qui gonfle ou dégonfle la charge sensible

Voici quelques facteurs qui contribuent à renforcer la charge sensible et peuvent la rendre éprouvante :

- excès de travail ou d'activités ;
- problèmes matériels et économiques, soucis financiers ;
- difficultés d'organisation de la vie quotidienne ;
- conflits, disputes, mésententes ;

- maladies ;
- deuil, rupture, séparation ;
- entretien d'embauche, entretien d'évaluation, licenciement ;
- déménagement ;
- changements de rythme, changements d'horaire ou de saison ;
- parler en public, s'exposer devant les autres, se dévoiler ;
- reproches, critiques, jugements, dévalorisations ;
- sidération, chocs, traumatismes ;
- dépendance affective, toxicomanies ;
- manipulations, harcèlement, emprise ;
- etc.

Bien entendu, la charge sensible peut aussi être augmentée par toutes sortes de situations favorables : expériences relationnelles agréables, rencontres stimulantes, bonnes nouvelles, réussites, promenades, jeux, sports, loisirs, vacances, sexualité épanouie, etc.

Voici quelques signes de saturation provoquée par une surcharge sensible et quelques moyens pour en sortir.

Signes de saturation	Moyens pour les évacuer
Troubles du sommeil	Marche, activité physique en plein air
Nervosité, perte d'attention, épuisement	Respirer, ralentir, en faire moins
Stress, anxiété, angoisse	Parler, partager, se raconter, être rassuré
Fatigue, lassitude	Faire une pause, se reposer, méditer
Confusion	Mettre à plat la situation, prendre du recul

Trouver un lieu refuge : la nécessité de se ressourcer

Les individus très sensibles apprécient de se créer un lieu refuge pour pouvoir s'y replier et s'y reposer : un lieu sûr dans lequel ils se sentent à l'abri, en paix et protégés. Dans un appartement, la chambre peut devenir ce lieu ou un coin calme du salon, un bout de terrasse ou de jardin, pour les plus chanceux. Dans l'idéal, l'appartement ou la maison offrent un havre protecteur, un socle de confiance, grâce au calme qui y règne, au moins le soir quelques heures avant de se coucher.

Un coin refuge dans votre chambre

Vous pouvez vous créer un espace protégé par un paravent, un autel avec des photographies ou des objets riches de sens pour vous, un tapis avec des coussins moelleux et une couverture douce… Chaque fois que vous vous sentez fatigué, fragilisé ou trop stimulé, prenez le temps de vous reposer dans ce lieu fait pour vous, où vous pouvez décompresser et vous dorloter.

Être hautement sensible est fatigant. Les grands sensibles ont besoin de plus de repos que les autres et de moments de solitude chaque jour, pour faire une sieste, marcher dans la nature, écouter de la musique douce, rêvasser, méditer, faire du yoga, s'étirer, etc. Ralentir le rythme, prendre le temps pour soi, se rendre disponible pour être plus à l'écoute, plus attentif, exprimer ce que l'on ressent font partie des actions nécessaires au bon équilibre des personnes très sensibles.

Le silence et le repos face à la saturation

Trouver des moments rien que pour soi, parfois même plusieurs fois dans la journée, est vital pour les individus sensibles qui ressentent le besoin de solitude et de tranquillité. Cela leur permet de souffler et de se régénérer.

« J'ai besoin de mes moments à moi. J'ai besoin de solitude et d'espace rien que pour moi. Un coucher de soleil, un film, une rencontre avec une personne qui se donne à fond dans ce qu'elle fait… Cela peut me toucher jusqu'aux larmes, sans être triste. Pour ne pas me laisser absorber par les autres, j'ai besoin chaque jour d'un moment de solitude », explique Bastien.

Si les temps de repos ne sont pas respectés, la saturation se manifeste de nombreuses manières : surexcitation, épuisement, humeur maussade, dégoût, lassitude, sensation de pléthore ou d'excès, nausée, impression d'être « gavé ». Cette saturation survient par la conjonction de deux facteurs bien connus des grands sensibles : la surstimulation et l'accumulation. Trop de stimuli, trop d'incitations ou trop de sollicitations : cela provoque une excitation qui peut dépasser les possibilités de la réguler. L'excitation laisse alors la place au stress, qui s'accumule inéluctablement puisque les capacités de régulation sont débordées. Après les premiers signes d'impatience, qui expriment un besoin de repos non respecté, vient l'irritabilité, qui caractérise un état de saturation avancée, puis les larmes ou la colère.

Les temps de repos, qui peuvent être de courtes pauses, sont indispensables pour favoriser la régulation émotionnelle. Ce que nous avons découvert par l'expérience thérapeutique est désormais confirmé par les recherches en neurobiologie. Les mots et la rationalisation ne permettent pas d'apaiser ou de dépasser une émotion, qui, elle, sollicite un autre plan, corporel et sensible, non intellectuel : le cerveau limbique, dit « émotionnel », et non le néocortex ou « cerveau rationnel ».

Les pratiques qui aident réellement à réguler ses émotions sont la relaxation, la sophrologie, la méditation, le yoga, le qi gong,

En pratique

les arts martiaux, les massages, l'ostéopathie, les sports d'équilibre (voir ci-après « Développer le sens de l'équilibre »), la marche, le jardinage, le rangement, etc. En fait toutes les activités qui permettent de retrouver son corps, la liberté de sa respiration et une bonne présence à soi-même. Plus encore, l'individu très sensible a surtout besoin de présence humaine, d'attention, de tact. Il a besoin d'être accueilli, écouté, réconforté… Comme nous l'avons déjà vu, les émotions sont des informations importantes sur ce que nous sommes en train de vivre. Elles demandent à être accueillies comme elles se présentent à nous. Elles viennent alors enrichir notre vie intérieure et nos relations proches.

Développer le sens de l'équilibre

Après plus de quinze années de recherches sur la sensibilité élevée, nous avons observé que les activités physiques qui aident à développer l'équilibre sont très bénéfiques pour les grands sensibles. Elles leur permettent de vivre mieux : natation, gymnastique, yoga, judo, aïkido, danse libre, danse africaine, biodanza, acrobatie, skate, roller, surf, ski, ski nautique, escalade, trampoline, foot, tennis, etc.

Témoignage

Passionné par le surf et le jonglage, Bastien aime ressentir le mouvement juste. Ces pratiques l'aident à canaliser son énergie et à retrouver un bon équilibre.

En pratique

Plus simplement encore, les exercices d'équilibre sur la pointe des pieds ou sur chaque pied, tout à tour, centrent l'attention sur le corps, développent une vigilance tranquille, focalisent sur une seule activité, détendent les yeux et la colonne vertébrale, libèrent naturellement le souffle, calment le mental.

« À cloche-pied, je tiens bien, je m'amuse, je fais des figures avec mes jambes et ça me fait rire. Je lève mes

Témoignage

bras pour trouver mon équilibre. Parfois, j'ai l'impression de voler… Je suis très à l'aise. Je me sens bien. Je suis comme un funambule sur un fil ! » s'amuse Kevin.

Un ostéopathe nous a confié que « la pratique de l'équilibre permet de relier le cerveau aux capteurs du corps », ce qui explique son intérêt et le bien-être qui en résulte. Plus précisément encore, les zones cérébrales stimulées et renforcées par les activités physiques développant l'équilibre sont à la fois le cervelet, l'ordinateur central du cerveau, qui intervient dans la coordination, et l'insula, centre de la conscience de soi, dont l'activité est très importante chez les personnes hautement sensibles.

Les exercices d'équilibre aident concrètement à se ressourcer. Ils permettent de se reposer, de se retrouver, de se délasser et, également, de se recentrer, se rassembler et évitent la tendance à se disperser. Ceux qui les pratiquent régulièrement ont un meilleur sommeil, plus long et plus profond. D'après les témoignages recueillis, l'entraînement à l'équilibre a des effets supérieurs à la méditation et engendre plus rapidement une détente corporelle, un relâchement des tensions, une amplification naturelle de la respiration, un apaisement mental par le retour aux sensations, sans avoir besoin d'y penser, car tout passe par le libre jeu du corps vécu dans l'espace.

Ces activités d'équilibre permettent de développer la confiance en soi de façon globale et concrète, grâce au sentiment d'exister, à partir de son corps, et à une conscience de soi réelle, non imaginaire. Elles engendrent une impression très agréable de légèreté, voire d'euphorie. Certains disent avoir l'impression de voler, de flotter dans l'air ou de retrouver la sensation rassurante de se sentir soutenus, comme quand ils étaient enfants, portés par leurs parents, ou quand ils sont dans l'eau. Ils se sentent plus ouverts, plus libres et plus assurés. Ils constatent aussi une amélioration de la souplesse, de l'agilité et de la fluidité de leurs mouvements.

En pratique

Il existe de nombreux jeux et exercices corporels pour développer l'équilibre. Pour les enfants, les exercices se font avec un adulte, à une bonne distance des meubles anguleux, en allant très progressivement. L'adulte propose d'abord à l'enfant de se mettre sur la pointe des pieds et de tenir le temps qu'il peut. Puis, une fois cette première pratique acquise, l'adulte peut l'inviter à tenir sur une jambe seulement, puis sur l'autre. Enfin, lorsque cet équilibre est sûr, l'enfant peut faire les mêmes exercices avec un œil fermé, puis peut-être les deux. Les plus grands sont très heureux de jouer avec une planche d'équilibre, d'abord avec les deux pieds, puis sur chaque pied alternativement.

Déployer sa créativité

> "Pour cet être douloureusement délicat s'ajoute la puissante nécessité de créer, créer, créer – car sans la création de musique ou de poésie ou d'édifices ou de quelque chose doué de sens, il reste sans souffle. Il doit créer, épandre sa création.
>
> Par quelque étrange, inconnue, intrinsèque urgence, il n'est vraiment vivant que s'il crée[4]."

La poétesse et romancière Pearl Buck exprime ici de façon limpide et puissante la nécessité de créer pour les personnes hautement sensibles. Quelquefois exutoire pour échapper à la souffrance, la création est aussi une manière de développer une vie intérieure riche et colorée. Créer requiert de faire confiance à ses ressentis, de développer son intuition, en acceptant de l'écouter, et d'oser être original, sans craindre de sortir des sentiers battus.

La créativité comme seconde nature

Notre enquête le confirme : les ultrasensibles sont doués pour la créativité et conscients qu'elle les aide à vivre avec plus de légèreté, même s'ils se sentent en décalage avec la majorité ambiante, comme l'explicite le tableau ci-dessous.

Individu conditionné par une société hyposensible	Individu ultrasensible en décalage avec la majorité sociale
Pensée opératoire, séquentielle, logique et convergente.	Pensée associative, non causale, analogique, divergente[5]. Pensée libre. Réflexion créatrice.
Codification mécanique des relations et du travail. Imitation aveugle. Conformismes.	Relation en profondeur, authenticité. Recherche, poésie, curiosité.
Normes et normalités contraignantes. Savoir, production, protocoles. Objectivation, réductionnisme, recherche du résultat.	Originalité, créativité, innovation. Connaissance, découverte, expérience. Subjectivité, ouverture, expansion.
Vie publique, extériorité. Superficialité.	Vie intime. Intériorité. Profondeur.

Les personnes dont la sensibilité est élevée s'émerveillent facilement, elles perçoivent et chérissent la beauté, comme une nourriture sensible et subtile. Créer du beau est autant un moteur pour elles qu'un chemin d'apaisement et d'épanouissement.

« La créativité et la création m'enchantent. J'aime la nature, je m'émerveille devant des paysages, des situations de vie, une œuvre d'art, une musique, un film, les sourires de mes élèves, les enfants qui jouent, mais aussi mon mari quand je le vois cuisiner ou bricoler. Je le trouve très créatif. »

Cette capacité à s'émerveiller peut parfois porter à s'illusionner, notamment en idéalisant la réalité. Les grands sensibles ont tendance à habiller l'autre d'habits magnifiques, parfois trop beaux et trop grands. De là provient leur fougue débordante, leur enthousiasme souvent jugé « excessif » par leur entourage. Ils peuvent alors faire preuve de beaucoup de passion et de ferveur,

d’exaltation même, de lyrisme et d’une grande ardeur. Toute cette énergie vient cependant soutenir leur créativité dans de nombreux domaines. En effet, la créativité ne se cantonne pas à certaines activités mais s’étend à tous les aspects de notre vie, aussi bien dans l’invention d’une cuisine originale, la décoration d’une table ou d’une maison, le programme des vacances, notre habillement, confectionner un bouquet, inventer des jeux, des histoires, des surprises, des rencontres… et tout ce qui rompt avec le quotidien en y apportant une dose de magie.

Leur enthousiasme n’est pas surfait, il naît d’un élan vital profond, d’un amour de la vie et de l’autre, qui se manifestent le plus fréquemment par une grande spontanéité, une liberté de ton et de mouvement. Plutôt bohèmes et farfelus, les individus supersensibles souhaitent vivre sans contrainte et hors des conformismes… Si le contexte se révèle trop rangé ou traditionnel, ils s’ennuient et se sentent rapidement étouffer ou à l’étroit dans une ambiance excessivement cadrée qui ne leur convient pas et ne répond pas à leur besoin d’originalité.

Aimer pour créer

Que ce soit aimer les autres, la vie, la nature, la beauté… aimer, c’est créer. Les fruits de l’amour sont très nombreux, quel que soit l’âge. Le propre de l’amour est d’être créatif, de favoriser les créations communes. Cette dimension de cocréation est fondamentale.

Les chercheurs en créativité affirment que les inventions naissent le plus souvent de la rencontre de cultures différentes ou de conceptions étrangères les unes aux autres. La création naît de ponts entre des réalités de nature disparate. Il en va de même dans une relation. Le potentiel créatif de la relation correspond à la diversité des tempéraments, des opinions et des goûts de chacun.

Témoignage

« J’aime la différence en général, et en particulier les différences entre mon compagnon et moi. Elles sont stimulantes, elles nous poussent à nous renouveler. C’est la complémentarité du yin et du yang. Nous nous complétons bien. »

Cela permet à la relation de devenir créative en elle-même, donc de plus en plus juste, qualitative, consistante et épanouissante.

Témoignage

« Quand la relation devient un tissage, un échange de nos intériorités qui forment une création originale, mouvante, presque palpable, en trois dimensions, alors il y a de la vie, c’est vibrant et nourrissant, le lien a lieu, l’âme agit et crée… la magie ! »

Pratiquez la créativité !

Il ne suffit pas de comprendre l’importance et l’intérêt de créer, il est nécessaire de mettre cette disposition en pratique pour l’affermir, la développer, l’enrichir, l’affiner aussi.

Dans le domaine de l’imagination, il n’y a que nous qui nous limitons : la créativité est sans limite. Alors faites confiance à vos ressentis, écoutez vos intuitions et lâchez-vous !

Quelques idées créatives

Lorsque vous disposez d'un peu de temps seul ou à plusieurs, prenez un moment pour exercer votre créativité sous forme de jeu. Par exemple, vous pouvez écrire ensemble une chanson, un poème, un conte ou une histoire. L'un de vous commence par une phrase ou un paragraphe, puis l'autre continue, chacun avec ses idées. Ne vous censurez pas, ne cherchez pas de cohérence, n'essayez pas d'influencer les autres. Laissez venir ce qui surgit spontanément. Chacun respecte ce que l'autre exprime. Vous vous arrêtez d'écrire lorsque vous le souhaitez. Vous serez surpris par le résultat.

Vous pouvez également pratiquer ce jeu créatif en dessinant à deux, en faisant un collage ensemble, ou, pourquoi pas, un modelage à l'argile à quatre mains.

De même, lorsque vous cherchez des idées pour un projet, quel qu'il soit, notez tout ce qui vous passe par la tête, sans rien omettre, en allant là où les associations vous mènent librement. Vous ferez le tri dans vos idées plus tard, après la phase créative…

---

1 *Cf.* Saverio Tomasella, Charlotte Wils, *La Charge affective*, Larousse, 2020, chapitre 1.

2 Se reporter au chapitre 5.

3 *Cf.* Saverio Tomasella, *Ultrasensibles au travail*, Eyrolles, 2019, p. 87-88 et 137.

4 Pearl S. Buck, *The Truly Creative Mind*, *in* Karl Inglesias, *The 101 Habits of Highly Successful Screenwriters*, Adams Media, 2001.

5 La pensée dite « en arborescence » a été remise en question par certains neurobiologistes. Voir Nicolas Gauvrit, Franck Ramus, « La légende noire des surdoués », *La Recherche*, n° 521, mars 2017.

DANS CE CHAPITRE

Canaliser un mental envahissant

•

Accepter ses émotions

•

Mieux communiquer et prendre soin de ses relations

•

Déployer sa sensibilité dans la vie professionnelle

Chapitre 12
Mieux vivre sa sensibilité au quotidien

"Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde."

Gandhi

Beaucoup de questions concrètes traversent l'esprit des personnes ultrasensibles. Aussi, nous préférons ne pas y répondre de manière théorique puisque la réalité est bien plus complexe que les idées que nous nous en faisons.

Parmi ces questions, on peut trouver : comment calmer ce mental envahissant ? Comment éviter d'être submergé par ses émotions et les émotions des autres ? Comment mieux communiquer ? Comment se faire comprendre ? Comment oser s'exprimer ? Comment être en accord avec soi et les autres pour vivre de manière plus sereine ? Comment éviter les relations toxiques ? Comment mieux se protéger ? Etc.

Bien qu'importants, tous ces questionnements ne peuvent pas être résolus dans un livre. Ils nécessitent d'être traités individuellement, au cas par cas, en fonction de la personne, de son vécu, et de la situation qui se présente. De manière pratique, cela consiste en un échange en face à face, ou à distance, dans une démarche d'accompagnement fondée sur une profonde écoute et une réelle présence humaine.

Pour commencer à vivre mieux

Il n'existe pas de raccourci ou de recette miracle pour mieux vivre sa sensibilité élevée. Il existe néanmoins des bonnes pratiques qui facilitent la vie. Ainsi, au lieu de vouloir supprimer tel ou tel aspect que nous considérons comme un problème, posons-nous les questions suivantes : comment apprivoiser notre sensibilité ? Comment permettre son expression, malgré les réticences, l'incompréhension ou encore le rejet des personnes que nous pourrions rencontrer ?

Pour vous donner des pistes concrètes, nous nous appuierons sur nos expériences personnelles, cliniques, dans les groupes d'hypersensibles, ainsi que sur les centaines de témoignages de personnes hautement sensibles. Dans les chapitres suivants, nous détaillerons les habitudes et activités les plus bénéfiques, recensées lors de notre enquête, pour mieux vivre au quotidien.

Les groupes de personnes hautement sensibles

Il en existe plusieurs dans chaque pays francophone, dont les associations d'hypersensibles en Suisse et en France (vous trouverez leurs coordonnées en fin d'ouvrage), et plusieurs groupes sur les réseaux sociaux, créés pour que chaque personne sensible puisse s'exprimer librement, être entendue, écouter les autres témoigner et se rassembler dans des lieux définis par les organisateurs. L'objectif principal de ces groupes est de rompre l'isolement et de faciliter les échanges avec des personnes de confiance traversant les mêmes difficultés et aspirant à apprivoiser leur grande sensibilité, pour en faire un atout, puis une force.

Trouver la démarche qui correspond à son tempérament sensible

Il n'existe pas de méthode unique pour apprivoiser sa sensibilité et bien la vivre. Le corps, le mental et l'affect sont étroitement liés. En agissant sur un domaine, vous agissez donc indirectement sur les autres, puisque rien en vous n'est séparé. Lorsque vos pensées s'apaisent, cela a un impact positif sur vos émotions et lorsque vous laissez vos émotions s'exprimer, votre mental devient plus calme également. *Votre corps est un allié puissant pour pouvoir vous recentrer et retrouver l'équilibre.* Aucune partie de vous n'est plus importante qu'une autre et rien ne doit être mis de côté. Tout votre personne mérite d'être traitée avec le plus grand soin et le plus d'attention possible.

Dans cet esprit, nous conseillons de cheminer vers une réconciliation avec soi-même. Il est inutile de vouloir se débarrasser de certaines pensées envahissantes. Si elles existent,

c’est qu’elles ont leur utilité. Ne pas essayer de ressentir moins ou de devenir calme et serein en toutes circonstances. Tout cela n’est qu’illusion. Même les plus grands sages peuvent se mettre en colère ! Il vaut mieux apprendre à accueillir ses émotions, ses sentiments et les laisser exister.

Nous ne voulons pas vous dire ce que vous devez faire, car personne ne vous connaît mieux que vous. Il est donc primordial que vous empruntiez un chemin qui soit en accord avec qui vous êtes et que vous évitiez de copier ce que font les autres. Chacun trouve sa formule appropriée et tout dépend de là où vous en êtes maintenant, de vos capacités ainsi que de vos préférences.

Il est possible aussi qu’un changement de travail, un voyage ou encore la découverte d’une nouvelle passion vous fasse le plus grand bien. Laissez-vous guider par vos aspirations les plus profondes, osez faire vos expériences et surtout restez en mouvement ! Vous êtes libre de partir à la découverte des moyens qui vous apaisent et vous aident à garder votre équilibre. Cherchez et vous trouverez !

