

PS

PERSONNES HAUTEMENT SENSIBLES

Portraits

Manon, Jessica, Yor, Marie, Cédric et Lorette. Chacun raconte comment il a vécu enfant son hypersensibilité, à quel moment il a pu mettre un nom dessus, comment au fil du temps il a appris à en découvrir la richesse... // page 79

Ce qu'en dit la science

Combien de personnes sont-elles hypersensibles ? L'hypersensibilité est-elle congénitale ? Le cerveau des hypersensibles est-il différent ? Le spécialiste Saverio Tomasella répond aux neuf questions les plus courantes sur le sujet. // page 90

Propos recueillis par Iris Cazaubon // Photos : Glawdys Louiset

“Les hypersensibles ont beaucoup d'amour à donner.”



LORETTE, 30 ANS, HÔTESSE DE L'AIR

Lorette a toujours été une grande rêveuse. « Je vis la tête dans les nuages. Mon rêve était d'exercer un métier dans le ciel, comme pilote ou astronaute. Je l'ai finalement un peu suivi en devenant hôtesse de l'air. » C'est à la suite d'une rupture très douloureuse, il y a quelques mois, que la jeune femme découvre son hypersensibilité. « J'ai extrêmement mal vécu cette séparation et j'ai voulu comprendre pourquoi je ressentais tout cela si intensément. » La première émotion qui a submergé Lorette lors du verdict est la colère. **« Ma famille m'a toujours dit que j'exagérais, que je pleurais pour un rien... Si seulement ils s'étaient penchés sur la question ! »** Malgré les réflexions qu'elle a subies toute son enfance, elle ne se sent pas plus fragile que quelqu'un d'autre ; pour elle, les hypersensibles sont d'ailleurs des “surdoués des émotions”. « Nous avons énormément d'amour à partager mais il faut faire attention à qui on le donne... Cela m'a souvent porté préjudice dans mes relations amoureuses. » Selon Lorette, ces dernières n'ont jamais fonctionné parce que ses amoureux ne comprenaient pas ses besoins. « J'ai eu une histoire avec un homme aussi sensible que moi. Cela marchait bien au début jusqu'à ce que je perde ma grand-mère. Comme il ressentait toutes mes émotions, lorsque je n'étais pas bien, il ne l'était pas non plus. Il ne pouvait donc pas me remonter le moral et on s'enfonçait tous les deux. » **Elle est ensuite allée vers des hommes qui ne montraient pas leurs émotions.** « Pour le dernier, je me suis même demandé s'il en avait... Il n'a jamais rien compris à ce que je pouvais vivre et m'a brisé le cœur. » La jeune femme a appris à se méfier des manipulateurs qui sont justement à la recherche de personnalités comme la sienne, avec de l'amour à revendre. « Il me faudrait quelqu'un d'un peu moins sensible que moi, avec de l'empathie, de la considération et de la compassion. » Depuis sa rupture, elle a entamé une thérapie et voit un acupuncteur qui l'aide beaucoup. Elle tient également un journal des émotions et se sert de sa faculté innée à faire de l'ancrage avec ses souvenirs. **« Si je vis une situation émotionnellement forte, je peux me rappeler un souvenir apaisant... Je suis allée à Londres il y a un mois et je me suis rendue à une exposition de photographies. C'est une visite qui s'effectue normalement en vingt minutes et j'y suis restée trois heures tellement c'était apaisant. Je me souviens encore de toutes mes sensations et, dès que je suis stressée, j'essaie de me replonger dans cet état. »** Lorette dit avoir encore du chemin à parcourir, mais aussi une soif immense d'apprendre de sa sensibilité et d'évoluer grâce à elle.





“La société nous rend hyposensibles.”

YOR, 56 ANS, MUSICIEN ET ACTEUR

« Pendant des années, je ne voulais pas m'écouter, je pensais que cela revenait à être faible, qu'en tant qu'homme je ne devais pas montrer mes émotions. » Cet auteur, compositeur, interprète a toujours su qu'il était plus sensible que la moyenne. Lorsqu'il était jeune, il préférait cependant cacher cette partie de sa personnalité. « J'aimais être le roc sur lequel mes proches pouvaient se reposer. » Une grande paix se dégage de Yor. Pourtant, sa vie a été jalonnée d'événements difficiles. En l'espace de dix ans, il fait face à une série de deuils : il perd ses parents, sa femme, sa sœur, son frère et son fils. C'est le début d'une véritable descente aux enfers marquée par un fort sentiment d'injustice. Il se replie sur lui-même en se coupant complètement du monde et de ses sentiments. À cette époque, il se sent tellement perdu qu'il va jusqu'à tremper dans des affaires louches et fait de la prison pendant six longs mois. Cette expérience carcérale va être le point de départ de sa réconciliation avec lui-même. S'ensuit un autre déclic : une erreur de diagnostic médical qui va amener Yor à croire qu'il allait mourir. Il se pose alors cette question : « Que veux-tu faire avant de mourir ? » La réponse lui semble évidente : de la musique !

« Je me suis remis à l'écriture de chansons. Par les mots, j'ai déchargé des choses en parlant beaucoup de mes deuils... J'ai crié sur le papier et cela m'a fait un bien fou. » Yor prend peu à peu conscience que se couper des autres n'est pas la solution. « J'ai découvert un conte africain de la tribu de Nelson Mandela. Il parle d'une idée très puissante pour moi, qui est d'ailleurs le titre de mon livre : ubuntu. Ubuntu signifie "je suis parce que nous sommes". J'ai compris que le fait de m'ouvrir aux autres était finalement la meilleure façon de panser mes plaies. »

Yor est hypersensible et hyperesthésique, une exagération physiologique de la sensibilité des divers sens. Pour lui, la sensibilité est le lot de notre humanité. « Nous sommes tous sensibles, mais notre société nous pousse à nous couper de cela en nous rendant hyposensibles. » C'est d'ailleurs le message principal de sa chanson *Je te salue, toi !* : « Ne crois surtout pas qu'il faut te faire soigner si nulle part tu n'es chez toi dans cette société. Ne te laisse pas piéger par cette mascarade, c'est elle, pas toi, qui est malade. »

Pour se sentir bien, Yor a compris qu'il devait vivre dans un lieu calme et à taille humaine. Il habite aujourd'hui dans un hameau en Provence, près de Forcalquier. « J'ai besoin d'être dans un endroit où les gens sont des âmes et non des numéros. Le fait de ne plus évoluer dans un environnement agressif pour mes sens a été un changement de vie radical. Puisque mes sens sont reposés, cela me permet de mieux affronter certaines choses. » Ce qui est frappant lorsqu'on rencontre Yor, c'est sa capacité de résilience hors du commun : il voit aujourd'hui les pires drames de sa vie comme une chance. Sa stratégie ? Comprendre que « la plupart des flèches ne nous sont pas adressées directement ». Il compare son hypersensibilité à une Ferrari : « J'aime vieillir. À 30 ans, j'avais l'impression d'être au volant de cette voiture puissante et de ne pas savoir la conduire, aujourd'hui je sais la maîtriser. »