Prendre rendez-vous avec soi-même

Vous avez pu constater dans ces derniers chapitres que l’ultrasensibilité n’est jamais un problème. Il n’y a rien à changer en vous. Tout est déjà parfait comme ça. Ce sont les difficultés de la vie, les traumatismes, le regard des personnes non compatissantes et encore inconscientes, avec leurs jugements et leurs critiques, le stress de la société actuelle, mais surtout nos croyances et notre vision du monde qui posent problème et nous rendent la vie difficile.

Quoi que nous fassions, nous ne pouvons pas changer le passé. C’est ainsi. Nous pouvons simplement arriver à vivre un peu mieux avec ce qui nous pèse, et faire en sorte d’amoindrir les sentiments lourds, pour qu’ils n’apparaissent plus comme des

freins à notre croissance personnelle. Nous ne pouvons pas non plus changer le monde extérieur. En tout cas, nous n'avons pas de pouvoir direct sur les événements et la culture ambiante. Changer les autres nous est également impossible. Malheureusement, nous ne pouvons pas changer le monde tout seul, en un claquement de doigts. Nous nous débrouillons donc pour composer avec toutes ces injustices, ces incohérences et ces fréquents moments de stress.

Face à ce constat, peut-être difficile à accepter, une prise de conscience salutaire est indispensable : *la seule chose que nous pouvons changer est la relation que nous entretenons avec nous-même*, avec notre monde intérieur, composé de nos sensations, nos intuitions, nos sentiments, nos pensées et nos émotions. En modifiant le regard que nous portons sur nous-même et en devenant notre meilleur ami, notre meilleur allié, notre relation avec les autres et le monde devient plus douce aussi.

« Le jour où j'ai commencé à aimer ma sensibilité au lieu de la juger et de l'étouffer, j'ai commencé à apprécier la vie, ma vie », confie Fabienne.

En décidant de faire de notre épanouissement et notre compréhension de nous-même une priorité, nous pouvons mettre en place de nouvelles habitudes propices à notre bien-être. Nous reviendrons sur les habitudes permettant de se sentir mieux. Au lieu de nous trouver tout un tas d'urgences et d'excuses pour nous oublier, revenons un instant en nous-même. La seule urgence qui puisse sauver le monde est que chaque personne consciente prenne ses responsabilités pour transformer la relation qu'elle entretient avec elle-même et devenir pleinement créatrice de sa vie.

Au lieu de rester spectateur et d'attendre que le monde change, il est grand temps que nous changions notre vision du monde. C'est peut-être ça le plus difficile, au fond. Décider enfin de se respecter, d'être à l'écoute de son corps et arrêter de courir partout tout le temps, cesser d'être dur avec soi-même.

La première chose à réaliser est sans doute de s'engager réellement dans une démarche de reconquête de soi. Pas juste quand ça va mal ou quand il nous reste un peu de temps. Penser chaque jour à se consacrer du temps rien que pour soi. Même cinq minutes par jour, c'est peu, mais cela peut changer beaucoup de choses.

Témoignage

Armand s'exprime sur ce point : « Je me sens nettement mieux depuis que j'ai compris que j'étais ultrasensible et que je suis plus à l'écoute de moi. Je m'accepte mieux, j'y vois plus clair et surtout j'ai plus d'empathie envers moi. J'apprends à vivre mieux en m'accordant du temps rien que pour moi dans la journée et je ne cherche quasiment plus à devenir quelqu'un d'autre, je cherche surtout à être moi. Ce n'est pas simple, mais c'est bien plus agréable, et plus sensé d'avancer sur cette voie-là. »

Prendre rendez-vous avec soi-même pour se poser un instant, s'écouter et voir ce qui résonne à l'intérieur de soi. Il s'agit simplement de stopper toutes nos activités, de mettre de côté nos occupations, et de sortir de l'agitation pour respirer, se retrouver un peu et prendre soin de ses besoins réels.

Un petit exercice pratique qui facilite l'écoute de soi

Pour commencer à vous écouter et renforcer votre présence, vous pouvez vous poser dans un endroit calme, le plus possible dans la journée, et au moins une fois le matin et une fois le soir. Vous pouvez simplement fermer les yeux et vous centrer sur votre respiration. Il n'y a pas besoin de faire quelque chose, d'imaginer ou de visualiser. Le but est d'entrer en relation avec soi-même en se mettant à l'écart du bruit et de l'agitation extérieure pour revenir un instant à soi, et savourer de ne rien faire.

Pour aller plus loin, vous pourrez vous intéresser à des pratiques telles que la sophrologie, la relaxation ou la méditation, mais ce n'est pas obligatoire du tout, surtout si ces pratiques ne vous correspondent pas. Pour le moment, rien que fermer les yeux et être attentif à son corps et à ses ressentis aide énormément. Restez le temps qui est bon pour vous. Vous n'êtes pas obligé de le faire pour une durée précise. Ce qui compte avant tout, c'est que l'expérience soit bénéfique. Il vaut mieux pratiquer régulièrement cinq minutes plutôt qu'une fois vingt minutes par mois.

Si vous pratiquez ce simple exercice chaque jour, vous remarquerez combien il est bon de se retrouver et vous aurez peut-être envie de le faire encore davantage. Ce moment que vous vous réservez n'aura pas uniquement pour conséquence de vous sentir mieux, vous constaterez qu'en étant plus disponible et à l'écoute de vous-même, vous le serez également pour vos enfants, vos amis, votre compagne ou compagnon, ainsi que pour toutes les personnes que vous rencontrerez.

Si rester sans bouger est trop contraignant pour vous, vous pouvez très bien porter votre attention sur vos ressentis corporels lorsque vous faites une tâche ou une activité. Par exemple, lorsque vous faites la vaisselle, vous pouvez sentir ce que vous procure l'eau qui coule sur votre peau, et écouter son bruit. Vous pouvez faire cela aussi sous la douche. Quand vous marchez, vous pouvez être attentif à ce que vous voyez, observer la couleur des feuilles, le souffle du vent sur votre visage et ressentir la pression de vos pas sur le sol. Toutes ces petites attentions sont des moyens de revenir à soi, au lieu de s'échapper dans les pensées.

Il est grand temps de déposer cette lourde armure que l'on porte difficilement sur soi pour apprendre à devenir un peu plus doux, plus tendre et respectueux envers nous-même. Cette armure, ou cette carapace, nous a servi pour nous protéger du monde extérieur qui nous paraissait dur et violent. Désormais elle devient trop lourde et nous empêche de nous mouvoir, de nous exprimer pleinement et d'être nous, tout simplement.

Bien vivre sa grande sensibilité n'est pas donné une fois pour toutes. C'est un entraînement, une redécouverte progressive de tous les jours, pour pouvoir comprendre, apprivoiser et affirmer sa singularité. Cette démarche sincère et courageuse requiert de faire preuve de vigilance et de persévérance pour continuer à explorer les zones insoupçonnées qui sont en nous.

Vivons notre sensibilité comme un atout, et soyons reconnaissant d'être qui nous sommes !

Bien vivre ses relations affectives

Nous avons découvert que l'épanouissement affectif mutuel entre personnes sensibles passe par ce que les Anglo-Saxons appellent l'*empowerment*[1]. Il s'agit de l'augmentation de la puissance d'agir ; donc dans une relation affective, de la puissance de l'amour, du désir et du plaisir. Puissance au sens de *capacité* et de possibilité de vivre. Cela implique de développer ensemble tout ce qui favorise le contact, la connexion à l'autre, sa qualité, sa force, sa vitalité, son enrichissement, sa pérennité. Cette augmentation de la capacité amoureuse, de la puissance d'aimer se constitue grâce au souhait réciproque d'accueillir, d'écouter, de connaître l'autre pour mieux le comprendre et l'aider à s'exprimer.

Cocréer une relation harmonieuse

Que l'on ait rencontré une personne très sensible, ou pas, il vaut mieux annoncer la couleur et de ne pas faire mystère de sa sensibilité élevée. Les grands sensibles ont tout intérêt à dire à celle ou celui avec qui ils tissent une relation affective qu'ils sont hypersensibles ou ultrasensibles. Surtout, ils ont intérêt à

expliquer à leur partenaire ce qu'il devrait éviter de dire ou faire, en tenant compte de leur particularité. Par exemple, éviter les moqueries, les critiques devant témoins, des confidences déplacées concernant leur intimité, etc.

« Il vaut vraiment mieux se dévoiler dès le départ pour que l'autre puisse te connaître à fond. Cela permet d'éviter les déceptions ensuite. C'est l'expérience avec plusieurs partenaires qui m'a permis d'oser exprimer ma vraie personnalité tout de suite, sinon on se sent mal avec le temps. On apprend avec les erreurs ; ensuite, le couple va mieux. C'est impossible pour une personne hypersensible de jouer un rôle, car on ne peut pas garder ses véritables émotions cachées à l'intérieur de soi. »

Les résultats de l'enquête montrent qu'il est plus facile de vivre l'amour entre deux personnes très sensibles[2]. Les relations avec un partenaire peu sensible se révèlent souvent décevantes.

« Avant mon compagnon actuel, j'ai connu des hommes peu sensibles qui m'ont fait beaucoup de mal en ne reconnaissant pas ma sensibilité. J'avais peur d'être rejetée, d'être larguée. Peur du jugement, de ne pas être comme il faut. J'essayais de correspondre à un modèle, de me couler dans le moule, mais je n'y arrivais pas. Alors, je m'accrochais à l'autre. J'essayais d'imiter les autres et de décoder leurs habitudes, mais je n'y comprenais rien. Je singeais vaguement la séduction, les minauderies, etc. J'étais complètement à côté de la plaque. Je n'avais aucune confiance en moi. Depuis que je suis avec un homme très sensible, ma vie amoureuse a changé, ma vie entière a changé. Chacun fait très attention à l'autre. En même temps, on ne laisse rien passer, même si on le fait avec délicatesse. Tout est important. On est très vigilants tous les deux. On se parle beaucoup. On essaie de ne pas se blesser. »

La plupart des personnes hautement sensibles affirment bien vivre une relation d'amour grâce à la rencontre d'une personne très sensible, ou suffisamment sensible, mais encore plus par leur propre transformation intérieure.

Témoignage

« J'ai enfin trouvé mon âme sœur. Avant, j'ai énormément souffert… J'étais tout le temps dans le trop ! Trop possessive, trop envahissante, trop jalouse, trop apeurée… J'ai beaucoup évolué pour être moins excessive dans mon comportement, même si mon cœur reste fragile. Aujourd'hui, je suis fière d'être hypersensible. Depuis que je m'accepte, je me sens beaucoup mieux… »

L'acceptation de sa sensibilité élevée et la *fierté* qui en résulte sont des clés majeures de l'évolution favorable d'une personne hypersensible ou ultrasensible, pour elle-même et dans ses relations affectives. Beaucoup de personnes qui souffrent de leur haute sensibilité sont en quête de « solutions », croyant d'ailleurs que ces solutions viendront de l'extérieur, d'un « coach » ou d'un livre, alors que la transformation ne peut venir que de l'intérieur, avant tout par l'acceptation de sa sensibilité, la joie d'être sensible, la réconciliation avec soi-même.

Témoignage

« Je dis de plus en plus ce que je pense, car je souhaite être fidèle à moi-même. Je sais que c'est ainsi que je suis bien. Je sens que c'est bon pour moi et que je gagne en confiance en agissant ainsi. »

Même s'il n'est possible d'être vraiment soi-même qu'avec peu de personnes, bienveillantes et compréhensives, cela vaut la peine de l'être, au moins en amitié et en amour.

Témoignage

« Je sens les personnes rares avec qui je peux être authentique. Cela ne m'arrive pas souvent à vrai dire. J'y parviens si je me dis que l'autre m'aime d'amour ou d'amitié comme je suis, et s'il ne le fait pas, tant pis… »

Partager ses convictions, ses valeurs, voire sa quête humaniste ou spirituelle, avec sa compagne ou son compagnon, se sentir compris, soutenu sans réserve par l'autre montrent comment la *capacité d'aimer* est augmentée par la bienveillance commune, la confiance mutuelle, la franchise réciproque. Ce ne sont pas que des aspirations, les témoignages recueillis prouvent que c'est possible.

Rencontrer la personne juste pour soi

Lorsque l'on est encore célibataire, trouver un partenaire qui nous correspond vraiment n'est pas si facile. Cela n'empêche pas de s'y préparer au mieux et de s'engager déjà pour soi-même dans une démarche de développement de sa capacité d'aimer.

« J'ai compris qu'en m'aimant de plus en plus moi-même, je ferai une très belle rencontre, parce que je serai attirée par un homme qui aura le même niveau d'amour que moi et qui m'aimera vraiment. »

Bien connaître les valeurs et les aspirations qui sont les nôtres, concernant la personne que nous souhaitons rencontrer et la relation que nous voulons vivre, favorise la rencontre. Chacun peut avoir des préférences et des limites dans ce qu'il attend d'une relation. Cependant, en comprenant que certaines de nos croyances nous ont souvent conduit à l'échec, il vaut mieux donner une chance à l'imprévisible et partir à l'aventure sur des terres inconnues. La rencontre avec une personne que l'on n'attendait pas, avec ses spécificités et ses différences, crée une surprise favorable, même si la relation est déroutante au départ. Cela peut même être très stimulant !

En fait, préciser dès le début de la relation que vous êtes très sensible, comment cela se manifeste pour vous, quelles sont vos fragilités et de quelle façon vous souhaitez être accepté(e) et accompagné(e) sur ce chemin d'amour, vous aidera à construire

une relation épanouissante. Si votre partenaire se moque de vous ou vous tourne en ridicule, c'est la preuve évidente que vous n'êtes pas compatibles. S'il refuse d'en tenir compte, vous le constaterez très vite et vous pourrez vous dégager d'une relation qui ne serait pas bonne pour vous. Au contraire, si l'autre vous écoute, vous accueille, vous comprend, le lien d'amour sera plus fiable, plus plaisant et plus riche.

Surtout, n'acceptez sous aucun prétexte d'être diminué(e) par qui que ce soit. Choisissez une personne, un projet de vie et un mode de relation qui vous élèvent, vous grandissent et vous donnent des ailes…

La sensibilité élevée au travail

Même si la sensibilité élevée commence à être mieux connue, elle n'est pas encore bien acceptée dans le milieu professionnel, surtout dans les lieux où règne un système de valeurs machistes. À plus forte raison dans les administrations ou les entreprises régies selon des modèles hiérarchiques de domination, qui privilégient la performance au détriment des relations humaines. Cela explique que beaucoup de personnes très sensibles s'épanouissent dans les métiers artistiques ou thérapeutiques, en relation avec les enfants, travaillent avec les animaux, dans la nature, ou choisissent d'exercer une activité indépendante.

Comment se manifeste la sensibilité dans l'activité professionnelle ?

Les individus ultrasensibles, à la fois très sensibles et très empathiques, doués d'une grande intuition, bénéficient d'un fort potentiel créatif. Cela leur donne une forme d'intelligence bienveillante et inventive que nous appelons l'« intelligence sensible ». Cette qualité les place au premier rang des ressources

les plus précieuses de l'entreprise. Pour l'instant, ce trésor reste ignoré, si ce n'est méprisé. Dans les termes du management officiel, qui se veut rationnel et technique, on pourrait dire que la sensibilité reste un « capital inexploité ».

Au travail, les diverses manifestations de la haute sensibilité

- Des perceptions subtiles sur les personnes et sur les lieux.
- Des sens en éveil (hyperesthésie), souvent reliés entre eux sous forme de synesthésies.
- Une attention méticuleuse accordée aux détails, qui peut tirer vers le perfectionnisme.
- Une grande écoute des autres, pouvant rendre épuisants les excès d'empathie.
- De fréquentes saturations découlant d'une importante stimulation (trop d'informations à la fois).
- Le désir de développer des relations harmonieuses, fondées sur la compréhension et le respect de chacun(e).
- Des difficultés à s'endormir après des journées trop chargées, un sommeil peu réparateur, des pensées qui se bousculent.
- Une déstabilisation facile et fréquente, la perte de confiance, le découragement.
- La crainte du jugement des autres, de ses propres réactions, d'être débordé par ses émotions.
- Une tendance à se donner entièrement, avec enthousiasme, une porosité à l'autre, une affectivité très développée.
- La difficulté à faire le tri entre ce qui est personnel et ce qui est professionnel.
- Une profonde révolte face aux violences sociales (injustices, misogynie, surveillance, hypocrisie des

discours, abus de pouvoir, culte du profit, management brutal, etc.).

Les ultrasensibles sont ultra-réceptifs. Les perceptions de ce qui provient de soi et de l'environnement étant très vives, elles sont autant de sources de stimulation sensorielle, émotionnelle et intellectuelle. Elles peuvent donc engendrer des perturbations. Il devient alors difficile de se focaliser sur une seule tâche à la fois et de réaliser le travail en cours. De la même façon, il est presque impossible de se détendre (malgré tous les exercices de relaxation ou la pratique de la méditation) du fait des informations qui submergent les sens (bruits, musiques, discussions, odeurs, vibrations, etc.), ainsi que des émotions et des pensées qui s'accumulent.

Comment mieux vivre sa sensibilité au travail ?

La plupart des témoignages prouvent qu'il est tout à fait possible de bien vivre sa sensibilité élevée en travaillant, une fois qu'on en a pris conscience, qu'on la considère comme une ressource à développer (plutôt que comme un handicap fatal) et qu'on apprend à l'apprivoiser. N'oublions pas, comme l'ont montré de nombreux chercheurs, que les souffrances au travail proviennent du système lui-même, fait d'ambition, d'égoïsme et de négation d'autrui, et non des personnes qui en pâtissent, qui ne sont pas plus fragiles que les autres, mais sont soumises à des formes de management déshumanisées, déstabilisantes, usantes, voire destructrices à la longue, qui violentent leur sensibilité.

En pratique

Pour se sentir heureux dans leur activité professionnelle, les salariés ont besoin de constater une cohérence entre leurs valeurs personnelles et les pratiques de l'entreprise. Quel que soit le type de management, voici des actions concrètes qui aident à déployer sa sensibilité dans la vie professionnelle.

1. **Créez un environnement de travail agréable**, avec des plantes, des fleurs, des photographies, une décoration qui vous convient, des souvenirs personnels, des huiles essentielles de votre choix…

2. **Faites-vous des alliés.** Pour savoir qui sont réellement les individus avec lesquels vous travaillez, prenez le temps de les observer dans différentes situations. Vous trouverez probablement une ou deux personnes de confiance qui pourront devenir vos alliées. Entourez-vous de collègues bienveillants et optimistes, en vous tenant à distance des personnes cyniques, défaitistes, méprisantes ou dévalorisantes.

3. **Protégez-vous des intrusions.** Si vous travaillez en *open space*, n'hésitez pas à porter un casque sur les oreilles ou des bouchons contre le bruit. Dans tous les cas, aménagez votre bureau de façon personnelle et agréable. Apprenez à poser vos limites dans l'espace et dans le temps pour vous protéger des individus envahissants. Essayez de faire régulièrement le tri entre vos émotions et celles des autres.

4. **Reposez-vous régulièrement.** Les grands sensibles, qui saturent rapidement, ont un besoin vital de se reposer. Faites des pauses régulièrement, même brèves, chaque fois que vous en ressentez le besoin, au moins cinq minutes chaque heure pour bien souffler. Ne surchargez pas votre agenda.

5. **Profitez des bienfaits de l'eau :** nagez, marchez sous la pluie, prenez une douche pour vous délasser après le travail… Buvez beaucoup d'eau ou de tisanes, en évitant de consommer trop d'excitants (café, thé, chocolat). Pensez aussi à manger sainement, en prenant le temps de vous asseoir dans le calme et de bien mastiquer.

6. **Préparez vos évaluations.** Quelque temps avant une évaluation, posez-vous pour la préparer, seul ou avec une

personne de confiance. Soyez très factuel (le). Notez vos réalisations, en insistant sur vos réussites et en cherchant ce qui pourrait être amélioré, en valorisant ce que vous avez accompli pour l'instant.

7. **Demandez ce qui est bon pour vous.** Précisez clairement pour vous d'abord, puis à votre responsable, les conditions dans lesquelles vous souhaitez travailler, en tenant compte de votre santé, de votre sensibilité et de vos aspirations (télétravail, horaires aménagés, départ en province, bureau au calme, pratique d'une activité physique ou créative…).

8. **Affirmez-vous en douceur.** Une fois que vous savez ce qui est important pour vous, ce que vous voulez et ce que vous ne voulez pas, exprimez-le clairement, en plusieurs fois si nécessaire, dans les moments où vous vous sentez calme, confiant(e) et de bonne humeur. Posez des limites claires, avec gentillesse et fermeté. Le cas échéant, demandez à être respecté(e).

9. **Pratiquez l'humour !** Si vous le pouvez, essayez de développer l'humour, qui rend de grands services dans la plupart des situations délicates ou tendues…

10. **Libérez et développez votre créativité.** Imaginez, inventez, innovez, sortez des sentiers battus, lâchez-vous… Osez être vous-même !

Dans tous les cas, il est vital de s'accorder du temps, de s'écouter et de se respecter. La révolution sensible que nous proposons, grâce à l'intelligence sensible et aux modèles novateurs comme l'*entreprise libérée*[3], commence à peine. Elle prendra des années. Chaque personne hautement sensible peut y participer à son échelle, jour après jour[4].