**Je suis parce que nous sommes, éditions iPagination
www.yor.mu**

JESSICA, 24 ANS, ÉTUDIANTE EN GRAPHISME

À seulement 24 ans, une grande maturité se dégage de Jessica, mariée avec Quentin qu'elle aime depuis ses 16 ans. C'est grâce à lui qu'elle a rejoint, il y a peu, une association d'hypersensibles. « *Mon mari m'a poussée à les contacter en urgence... J'étais et je suis encore dans une période assez difficile, ponctuée de crises d'angoisse.* » La jeune femme, qui poursuit des études en communication et graphisme, compare son hypersensibilité à une mer agitée : **« Il y a des passages où tout va très bien, où je me sens vraiment heureuse, et d'autres où tout est sombre. »** Les expériences négatives surviennent lorsque Jessica se trouve confrontée à trop de stimuli extérieurs. « *Je suis très sociable et extravertie, j'ai besoin de voir des gens et, à la fois, il faut impérativement que je m'accorde des moments seule pour me recentrer.* » Le calme intérieur, elle le trouve souvent auprès de ses animaux. **Son chien, son chat, son cheval sentent quand elle ne va pas bien.** « *Ils m'apaisent, je n'imagine pas ma vie sans eux. Grâce à mon hypersensibilité, je suis aussi très reliée à eux. Quand il leur arrive quelque chose par exemple, je parviens à le ressentir à distance.* » Jessica a une empathie particulièrement développée, que cela soit envers ses animaux, son mari, son petit frère... « *Je suis une vraie maman poule. Je veux par-dessus tout avoir des enfants mais je sais que certains aspects, comme ma très grande empathie et mon côté trop protectrice, vont être compliqués à gérer.* » Élevée "à la dure" dans une famille où ses moments d'angoisse étaient pris pour des caprices et se terminaient par une fessée ou une punition, elle souhaite tout le contraire pour ses enfants. « *Toute ma jeunesse, mes parents et mes professeurs me répétaient que je devais m'endurcir si je voulais arriver à quelque chose. Même si je traverse encore des phases compliquées, je m'en tire plutôt bien pour le moment et j'ai de nombreux projets.* » En parallèle de sa carrière de graphiste, elle écrit en effet des livres et prépare une série de podcasts sur l'hypersensibilité. « *Je suis à fond dans tout ce que je fais, mon hypersensibilité ne m'interdit pas d'accomplir des choses ou de me lancer des défis !* » Rejoindre l'association était un premier pas pour Jessica. Depuis, elle a également pris rendez-vous avec un psychologue spécialiste de l'hypersensibilité : **« Ce que j'essaie de trouver, ce sont des clés, des choses pour m'aider à mettre une sorte de barrière protectrice entre moi et mes émotions.** Je suis jeune et j'ai la chance d'avoir découvert mon hypersensibilité tôt ; j'en ai pris conscience en rencontrant certaines personnes de l'association. » Un ami de son groupe de parole lui a d'ailleurs expliqué qu'elle était encore trop "à vif". « *Tout est encore trop fort pour moi. Je travaille là-dessus, même si cela me demande énormément d'énergie.* » Malgré les épreuves qu'elle traverse, Jessica ne ferait pas disparaître son hypersensibilité si elle avait une baguette magique entre les mains. « *Gagner un concours avec mon cheval et pleurer de joie à la fin, avoir les larmes aux yeux devant un paysage magnifique ou un sentiment de plénitude en écoutant une musique... Ce sont des moments d'émotion dont je ne me passerais pour rien au monde.* »

**Love & Scotland, le roman de Jessica, est en réécriture sur : www.wattpad.com
Son podcast "Hyper Trop" sera bientôt disponible sur les plateformes de podcasts**



“Je suis encore à vif.”



“Les hypersensibles ont un rôle d'éclaireurs.”

MARIE, 46 ANS, ARTISTE PEINTRE

Le rêve ultime de Marie, c'est que les personnes sensibles arrêtent de s'excuser et qu'elles prennent conscience qu'elles sont en possession d'un "diamant". **« C'est le moment de se mobiliser pour la planète et les hypersensibles ont des solutions à apporter ! Comme nous passons notre temps à nous effacer, nous n'arrivons pas encore à exister en tant que communauté. Pour moi, les hypersensibles ont un rôle d'éclaireurs. »** La source d'inspiration de cette talentueuse artiste n'est autre que la nature, et plus particulièrement les chevaux. Depuis ses 8 ans, elle est amoureuse de ses animaux qui parlent parfaitement le "langage des émotions". Pendant une grande partie de sa vie, Marie a mis « un couvercle sur le pot de ses émotions ». Cela a plus ou moins fonctionné jusqu'à ce qu'on lui diagnostique un cancer du sang il y a quelques années. **« Quand je suis tombée malade, j'ai compris qu'il fallait réviser le logiciel. »** Après deux ans de traitement, Marie s'en sort. La première chose qu'elle fait est de reprendre les pinceaux et de quitter son poste d'ingénieure commerciale pour se lancer dans un grand voyage d'un an autour du monde (elle a alors 26 ans). Début 2000, elle décroche un job pour la célèbre association de défense de l'environnement WWF. En parallèle, elle reprend des études d'art à la Washington Studio School. Un jour, alors qu'elle dessine dans son appartement, une prise de conscience soudaine l'assaille. **« J'étais dans un milieu totalement urbain et je dessinais de mémoire un cheval les yeux fermés. À l'époque, je ne montais plus, mais d'un seul coup j'ai senti l'odeur des écuries comme si j'y étais. J'ai alors compris que je dessinais principalement avec ma mémoire et mes sens. »** Marie a travaillé cette faculté innée jusqu'à devenir une "portraitiste des émotions" reconnue. Aujourd'hui elle traduit avec un crayon ou un pinceau la relation d'une personne avec son cheval, la nature, ou même avec sa propre sensibilité. **« Je m'appuie sur les chevaux et la nature pour traduire l'essence de ce qui nous touche. Tout commence par une interview où je demande à la personne d'utiliser ses sens pour me traduire ses émotions. »** Dans son métier, la sensibilité est sans conteste la « chose la plus précieuse » qu'elle possède. **« C'est un atout d'une puissance incroyable qui demande aussi un entretien régulier. »** Pour se sentir bien, Marie doit en effet régulièrement prendre des moments pour se recentrer. Elle a également dû apprendre à dire non, **« une véritable épreuve lorsqu'on est sensible »**. La portraitiste explique que, finalement, tout se fait facilement à condition que l'on prenne le temps d'écouter, d'entendre et de se poser. **« Ce qui est merveilleux avec les chevaux, c'est qu'ils sont intensément dans le moment présent, tous leurs sens en éveil, et qu'ils peuvent passer d'un état de tranquillité à une panique extrême en quelques fractions de seconde. Quand on les côtoie, on doit se mettre au diapason de cet état de pleine conscience. »** Embrasser pleinement son hypersensibilité, voici le conseil de Marie, qui en a fait aujourd'hui son principal outil de travail.

www.mariesand.com

MANON, 33 ANS, AUTOENTREPRENEURE

Ce que l'on remarque en premier chez Manon, c'est son large sourire et ses yeux marron espiègles et pétillants. Sa voix est douce, posée. « *Lorsque j'étais petite, le moindre bruit, la moindre odeur me réveillait.* » La jeune femme explique qu'**elle est naturellement sensible à la beauté de la nature grâce à ses sens constamment en alerte depuis sa plus tendre enfance.** « *J'ai eu la chance d'avoir des parents bienveillants qui ont toujours mis en valeur ma faculté à profiter de la vie et à m'émerveiller pour un rien, même dans les moments les plus sombres.* » Elle cultive une vision poétique du monde qu'elle transmet dans ses Balades de l'émerveillement®. À 31 ans, cette épicurienne a en effet monté sa propre entreprise, La Cactée qui caquette, et propose d'accompagner des enfants hypersensibles ou atypiques (souvent anxieux) dans un voyage poétique et sensoriel au cœur de la nature, un « *apprentissage de la détente par le jeu et la découverte* ». Manon défend l'idée que chaque enfant, en se reliant à la nature, peut se connecter à lui-même.

L'hypersensibilité est selon elle une grande qualité qui permet de se relier d'une façon encore plus intense. Même si ses parents lui ont toujours dit qu'elle était "une éponge à émotions", c'est depuis trois ans à peine qu'elle met un mot sur son hypersensibilité. Jusque-là, elle vivait plutôt bien sa grande sensibilité, qu'elle canalisait grâce à sa passion : la nage en eau vive.

« *Je pratiquais ce sport depuis mes 9 ans, j'avais besoin de quelque chose qui me dépassait. J'étais tellement passionnée que je suis devenue championne de France.* » La première idée de Manon était d'ailleurs de proposer ses balades de l'émerveillement en kayak. Mais un jour une grosse blessure l'empêche de continuer à nager. L'amoureuse de l'eau tombe alors dans une dépression réactionnelle et entame un travail sur elle-même. « *C'est grâce à ce suivi thérapeutique que j'ai appris à vraiment me connaître. Avec de la distance, cette blessure a été mon plus grand cadeau.* » Aujourd'hui, Manon est toujours en lien avec l'eau, mais d'une façon plus douce et plus consciente : « *J'adore méditer au bord d'une rivière par exemple. Grâce à la nature, je me suis réinventée, j'ai redistribué les cartes. C'est cela que j'essaie de transmettre aujourd'hui dans mes balades.* »

Manon a rapidement constaté les effets positifs de la forêt sur les enfants qu'elle accompagne. Elle évoque sa rencontre avec Gabriel, un enfant hypersensible de 10 ans qui l'a beaucoup touchée. « *Après cinq séances, il m'accueille maintenant en imitant le chant du pinson, il confie ses soucis aux truites de la cascade pour qu'elles les emportent loin, il apprécie de lui-même la douceur d'une noisette trouvée par terre, s'assoit sur des cailloux pour profiter du soleil...* » Pour Manon, aucun doute, l'hypersensibilité s'apprivoise les pieds dans l'herbe.

www.lacacteequicaquette.com

“Grâce à la nature,
je me suis
réinventée.”