---

1 Nous traduisons *empowerment* par « empuissancement » pour le développement qualitatif mutuel de la relation et par « épanouissance » pour la croissance qualitative de l'amour réciproque.

2 Il s'agit d'une enquête précédente, menée en 2017 par l'Observatoire de l'ultrasensibilité, et présentée dans Saverio Tomasella, *Attention cœurs fragiles*, Eyrolles, 2018.

3 Une entreprise libérée est une organisation dans laquelle les salariés sont libres et responsables des actions qu'ils souhaitent mettre en œuvre, selon leurs propres décisions et non celles de leur responsable ou de leur patron. En France, l'idée a été popularisée par Isaac Getz, professeur de management à ESCP Europe.

4 Voir Saverio Tomasella, *Ultrasensibles au travail*, *op. cit*.

DANS CE CHAPITRE

Reconnaître l'hypersensibilité de son enfant

•

Être à l'écoute et valoriser sa sensibilité

•

Favoriser son épanouissement

Chapitre 13
Enfants et adolescents hautement sensibles

"Le véritable signe d'intelligence, ce n'est pas le savoir, mais l'imagination."

Albert Einstein

Environ 30 % des enfants sont hautement sensibles, autant de filles que de garçons. La société accepte plus facilement la sensibilité élevée d'une fille que d'un garçon. Dans les faits, les garçons sont plus souvent emmenés chez le psychologue ; ils ont

tendance à exprimer leur sensibilité de façon plus marquée que les filles, qui se montrent plus discrètes.

Comment les reconnaître ?

- Les habits mouillés, les étiquettes, les tissus qui grattent le dérangent ?
- Il se sent mal à l'aise si ses chaussures sont mal lacées ou si un vêtement le serre ?
- Il apprécie les conversations profondes et réfléchies ?
- Il ne veut pas partir en colonie de vacances ?
- Les fêtes ou les repas de famille durent trop longtemps pour lui ?
- Il semble plus mûr que son âge ?
- Il déteste la violence, la vulgarité, les films d'horreur, les bagarres et les conflits ?
- Il est gentil, honnête et droit ?
- Il est volontiers rêveur et très imaginatif ?
- L'injustice et la méchanceté le bouleversent ?
- Il est très doux et compréhensif avec ses amis, les vieilles personnes, les animaux ?
- Il est très entier et vit les expériences avec beaucoup d'intensité ?

Si vous avez répondu oui à la majorité de ces questions, il est fort possible que votre enfant soit doué d'une grande sensibilité[1].

Pour Elaine Aron, le système nerveux des enfants hypersensibles réagit fortement à toutes leurs expériences de vie. Voilà pourquoi ces enfants remarquent rapidement le moindre changement et préfèrent faire une pause pour réfléchir soigneusement avant d'agir. Le plus souvent, ils sont consciencieux mais se sentent

vite surchargés par des niveaux de stimulation élevés, des changements soudains ou des personnes nerveuses autour d'eux. Les bruits, le stress et l'agitation les fatiguent. Certains enfants hypersensibles peuvent être mal compris et considérés comme turbulents : hyperactifs, démonstratifs, exigeants et opiniâtres, tandis que d'autres sont plutôt calmes et conciliants, voire trop facilement influençables, sauf quand on leur demande de joindre un groupe d'enfants qu'ils ne connaissent pas. Qu'il soit franc, grincheux, exubérant, réservé ou docile, un enfant hautement sensible est très réceptif à son environnement physique et affectif.

Un enfant hautement sensible est très observateur, sursaute facilement, se plaint des habits qui grattent, des coutures dans les chaussettes ou des étiquettes qui irritent sa peau, n'aime pas les surprises ou les grands changements, apprend mieux lorsqu'il est encouragé, préfère être seul, utilise un vocabulaire soutenu, pose beaucoup de questions, exprime des sentiments profonds, se sent mal à l'aise dans les endroits bruyants, peine à s'endormir après une journée très remplie, etc.

Bien entendu, Elaine Aron insiste sur le fait que chaque enfant est unique, avec sa propre identité. Comme les enfants hypersensibles se différencient les uns des autres, cette description est à nuancer et à compléter pour chaque enfant en fonction de ses spécificités.

Dans l'ensemble, les enfants hautement sensibles sont facilement effrayés. Ils préfèrent les jeux tranquilles, ne s'aventurent pas sans réfléchir. Ils préfèrent des habits propres à des vêtements mouillés ou pleins de sable. Ils sont souvent perfectionnistes et font une meilleure prestation quand personne ne les regarde. Ils peuvent faire preuve d'humour plein d'intelligence, semblent avoir une grande intuition et remarquent quand les autres ne vont pas bien. On peut même parfois se demander si les enfants hypersensibles ne lisent pas dans nos pensées ! Ils remarquent des détails – un objet a été déplacé ou quelqu'un a changé de coiffure – et sentent tout de suite la moindre nouvelle odeur. Ils sont très sensibles aux douleurs et

peuvent avoir un système immunitaire un peu plus faible. Après une journée excitante, ils éprouveront des difficultés à s'endormir, car ils sont surstimulés et occupés à réfléchir en profondeur à toutes les impressions laissées en eux par les expériences de la journée.

La difficulté d'être parent

Les parents d'enfants hypersensibles entendent régulièrement certaines critiques qui les démoralisent et peuvent leur faire croire que leur enfant ne va pas bien. « Votre enfant est tellement timide, trop sensible. Elle ou il ne se comporte pas normalement. Il est tellement survolté ou, au contraire, effacé. Vous ne devriez pas le protéger autant. »

Il arrive que ces parents se sentent mal à l'aise avec les autres parents, ceux dont les enfants sont plus rangés, plus conformes ou apparemment moins « problématiques ». Ils sont gênés lorsque leur enfant montre sa sensibilité en public. Ils peuvent être très impliqués dans la relation avec leur enfant hautement sensible et ne comprennent pas que d'autres adultes le jugent mal, voire le rejettent. Ils observent que les punitions et les sanctions n'ont aucun effet positif sur leur enfant, bien au contraire. Ils ont remarqué qu'il vaut mieux ne pas parler trop fort à leur enfant et respecter des plages de récupération au quotidien. Ils ne poussent pas leur enfant à dépasser ses peurs. Ils peuvent avoir des difficultés à poser des limites, mais la communication est facilitée par l'écoute et le respect.

Elaine Aron affirme que les hypersensibles peuvent tout faire, s'ils peuvent le faire à leur manière. Cela est vrai dès la toute petite enfance ! En pratique, elle recommande aux parents de familiariser leur enfant avec un environnement potentiellement stressant avant l'événement (examen, médecin, entretien, fête de famille, etc.). Il est nécessaire de faire des pauses et de respecter la façon dont l'enfant les fait : dormir, se cacher aux toilettes,

chantonner, sucer son pouce, rêvasser et fermer les yeux, car 60 % de la stimulation est visuelle.

Dans certaines cultures, dont la nôtre, la sensibilité est souvent mal comprise et peu valorisée. La plupart des psychologues, des éducateurs et des parents ont une vision étroite des enfants hypersensibles et préfèrent les considérer « timides, inhibés, peureux, chichiteux » ou bien « beaucoup trop sensibles », en oubliant que la haute sensibilité regorge de qualités comme l'observation, la minutie, l'intuition, l'imagination, l'inventivité, l'empathie, la maturité, l'honnêteté[2]…

Valoriser la sensibilité de l'enfant

Si toutes ces caractéristiques peuvent donner l'impression d'un décalage de l'enfant hautement sensible avec ses camarades du même âge, sa grande sensibilité n'en demeure pas moins un atout inestimable et recèle une potentialité de créativité insoupçonnée.

Il est donc fondamental que les adultes considèrent ce tempérament comme une aubaine, une merveilleuse potentialité à déployer, car il ne s'agit ni d'une anomalie ni d'une maladie, mais d'*une façon particulière d'être au monde*. Les enfants dont la sensibilité est élevée prennent en considération de nombreuses informations, avec un grand sens du détail, ce qui rend précieuse leur capacité d'observation et de recul, les prédisposant à la contemplation, à la réflexion donc aussi à une belle profondeur de pensée, souvent originale.

Ainsi, comme le rappelle justement Elaine Aron, ces enfants ne sont ni « trop sensibles », ni « trop timides », ni « trop intenses ». Il n'est pas question de leur demander de changer, de se brider, de devenir autres qu'eux-mêmes. Au contraire, ils sont bourrés de *talents extraordinaires* qu'ils sont en droit de

développer pour eux-mêmes, talents qui bénéficieront à leurs proches et à l'ensemble de la société.

Pour épanouir pleinement leurs fabuleux potentiels, ces enfants ont besoin d'être accueillis, appréciés, reconnus, valorisés, encouragés et que leurs besoins spécifiques, notamment de calme et de repos, soient reconnus et respectés. Ce n'est pas plus compliqué que cela et cette attitude favorable est à la portée de tout adulte bienveillant. Ainsi, ces enfants pourront grandir en paix, dans la confiance, et devenir des adolescents épanouis, des adultes équilibrés, en bonne santé, sereins et confiants.

L'enjeu est de taille, car l'avenir de notre société en dépend, rien de moins, mais aussi la santé psychique et le bonheur de millions d'enfants, à commencer par celles et ceux que nous côtoyons chaque jour.

Qui sont les enfants hypersensibles ?

Mieux connaître les particularités des enfants dont la sensibilité est élevée permet aux parents et aux éducateurs de les comprendre et de les aider à s'épanouir.

Chaque enfant est très sensible

De fait, tous les enfants sont extrêmement sensibles jusqu'à 7 ans au moins, car leur cerveau n'est pas encore arrivé à maturité, notamment ce que l'on appelle le « cerveau rationnel », qui se développe lentement après la naissance, alors que le cerveau limbique ou « émotionnel » est déjà complètement développé[3]. De surcroît, les enfants sont naturellement très ouverts, disponibles, naïfs, empathiques, et complètement à l'écoute de l'entourage pour pouvoir apprendre tout ce qui est nécessaire à leur croissance humaine. Si certains

manifestent plus visiblement leur sensibilité élevée, d'autres sont plus réservés ou discrets.

Après 7 ans, certains enfants restent particulièrement sensibles, plus que la moyenne en tout cas. Ils représentent environ 30 % de leur classe d'âge, c'est-à-dire presque un enfant sur trois, ce qui est beaucoup. La sensibilité élevée peut alors se manifester par une grande expressivité ou une forte réserve, de l'irritabilité, une sensation d'être à vif, une certaine forme de susceptibilité, du découragement, une importante fatigabilité, etc.

Entre hyperstimulation et besoin de justice

Le plus important est de repérer que ces enfants hypersensibles saturent vite : ils traitent trop d'informations à la fois et ont besoin de solitude ou de repos pour y faire face, s'apaiser et redevenir disponibles. Cela peut se traduire par un repli, de la bouderie, une insatisfaction, des colères, qui correspondent en fait simplement à un *besoin de se protéger*. D'autres enfants, plus rares, ont un désir de beaucoup s'exprimer. Pour les enfants hypersensibles, une simple remarque peut provoquer du découragement, ou au contraire un enthousiasme excessif. On note un effet cumulatif des informations et des émotions.

Thomas est un garçon enthousiaste, entier et dynamique. Il cherche à créer des liens profonds, durables et authentiques avec les autres. Il n'aime pas que l'on se moque de lui et se sentir trahi dans ses relations amicales. Comme il est aussi très idéaliste et un brin naïf, il lui arrive de se faire manipuler par ses compagnons d'école. Il peut alors se retrouver dans des situations pénalisantes pour lui et ressentir une grande tristesse.

Sa maman, Frédérique, raconte un épisode comme tant d'autres qui brusqua le petit Thomas, âgé alors de 10 ans.

« Je me souviens d'un soir où je récupérais Thomas après l'école, à la garderie. Comme souvent, mon fils était sage et ne disait pas grand-chose sur le trajet qui mène à la maison. Il se contentait de répondre par de courtes phrases à mes questions banales. Comme il faisait grise mine, je voyais bien que quelque chose n'allait pas. Arrivé à destination, il sauta de la voiture, se précipita pour jeter son sac devant la porte d'entrée et se mit à faire quelques pas autour de la maison. Je le suivis et le questionnais de nouveau pour savoir ce qui le chagrinait. En vain. Il était trop tôt, Thomas avait besoin de rester seul. Cela dura plusieurs minutes. Puis il se mit à marmonner des mots sur ce qu'il avait vécu dans la journée. Il finit par fondre en larmes et cria : « Je n'y suis pour rien, ce n'est pas juste. » Je le réconfortai et le pris dans mes bras. Sa colère s'apaisa. Apparemment, sa maîtresse, peu compréhensive, l'avait puni alors qu'il n'avait rien fait. Selon lui, un élève l'avait accusé d'avoir poussé un enfant dans les thuyas, à la sortie de la cantine, alors qu'il n'avait rien fait. Thomas avait un témoin de son innocence, mais la maîtresse n'avait rien voulu savoir.

Non seulement il se sentait triste d'avoir été dénoncé à tort par un de ses camarades, mais aussi par le fait que la maîtresse n'ait même pas voulu écouter sa version. Plusieurs épisodes de la sorte se répétèrent au cours de l'année scolaire. Malheureusement pour nos enfants, dans la majorité des institutions, encore trop peu de professeurs et d'éducateurs prennent vraiment le temps d'écouter les enfants avant de prendre des décisions. Ils préfèrent s'en tenir à ce qu'ils croient être la vérité et ne pas remettre en question leurs acquis. »

Il arrive que certains enfants sensibles, ayant un fort besoin de justice, grossissent un peu les faits lors de moments de grande fatigue ou de découragement. Peut-être que ce fut le cas pour Thomas ce jour-là… Ce qui est sûr, c'est qu'une attitude bienveillante et une réelle écoute auraient évité une injustice alors que le refus de l'entendre n'a fait que l'amplifier.

Les enfants hypersensibles sont justes, intuitifs, expressifs, créatifs, avec un registre émotionnel et empathique très développé. Ainsi, ils sont affectés par les malheurs du monde, les injustices. Ils posent beaucoup de questions sur la différence, les migrants, la pauvreté, le racisme et le handicap. Ces enfants viennent rappeler aux parents la sensibilité humaine et les invitent à se questionner à leur tour.

Comment expliquer cette forte sensibilité ?

Le plus souvent, en dehors de maltraitances, de traumatismes ou de maladies graves, elle provient de la façon dont a été accueillie la sensibilité de l'enfant. Dénigrer ou ignorer sa sensibilité va progressivement créer une fragilité, puisque s'exprimer de façon personnelle est devenu trop risqué pour lui. Il comprend que sa sensibilité est malvenue, voire inacceptable pour son entourage. En devenant plus grand, l'enfant est mû par une demande affective importante. Il a besoin d'être réellement accepté, reconnu, aimé. Les émotions fortes surgissent dès qu'on lui manifeste de l'intérêt ou, à l'inverse, un manque d'attention, qui peut rapidement être vécu comme un rejet. Chaque événement crée une importante résonance émotionnelle, une forme de résurgence d'une situation mal vécue, d'un manque d'attention réel ou d'une blessure fondamentale.

Les enfants ultrasensibles sont-ils plus nombreux qu'avant ?

Pour les tenants de l'explication génétique de l'hypersensibilité, la proportion ne varie pas ou évolue très lentement. Les autres chercheurs observent une croissance du nombre d'enfants très sensibles, et plus largement d'enfants stressés. Le contexte social contribue nettement à cette augmentation. Le traitement de l'information médiatique opère sur un mode pléthorique et anxiogène. Toutes ces informations, souvent négatives et violentes, fragilisent d'autant plus que, parallèlement aux nouvelles technologies, la course à la performance s'accélère. Entre crise économique, catastrophes climatiques et menace terroriste, la vie quotidienne est devenue plus rude, plus précaire aussi, avec un fort sentiment d'instabilité et de nombreuses peurs, qui envahissent les enfants.

D'un côté, un fort sentiment d'insécurité s'accompagne de peurs, de crainte, d'anxiété, voire d'angoisses, autant pour les parents que pour les enfants. De l'autre, la colère monte, et une sorte d'indignation collective augmente au quotidien. Sans compter la dureté des temps et le stress dans la vie quotidienne. Autant de facteurs qui stressent les enfants.

À l'écoute de l'enfant sensible

L'enfant nous offre la possibilité d'une profonde remise en question de nos représentations du monde, dont on peut réévaluer le bien-fondé. Il nous aide, nous adultes, à regarder où nous en sommes. D'ailleurs, certains parents et éducateurs ont l'impression de se retrouver dans ces enfants rêveurs, très sensibles, qui écoutent attentivement et ne parlent qu'après avoir pris le temps de réfléchir. Pourtant, au fond, ne serait-ce pas ce que nous pourrions tous faire : prendre le temps de rêver,

d'écouter, de réfléchir puis de parler ? Ces enfants nous ouvrent la porte du monde sensible et des relations authentiques. Pour les parents, les accompagner est finalement une opportunité extraordinaire.

Témoignage

Cyrille raconte sa propre expérience d'individu sensible et rêveur : « Je n'étais pas pris au sérieux lorsque j'étais enfant. Les gens de mon entourage et surtout les adultes ne m'écoutaient pas et se moquaient souvent de moi lorsque je prenais la parole pour donner mon point de vue. D'une certaine manière, mes idées et mes opinions décalées les dérangeaient. Alors, je préférais garder les choses pour moi, plutôt que de paraître ridicule. »

De tout temps, les rêveurs ont été pris pour des gens peu fiables, des hurluberlus ou des marginaux. Les poètes et les artistes par exemple, bien qu'ils soient souvent plus conscients et sensés que la plupart des gens qui se disent l'être. Dans l'imaginaire collectif, ils sont souvent étiquetés comme des personnes excentriques et instables.

Témoignage

« À 41 ans aujourd'hui, j'aime toujours autant rêver et penser aux possibilités futures. Je ne me résigne pas à croire que les choses sont déterminées d'une certaine façon et ne peuvent pas changer. Alors que j'en ai souffert pendant ma scolarité et dans mon ancien travail, je peux désormais exprimer librement le fond de ma pensée sans être pris pour un idiot. En tant que papa, j'essaie d'être le plus possible à l'écoute de mes enfants, et ça marche ! Je suis fier de pouvoir participer à une forme de prise de conscience pour ceux et celles qui sont prêts au changement. »

Le plus important est certainement d'accepter les enfants tels qu'ils sont et de les accompagner dans leur croissance humaine. Alors que le monde nous pousse à nous endurcir et à banaliser la violence, les enfants, eux, ne peuvent s'y résoudre. Ils nous

extirpent du matérialisme pour un meilleur « vivre ensemble ». Ils s'intéressent au partage, à la joie, à la convivialité… Ils demandent à porter des jouets dans des associations, ou donnent spontanément leur goûter à un enfant dans la rue. La sensibilité élevée est un appel à la solidarité, pour les parents de ces enfants. On peut difficilement les leurrer avec des discours flous ou erronés. Leur présence, leurs questions, leurs tristesses ou leurs joies résonnent en nous pour nous pousser à poser des actes plus engagés face aux désordres du monde.

La sensibilité élevée des adolescents

La sensibilité élevée est la même pour un enfant et un adolescent, ses manifestations sont semblables ; ce qui change, c'est le côté rebelle, radical et volcanique de l'adolescence. Dès 13 ou 14 ans, le jeune cherche à s'affirmer, à gagner en autonomie, à se positionner contre les valeurs de ses parents. L'expression de sa sensibilité devient donc explosive, autant contre les autres que contre lui-même dans les phases de découragement.

Des réactions très vives

L'adolescent hypersensible peut exprimer ses émotions de manière plus forte, plus radicale qu'un enfant. Ses souffrances seront aussi plus puissantes puisque, plus autonome, il peut se retrouver plus souvent seul, mais aussi parce que, plus âgé, il est beaucoup plus conscient du nombre incalculable de choses dont on peut souffrir.

La crise d'adolescence est un brasier qui enflamme tout, donc aussi la sensibilité, les émotions, les sentiments et les idées, avec un côté provocateur, parfois jusqu'au-boutiste. Ce côté extrême peut exaspérer les adultes, qui ont oublié comment ils étaient

eux-mêmes lorsqu'ils étaient adolescents. Chaque jeune étant différent, son hypersensibilité peut se retrouver amplifiée, le poussant vers une plus grande réserve par exemple, ou lui donnant l'impression de ne pas être fait pour vivre dans un monde si dur, ou au contraire vers des bravades ou des affirmations très marquées, en rupture avec les conventions.

Un retour de la sensibilité du petit enfant

En fait, beaucoup de manifestations de l'hypersensibilité se retrouvent dans la période adolescente. La quête d'autonomie et de liberté des adolescents les rend plus créatifs, plus novateurs, plus intuitifs et empathiques parfois aussi : tout ça, ce sont des qualités que l'on retrouve dans l'ultrasensibilité.

Cela dit, si notre monde contemporain adule les adolescents et en fait même des arguments de vente, le jeune hypersensible se retrouve marginalisé. Les adolescents très sensibles sont souvent rejetés, car ils peuvent paraître en décalage avec les standards d'une société de performance qui voudrait que tout roule sans le moindre accroc, sans se poser de questions. Or, les adolescents très sensibles se posent beaucoup de questions, ce qui est une chance, car ils sont le levain des transformations sociales à venir.

À condition d'éviter certains écueils. La plupart du temps, ces jeunes se replient sur eux-mêmes, dans leur chambre, en écoutant de la musique ou avec un camarade qui partage les mêmes préoccupations. Lorsqu'ils font partie d'un groupe, la bande de copains les aide à se sentir bien en les rassurant et les soutenant. À l'opposé, ils peuvent aussi se lancer de façon désespérée dans de grandes causes, qui peuvent être révolutionnaires voire terroristes, ou encore partir à la dérive dans des expériences extrêmes, parfois dangereuses.

La vigilance aimante et bienveillante des parents, tout en nuance et en distance, reste la meilleure aide à apporter aux jeunes

hautement sensibles.

Quelques conseils pratiques pour les parents d'enfants très sensibles

Il n'y a pas de recette magique, car chaque enfant hypersensible est différent, mais un certain nombre de réflexes peuvent aider à mieux accueillir cette sensibilité à fleur de peau.

En apprenant à réguler la charge émotionnelle, cette grande sensibilité devient beaucoup plus facile à vivre. L'enfant devient même heureux d'être sensible et il s'épanouit. Cet ajustement favorable est possible grâce à la bienveillance et à la compréhension de l'environnement.

Trouver son équilibre

La sensibilité élevée est un atout, à certaines conditions. Il est vital de la considérer non pas comme un défaut ou une maladie, ce qui n'est aucunement le cas, mais comme une disposition personnelle, une spécificité et même une qualité. C'est une chance pour tout enfant à condition de bien se connaître et de vraiment respecter ses limites. Ainsi, créer un coin refuge dans sa chambre est une bonne idée, très pratique pour lui laisser la possibilité de se replier et de se reposer chaque fois qu'il en a besoin. Ce qui importe alors, c'est de le laisser complètement tranquille, sans aller le déranger, bien sûr.

Trois types d'activités aidant beaucoup les enfants très sensibles

1. Pour permettre à un enfant de trouver une occupation qui l'intéresse, les adultes peuvent lui proposer un jeu créatif, une activité créative (cuisine, jardinage, couture, dessin, peinture, modelage, photographie, théâtre, danse, chant, etc.), la création d'un mandala dans la nature…
2. Pour aider l'enfant à s'apaiser, l'adulte propose un temps calme, de repos, voire une sieste, une histoire, une musique douce, un câlin, un temps de méditation, de relaxation, ou une marche dans la nature pour les enfants qui n'aiment pas méditer.
3. Pour favoriser son équilibre global, tous les sports qui mettent en jeu l'équilibre sont les bienvenus : patins à roulettes, roller, skate, surf, ski, voile, équitation, escalade, danse, etc.

Accueillir les émotions de l'enfant

Dès qu'on repère l'apparition d'une émotion, il est possible de faire redescendre la pression émotionnelle, en prenant une distance et, surtout, en laissant à l'enfant la possibilité de l'exprimer, ainsi que le temps de la laisser passer.

Le plus important est de ne pas ajouter d'émotion à l'émotion, de ne pas renforcer la charge émotionnelle, par exemple par des reproches, des critiques, des gronderies ou, pire, des moqueries ou des punitions. L'émotion est là, c'est tout. On l'accueille telle qu'elle est et on la laisse partir. Lorsque l'enfant pleure, on le laisse pleurer ! Quand un enfant sature, il a besoin de faire une pause, tout simplement. Une pause dans le calme et la confiance.

À retenir

80 % des enfants de moins de 3 ans ont régulièrement des crises et 20 % en ont tous les jours. 20 % des enfants de 4 ans ont encore des crises régulières. 5 % des enfants de plus de 6 ans aussi[4]. Tous ces enfants sont en bonne santé. Une crise n'est pas une pathologie, mais l'expression d'une saturation. « Adrénaline, cortisol, les hormones du stress mobilisent notre corps, l'agression est la première réponse biologiquement programmée en nous », explique la psychothérapeute Isabelle Filliozat. Un enfant envahi par la fatigue, le stress ou une émotion ne peut pas les réguler seul, sans aide. Le cortex préfrontal du cerveau d'un adulte permet au parent de choisir la réponse adéquate, de refréner une envie de crier ou une pulsion de frapper. Ce n'est pas le cas pour un enfant, dont le cerveau est très rapidement saturé par toutes les stimulations et informations qu'il reçoit.

La colère, surtout si elle est éruptive et difficile à calmer, est le signe même de la saturation, qui est typique de la sensibilité élevée et qui signifie que l'enfant a été trop stimulé. On parle d'« hyperstimulation », c'est-à-dire d'une overdose de stimulations. Dans ce cas, les reproches et les énervements de l'adulte ne feront qu'accentuer la situation en augmentant la détresse de l'enfant. Le mieux est de laisser l'enfant s'apaiser par lui-même, là où c'est le mieux pour lui : dans sa chambre, le jardin, la salle de bains ou ailleurs. Puis, on lui propose à boire. Beaucoup d'enfants irritables sont simplement déshydratés, ont trop chaud ou sont déjà trop fatigués pour faire face à une nouvelle situation.

"Tous les stimuli assaillent l'enfant sans qu'il sache les trier. Une tâche, une responsabilité l'aideraient à se focaliser mais le plus souvent il n'a pas le droit de toucher à ce qui l'entoure. Il n'a pas non plus l'autorisation de bouger, courir, sauter, ni quoi que ce soit à faire qui lui permettrait de rester aux manettes de son cerveau[5] », continue Isabelle Filliozat, qui insiste pour que les parents régulent d'abord leur propre stress afin d'aider l'enfant à se calmer.

En pratique, la psychothérapeute préconise d'être à l'écoute des besoins de l'enfant, de lui donner à boire, de l'aider à retrouver son corps par des câlins, des activités physiques simples (taper des mains, chanter, danser, sauter, courir), de lui confier une activité facile qui l'occupe, ou de lui donner le temps de vraiment se reposer[6].

Retrouver ses limites

C'est la priorité absolue pour tous les enfants sensibles : ils ont absolument besoin de pouvoir se retrouver seuls au calme, dans le silence, parfois la pénombre, dans un coin refuge, avec leur doudou, pour récupérer, laisser leur cerveau ralentir son rythme puis revenir à un état de disponibilité. C'est la clé de l'accompagnement et du soutien des enfants très sensibles. On laisse l'enfant aller dans son coin refuge quand il en a besoin. On peut en plus prévoir une sieste chaque jour et une pause toutes les heures.

Par ailleurs, poser des limites s'avère un art délicat que l'on apprend progressivement, car chaque enfant est unique. Le rôle de chaque parent est de donner des repères clairs pour éduquer l'enfant et lui apprendre la vie en communauté. Plus il le fait de façon sereine, dépassionnée, sans drame, d'une voix douce, avec des mots précis, mieux l'enfant comprendra et se sentira respecté. Il est très important aussi que l'adulte ne change pas d'avis et garde le cap avec les mêmes règles. Cette stabilité rassure l'enfant et évite d'avoir recours aux sanctions. Les punitions sont inutiles, seule la clarté est éducative, y compris en élevant la voix lorsque c'est vraiment nécessaire.

En revanche, il est absolument capital d'éviter de dire à l'enfant : « Tu es trop sensible. Tu es bête ou débile. Tu es anormal, malade, fou, etc. » Le mieux est de remplacer ces phrases automatiques par des propositions non violentes, comme : « Si tu sens que tu es fatigué, prends le temps de te reposer. Je sens que tu satures, on va faire une pause. Reste un

moment tranquille dans ta chambre, puis tu reviendras quand tu iras mieux »…

12 règles d'or pour favoriser l'épanouissement de l'enfant[7]

1. Placer la sensibilité et l'émerveillement au centre de la vie quotidienne.
2. Parler avec son enfant, développer la relation, chercher ensemble.
3. Chaque jour, prendre du temps seul(e) avec elle ou avec lui.
4. Favoriser la détente, le bien-être, le jeu et l'amusement.
5. Faire des pauses et boire de l'eau régulièrement.
6. Laisser l'enfant découvrir par lui-même.
7. Développer le respect mutuel.
8. Encourager la curiosité de l'enfant.
9. Se mettre à son écoute.
10. Stimuler sa créativité.
11. Ne pas le juger.
12. Être juste.

Si l'enfant prend tout au premier degré, on peut essayer de l'aider à se mettre à distance. N'oublions pas que, pour un adulte, prendre du recul est déjà difficile ; ça l'est encore plus pour un enfant, dont le cerveau rationnel est en cours de développement jusqu'à 20 ans. L'adulte apprend à ne pas se laisser impressionner par les bouderies de l'enfant. Il peut aussi développer son sens de l'humour, d'un humour gentil et bienveillant, pour dédramatiser la situation. On peut aider

l'enfant en le rassurant, en le réconfortant, en lui proposant un autre point de vue, en lui disant qu'on l'aime. Un câlin est souvent magique, son effet est bien plus bénéfique qu'un long discours !

Aider son adolescent

Surtout, il est inutile et contre-productif de vouloir le changer. Il existe quelques règles d'or dont il vaut mieux tenir compte :

- respecter l'adolescent tel qu'il est, accepter sa fragilité passagère, accueillir sa sensibilité élevée différente de la nôtre ;
- lui laisser la possibilité d'exprimer librement ses émotions, ses idées et ses aspirations sans vouloir le formater autrement, notamment en fonction de ses propres conceptions de la vie ;
- lui accorder suffisamment de liberté pour qu'il puisse découvrir la vie, mais pas trop d'un coup pour qu'il ne se sente ni perdu, ni abandonné ;
- rester à l'écoute même si on n'est pas d'accord.

Tout cela demande de la patience et du tact.

Pour les adolescents aussi, tous les sports d'équilibre sont très bénéfiques ; tout comme les activités artistiques, qui favorisent l'expression de soi et les sentiments (théâtre, chant, cirque) ; les activités qui stimulent la créativité (dessin, peinture, sculpture, cuisine, jardinage, bricolage, menuiserie, etc.) ; l'immersion dans la nature et les relations avec des animaux, comme les chiens, les chats, les dauphins, les chevaux, les ânes, etc.

---

1 Voir Saverio Tomasella, *J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir*, Leduc, 2018.

2 Elaine Aron, *Mon enfant est hautement sensible*, *op. cit.*

3 K. Marcdante, R. Kliegman, R. Behrman, H. Jenson, *Nelson Essentials of Pediatrics*, Elsevier, 2010.

Voir aussi Bessel Van der Kolk, *Le corps n'oublie rien*, Albin Michel, 2018.

4 M. Potegal, MR. Kosorok, RJ. Davidson, *Temper tantrums in young children*. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 2003.

5 Isabelle Filliozat, « Il se roule par terre au supermarché », *Psychologie positive*, juillet-août 2019, p. 70-71.

6 *Idem*. E. Daniels, B. Mandleco, KE. Luthy, *Assessment, management, and prevention of childhood temper tantrums*. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 2012.

7 Saverio Tomasella, *J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir*, *op. cit.*, p. 15.

DANS CE CHAPITRE

L'intelligence sensible

•

L'importance de prendre soin de soi

•

Le recours à une aide extérieure

Chapitre 14
Être fier de sa sensibilité

> ***"La sensibilité n'est pas fragilité. C'est l'incapacité de rester superficiel. C'est aller toujours au fond. Dans les choses, dans les personnes, dans les émotions."***
>
> Serena Santorelli

De très nombreux artistes affirment à travers les âges que la véritable sensibilité prend sa source dans la force du cœur. Bien vivre avec sa sensibilité, devenir un grand sensible heureux, un supersensible conscient de son potentiel de vie et de création repose sur une démarche très simple, même si elle est longue et

prend toute une vie : mieux se connaître, mieux s'accepter, donc *apprendre à s'aimer*.

L'intelligence sensible

Beaucoup plus vaste que la seule « intelligence émotionnelle[1] », l'intelligence sensible est la forme la plus fondamentale d'intelligence chez tout être humain, puisque fondée sur l'expérience sensible de chacun plutôt que construite à partir de savoirs intellectuels appris. Elle est plus complète que l'intelligence telle qu'on la définit généralement, notamment dans les tests de QI, car elle comprend l'intelligence des sens et du cœur.

Lorsque Sabine décrit à quoi correspond, pour elle, l'intelligence sensible, elle reprend en fait toutes les qualités des personnes hautement sensibles. « Elles ont souvent une perception fine de ce que ressentent les autres, ainsi qu'une conscience affûtée de leur environnement et des évolutions de la société. Elles perçoivent l'impact que vont avoir les événements ou les changements sur les personnes, individuellement et collectivement, et sur l'environnement, ce qui leur donne une perception des risques. Elles sentent. Elles ont un sixième sens ultrasensible. Selon moi, elles ont une conscience affûtée des conséquences de leurs actes et de ceux des autres. Elles perçoivent les intentions et savent spontanément en qui elles peuvent avoir confiance. Ce sont souvent des personnes qui ont un grand sens des responsabilités. Elles veillent sur les autres, sur la société et son évolution. Si leur personnalité le leur permet, elles défendent leurs valeurs au quotidien et parfois s'engagent pour défendre de grandes causes, humanitaires ou autres. »

L'intelligence sensible est chaude et changeante, sans cesse en mouvement, comme la vie. Elle varie avec les sensations, les

intuitions, émotions et les sentiments, souvent intenses, que peuvent vivre les grands sensibles. De ce fait, ils ne sont pas toujours compris lorsqu'ils ont une intuition favorable ni entendus quand ils alertent sur un risque ou, même, une opportunité. Ils peuvent être considérés, en particulier dans le monde professionnel, comme des fauteurs de trouble ou des rabat-joie, alors que leur spontanéité et leur enthousiasme les prédisposent à l'optimisme.

Comment se manifeste concrètement l'intelligence sensible ?

Un individu ultrasensible sent spontanément en qui il peut avoir confiance et cette perception est fiable, sauf en amour, quand trop d'affect entre en jeu. L'intelligence sensible repose aussi sur de puissantes intuitions, qui peuvent décontenancer.

« J'ai pressenti puis constaté la montée des intransigeances dans notre société depuis plus de quinze ans. La dégradation est rapide et ce qui se passe dans le monde ne me surprend pas. Ce n'est que la suite logique de ce que nous avons tous laissé faire.

Au moment du référendum sur le Brexit et de l'élection de Donald Trump, je me suis réveillée spontanément dans la nuit pour prendre connaissance des résultats, que je craignais. Au travail, je sens quand l'équilibre social se dégrade. Je suis préoccupée. J'ai alerté il y a quelques mois ma hiérarchie et cela s'est confirmé par des accidents de la route, AVC, crises cardiaques, cancers, dans mon unité », continue Sabine.

L'intelligence sensible est une qualité relationnelle de premier plan. Elle favorise l'accueil, l'écoute et l'empathie. Les collègues ou les proches viennent facilement se confier à une

personne qui en est dotée. Ils savent qu'elle est capable de les entendre, de les comprendre et qu'ils peuvent compter sur sa discrétion.

Comment peut-on l'utiliser dans ses études ou son travail ?

C'est aidant et rassurant de sentir la fiabilité de ses perceptions et de ses intuitions, donc de savoir à qui on peut faire confiance. Cela permet, par exemple, de pouvoir s'exprimer librement, d'anticiper les conséquences des décisions qui sont prises, sur l'environnement de travail, les performances mais surtout sur les personnes elles-mêmes.

« Il arrive quelquefois que cela intéresse ma hiérarchie. Je suis consultée sur tel ou tel projet pour l'améliorer avant de le présenter à l'ensemble du personnel… Récemment, j'ai senti un malaise social monter et l'ai constaté ensuite par le nombre d'hospitalisations et d'accidents. J'ai cherché à connaître l'ampleur du malaise en questionnant certains collègues dans d'autres unités. J'ai écouté les personnes qui m'ont parlé spontanément, ou alors j'ai écouté mon intuition pour m'adresser à d'autres personnes. Je suis plus ou moins mal reçue selon les personnes à qui je m'adresse. La dernière fois, ma plus haute responsable m'a entendue et m'a dit qu'elle était consciente de la situation. Elle m'a indiqué les actions qu'elle avait mises en œuvre. »

Les personnes ultrasensibles sont précieuses pour leur entourage et leur employeur, car elles apportent des informations très utiles pour améliorer la qualité de la vie, les conditions de travail, la

communication autour d'un projet, la prise en compte des impératifs écologiques ou des aspects humains, etc.

Comment l'intelligence sensible favorise-t-elle la créativité ?

En réalité, elle ne peut le faire que si l'environnement le permet. Ce qui est rarement le cas dans les institutions très hiérarchisées, rigides ou traditionnelles, comme les grandes entreprises, les administrations centralisées, les communautés religieuses… Le potentiel créatif des ultrasensibles n'intéresse pas les institutions standardisées, qui cherchent des personnes « moulées », conformes à leurs codes. Beaucoup de très bonnes idées et initiatives sont donc malheureusement perdues.

« À moins que ma hiérarchie ne s'y intéresse, je pense et garde mes idées pour moi. C'est vraiment dommage que les entreprises n'exploitent pas ces potentiels, pour leur performance et pour le bien-être au travail des salariés, qui sont liés… Au fur et à mesure des évolutions, j'ai des idées qui viennent sur la manière de nous organiser efficacement, d'animer ou d'embarquer dans la réussite. Je m'appuie sur les personnes qui souhaitent s'investir et apporter leur contribution. Je fais du vrai management participatif et je vois que les équipes apprécient. »

Sabine repère intuitivement quels axes de motivation utiliser, de manière individuelle et collective. Elle utilise son intelligence sensible à l'occasion d'échanges en entretiens individuels pour discuter librement puis fixer ensemble des objectifs accessibles et motivants. C'est l'attitude la plus favorable, autant pour les résultats individuels que collectifs, ainsi que pour la motivation et l'adhésion au projet d'équipe.

« Je perçois aussi quand il ne faut pas agir. Et si finalement j'agis pour répondre aux attentes de ma hiérarchie, j'en pèse les conséquences, avant de me lancer. Parfois, je désobéis à ma hiérarchie, pour préserver les personnes. C'est très mal vu. »

Dans la vie privée, s'appuyer sur son intelligence sensible facilite les choix de vie, les relations affectives, l'éducation des enfants, la meilleure façon d'aider ses proches ou d'autres personnes en difficulté. Elle permet aussi de développer son potentiel créatif.

« Lorsque je sculpte, mon intuition me guide pour donner le mouvement à la pièce que je suis en train de créer. »

Comme Sabine, beaucoup de personnes hautement sensibles se sentent décalées ; mais savoir que c'est le fruit de leur intelligence sensible et non d'une quelconque anomalie change la donne.

« Désormais, je cultive ma singularité, j'en suis fière, c'est ma marque de fabrique et je la fais croître encore. Sans calcul, dans la spontanéité bienveillante, dans la joie attentionnée, dans la sollicitude de bonne foi… Réinventons, refondons l'humanité et l'humanisme. C'est mon credo, le seul. Vivons ensemble en bonne intelligence sensible ! » affirme Maud, heureuse de la force que lui donne sa sensibilité.

Après une longue thérapie et de nombreux stages en développement humain, Maya se sent aujourd'hui libre de vivre en accord avec elle-même, guidée par son intelligence sensible, qu'elle écoute et suit, consciente du trésor que sa sensibilité représente pour elle.

« Dernièrement, j'ai fabriqué un attrape-rêve, je n'ai pas choisi les couleurs et les matières par hasard, je me

Témoignage

suis laissé inspirer par mes sens. Du coup il est exactement comme je le voulais. Maintenant, quand je le regarde, je me sens bien, j'ai l'impression qu'il me correspond tout à fait et qu'il m'apporte tout ce dont j'ai besoin ; à chaque fois cela m'émeut. Parfois même, je le regarde juste pour me sentir mieux… et ça marche ! »

Il ne tient qu'à nous, en fait, de nous donner le temps de nous transformer en profondeur pour nous accepter tels que nous sommes, vraiment, et de déployer nos potentiels sensibles dans toutes les dimensions de notre existence.

Prendre soin de soi

Bien vivre sa sensibilité est d'abord une décision. Il s'agit en effet de choisir d'aller mieux, de prendre soin de soi, de mieux manger, de consacrer du temps à une activité physique qui nous correspond, de mieux dormir.

Au risque d'insister, *la clé de voûte du bien-être de tous les grands sensibles réside précisément dans la capacité à s'écouter et à prendre réellement soin de soi au quotidien*, pas seulement une fois de temps en temps ou exceptionnellement pendant quelques jours de vacances.

Livres, articles, émissions

Comme nous l'avons vu, les bonnes informations facilitent les premières révélations sur sa propre sensibilité élevée. Elles sont donc fondamentales. Elles permettent de ne plus se croire seul au monde, de se sentir compris dans ses différences, et aident à s'acclimater progressivement à cette particularité.