“J’ai longtemps cru
que j’avais un problème.”

CÉDRIC, 41 ANS, EN RECONVERSION PROFESSIONNELLE

L’angoisse a rongé une grande partie de la vie de Cédric, aujourd’hui papa de deux jeunes enfants. L’angoisse d’être anormal, d’avoir une maladie mentale.

« J’ai découvert mon hypersensibilité il y a trois ans et ce fut une libération. Avant ça, j’étais sans arrêt perturbé par la recherche de qui j’étais. J’ai longtemps cru que j’étais fou. » Quand il a enfin compris qui il était, Cédric a pu stopper sa quête « *Je n’avais plus à chercher, juste à vivre, je ne ressentais plus cette dualité.* » C’est grâce au livre de Saverio Tomasella *Trop sensibles pour être heureux* qu’il sort de “sa grotte”. S’il y est resté terré aussi longtemps, c’est aussi parce qu’il n’a pas pu exprimer pleinement sa sensibilité étant plus jeune : « *Mon entourage me conseillait de m’endurcir mais je n’y arrivais pas. Je ne voulais pas tricher et faire du mal aux autres. Je voulais que l’on puisse m’accepter tel que je suis, avec mes qualités et mes faiblesses.* » À l’époque où il était à fleur de peau, Cédric était en perpétuelle recherche de reconnaissance de la part de ses proches. Plus il se sent en paix avec lui-même, moins il cherche à les convaincre. **« Quand on se sent bien, on n’a plus rien à prouver. »** Préoccupé par ses angoisses pendant de longues années, le jeune homme n’avait pas eu la disponibilité pour réfléchir à son orientation professionnelle. Durant plus de quinze ans, il a exercé le métier de technicien de maintenance sur des pylônes à haute tension. « *L’environnement était intenable pour ma sensibilité. C’était un milieu machiste, stressant, avec de nombreux rapports de force. Je remercie ce que certains appellent des failles, car grâce à elles je ne me mettrai plus jamais dans des situations inhumaines ou contraires à mes valeurs.* »

Actuellement, Cédric est en pleine reconversion. « *Je ne connais pas encore la nature exacte de mon projet mais une chose est sûre : je veux aider les personnes hypersensibles qui traversent des moments difficiles. Que cela soit par des conférences, des ateliers ou par l’écriture... Je suis d’ailleurs en train d’écrire un livre avec Saverio Tomasella. Dans notre société, beaucoup de personnes se sont robotisées et coupées elles-mêmes. Un enfant montre naturellement sa joie quand il est heureux et pleure quand il est triste. Un hypersensible n’a pas perdu cela, il est encore connecté à son âme. Quand un événement nous impacte c’est là pour nous dire quelque chose et il faut l’écouter, s’écouter. Pendant longtemps j’ai mis une armure et ce fut une erreur. Nous, hypersensibles, avons gardé la connexion avec notre cœur. Nous ne sommes pas bizarres, simplement encore reliés à notre humanité.* »

www.ultrasensibles.com

9 QUESTIONS SUR L'HYPERSENSIBILITÉ

Une personne sur cinq, au moins, est hypersensible. Ce trait de caractère s'exprime par des ressentis plus intenses que les autres ainsi que par une façon plus profonde et plus précise de traiter les informations. Les personnes hypersensibles ont en effet besoin de plus de temps pour assimiler les stimuli et s'en remettre. Le terme "hypersensibilité" est relativement nouveau : le couple de psychologues américains Elaine et Arthur Aron a publié il y a vingt ans les premiers articles scientifiques à ce sujet. Mais les personnes plus sensibles que la moyenne ont toujours existé ; on leur collait seulement d'autres étiquettes, comme susceptibles, timides, retirées ou névrotiques. Après la publication des articles des Aron, les termes "hypersensibilité" et "personne hautement sensible" (PHS) ont pris un essor considérable dans les médias et dans le domaine du développement personnel. De nombreuses personnes se sont reconnues dans la description des scientifiques. Le besoin de reconnaissance, d'approche positive de la sensibilité et de conseils pour mieux vivre cette particularité était énorme. Toutefois, l'inconvénient de la prolifération de livres et de sites web est que de nombreux malentendus circulent à propos de l'hypersensibilité. Aujourd'hui, des études ont été réalisées et on en sait davantage sur le sujet.