Nadia l'explique très clairement. « Je voulais vous dire un immense merci, car c'est en lisant le roman *À fleur de peau* et en me reconnaissant dans quasiment tous les traits que j'ai découvert que j'étais ultrasensible et

Témoignage

non “anormale” comme je le pensais depuis quarante ans… Cela a changé ma vie, m’a énormément apaisée et je peux désormais chercher les outils pour m’aider à mieux comprendre mes émotions et les accueillir. »

Ce témoignage parmi tant d’autres nous montre combien la découverte de son atypisme est une étape importante puisqu’elle participe à la reconnaissance de l’individu au sein d’une communauté. Elle donne l’espoir et le courage de poursuivre son chemin en cherchant des moyens pour améliorer son existence, au lieu de se sentir victime.

Devenir relais d’informations

Comme la haute sensibilité est encore méconnue, il est fréquemment nécessaire de donner à son tour les informations pertinentes aux personnes qui ne sont pas au courant ou qui restent sceptiques. Ce livre est là pour cela, y compris pour vous aider dans vos démarches auprès des professionnels.

Témoignage

Nadia continue : « J’ai du mal à comprendre que les psys que j’ai vus n’aient pas du tout parlé de sensibilité élevée, car les traits me semblent tellement frappants et identifiables. Une psy m’a dit pour conclure nos rendez-vous que je ne voulais pas guérir. Aujourd’hui, je sais que je ne peux pas “guérir”, car je ne suis pas malade. J’ai eu l’occasion de la recroiser depuis que je sais que je suis hypersensible et sa réponse a été qu’il y a forcément une “pathologie” derrière l’hypersensibilité… Vos ouvrages m’ont enfin connectée à qui je suis. Ils éclairent aussi l’entourage ! »

D’ailleurs, au lieu d’expliquer à votre entourage à tout prix ce qu’est la haute sensibilité, vous pouvez très bien offrir ce livre aux personnes qui vous sont chères, si vous pensez qu’elles sont assez ouvertes et réceptives pour faire le voyage à la découverte d’un nouveau continent…

Éviter les excitants

Au premier rang des précautions nécessaires pour trouver un bon équilibre, tous les témoignages que nous avons recueillis depuis une quinzaine d'années confirment la nécessité d'éviter les excitants : café, thé, nicotine, alcool, autres drogues, etc. Pour certains, le chocolat, le ginseng et le guarana sont déjà trop excitants. Tous ces excitants provoquent rapidement une forme d'irritabilité très inconfortable, un état de mal-être désagréable, qui s'installe parfois pour toute une journée, voire aussi la nuit suivante et le lendemain.

Témoignage

Raphaël l'a remarqué. « Pour moi, c'est devenu très net maintenant. Après avoir arrêté de fumer, je continuais à me sentir bizarre ou tendu à certains moments. En fait, j'ai remarqué que je ne supporte pas le café ou le thé, tout simplement. Ils me mettent sur les nerfs. Je ne me sens pas bien après. Je dois même être très parcimonieux avec le chocolat. Comme je suis dans une famille où l'on boit beaucoup d'apéritifs et de vin, cela a été l'étape la plus difficile à franchir. Mais comme j'ai remarqué que l'alcool ne me fait pas de bien du tout, et que je suis encore plus mal le lendemain, presque déprimé, et souvent vaseux, j'ai aussi décidé de ne plus boire d'alcool. Aujourd'hui, je me sens bien dans mon corps, je dors beaucoup mieux et mon travail aussi est de bien meilleure qualité. »

Lors d'un épisode de fatigue, plutôt que d'avoir recours aux excitants valorisés par le poids des habitudes sociales et culturelles (cigarette, café, thé, alcools), il vaut tout simplement bien mieux prendre de la vitamine C. Au quotidien, pour retrouver un bon niveau d'énergie ou faire une pause, rien ne vaut un jus de fruits ou de légumes frais.

La technique du gommage

Nous avons mis au point un exercice très simple qui permet d'arrêter la rumination mentale. Nous l'avons appelé « technique du gommage ». Nous allons l'expliciter à travers un exemple.

Dans l'entreprise où il est employé, Matthieu travaille avec des machines bruyantes. Ce bruit le fatigue beaucoup. Récemment, il a appris qu'il était possible de réduire le bruit des machines. Il a donc fait une demande écrite à la personne responsable de leur entretien. Celle-ci ne lui ayant pas répondu, il a répété sa demande deux autres fois. Sans obtenir plus de réponses. Cette ignorance de la part de sa direction mine son moral et le pousse à ressasser. Il ne supporte plus le bruit et se sent très en colère.

Matthieu a accepté de pratiquer l'exercice du gommage. Le soir, après le travail, il imagine que la responsable est face à lui. Avec une grande gomme, il l'efface progressivement, puis la remplace par une personne qu'il apprécie et dont il est apprécié, avec qui il se sent bien. Après avoir réalisé cet exercice plusieurs soirs de suite, il se rend compte qu'il n'attend plus de réponse, qu'il ne pense plus à elle. Il s'est simplement acheté des bouchons pour les oreilles. Le bruit ne le dérange plus autant et il peut désormais se consacrer tranquillement à son travail.

Vous pouvez expérimenter cette technique chaque fois que vous en ressentez le besoin, en gommant la personne, la parole ou l'événement qui provoquent la rumination mentale, puis en les remplaçant par une personne de confiance, une parole apaisante, un beau paysage, une situation encourageante, etc.

Se créer une bulle

Vous pouvez aussi visualiser une bulle de lumière autour de vous. Cette lumière peut être douce ou forte, suivant les besoins

du moment. Elle peut être blanche, d'une couleur ou de plusieurs couleurs… Il peut aussi s'agir d'un cocon de soie, d'une cape sonore, etc.

> "Le son semblait l'envelopper d'une sorte de grande cape protectrice, l'enclore dans une bulle d'énergie invisible. […] Le sentiment de solitude le submergeait, provoquant moins la peur que du malaise. Il allait au piano, faisait du bruit, se glissait dans la bulle protectrice, s'oubliait[2]."

Soyez créatif aussi pour votre bien-être. Peu à peu, vous allez trouver ce qui vous aide à bien vivre votre sensibilité. En dehors de la marche en plein air, de la relaxation, de la méditation, du yoga et de toutes les pratiques orientales, l'autohypnose se révèle très utile pour les personnes hautement sensibles. Pensez aussi à ne faire qu'une activité à la fois et, surtout, reposez-vous chaque fois que vous en ressentez le besoin, même avant d'être fatigué.

Savoir demander de l'aide

Nous avons déjà précisé que les difficultés liées à nos relations et à notre histoire sont la source principale de nos fragilités et de nos souffrances. Celles-ci peuvent être amplifiées par notre sensibilité élevée, mais n'en découlent pas. Une démarche thérapeutique est souvent très aidante pour mettre en lumière ses schémas relationnels, sortir de répétitions douloureuses et soigner ses blessures. Elle peut aussi permettre d'accepter sa sensibilité comme elle est, de l'apprivoiser et de mieux vivre avec elle, en développant la créativité et l'intuition.

Dans quels cas peut-on avoir besoin d'une aide extérieure ?

Il arrive que certaines personnes en souffrance refusent de demander de l'aide, par timidité, par pudeur, mais aussi par ignorance ou par orgueil. Vouloir se débrouiller seul, trouver des solutions sur les forums est parfois possible, mais peut aussi ne pas suffire. Surtout si l'on croit que l'on est supérieur aux autres. Le risque est alors de se dire « Comme je suis différent et meilleur que les autres, personne ne peut me comprendre », et de rester isolé, de plus en plus dépité, voire malheureux.

Rappelons donc que, même si la sensibilité n'est pas une maladie, il peut être bienvenu de consulter un professionnel. Par exemple, si vous êtes souvent angoissé, anxieux, en proie au doute, vous sentant facilement coupable ou submergé par des hontes inexpliquées, sur le qui-vive, ou encore suradapté à la société, soumis ou dépendant de l'avis des autres, si vous avez peur d'être heureux, que vous avez tendance à vous dévaloriser ou des difficultés à vous affirmer, etc.

Avoir recours à une aide extérieure est la meilleure solution lorsque vous vous sentez bloqué. Il n'y a pas de honte à se faire accompagner, bien au contraire, c'est une preuve d'humilité, de grand courage et d'un réel désir de changement que de faire appel à une personne-ressource. Cela vous permettra, entre autres, de prendre de la hauteur, de poser un regard différent sur vous, sur vos proches, sur la vie, de percevoir des éléments qui sont dans votre réalité dont vous n'avez pas encore conscience ou que vous ne voyez pas encore de façon propice. Vous changerez de vision du monde, vous pourrez vous transformer en douceur et en profondeur. Vous découvrirez que vous avez plus de choix que vous l'aviez cru jusqu'alors, vous pourrez vous orienter différemment, vivre autrement, aimer plus et mieux…

Au-delà des démarches thérapeutiques, de nombreuses personnes très sensibles ont développé une meilleure confiance en elles et une plus grande capacité d'affirmation grâce à une vie associative et à des engagements citoyens. *La préoccupation sincère pour la planète, la nature, les animaux et les humains est une constante importante.*

Témoignage

Marie en témoigne. « J'étais très sensible au regard des autres, mais ça a changé. Je le suis moins, grâce à mes engagements citoyens, la vie en communauté, le combat pour l'écologie. Cela a donné une légitimité à ma parole. Je n'ai plus peur de passer pour une conne. Je n'ai plus la mauvaise impression d'être gnangnan. Je sens que je suis lucide, que mes convictions ont de la valeur et que je peux les affirmer sans honte. »

Dans tous les cas, chaque personne très sensible a besoin de trouver sa tribu, de choisir de s'entourer des personnes justes pour *être en bonne compagnie*, de fréquenter régulièrement un groupe bienfaisant pour soi, réellement capable d'accueil et de bienveillance.

Nous sommes tous en chemin

> ***"Tous les enfants ont du génie, le tout est de le faire apparaître."***
>
> Charlie Chaplin

Lorsque nous nous écoutons et suivons notre intuition, nous pouvons aller de plus en plus dans le sens du flux de la vie, tel un bout de bois qui flotte et descend la rivière, plutôt que lutter et vouloir remonter la rivière à contre-courant.

Nos souvenirs des belles choses et des bons moments, nos aspirations profondes, nos passions, nos talents, nos amours et notre tendresse n'ont jamais disparu. Toutes ces pépites sont enfouies en nous et ne demandent qu'à être découvertes. Laissons nos peurs et nos jugements de côté, restons curieux et opiniâtres, comme des explorateurs qui cherchent un trésor !

Vous vous souvenez de l'histoire de Paul, ce garçon perdu, au tout début du livre ? Sa vie semblait si triste, si pénible et si angoissante, jusqu'au jour où il fit une merveilleuse découverte. Voyons comment les choses ont changé pour lui…

Témoignage

Bien des années plus tard, Paul a compris qu'il n'y a rien d'étrange en lui, rien à élucider, rien d'anormal. Il n'a plus besoin de chercher à l'extérieur ce qui lui manque. Pas besoin non plus de se libérer ou de se débarrasser de quoi que ce soit en lui pour vivre une existence heureuse. Au contraire, tout ce qui est en lui est là puisque cela fait partie de lui. Il apprend désormais à se réconcilier avec toutes les parts de lui-même, même avec ses côtés les plus sombres.

Ses lectures, ses rencontres et sa thérapie lui font prendre conscience, peu à peu, du potentiel qui sommeille en lui. Potentiel qu'il ne pouvait pas voir jusqu'alors, tant le brouillard était épais. Plus en paix avec lui-même, il souhaite désormais consacrer son énergie à des causes qui l'animent et lui ressemblent. Il se détourne de plus en plus de tout ce qui le stresse et l'influence défavorablement. Maintenant qu'il sait ce qui l'épuise ou l'angoisse, il sait mettre en place des habitudes bénéfiques à son épanouissement et à son équilibre personnel.

Il a appris à dire non, à la fois avec fermeté et respect de l'autre. Il prend le temps chaque jour de s'écouter, de se reposer et de prendre soin de lui pour pouvoir être plus disponible. Il respecte son besoin de calme et de lenteur. *Toutes ces petites attentions font une différence énorme dans sa vie.* Il se sent beaucoup mieux et ses proches également. La joie, l'amour, le calme et la confiance sont des sentiments contagieux !

Paul n'est plus en colère contre ses parents. Il n'est plus tout le temps en colère non plus contre les autres et lui-même. Il prend conscience que ses parents ont fait leur

possible pour éduquer et aimer leurs enfants du mieux qu'ils pouvaient, avec ce dont ils ont hérité eux-mêmes de leurs parents, avec leurs propres histoires et leurs sensibilités.

Il se souvient lorsque son père insistait grandement pour le conduire à l'école et combien il aurait eu besoin de souffler un peu en y allant seul ou en bus avec ses copains. Il se sentait oppressé par les attentes de son père. Quand Paul obtint son permis, à l'âge de 19 ans, il s'imaginait déjà prendre la voiture de ses parents pour pouvoir sortir avec ses copains de temps en temps, mais il était triste quand son père refusait, sans aucune explication. Il trouvait cela injuste. Paul comprend désormais que ce n'était pas pour l'embêter mais qu'il s'agissait d'une preuve d'affection de la part de son père, qui voulait être présent pour lui et le protéger. Il avait peur qu'il lui arrive quelque chose mais ne savait simplement pas le lui dire, par pudeur.

Les enfants ont besoin que les adultes leur donnent des explications et qu'ils expriment le plus possible leurs émotions. Ils n'ont besoin ni de parents parfaits, ni de parents qui cèdent tout et disent toujours oui. Ils souhaitent simplement être entendus, respectés et aimés pour ce qu'ils sont. Ils souhaitent garder leur sensibilité et leur liberté ; ils ont besoin d'être entourés d'humains suffisamment stables, compréhensifs, attendris, pour pouvoir traverser les épreuves de la vie avec confiance et grandir sereinement.

Paul a compris que sa vision du monde lui appartient, que chaque personne voit les événements d'une manière différente et unique. C'est principalement pour cette raison que les ententes et la communication dans les relations humaines sont difficiles. Notre éducation, notre histoire personnelle et notre manière de réagir influencent nos choix et conditionnent notre vision de la réalité. Mais rien n'est irréversible… Les neurosciences nous apprennent que le cerveau est malléable et que les nouvelles

expériences créent de nouvelles connexions neuronales. Nous pouvons changer nos comportements, nos conceptions et nos croyances pour façonner notre vie à notre manière et sortir de nos conditionnements. Nos croyances et nos idées reçues peuvent disparaître pour laisser place à une confiance naturelle.

Aujourd'hui, Paul se sent transformé, bien qu'en réalité il soit resté le même. Au fond de lui, quelque chose a toujours été là depuis son enfance. Quelque chose de doux et de mystérieux qui le guide. Certains l'appellent « Dieu », ou l'« âme », d'autres la « petite voie », ou encore l'« énergie vitale ». Nous pouvons l'appeler aussi « élan », ou « force de vie », pour nous libérer des étiquettes et nous éloigner des croyances religieuses. Peu importe, chacun choisit le mot qui résonne le plus pour lui, en gardant à l'esprit que ce ne sont que des concepts.

Paul décide d'évoluer et grandir un peu plus chaque jour, en conscience, en sagesse et en sensibilité, pour son bien-être et celui de ses proches. Il ressent une immense gratitude envers la vie et remercie sincèrement ses parents, sa compagne et ses enfants d'exister. Il se consacre aujourd'hui à défendre l'humain, à valoriser la sensibilité à travers l'écriture et l'accompagnement. Il a découvert son trésor.

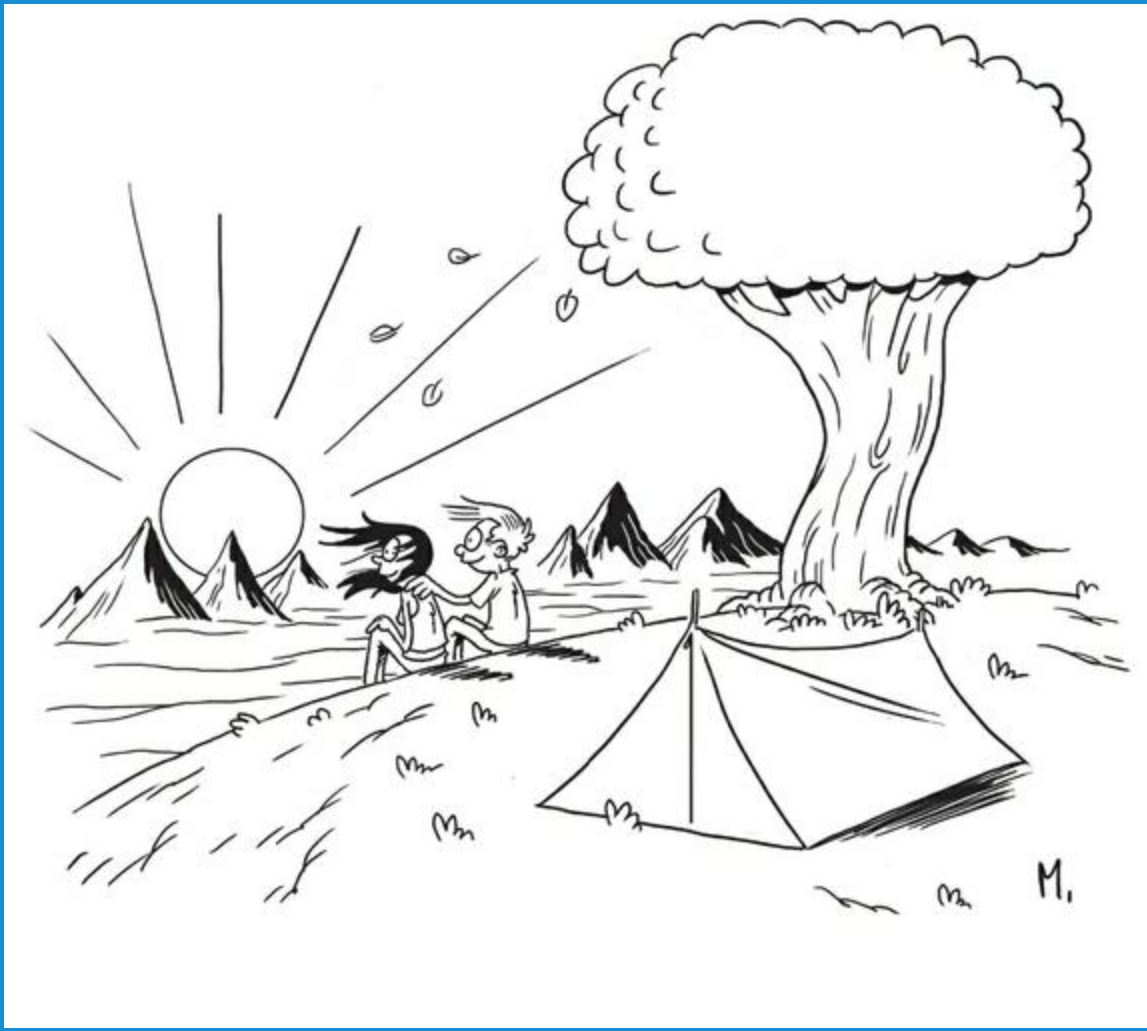
Comme lui, nous sommes toutes et tous en chemin…

---

1 Capacité à reconnaître, comprendre et apprivoiser ses émotions et à composer avec les émotions des autres.

2 Frank Conroy, *Corps et âme,* Gallimard, 1996, p. 31.

Partie 6
La partie des Dix



Dans cette partie…

Pour devenir une personne plus calme, plus confiante, moins impressionnable, moins facilement perturbée, et plus libre aussi... nous constatons qu'il s'agit avant tout de repérer les activités qui nous font du bien et de mettre en place petit à petit des habitudes saines qui amèneront des changements favorables progressifs dans nos vies.

DANS CE CHAPITRE

Trouver ce qui nous fait du bien au quotidien

•

Bouger et faire plaisir à ses sens

Chapitre 15
Dix bonnes habitudes pour les grands sensibles

"La sensibilité envoie chaque mot et chaque action droit au cœur."

Léonard de Vinci

Dans les chapitres précédents, nous avons déjà présenté beaucoup de pistes pour mieux vivre sa haute sensibilité. Voici une liste de dix habitudes qui peuvent vous rendre la vie plus légère et plus douce. Ce sont des points qui reviennent très souvent dans les témoignages des personnes hautement sensibles qui ont fait de leur grande sensibilité une force.

Faire quelque chose qui nous rend heureux

Repensez à cette citation de Pearl Buck sur la créativité… Au lieu d'attendre que toutes les conditions soient réunies pour accomplir quelque chose et se sentir bien, pourquoi ne pas décider de faire tout de suite cette chose qui nous tient à cœur et se concentrer sur sa réalisation ? S'exprimer, créer, poursuivre un but, réaliser un projet quelconque est une opportunité pour s'épanouir.

Écouter son corps et s'en occuper

Nous avons évoqué ce thème plusieurs fois, car il est fondamental. Avant d'être complètement à bout de nerfs, épuisé et de nous malmener, essayons d'être de plus en plus à l'écoute de notre corps, qui est le siège de tous nos ressentis (sensations, émotions, sentiments, intuitions).