Voici quelques-unes des principales questions que l'on se pose sur l'hypersensibilité et les réponses d'un spécialiste du sujet, Saverio Tomasella.

1 L'hypersensibilité est-elle congénitale ?

Pour Elaine Aron, grande spécialiste américaine de l'hypersensibilité, une des pistes sur les origines de la sensibilité élevée est génétique, l'autre concerne l'environnement. Cela correspond à la culture nord-américaine qui accorde beaucoup d'importance à la génétique. Le Dr Bessel van der Kolk, de Boston, fait partie des exceptions puisqu'il apporte de très nombreux cas de sensibilité élevée provenant de traumatismes. En Europe, à partir de Jung, nous pensons que les sources de l'hypersensibilité plongent leurs racines dans l'histoire de la personne depuis sa vie intra-utérine et dans l'histoire familiale sur plusieurs générations.

2 Quelle influence l'environnement a-t-il ?

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 présent dès la naissance. Cette influence peut prendre deux formes opposées. Dans les environnements qui acceptent bien 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 bien avec elle. À l'inverse, dans les familles qui se sentent mal à l'aise avec la sensibilité, voire qui refusent les émotions,

l'enfant est déconcerté. Il doit apprendre à contenir, si ce n'est à refouler, toutes les manifestations de sa sensibilité, en bridant ses émotions et en rejetant ses intuitions. Sa sensibilité devient encombrante et va lui poser un problème insoluble. Ce sont ces types d'environnement, encore majoritaires, qui exigent de "gérer" ses émotions. Bien entendu, il existe des environnements plus mitigés, accueillant modérément la sensibilité, acceptant certaines émotions et pas d'autres, etc.

3 L'hypersensibilité est-elle un désordre psychique ?

Non. L'hypersensibilité n'est ni une anomalie, 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 pas nécessaire de la "soigner", de la "normaliser", de la "gérer" ou de s'en débarrasser.

4 Le cerveau des PHS est-il différent ?

Non. Les personnes hautement sensibles ont le même cerveau que les autres. Une croyance a circulé quelque temps sur l'utilisation privilégiée de l'hémisphère droit du cerveau, qui aurait expliqué une différence fondamentale avec le reste de la population. Cette explication a été complètement démentie par une étude américaine très sérieuse. 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. 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) de la plus grande sensibilité à la douleur et d'une empathie plus développée.

5 Les femmes sont-elles plus souvent hypersensibles ?

Non. La parité est rigoureusement respectée. Il existe autant d'hommes que de femmes hypersensibles. 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 comme "hypersensibles".

6 Y a-t-il une différence entre ultrasensibilité, hypersensibilité et hypersensitivité ?

L'hypersensitivité, ou "hyperesthésie", désigne l'intensité des sensations face aux bruits, lumières, odeurs, saveurs, matières ; 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 et beaucoup d'intuition.

7 Les personnes hypersensibles ont-elles une vie intérieure particulièrement riche ?

C'est ce que l'on entend dire. Même si je le crois volontiers,

je préfère rester prudent. Certaines personnes introverties, contemplatives ou moyennement sensibles bénéficient elles aussi d'une vie intérieure très riche.

8 Quels sont les inconvénients et les avantages de la sensibilité élevée ?

Les inconvénients concernent le fait d'être impressionnable, fatigable, de vivre les choses au premier degré, de se sentir à vif, sans filtre, surexposé, etc. Les avantages sont

acceptent et de choisir une façon de travailler correspondant à notre sensibilité.

Saverio Tomasella est docteur en psychologie, chercheur et écrivain. Il a fondé l'Observatoire de l'ultrasensibilité et la Journée de l'hypersensibilité.

L'hypersensibilité n'est ni une anomalie, ni un désordre psychique. Il s'agit d'un tempérament.

nombreux : capacité d'écoute, compréhension de l'autre, délicatesse, subtilité, intuition, créativité...

9 Que faire pour que l'hypersensibilité soit une force ?

Il faut 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

Vous êtes hypersensible ? Vous pensez que votre enfant l'est ? Retrouvez nos conseils sur notre site internet : psychologiepositive-magazine.com »