Chanter, danser, écouter de la musique sont de véritables thérapies. Les activités comme la marche, la course, le qi gong, le tai-chi-chuan, le *chi nei tsang* (massage du ventre) ou la natation sont très bénéfiques pour nous. Rester en mouvement, faire le ménage, ranger ou arranger son intérieur, jardiner, avoir une activité physique sont très importants dans cette époque où nous avons tendance à nous sédentariser. Parallèlement, quand nous en éprouvons le besoin, il est aussi important d'octroyer détente et plaisir à notre corps. Se faire masser, profiter d'un moment dans un spa ou toute autre activité délassante sont autant de possibilités de prendre soin de soi.

Avoir une bonne hygiène de vie

Le mental impacte le corps, le corps impacte le mental. Comme un sportif, il s'agit de mettre en place une sorte de routine propice à nous sentir le mieux possible.

Ralentir le rythme. Faire la sieste, dormir suffisamment. Prendre plus de temps pour soi pour se ressourcer. Regarder le moins possible la télévision, surtout les émissions et les films violents. Manger des aliments sains, locaux et non transformés. Éviter les excitants et le sucre. Boire suffisamment d'eau ou d'infusions (pour la chaleur réconfortante et les bienfaits des plantes).

S'aérer l'esprit et bouger

Dans ce monde hyperconnecté, où l'être humain s'est détourné de la nature, il est vital pour nous de sortir de nos bureaux, nos usines et nos magasins, de quitter un instant nos écrans d'ordinateur pour prendre un bon bol d'air.

S'aérer, marcher dans un parc, près d'un lac ou d'un cours d'eau, partir en pleine forêt, à la mer ou en montagne apporte sérénité, une respiration plus vaste, un meilleur sommeil.

Se faire aider lorsque c'est trop difficile

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin… » affirme un proverbe africain.

N'oublions pas que demander de l'aide est une démarche humaine légitime et valeureuse. Nous ne pouvons pas tout faire tout seul dans notre vie, nous ne pouvons pas répondre à tout et tout assumer. À un moment donné, nous avons toutes et tous besoin des autres… Réaliser cela est très libérateur et déculpabilisant. Qui peut vous venir en aide aujourd'hui ?

Bien s’entourer et vivre dans un environnement agréable

Se retrouver avec des personnes qui nous apprécient et qui nous aiment, des gens qui ne mettent pas notre sensibilité en péril est très important. L’idée est de fréquenter le plus possible des personnes qui ne nous heurtent pas, des personnes ouvertes, positives, intéressantes, ou drôles, qui nous acceptent comme nous sommes avec notre spontanéité, notre naturel et nos différences. Vivre dans un lieu où l’on se sent bien est également essentiel. Aménager son intérieur avec des objets et des couleurs que nous apprécions, des lumières apaisantes, des plantes, etc. nous aide à vivre plus sereinement et adoucit notre quotidien. Nous pouvons même étendre ces bienfaits à nos différents lieux de vie quand nous en avons la possibilité : notre jardin, notre quartier, notre lieu de travail…

Apporter beaucoup de légèreté dans sa vie

S’amuser, faire le pitre, rire, jouer comme un enfant, faire des bêtises et des farces, s’autoriser à rêver ! C’est ça aussi, être sensible… La fantaisie et la légèreté sont fondamentales dans ce monde où les adultes se prennent bien souvent trop au sérieux. Oui, la vie est belle ! Alors jouons, imaginons, inventons !

Faire plaisir à ses sens et profiter de tout ce qui est bon

Quelle joie de pouvoir déguster un bon plat, de sentir le parfum d’une huile essentielle ou d’une rose, de s’émerveiller devant un coucher de soleil ou une nuit étoilée, d’admirer l’eau qui coule, d’écouter une belle mélodie, de décorer sa maison, de s’offrir un

restaurant en amoureux, d'aller voir un bon film au cinéma, de lire un roman au coin du feu après une journée harassante, de partir en voyage. Et pourquoi ne pas s'inspirer du *hygge*, adopté par les Nord-Européens, qui consiste en un moment réconfortant, agréable et convivial créant un sentiment de bien-être, une atmosphère joyeuse, une humeur intime et chaleureuse ?

Savoir donner et recevoir

Toutes les personnes qui se sentent bien savent qu'il est important de donner autant que de recevoir. L'un et l'autre ne sont pas séparés puisque lorsque nous donnons, nous faisons plaisir à l'autre et lorsqu'une personne nous fait un cadeau (pas forcément matériel), nous sommes heureux également. Ces deux attitudes participent à notre bonheur.

Trouver sa propre manière de décompresser

C'est à vous de jouer maintenant ! Inspirez-vous de toutes ces propositions, observez les gens autour de vous et testez les activités, les habitudes ou les soins pour trouver peu à peu ce qui vous convient et vous fait du bien.

« Quand je crée, je me sens plus légère, plus libre et j'oublie le reste. Récemment, j'ai fabriqué un attrape-rêve en choisissant les rubans, les plumes dans des matières et couleurs que j'aime. C'était excitant et amusant. Du coup, j'en ai fait un autre pour l'offrir à mon neveu et je pense que j'en ferai encore d'autres. Un autre jour, sur la plage, j'ai construit un grand mandala, ça m'a pris plusieurs heures. Sur la plage, j'ai cherché des galets de différentes tailles et différentes couleurs, des morceaux de bois flotté, des pommes de pin et j'ai

assemblé le tout, par catégories, dans un grand mandala. Je n'ai pas vu le temps passer ! »

Comme vous l'aurez constaté, l'idée principale est de retrouver toutes nos *sensations corporelles*, nos perceptions sensorielles et nos intuitions. Cela demande de réduire autant que possible les activités mentales et de revenir au corps, surtout lorsque l'on se sent débordé, fatigué et irritable.

DANS CE CHAPITRE

S'adapter au rythme de son enfant

•

Communiquer, rire, jouer

Chapitre 16
Dix idées clés pour accompagner un enfant très sensible

Peut-être que votre enfant aussi est très sensible. Alors prenez soin avec lui de sa merveilleuse sensibilité. Elle est un véritable trésor. Grâce à elle, il est plus vivant et plus humain. Aidez-le à l'apprivoiser et à la développer un peu plus chaque jour !

Il observe attentivement chaque personne et chaque situation

Laissez-le prendre tout son temps.

Il a besoin de temps pour parler avec les autres

N’hésitez pas à les en informer et respectez son rythme.

Il est très touché par les joies et les peines de ses amis

Posez-lui des questions sur ce qu’il ressent et écoutez-le attentivement.

Il aime les animaux et souhaite prendre soin d’eux

Laissez-le s’occuper d’un animal domestique ou apprivoiser un animal sauvage.

Il s’émerveille facilement devant la beauté de la nature

Passez du temps ensemble dans la nature, explorez de nouveaux lieux, faites des promenades, observez les insectes, contemplez des couchers de soleil, cueillez des fleurs, prenez des photos, proposez-lui de dessiner un jardin, etc.

Il vit des émotions très fortes

Incitez-le à partager ses émotions pour qu’il se sente moins seul.

Il se fatigue vite et peut facilement se sentir découragé

Laissez-lui le temps de se reposer chaque fois qu'il en a besoin.

Il souhaite souvent se retrouver seul, au calme, pour se reposer

Créez un refuge pour lui, comme une petite tente douillette dans un coin de sa chambre ou un tapis avec des coussins et des doudous.

Il aime le mystère, les rêves, les histoires

Lisez-lui ou racontez-lui des histoires merveilleuses

Il a beaucoup d'imagination

Jouez à inventer des nouveaux jeux, des jardins enchantés, des nouveaux personnages, des contes fantastiques, etc.

Il est très enthousiaste, généreux et spontané

Invitez ses meilleurs amis pour jouer avec lui.

Il aime dessiner, jouer, danser, chanter, rire, explorer et créer des objets

Accompagnez-le dans sa créativité. Inscrivez-le à des activités qu'il apprécie…

DANS CE CHAPITRE

Découvrir la magie des plantes

•

Prendre soin de soi avec les huiles essentielles

Chapitre 17
Dix plantes et huiles essentielles utiles

Certaines plantes ont un effet à la fois doux et profond sur le système nerveux, sans présenter d'effet secondaire ni d'accoutumance. Voici les cinq principales[1].

Le bacopa

L'hysope d'eau ou *Bacopa monnieri* est riche en divers composants dont le calcium, le phosphore, le fer, l'acide ascorbique (vitamine C). On lui attribue des effets sur la mémoire et la concentration ainsi que des vertus anxiolytiques, antioxydantes, anti-inflammatoires et analgésiques.

Le griffonia

Le *Griffonia simplicifolia* est une plante africaine, calmante et adaptogène[2], qui agit sur le taux de sérotonine dans le sang et détend les muscles. La sérotonine est une hormone qui régule l'humeur. En effet, le griffonia est la plante la plus riche en 5 hydroxytriptophane (5HTP), précurseur direct de la sérotonine.

La mélisse

La mélisse, ou *Melissa officinalis*, est une plante herbacée. Elle est spasmolytique, sédative à très faible dose, facilite la digestion, diminue le stress, favorise le sommeil dans les cas d'insomnies d'endormissement, et contribue au sevrage des benzodiazépines (présentes dans les anxiolytiques chimiques médicamenteux). La mélisse peut être associée à la valériane, à la passiflore, au houblon ou à l'escholtzia.

La rhodiole

La rhodiole ou *Rhodolia rosea* est une plante adaptogène qui permet de lutter contre le stress et ses conséquences. Elle joue un rôle complexe de régulateur du système nerveux central, sans effets indésirables ni accoutumance. Elle augmente la résistance de l'organisme. Elle agit sur les hormones de l'humeur (dopamine et sérotonine). Elle est anxiolytique.

Le safran

Le safran, ou *Crocus sativus*, est aussi appelé « or rouge » et « gardien des émotions ». La partie active se compose du stigmate rouge séché et de la partie jaunâtre du style qui y est attaché. Il présente des propriétés antalgiques et anti-inflammatoires, anxiolytiques et sédatives. C'est aussi un antidépresseur, comme le griffonia et le millepertuis. Il stimule la mémoire et les capacités d'apprentissage, comme le bacopa[3].

De nombreuses personnes complètent la prise de ces plantes par des fleurs de Bach.

Voici également cinq huiles essentielles qui aident à apaiser les émotions, à trouver sérénité et bien-être, en massage, diluées dans une huile neutre. Elles permettent aussi de créer un environnement agréable en diffusion[4].

La lavande

Très calmante, l'huile essentielle de lavande vraie de Provence est connue pour ses vertus relaxantes et équilibrantes. Elle est également antispasmodique, décontractante musculaire, apaisante, anti-inflammatoire, antalgique, hypotensive, apaisante et équilibrante du système nerveux.

La mandarine

L'huile essentielle de mandarine est très calmante et relaxante. Elle est réputée pour apaiser le stress et les angoisses, et pour favoriser un sommeil réparateur. Son parfum doux fruité et floral est très agréable.

La marjolaine

L'huile essentielle de marjolaine à coquilles est principalement connue pour ses propriétés calmantes et relaxantes. Elle s'utilise pour soulager la nervosité, les angoisses et le stress. Elle s'emploie aussi en cas de fatigue ou de troubles du sommeil. (Pure, elle est irritante pour la peau.)

L'orange douce

Positivante et rééquilibrante, l'huile essentielle d'orange calme les tensions tout en favorisant bonne humeur et optimisme. Sa

senteur douce et fruitée est très apaisante.

Le petit grain bigarade

Apaisante et relaxante, l'huile essentielle de feuille d'oranger calme l'esprit et dissipe les tensions quotidiennes. C'est l'une des meilleures huiles pour lutter contre le stress et apporter du réconfort. Sa senteur est fine et originale, à la fois boisée, verte et fruitée.

Parmi les huiles essentielles plus exotiques, certaines personnes très sensibles apprécient le patchouli, le santal, le vétiver et l'ylang-ylang…

---

1 Les résumés qui suivent sont tirés du site homeophyto.com, qui propose une description détaillée de chacune de ces plantes et de leurs utilisations. La posologie est donnée par le naturopathe ; à défaut, une posologie indicative est inscrite sur le conditionnement par les laboratoires qui les vendent.

2 La catégorie des adaptogènes a été définie par le Dr Breckham en 1968. Elle comprend le ginseng, l'éleuthérocoque, le bacopa, le griffonia, la rhodiole…

3 Il vaut mieux consommer le bacopa et la rhodiole le matin ; le griffonia et le safran entre 16 heures et 18 heures ; la mélisse le soir. Des doses faibles peuvent suffire : la posologie individuelle est à préciser au cas par cas par le naturopathe ou le médecin traitant.

4 Plus d'informations sur le site aroma-zone.com. Les huiles essentielles sont déconseillées pendant les trois premiers mois de grossesse et pour les enfants de moins de 6 ans. Attention, certaines huiles essentielles sont irritantes ou photosensibilisantes. Consulter les précautions d'utilisation.

DANS CE CHAPITRE

Cerveau et hypersensibilité

•

Femmes et hommes sensibles

•

Hypersensibles mais heureux !

Chapitre 18
Dix questions sur la sensibilité élevée

Environ 30 % de la population est hautement sensible. Ce tempérament s'exprime par des ressentis plus intenses et plus variés, ainsi que par une façon plus profonde et plus précise de traiter les informations. Les personnes très sensibles ont besoin de plus de temps pour assimiler les stimuli. Les termes « hypersensible » ou « hautement sensible » sont récents, mais les individus sensibles ont toujours existé. De nombreuses personnes se reconnaissent dans cette façon d'être au monde. Elles ont un fort besoin de reconnaissance, d'approche positive de la sensibilité et de respect pour mieux vivre leur particularité.

L’hypersensibilité est-elle héréditaire ?

Pour Elaine Aron, une des pistes sur les origines de la sensibilité élevée est potentiellement génétique, même si rien n’est encore sûr, l’autre piste concerne l’environnement. En règle générale, la culture nord-américaine accorde beaucoup d’importance à la génétique. À Boston, le Dr Bessel Van der Kolk fait partie des exceptions puisqu’il rapporte de très nombreux cas de sensibilité élevée dérivant de traumatismes. En Europe, à partir de Freud, Jung et Dabrowski, nous pensons que la sensibilité élevée plonge ses racines dans l’histoire de la personne depuis sa vie intra-utérine et dans l’histoire familiale sur plusieurs générations.

Quelle est influence de l’environnement d’une personne sur sa sensibilité ?

L’environnement a une très grande influence sur le devenir de la sensibilité de l’enfant. Tous les enfants naissent extrêmement sensibles. Leur « cerveau rationnel » se développe progressivement jusqu’à l’âge adulte, alors que leur « cerveau émotionnel » est opérationnel dès la naissance.

Cette influence peut prendre deux formes opposées. Dans les environnements qui acceptent la sensibilité et la valorisent, la sensibilité de l’enfant va être très bien accueillie, encouragée et soutenue. L’enfant va naturellement développer sa sensibilité, savoir comment l’exprimer et se sentir en accord avec cette sensibilité, donc avec lui-même. À l’inverse, dans les familles qui sont mal à l’aise avec la sensibilité, ou qui refusent les émotions, l’enfant est déconcerté. Il doit apprendre à contenir, si ce n’est refouler toutes les manifestations de sa sensibilité, en

bridant ses émotions et en rejetant ses intuitions. Sa sensibilité devient encombrante et lui pose un problème insoluble. C'est ce dernier type d'environnement, encore majoritaire, qui exige de « gérer » ses émotions. Bien entendu, il existe des environnements plus mitigés, accueillant modérément la sensibilité, acceptant certaines émotions et pas d'autres, etc.

L'hypersensibilité est-elle un désordre psychique ?

Non. La sensibilité élevée n'est ni une anomalie, ni un trouble, ni une maladie, ni un désordre psychique. Il s'agit d'un tempérament. Elle ne relève pas de la psychiatrie. Tous les auteurs sont d'accord sur ce point. Il n'est donc ni nécessaire, ni même possible de la « soigner », de la « normaliser », de la « gérer » ou de s'en débarrasser. Elle est une particularité à accepter et un trésor à développer.

Le cerveau des personnes hautement sensibles est-il différent ?

Les individus hautement sensibles ont le même cerveau que les autres. Une croyance a circulé quelque temps sur une utilisation privilégiée de l'hémisphère droit du cerveau, qui aurait expliqué leur différence avec le reste de la population. Cette explication a été complètement démentie par une étude américaine très sérieuse, réalisée par des chercheurs de l'université d'Utah auprès de 1 000 personnes pendant deux ans[1]. En réalité, les différences que l'on observe concernent l'activation plus nette de certaines zones cérébrales chez les personnes hautement sensibles, comme l'insula, qui est le centre de la conscience de soi[2]. De même, les centres de la douleur et les neurones miroirs

montrent une activation plus intense, ce qui est une confirmation (et non une *cause*) d'une plus grande sensibilité à la douleur et d'une empathie potentiellement plus étendue.

Y a-t-il plus de femmes hypersensibles ?

Non. La parité est rigoureusement respectée. Il existe autant d'hommes que de femmes hautement sensibles. La seule différence est culturelle, elle concerne la façon de considérer et d'exprimer sa sensibilité. Les hommes ont encore tendance à nier leur sensibilité ou à ne pas la montrer. Ils ont plus de mal à se reconnaître « hypersensibles » ou « ultrasensibles ». De ce fait, on retrouve beaucoup plus d'hommes (y compris hautement sensibles) parmi ceux qui déprécient ou méprisent la sensibilité et qui se moquent des grands sensibles.

Y a-t-il une différence entre ultrasensibilité, hypersensibilité et hyperesthésie ?

L'hyperesthésie désigne l'intensité des sensations face aux bruits, lumières, odeurs, saveurs, matières ; face aux mouvements, rythmes et vibrations aussi.

L'hypersensibilité combine hyperesthésie et intensité des émotions, avec un traitement en profondeur des informations, une saturation due à l'hyperstimulation et un grand sens des détails.

L'ultrasensibilité correspond à une extrême sensibilité complétée par une forte empathie réelle, une grande créativité et beaucoup d'intuition. Elle désigne aussi les personnes qui vivent bien leur

sensibilité élevée, se sentent à l'aise avec elle et acceptent de l'exprimer.

Quels sont les inconvénients et les avantages de la sensibilité élevée ?

Les inconvénients concernent le fait d'être impressionnable, de saturer rapidement donc d'être fatigable, de vivre les choses au premier degré, de se sentir à vif, sans filtre, surexposé, etc.

Les avantages sont foisonnants : délicatesse, finesse, subtilité, sens du détail, observation, approfondissement, authenticité, honnêteté, écoute, empathie, créativité, intuition, engagement pour préserver la planète, générosité, solidarité, quête spirituelle, etc. Pour que ces qualités deviennent des atouts, il est nécessaire de les aimer, de les développer, de les entretenir et de les pratiquer de façon concrète au quotidien.

Pourquoi les grands sensibles vivent-ils en général leur sensibilité de manière négative ?

Nous vivons bien ce qui nous apporte légèreté, reconnaissance, valorisation, aisance et capacité d'action dans le monde. Or, de très nombreux enfants très sensibles entendent régulièrement des critiques, des moqueries et des reproches sur leur sensibilité élevée. Ils se sentent alors différents, puis diminués, et enfin incapables d'être reconnus comme valeureux par leur entourage. Ils en concluent donc, selon la grille de lecture de la société, qu'ils ne sont « pas comme les autres », qu'ils ne sont pas « normaux », qu'ils posent « problème », qu'ils « ont un souci ». Du coup, ils intègrent malgré eux une mauvaise conception

d’eux-mêmes, une image dévalorisante… Ils finissent par mal aimer donc mal vivre leur haute sensibilité.

Comment être heureux quand on est très sensible ?

Il est nécessaire de se libérer des fausses croyances invalidantes, considérant la sensibilité comme un problème, voire une anomalie. Une fois que l’on est convaincu que la sensibilité est une qualité fondamentale, il est nécessaire d’en prendre soin, de mieux la connaître et de la développer. Enfin, il est important de s’entourer de personnes qui nous acceptent, nous comprennent, nous respectent et de choisir une façon de travailler correspondant à notre sensibilité.

Comment faire de cette particularité une force ?

- Accueillir chaque émotion, l’écouter, apprendre d’elle. Cela demande un peu de patience et de persévérance, beaucoup d’amour et donc d’acceptation de soi.
- Trouver un ou plusieurs domaines pour mettre en œuvre sa créativité : danse, chant, théâtre, musique, peinture, dessin, sculpture, photographie, écriture mais aussi cuisine, jardinage, bricolage, etc.
- Cultiver les bonnes relations, les relations fiables et authentiques, celles où l’on se sent exister en entier, accueilli(e), reconnu(e) pour qui l’on est vraiment et profondément respecté(e).
- Entretenir un lien profond avec la nature et entreprendre une démarche d’ouverture spirituelle, quelle qu’elle soit, aident énormément les ultrasensibles.

- Favoriser l'expérience d'une amitié authentique ou d'un véritable amour, une relation faite d'écoute, d'intimité partagée, de vraie tendresse et de créativité commune est un vecteur d'épanouissement fabuleux pour les personnes très empathiques et très sensibles.

---

1 Jared A. Nielsen et *al*., *An evaluation of the left-brain vs. right-brain hypothesis with resting state functional connectivity magnetic resonance imaging*. *Plos One*, 2013 : https://doi.org/10.1371/journal.pone.0071275.

2 Le cortex insulaire d'une personne hautement sensible serait plus actif, ce qui impliquerait une conscience accrue des émotions et des sensations, ainsi qu'une plus forte sensibilité à la douleur, à la faim, aux stimulations et aux excitants.

DANS CE CHAPITRE

Du contenu accessible en ligne

•

Des interviews de spécialistes

Chapitre 19
Dix liens utiles...

Voici dix ressources qui peuvent vous aider à mieux comprendre et explorer le thème de la haute sensibilité grâce à des interviews et articles proposant des points de vue différents et complémentaires. Bonne découverte !

Interviews, émissions et podcasts

1. **L'hypersensibilité dans tous ses états.** Interview de Saverio Tomasella par Carol Pirotte sur sa chaîne YouTube « Les SuperSensibles » :

   https://www.youtube.com/watch?v=HArd6N5nTIo

   Résumé[1] : *de nombreuses idées reçues entourent l'hypersensibilité : « Cela touche juste les femmes », « Il s'agit d'une maladie », « C'est un fardeau », « Avec un*

peu de bonne volonté, on peut en guérir », voilà quelques-unes des idées reçues que Saverio Tomasella explorera avec nous en nous proposant une invitation bien inspirante : libérons notre sensibilité !!!

2. **L'hypersensibilité comme vous ne l'avez jamais envisagée.** Interview de Carlos Tinoco, auteur et psychanalyste spécialiste du thème de la douance, par Carol Pirotte :

   https://www.youtube.com/watch?v=7zEISFauJos

   Résumé : *un nouveau paradigme se dessine et l'hypersensibilité recouvre une tout autre place, un tout autre sens… c'est éblouissant ! S'il vous plaît, prenez ce temps hors du temps pour découvrir le généreux partage de Carlos Tinoco, essayiste et grand humain parmi tant d'autres choses. C'est juste… décoiffant !*

3. **Le pouvoir de la sensibilité.** Interview de Saverio Tomasella par Ana Sandrea :

   https://urlz.fr/aUs9

   Résumé : *comment être à l'écoute de notre sensibilité peut être déterminant dans notre vie ? En quoi notre sensibilité est-elle fondamentale ? Quel est le lien entre sensibilité et intuition ? Comment la sensibilité peut-elle favoriser la créativité ?*

4. **Plaidoyer pour un monde sensible**. Interview d'Évelyne Grossman sur France Culture :

   https://www.franceculture.fr/emissions/la-grande-table-2eme-partie/evelyne-grossman-plaidoyer-pour-un-monde-sensible

   Résumé : *qu'est-ce qui nous affecte ? La sensibilité est-elle une question spécifiquement féminine ? une faiblesse à surmonter ? Rarement associée aux hommes, qui s'en protègent, Évelyne Grossman propose un retour sur ce*

tabou fondateur de la différenciation, et sur ce partage sexué des émotions.

5. **Êtes-vous hypersensible ou ultrasensible comme 25 % des Français ?** Entrevue avec Saverio Tomasella dans le podcast « Métamorphose », animé par **Anne Ghesquière**, fondatrice du magazine *Féminin Bio* :

   https://urlz.fr/aXWo

   Sujets abordés :

   - Comment savoir si je suis un ou une hypersensible ? Qui est concerné par ce sujet, plutôt les femmes dans l'inconscient collectif ?
   - Quelles sont les caractéristiques des hypersensibles ?
   - Vous êtes-vous intéressé au sujet car vous êtes vous-même hypersensible ?
   - Quel rôle joue le regard des autres pour les hypersensibles ?
   - La quête d'amour des hypersensibles est idéaliste et exigeante et refuse la médiocrité ?
   - Comment détecter les enfants hypersensibles ?
   - Ne sommes-nous finalement pas tous hypersensibles ?
   - Comment vivre avec son hypersensibilité ?

6. **L'hypersensibilité peut-elle être une force ?** Podcast « Émotions » présenté par Cyrielle Bedu :

   https://louiemedia.com/emotions/2019/10/22/peut-on-survivre-lhypersensibilit-

   Résumé : *dans cet épisode, nous avons rencontré plusieurs personnes qui ont fait le choix de revendiquer leur*

hypersensibilité et de la brandir comme une force.

7. **« On se dit tout ». Je suis hypersensible.** Émission de radio avec Vanessa Lambert et Charlotte Wils :

   https://www.francebleu.fr/emissions/se-dit-tout/provence/se-dit-tout-vanessa-lambert-vos-temoignages-0810-055-056-16

   Résumé : *est-ce que vous vous sentez dépassé par vos émotions ? Vous êtes anxieux, timide, jaloux, expansif, vous pleurez dès que vous êtes heureux ou touchés, vous êtes susceptible, tout vous touche, vous êtes alors ce qu'on appelle un « hypersensible ». Au quotidien, est-ce que c'est un avantage ?*

Articles sur la sensibilité élevée

8. **8. La force des hypersensibles.** Pascale Senk, *Le Figaro* :

   http://sante.lefigaro.fr/actualite/2010/04/18/10179-force-hypersensibles

   Être souvent à fleur de peau, vulnérable aux ambiances ou aux émotions, n'est pas une pathologie.

9. **Hypersensibles et fiers de l'être.** Passeport Santé :

   https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=hypersensibles-qui-sont-ils

   Pour certains, ils sont vulnérables, fragiles ou incapables de faire des choix. D'autres voient en eux des artistes doués d'une intuition et d'une créativité hors pair. À quoi reconnaît-on l'hypersensibilité ?

10. **Hypersensibles ? Il paraît que vous allez sauver le monde.**

https://i-d.vice.com/fr/article/8xq5dz/hypersensibles-il-parait-que-vous-allez-sauver-le-monde

Pour Évelyne Grossman, autrice du livre *Éloge de l'hypersensible*, paru aux éditions de Minuit, l'hypersensibilité n'est en rien une faiblesse ni une qualité féminine : c'est un outil pour comprendre le monde et même une arme politique.

… et les sites consacrés à la haute sensibilité

Voici les deux associations principales regroupant les personnes hypersensibles.

L'association des hypersensibles en Suisse :

https://www.leshypersensibles.ch/

L'association des hypersensibles de France :

https://www.association-hypersensibles.fr/

Enfin, si vous souhaitez aller plus loin dans vos recherches, lire des articles, nous livrer vos témoignages, vous faire accompagner ou participer à notre prochaine enquête, vous pouvez visiter le site de l'**Observatoire de l'ultrasensibilité** :

http://ultrasensibles.com

---

1 Tous les résumés sont ceux proposés par les médias eux-mêmes.

Conclusion

“Si vous laissez vivre ce toucher, ce sentir, ce goûter, votre sensibilité se développe. Vous ne portez plus de jugement sur ce que vous aimez ou non. Il n’y a plus de séparation. Vous vous retrouvez dans l’essence des choses… Ce qui vient de la vérité, de l’écoute, ne crée jamais de tension. La vie s’arrange autour, comme par magie.”

Éric Baret, *Le Seul Désir*

Oui, la sensibilité est vivante, elle évolue, se modifie, se rétracte ou se renforce. Elle peut même être développée. Nous pouvons choisir d’en faire un atout, une capacité, un ensemble de compétences et de ressources, un tremplin, etc. Voilà l’idée principale à retenir.

Qui sont réellement les « hypersensibles » ? Pour résumer, il s’agit de personnes qui, dans la majorité des situations de la vie, perçoivent de façon exacerbée toutes sortes d’impressions, de sensations, d’émotions, de sentiments, d’intuitions, etc. Très perméables au monde extérieur, sans aucun filtre pour se protéger, elles sont facilement débordées par une sorte de trop-

plein d'informations. Elles ont souvent besoin d'être dans le calme, ou dans des lieux présentant peu de stimulations sensorielles, intellectuelles et affectives.

Pour autant, il n'existe pas une catégorie homogène d'individus hautement sensibles. Chacune, chacun est différent, porteur d'une sensibilité unique, qu'elle soit élevée ou non.

Les personnes très sensibles ne se reconnaissent pas pour autant dans d'autres catégories et les étiquettes « émotif », « douillet », « timide », « colérique » ou « susceptible » ne leur correspondent pas…

On pourrait dire en plaisantant que ceux qui leur collent ces étiquettes, les traitent de chochottes ou leur reprochent de faire des chichis sont des brutes ! Ce qui est vrai, en réalité… Cela permet de renverser la situation pour rétablir la vérité, car ce n'est pas la sensibilité, même très élevée, qui est un problème, mais bien l'absence de sensibilité.

Alors, serions-nous tous « hypersensibles », à des degrés divers ? Surtout dans une société hyposensible, qui considère la sensibilité comme un défaut et pousse de plus en plus à s'insensibiliser ?

Il était donc nécessaire de prendre le temps de démystifier l'hypersensibilité et d'en finir avec les idées reçues, en présentant les différentes conceptions de la sensibilité élevée, puis les diverses origines possibles, enfin la très grande variété de façons de la concevoir et de la vivre, exprimées par les personnes hautement sensibles elles-mêmes.

Pour autant, nous souhaitons alerter le lecteur sur le fait que, malgré l'avancée des recherches, aucun livre ne pourra complètement définir ce que représentent la sensibilité et la haute sensibilité. Chacune et chacun l'apprécie, la considère et l'exprime à sa façon. Chacune et chacun, surtout, garde son libre arbitre, sa singularité, son originalité, ses spécificités, se détermine et pense par soi-même.

Il était important aussi de mettre en évidence une confusion fréquente, source de nombreux malentendus. En effet, beaucoup de personnes hypersensibles imaginent que leurs souffrances découlent de leur grande sensibilité ; or, le plus souvent, leur difficulté de vivre est le fruit de leurs fragilités personnelles, de leur éducation, des événements de leur existence et de l'influence de leur entourage. Leur sensibilité élevée ne fait que mettre en évidence, et souvent amplifier, leurs problèmes, leurs douleurs et leurs tourments, mais elle ne les génère pas.

Enfin, certaines personnes hautement sensibles se demandent comment être acceptées. Dans la réalité, vouloir être accepté confronte à un écueil important. Cela induit le risque de s'adapter aux autres et aux normes sociales, donc de *perdre son âme*. Certains psychanalystes appellent ce phénomène « construire un faux soi ». Cela signifie se suradapter, se normaliser, s'obliger à devenir un autre pour correspondre à ce que l'entourage attend ou demande, selon les codes communautaires ou culturels du moment.

Ainsi, afin de se faire accepter, les grands sensibles ont tendance à dépenser beaucoup de temps et d'énergie pour vivre dans la culture de l'autre, à penser dans les catégories de l'autre et à s'exprimer dans la langue de l'autre. Cet effort permanent a un impact très puissant sur tout ce qu'ils vivent. Ils y perdent leurs repères et leur spontanéité. Ils se sentent parfois devenir des pantins. Ils en souffrent énormément. Là encore, ces douleurs ne découlent pas de leur grande sensibilité, mais de ce qu'ils traversent et endurent pour vivre avec les autres en renonçant à être eux-mêmes. *C'est ce renoncement inutile qui est source de souffrance, pas leur sensibilité élevée.*

Le psychanalyste Carlos Tinoco exprime très bien ce jeu de funambule pour tenter de préserver une part de sa sensibilité face aux prescriptions de la normalité sociale :

> "La question que pose l'hypersensibilité n'est pas seulement la quantité ou l'intensité de la sensibilité, mais la complexité des ressentis, le tumulte des

émotions et leurs divergences avec ce qui est attendu par l'entourage ou par la société, qui imposent souvent une émotion univoque standardisée[1]."

En réalité, chaque sensibilité est spécifique, chaque individu est unique dans sa façon de trouver un équilibre précaire entre ce qu'il est et ce qu'il se croit obligé de dire ou de faire pour prendre sa place dans le monde, c'est-à-dire pour travailler, aimer, créer.

L'avenir le plus favorable pour la haute sensibilité correspond à l'empathie réelle partagée. Voie de sagesse et d'humanité, elle est le vœu des personnes ultrasensibles que nous avons rencontrées. Pour elles, comme pour nous, il est vital de :

- rechercher l'authenticité, valoriser la sincérité, préserver l'intime ;
- développer son lien avec la nature et son amour pour la vie ;
- protéger, respecter et embellir la planète ;
- s'ouvrir à une forme personnelle de spiritualité, de communication avec l'invisible, d'écoute de l'inconscient ;
- favoriser la convivialité et la solidarité partout autour de soi ;
- promouvoir et respecter les droits des femmes, des enfants, des malades, des personnes souffrant de handicaps, démunies, très âgées ou en fin de vie, des réfugiés politiques, des cultures minoritaires ;
- valoriser la créativité, l'expression des sentiments, l'intuition, etc.

Les grands sensibles sont des humains humanistes. On les dit idéalistes ou utopistes… En réalité, ils sont porteurs du désir et de l'énergie du changement, d'une évolution vers plus d'harmonie, de paix et de conscience, d'une véritable *révolution sensible*.

Leur sensibilité particulière est une vraie chance pour l'avenir du monde !

---

1 Propos tenus le 29 avril 2018, à Nanterre, lors du salon Surdouessence, organisé par Alban Bourdy.

Bibliographie francophone

Livres

Didier Anzieu, *Le Moi-peau*, Dunod, 1995.

Elaine Aron, *Hypersensibles. Mieux se comprendre pour s'accepter*, Marabout, 2013.

Elaine Aron, *Aimer quand on est hypersensible*, Leduc, 2019.

Elaine Aron, *Mon enfant est hautement sensible*, Leduc, 2019.

Roland Barthes, *Fragments d'un discours amoureux*, Seuil, Paris, 1977.

Else Marie Bruhner, *Hypersensible. Et alors ?*, BoD, 2016.

Ariane Bilheran, « Description du délire de relation des sensitifs », in *Psychopathologie de la paranoïa*, Armand Colin, 2016.

Michel Conan-Mériadec, *L'homéopathie, conception médicale à la dimension de l'homme*, Boiron, 1990.

Frank Conroy, *Corps et âme,* Gallimard, 1996.

Kazimierz Dabrowski, *La névrose n'est pas une maladie*, Saint-Yves, 1972.

Sigmund Freud, *Au-delà du principe de plaisir*, Payot, 2010.

Évelyne Grossman, *Éloge de l'hypersensible*, Minuit, 2017.

Thierry Joly, *Homéo enfant*, Hachette, 1994.

Jon Kabat-Zinn, *Méditer. 108 leçons de pleine conscience*, Arènes, 2010.

Bessel Van der Kolk, *Le corps n'oublie rien*, Albin Michel, 2018.

Ernst Kretschmer, *Der Sensitive Beziehungswahn. Ein Beitrag zur Paranoiafrage und zur Psychiatrischen Charakterlehre*, Springer, 1918.

Karl Inglesias, *The 101 Habits of Highly Successful Screenwriters*, Adams Media, 2001.

Carl Gustav Jung, *L'Homme à la découverte de son âme*, Albin Michel, 1987.

Carl Gustav Jung, *Correspondance avec Sigmund Freud*, Gallimard, 1976.

Carl Gustav Jung, *Types psychologiques*, Georg, 1997.

Florence Lotterie, *Littérature et sensibilité*, Ellipses, 1998.

Susanne Moeberg, *Hypersensible et bien dans ma peau*, Jouvence, 2017, p. 29.

Emmanuel Mounier, *Traité du caractère,* Seuil, 1946.

Marie-France de Palacio, *Ta sensibilité te tuera*, Max Milo, 2016.

Marie-France de Palacio, *Hypersensibilité et conscience élargie*, Bussière, 2017. Charles Pinot Duclos, *Acajou et Zirphile* (1744).

Carol Pirotte, *Êtes-vous ultrasensible ?*, Leduc, 2019.

Yor Pfeiffer, *Je suis parce que nous sommes*, iPagination, 2018.

Clarissa Pinkola Estés, *Femmes qui courent avec les loups*, Livre de poche, 2001.

Erich Maria Remarque, *À l'ouest rien de nouveau*, LGF, 1973.

Jean-Pierre Ruasse, *L'Indispensable en homéopathie*, Techniced, 1991.

Isle Sand, *Hypersensibles, apprendre à s'aimer soi-même pour être heureux,* Josette Lyon, 2016.

Serge Tisseron, *L'Empathie au cœur du jeu social*, Albin Michel, 2010.

Serge Tisseron, *Fragments d'une psychanalyse empathique*, Albin Michel, 2013.

Saverio Tomasella, *Hypersensibles. Trop sensibles pour être heureux ?,* Eyrolles, 2012.

Saverio Tomasella, *À fleur de peau*, Leduc, 2017.

Saverio Tomasella, *Attention cœurs fragiles*, Eyrolles, 2018.

Saverio Tomasella, *J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir*, Leduc, 2018.

Saverio Tomasella, *Ultrasensibles au travail*, Eyrolles, 2019.

Saverio Tomasella et Charlotte Wils, *La Charge affective*, Larousse, 2020.

Claude Tresmontant, *Essai sur la pensée hébraïque*, Cerf, 1953.

Marie-Louise von Franz, *La Femme dans les contes de fées*, Albin Michel, 1993.

Charlotte Wils, *Itinéraire d'une ultrasensible*, Leduc, 2019.

Donald W. Winnicott, *Jeu et réalité*, Gallimard, 1975.

Donald W. Winnicott, *La capacité d'être seul,* Payot, 2015.

Donald W. Winnicott, *De la pédiatrie à la psychanalyse*, Payot, 2018.

Articles

Roberto Assagioli, « *I simboli del supernormale* », *Verso la luce*, n° 9, 1965, p. 89-90.

Édouard Broussalian, *Tuberculinum et tuberculinisme*, Planète Homéopathie, 24 décembre 2014.

Isabelle Filliozat, « Il se roule par terre au supermarché », *Psychologie positive*, juillet-août 2019, p. 70-71.

Christian Garcia, « Homéopathie : Une conception des malades et des maladies », Homéopathe International, 2006.

Nicolas Gauvrit, Franck Ramus, « La légende noire des surdoués », *La Recherche*, n° 521, mars 2017.

Marie-France de Palacio, « La sensibilité à l'honneur », Observatoire de l'ultrasensibilité, 2016.

Harold Paris, « Synesthésie : elle peint ce qu'elle entend et c'est magnifique », Positivr.fr, 27 avril 2015.

Frédéric Tordo, *Subjectivation, intersubjectivité et travail du lien dans le jeu vidéo de rôle en ligne massivement multijoueur*, thèse de doctorat, université Paris 10-Nanterre, 2012.

Frédéric Tordo, « Le jeu vidéo, un espace de subjectivation par l'action. L'autoempathie médiatisée par l'action virtuelle », *Revue québécoise de psychologie*, 2013.

Bibliographie anglophone

Acevedo, B. P., Aron, E.N., Aron, A., Sangster, M.D., Collins, N., & Brown, L.L. (2014). *The highly sensitive brain : An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions*. *Brain and Behavior*, 4, 580-594. doi : 10.1002/brb3.242

Alexander, N., Kuepper, Y., Schmitz, A., Osinsky, R., Kozyra, E., & Hennig, J. (2009). *Gene-environment interactions predict cortisol responses after acute stress : Implications for the etiology of depression*. *Psychoneuroendocrinology*, 34, 1294. doi : 10.1016/j.psyneuen. 2009.03.017

Aron, E. N. (1996). *The highly sensitive person : How to thrive when the world overwhelms you* (rev. ed.). New York, NY : Broadway Books.

Aron, E. N., & Aron, A. (1997). *Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368. doi : 10.1037/0022-3514.73.2.345

Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). *Adult shyness : The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 181-197. doi : 10.1177/0146167204271419

Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). *Sensory processing sensitivity : A review in the light of the evolution of biological responsivity*. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 262-282. doi : 10.1177/1088868311434213

Belsky, J. (1997). *Theory testing, effect-size evaluation, and differential susceptibility to rearing influence : The case of*

mothering and attachment. *Child Development*, 68, 598-600. doi : 10.2307/ 1132110

Belsky, J. (1997). *Variation in susceptibility to rearing influences : An evolutionary argument*. *Psychological Inquiry*, 8, 182-186. doi : 10.1207/s15327965pli0803_3

Belsky, J. (2005). *Differential susceptibility to rearing influences : An evolutionary hypothesis and some evidence*. *In* B. Ellis & D. Bjorklund (Eds.), *Origins of the social mind : Evolutionary psychology and child development* (p. 139-163). New York, NY : Guilford.

Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M.J., & van Ijzendoorn, M.H. (2007). *For better and for worse : Differential susceptibility to environmental influences*. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 300-304. doi : 10.1111/j.1467-8721.2007.00525.x

Belsky, J., Vandell, D.L., Burchinal, M., Clarke-Stewart, K.A., McCartney, K., & Owen, M. T., & the NICHD Early Child Care Research Network. (2007). *Are there long-term effects of early child care ? Child Development*, 78, 681-701. doi : 10.1111/j.1467-8624.2007 .01021.x

Belsky, J., & Pluess, M. (2009). *The nature (and nurture ?) of plasticity in early human development*. *Perspectives on Psychological Science*, 4, 345-351.

Belsky, J., & Pluess, M. (2009). *Beyond diathesis-stress : Differential susceptibility to environmental influences*. *Psychological Bulletin*, 135, 885-908. doi : 10.1037/ a0017376

Belsky, J., Jonassaint, C., Pluess, M., Stanton, M., Brummett, B., & Williams, R. (2009). *Vulnerability genes or plasticity genes ?*. *Molecular Psychiatry*, 14, 746-754. doi : 10.1038/mp.2009.44

Belsky, J., & Pluess, M. (2012). *Differential susceptibility to long-term effects of quality of child care on externalizing*

behavior in adolescence ?. *International Journal of Behavioral Development*, 36, 2-10. doi : 10.1177/0165025411406855

Belsky, J., & Pluess, M. (2013). *Beyond risk, resilience, and dysregulation : Phenotypic plasticity and human development*. *Development and Psychopathology*, 25, 1243-1261. doi : 10.1017/S09 5457941300059X

Belsky, J., & Pluess, M. (2016). *Differential susceptibility to environmental influences*. *In* D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology* (3rd ed.). New York, NY : Wiley.

Boris, N. W. Fueyo, M. & Zeanah, C. H. (1997). *The clinical assessment of attachment in children under five*. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, n° 2, 1997, p. 291-293.

Boyce, W. T., Chesney, M., Alkon, A., Tschann, J. M., Adams, S., Chesterman, B.… Wara, D. (1995). *Psychobiologic reactivity to stress and childhood respiratory illnesses : Results of two prospective studies*. *Psychosomatic Medicine*, 57, 411-422.

Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). *Biological sensitivity to context : I. An evolutionary-developmental theory of the origins and functions of stress reactivity*. *Development and Psychopathology*, 17, 271-301.

Carver, C.S., & White, T.L. (1994). *Behavioral-inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment — the bis bas scales*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 319-333. doi : 10.1037/0022-3514.67.2.319

Chen, C., Chen, C., Moyzis, R., Stern, H., He, Q., Li, H… Dong, Q. (2011). *Contributions of dopamine-related genes and environmental factors to highly sensitive personality : A multi-step neuronal system-level approach*. *PLoS ONE*, 6, e21636. doi : 10.1371/journal.pone.0021636

Chen, F. F., West, S. G., & Sousa, K.H. (2006). *A comparison of bifactor and second-order models of quality of life*. *Multivariate*

Behavioral Research, 41, 189-225. doi : 10.1207/s15327906mbr41 02_5

Robert C. Coghill, John G. McHaffie, Yi-Fen Yen, *Neural correlates of interindividual differences in the subjective experience of pain*. *PNAS*, July 8, 2003 100 (14) 8538-8542 ; doi : 10.1073/pnas.1430684100.

Daniels, E. Mandleco, B. Luthy, K. E. (2012). *Assessment, management, and prevention of childhood temper tantrums. Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*.

Del Giudice, M., Ellis, B. J., & Shirtcliff, E. A. (2011). *The adaptive calibration model of stress responsivity*. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 35, 1562-1592. doi : 10.1016/j.neubiorev. 2010.11.007

Ding, Y., Chi, H., Grady, D. L., Morishima, A., Kidd, J., Kidd, K. K… . Moyzis, R. K. (2002). *Evidence of positive selection acting at the human dopamine DF gene locus. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 99, 309-314.

Ellis, B. J., & Boyce, W. T. (2008). *Biological sensitivity to context. Current Directions in Psychological Science*, 17, 183-187.

Ellis, B. J., & Boyce, W. T. (2011). *Differential susceptibility to the environment : Toward an understanding of sensitivity to developmental experiences and context. Development and Psychopathology*, 23, 1-5. doi : 10.1017/S095457941000060X

Ellis, B. J., Boyce, W. T., Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van Ijzendoorn, M. H. (2011). *Differential susceptibility to the environment : An evolutionary-neurodevelopmental theory. Development and Psychopathology*, 23, 7-28. doi : 10.1017/s0954579410000611

Gray, J. McNaughton, N. (1996). *The Neuropsychology of Anxiety*, in *Nebraska Symposium on Motivation*, Lincoln, University of Nebraska Presse, 43, p. 61-134.

Homberg, J. R., & Lesch, K.P. (2011). *Looking on the bright side of serotonin transporter gene variation. Biological Psychiatry*, 69, 513-519. doi : 10.1016/j. biopsych.2010.09.024

Hyde, L. W., Gorka, A., Manuck, S.B., & Hariri, A.R. (2011). *Perceived social support moderates the link between threat-related amygdala reactivity and trait anxiety. Neuropsychologia*, 49, 651 – 656. doi : 10.1016/j.neuropsychologia.2010.08.025

Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2011). *The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6, 38-47. doi : 10.1093/scan/ nsq001

Kardiner, A. (1941). *The Traumatic Neuroses of War*, New York, Hoeber.

Koolhaas, J., Korte, S., De Boer, S., Van Der Vegt, B., Van Reenen, C., Hopster, H.… Blokhuis, H. (1999). *Coping styles in animals : Current status in behavior and stress-physiology. Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 23, 925-935.

Korte, S. M., Koolhaas, J. M., Wingfield, J. C., & McEwen, B. S. (2005). *The Darwinian concept of stress : Benefits of allostasis and costs of allostatic load and the trade-offs in health and disease. Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 29, 3-38. doi : 10.1016/j.neu biorev.2004.08.009

Kumsta, R., Stevens, S., Brookes, K., Schlotz, W., Castle, J., Beckett, C… Sonuga-Barke, E. (2010). *5HTT genotype moderates the influence of early institutional deprivation on emotional problems in adolescence : Evidence from the English and Romanian Adoptee (ERA) study. Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 34, 1562-1592. doi : 10.1111/j.1469-7610. 2010.02249.x

Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). *Dandelions, tulips and orchids : evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and*

high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8 (1). doi : 10.1038/s41398-017-0090-6

Marcdante, K. Kliegman, R. Behrman, R. Jenson, H. (2010). *Nelson Essentials of Pediatrics*, Elsevier.

Meaney, M. J. (2010). *Epigenetics and the biological definition of gene x environment interactions. Child Development*, 81, 41-79. doi : 10.1111/j.1467-8624.2009.01381.x

Monroe, S.M., & Simons, A.D. (1991). *Diathesis-stress theories in the context of life stress research : Implications for the depressive disorders*. *Psychological Bulletin*, 110, 406-425.

Nielsen J. A. & *al*. (2013). *An Evaluation of the Left-Brain vs. Right-Brain Hypothesis with Resting State Functional Connectivity Magnetic Resonance Imaging*. *Plos One* ; doi.org/10.1371/journal.pone.0071275.

Pluess, M., & Belsky, J. (2009). *Differential susceptibility to rearing experience : The case of childcare. Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 50, 396-404. doi : 10.1111/j.1469-7610.2008.01992.x

Pluess, M., & Belsky, J. (2010). *Differential susceptibility to parenting and quality child care. Developmental Psychology*, 46, 379-390. doi : 10.1037/a0015203

Pluess, M., & Belsky, J. (2011). *Prenatal programming of postnatal plasticity ?*. *Development and Psychopathology*, 23, 2-38. doi : 10. 1017/S0954579410000623

Pluess, M., Velders, F. P., Belsky, J., van Ijzendoorn, M.H., Bakermans-Kranenburg, M. J., Jaddoe, V. W.,… Tiemeier, H. (2011). *Serotonin transporter polymorphism moderates effects of prenatal maternal anxiety on infant negative emotionality. Biological Psychiatry*, 69, 520-525. doi : 10.1016/j. biopsych.2010.10.006

Pluess, M., & Belsky, J. (2012). *Vantage Sensitivity : Individual Differences in Response to Positive Experiences*, *Psychological*

Bulletin, American Psychological Association 2013, vol. 139, nº 4, 901-9160033-2909/13 DOI : 10.1037/a0030196

Pluess, M., & Belsky, J. (2013). *Vantage Sensitivity : Individual differences in response to positive experiences*, *Psychological Bulletin*, 139, 901-916. doi : 10.1037/ a0030196

Pluess, M., Stevens, S., & Belsky, J. (2013). *Differential susceptibility : Developmental and evolutionary mechanisms of gene-environment interactions*. *In* M. Legerstee, D. W. Haley, & M. H. Bornstein (Eds.), *The Infant Mind : Origins of The Social Brain* (p. 77-96). New York, NY : Guilford.

Pluess, M., & Boniwell, I. (2015). *Sensory-processing sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program : Evidence of vantage sensitivity. Personality and Individual Differences*, 82 (0), 40-45. doi : 10.1016/j. paid.2015.03.011

Pluess, M. (2015). *Individual differences in environmental sensitivity*. *Child Development Perspectives*, Society for Research in Child Development, p. 1-6. DOI : 10.1111/cdep.12120

Pluess, M., & Meaney, M.J. (2015). *Genes, environment, and psychological well-being*. In M. Pluess (Ed.), *Genetics of Psychological Well-Being*. Oxford, UK : Oxford University Press.

Pluess, M. (2017). *Vantage sensitivity : Environmental sensitivity to positive experiences as a function of genetic differences*. *Journal of Personali*ty, vol. 85, nº 1, 38-50.

Pluess, M., Boniwell, I., Hefferon, K., & Tunariu, A. (2017). *Preliminary evaluation of a school-based resilience-promoting intervention in a high-risk population : Application of an exploratory two-cohort treatment/control design*. *PLoS ONE, 12* (5), e0177191. doi : 10.1371/journal.pone.0177191

Pluess, M. Assary, E. Lionetti, F. Lester, K. J. Krapohl, E. Aron, E.N. & Aron, A. (2018). *Environmental sensitivity in children :*

Development of the highly sensitive child scale and identification of sensitivity groups. *Developmental Psychology*, vol. 54, nº 1, p. 51-70.

Pollak, S. D. & *al*. (2000). *Recognizing emotion in faces : Developmental effects of child abuse and neglect*. *Developmental Psychology*, 36, nº 5, p. 679.

Potegal, M. Kosorok, M. R. Davidson, R. J. (2003). *Temper tantrums in young children*. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*.

Raleigh, M. J. & *al.* (1984). *Social and Environmental Influences on Blood Serotonin Concentrations". Archive of General Psychiatry*, 41, p. 505-510.

Roy, A. & *al*. (2012). *Two HPA Axis Genes, CRHBP and FKBP5, Interact with childhood trauma to increase the risk for suicidal behavior*. *Journal of Psychiatric Research*, 46, nº 1, p. 72-79.

Sih, A., & Bell, A. M. (2008). *Insights for behavioral ecology from behavioral syndromes. Advances in the Study of Behavior*, 38, 227 – 281. doi : 10.1016/ S0065-3454 (08) 00005-3

Slagt, M., Dubas, J. S., Deković, M., & van Aken, M. A. (2016). *Differences in sensitivity to parenting depending on child temperament : A meta-analysis*. *Psychological Bulletin*, 142, 1068-1110. doi : 10.1037/bul0000061

Slagt, M., Dubas, J.S., Denissen, J.J., Deković, M., & van Aken, M.A. (2015). *Personality traits as potential susceptibility markers : Differential susceptibility to support among parents*. *Journal of Personality*, 83, 155-166. doi : 10.1111/jopy.12091

Slagt, M., Dubas, J.S., van Aken, M.A.G., Ellis, B., & Deković, M. (2017). *Sensory processing sensitivity as a marker of differential susceptibility to parenting. Experimental Child Psychology*, *Developmental Psychology* 54 (3), p. 78-97. doi : 10.1037/dev0000431

Smolewska, K. A., McCabe, S.B., & Woody, E.Z. (2006). *A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale : The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". Personality and Individual Differences*, 40, 1269-1279. doi : 10.1016/j.paid.2005.09.022

Sobocko, K., & Zelenski, J. M. (2015). *Trait sensory-processing sensitivity and subjective well-being : Distinctive associations for different aspects of sensitivity*. *Personality and Individual Differences*, 83, 44 – 49. doi : 10.1016/j. paid.2015.03.045

Stamps, J. A. (2015). *Individual Differences In Behavioral Plasticities*. Unpublished manuscript.

S. J. Suomi, *Genetic and maternal contributions to individual differences in rhesus monkey biobehavioral development*. *Psychobiological Aspects of Behavioral Development*, Academic Press, 1987, p. 397-419. *Early determinants of behavior : Evidence from primate studies*. *British Medical Bulletin* 53, 1997, p. 170-184.

Szyf, M. McGowan, P. & Meaney, M. J. (2008). *The social Environment and the Epigenome*, *Environmental and Molecular Mutagenesis*, 49, n° 1, p. 46-60.

Szyf, M., & Pluess, M. (2015). *Epigenetics and well-being : Optimal adaptation to the environment*. *In* M. Pluess (Ed.), *Genetics of psychological well-being*. Oxford, UK : Oxford University Press.

Van Ijzendoorn, M. H., Belsky, J., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2012). *Serotonin transporter genotype 5HTTLPR as a marker of differential susceptibility ? A meta-analysis of child and adolescent gene-by-environment studies*. *Translational Psychiatry*, 2, e147. doi : 10.1038/tp.2012.73

Van Os, J., & Jones, P. B. (1999). *Early risk factors and adult person. Environment relationships in affective disorder*.

Psychological Medicine, 29, 1055-1067. doi : 10.1017/S0033291799001026

Verschoor, E., & Markus, C.R. (2011). *Affective and neuroendocrine stress reactivity to an academic examination : Influence of the 5-HTTLPR genotype and trait neuroticism*. *Biological Psychology*, 87, 439-449. doi : 10.1016/j.biopsycho.2011.06.001

Walda, S. A.E. (2007). *Hoogsensitiviteit bij kinderen in het basisonderwijs [High sensitivity in children from regular education]*. Master's thesis. Radboud University, Nijmegen, Netherlands. http://www.annabosman.eu/documents/SietskeWalda2007.pdf

Wolf, M., van Doorn, G. S., & Weissing, F.J. (2008). *Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities*. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 105, 15825-15830. doi : 10.1073/ pnas.0805473105

Woodward, S. A., Lenzenweger, M. F., Kagan, J., Snidman, N., & Arcus, D. (2000). *Taxonic structure of infant reactivity : Evidence from a taxometric perspective*. *Psychological Science*, 11, 296-301. doi : 10.1111/1467-9280.00259

Zuckerman, M. (1999). *Vulnerability to psychopathology : A biosocial model*. Washington, DC : American Psychological Association.

“La sensibilité est un trésor. C’est elle qui nous permet d’expérimenter une vie intense, d’écouter nos besoins et nos rêves les plus profonds. C’est la sensibilité qui nous permet de percevoir la beauté complexe et la divinité de la vie.”

Aletheia Luna

Sommaire

Couverture

L'hypersensibilité pour les Nuls Mégapoche

Copyright

À propos des auteurs

Épigraphe

Dédicace

Introduction

- Au commencement était la sensibilité
- Chaque être humain naît sensible
- Pourquoi ce livre ?
- Comment ce livre est organisé ?
- Les icônes utilisées dans ce livre

Partie 1. La sensibilité élevée, une idée très récente

- Chapitre 1. Un phénomène de société ?
  - Une petite histoire pour commencer
  - La difficulté de vivre dans ce monde agité
  - Vous avez dit « hypersensibilité » ?
  - La sensibilité au fil du temps
  - La sensibilité aujourd'hui

Chapitre 2. Une certaine façon d'être au monde

Une notion contestée

Une idée qui fait son chemin depuis longtemps…

Les travaux d'Elaine Aron

Les découvertes prometteuses de Michael Pluess

Les nouvelles voix de la sensibilité

Évelyne Grossman valorise l'artiste hypersensible

Partie 2. Reconnaître sa haute sensibilité

Chapitre 3. S'évaluer soi-même

Un premier test

À quoi ressemble la vie d'un hypersensible ?

Que se passe-t-il dans le corps d'un hypersensible ?

Notre corps ne ment jamais

Une absence de protection

Un degré de perception différent

Chapitre 4. Les manifestations pénibles

Un mental sans cesse agité

Petit exercice pour calmer les pensées

Des doutes invalidants

Des questionnements incessants

La difficulté d'être présent : oublier les aspects pratiques de la vie

Un caractère influençable ou au contraire très méfiant

L'attente d'un sauveur ou d'une solution miracle

Je ne sais pas qui je suis…

L'impression de ne pas être naturel

La poursuite d'une vie illusoire

La tendance au repli et à l'isolement

Quand les imprévus sont sources de stress

Des relations humaines compliquées

Une palette d'émotions et de sentiments difficiles à vivre

Chapitre 5. D'où viennent les souffrances des hypersensibles ?

En quoi l'hypersensibilité peut-elle renforcer la souffrance ?

Des réactions peu ajustées aux situations réelles

Un trop-plein affectif

Saturation émotionnelle et tendance à l'épuisement

Chapitre 6. Les manifestations favorables de l'hypersensibilité

Une nature curieuse et spontanée

Contemplation, rêverie et romantisme

Admiratif et émerveillé par la beauté du monde

Un rêveur romantique

Un être sincère en quête d'authenticité

Partie 3. Différentes formes de sensibilité élevée

Chapitre 7. Les origines de la haute sensibilité

Les pistes génétiques

Une intéressante similarité avec le tuberculinisme

Ces traumatismes qui rendent hypersensible

Chapitre 8. Chaque sensibilité est spécifique

Évaluez votre sensibilité

La sensibilité élevée dans tous ses états

Autant de hautes sensibilités que de grands sensibles

La haute sensibilité varie d'une personne à l'autre

Les sensibilités élevées peuvent être paradoxales

Super ! J'ai passé le test, je suis ultrasensible… et après ?

Partir à la reconquête de soi

Partie 4. L'ultrasensibilité ou la sensibilité créatrice

Chapitre 9. Lorsque la sensibilité élevée est bien vécue

Découvrir sa spécificité

Ma sensibilité est un atout

Expression et créativité

Rassembler, s'ouvrir aux autres

Compassion, empathie, sympathie…

Chapitre 10. Les atouts de l'ultrasensibilité

Un esprit vif et une imagination débordante

Des qualités au service de meilleures relations

Des émotions plutôt bien vécues

Tous les sens en éveil : hyperesthésie et synesthésie

Une conscience plus développée

Un individu en quête de sens

Partie 5. Bien vivre sa sensibilité élevée

Chapitre 11. Devenir supersensible

Une prise de conscience déterminante

Mettre sa sensibilité au service de la vie

Trouver un lieu refuge : la nécessité de se ressourcer

Déployer sa créativité

Chapitre 12. Mieux vivre sa sensibilité au quotidien

Pour commencer à vivre mieux

Trouver la démarche qui correspond à son tempérament sensible

Bien vivre ses relations affectives

La sensibilité élevée au travail

Chapitre 13. Enfants et adolescents hautement sensibles

Comment les reconnaître ?

Qui sont les enfants hypersensibles ?

La sensibilité élevée des adolescents

Quelques conseils pratiques pour les parents d'enfants très sensibles

Chapitre 14. Être fier de sa sensibilité

L'intelligence sensible

Prendre soin de soi

Savoir demander de l'aide

Nous sommes tous en chemin

Partie 6. La partie des Dix

Chapitre 15. Dix bonnes habitudes pour les grands sensibles

Faire quelque chose qui nous rend heureux

Écouter son corps et s'en occuper

Avoir une bonne hygiène de vie

S'aérer l'esprit et bouger

Se faire aider lorsque c'est trop difficile

Bien s'entourer et vivre dans un environnement agréable

Apporter beaucoup de légèreté dans sa vie

Faire plaisir à ses sens et profiter de tout ce qui est bon

Savoir donner et recevoir

Trouver sa propre manière de décompresser

Chapitre 16. Dix idées clés pour accompagner un enfant très sensible

Il observe attentivement chaque personne et chaque situation

Il a besoin de temps pour parler avec les autres

Il est très touché par les joies et les peines de ses amis

Il aime les animaux et souhaite prendre soin d'eux

Il s'émerveille facilement devant la beauté de la nature

Il vit des émotions très fortes

Il se fatigue vite et peut facilement se sentir découragé

Il souhaite souvent se retrouver seul, au calme, pour se reposer

Il aime le mystère, les rêves, les histoires

Il a beaucoup d'imagination

Il est très enthousiaste, généreux et spontané

Il aime dessiner, jouer, danser, chanter, rire, explorer et créer des objets

Chapitre 17. Dix plantes et huiles essentielles utiles

Le bacopa

Le griffonia

La mélisse

La rhodiole

Le safran

La lavande

La mandarine

La marjolaine

L'orange douce

Le petit grain bigarade

Chapitre 18. Dix questions sur la sensibilité élevée

L'hypersensibilité est-elle héréditaire ?

Quelle est influence de l'environnement d'une personne sur sa sensibilité ?

L'hypersensibilité est-elle un désordre psychique ?

Le cerveau des personnes hautement sensibles est-il différent ?

Y a-t-il plus de femmes hypersensibles ?

Y a-t-il une différence entre ultrasensibilité, hypersensibilité et hyperesthésie ?

Quels sont les inconvénients et les avantages de la sensibilité élevée ?

Pourquoi les grands sensibles vivent-ils en général leur sensibilité de manière négative ?

Comment être heureux quand on est très sensible ?

Comment faire de cette particularité une force ?

Chapitre 19. Dix liens utiles...

Interviews, émissions et podcasts

Articles sur la sensibilité élevée

… et les sites consacrés à la haute sensibilité

Conclusion

Bibliographie francophone

Livres

Articles

Bibliographie anglophone

“La sensibilité est un trésor.