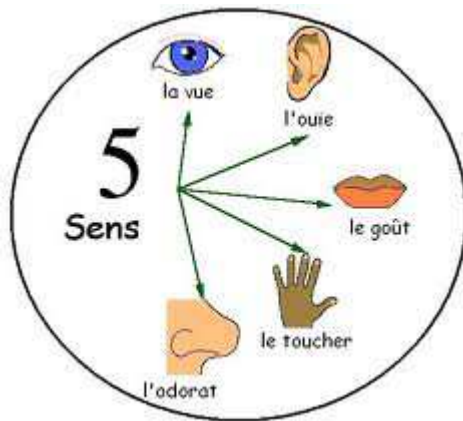




Comment vivre dans ce monde lorsque l'on est hypersensible?

<http://lauramarietv.com/comment-vivre-dans-ce-monde-lorsque-lon-est-hypersensible/>

Ce monde n'est pas rose et nous en avons tous conscience. Notre vie est faite de « contraste » entre ce que nous appelons le « bien » et le « mal », le « négatif » et le « positif », ce que nous aimons et ce que nous n'aimons pas. Chaque jour de notre vie, de notre naissance à notre mort, nous utilisons nos 5 sens qui nous procurent soit des sensations agréables, soit désagréables. Toute notre vie est gérée à travers ces 5 sens principaux (même si nous verrons plus bas que d'autres sens peuvent se rajouter). Toutes nos réactions sont basées principalement sur ce que nous voyons, entendons, goûtons, touchons ou sentons.



Pour rappel, voici quels sont nos 5 sens :

La vue, l'ouïe, le goût, le toucher, et l'odorat.

Lorsque l'on est « hypersensible », cela veut dire que tous nos sens sont exacerbés. Je suis par exemple une vraie hypersensible et je confirme, tout est accentué et ressenti beaucoup plus fort au niveau de mes 5 sens (et même de mon « 6ème » sens dont je parlerai plus bas). J'ai par exemple une vue extrêmement performante (supérieure à ce qui est exigé pour un pilote), je suis très sensible aux odeurs (bonnes comme mauvaises), le bruit m'irrite très vite, je suis très sensible au toucher (j'ai immédiatement des

frissons si l'on me touche et je suis très sensible aux massages), je ne supporte pas beaucoup de matières sur ma peau, une trop forte lumière me rend extrêmement inconfortable, je ne supporte pas la sensation de faim, je réagis très vite émotionnellement, et j'ai absolument toutes les caractéristiques de l'hypersensible citées ci-dessous. En clair, l'hypersensible ressent tout, perçoit tout, voit tout, d'une manière beaucoup plus élevée et intense que la plupart des gens. On estime à 15-20% la part de la population qui serait hypersensible.

Les caractéristiques de l'hypersensible

- Hypersensibilité au bruit (qui agresse ses oreilles trop sensibles, qui l'empêche de se concentrer, de penser).
- Ne supporte pas la sensation de faim
- Ne supporte pas les endroits trop peuplés
- Hypersensibilité aux textiles (ne supporte pas certaines matières sur sa peau, ou les étiquettes des vêtements)
- Hypersensibilité aux aliments ou textures d'aliments
- Très réceptif au toucher (sensible aux caresses et massages)
- Très sensible à la lumière (certaines lumières peuvent vraiment le rendre inconfortable)
- Indignation contre l'injustice
- Recherche de sens (cherche à comprendre et expliquer tout)
- Sentiment d'être aliéné et seul
- Volonté d'être original, et de ne pas pouvoir ou vouloir entrer dans la norme
- Profonde aspiration à vouloir apporter quelque chose au monde grâce à sa créativité
- Vouloir continuellement apprendre de nouvelles choses
- Les informations nerveuses circulent très vite, ce qui rend l'hypersensible hyper-réactif, il réagit à tous les stimuli, sans vraiment filtrer.
- Il « voit » tout, « entend » tout, ressent tout, ce qui peut être parfois difficile à gérer
- Il est envahi par une quantité très importante d'idées, de paroles, d'informations et de perceptions, ce qui est aussi souvent difficile à gérer.
- Il est sensible aux ambiances. Il peut être perturbé et affecté par tous les conflits, les tensions et les problèmes psychologiques des personnes qui l'entourent, même s'il n'est pas responsable ni concerné.
- Il est extrêmement empathique : Il a la capacité de se mettre à la place des autres et de ressentir leur souffrance. Il est envahi par les sentiments et les émotions des autres et de lui-même. Il ressent tout très fortement. L'affectif prend beaucoup de place dans sa vie.
- Intensité émotionnelle : il a facilement les larmes aux yeux, il est « à fleur de peau ».
- La tristesse, la joie, la colère peuvent prendre chez lui des proportions démesurées. Il peut passer rapidement du rire aux larmes.
- Colères soudaines pour des raisons qui peuvent paraître « ridicules » pour l'entourage. Mais l'hypersensible est pourtant sincère. Il ressent fortement les choses et son entourage a souvent du mal à comprendre ses débordements (ne percevant pas les mêmes choses que lui).
- Il a besoin d'amour parce qu'il est sensible, émotif et qu'il vit beaucoup dans l'affectif.



L'hypersensibilité semble être de naissance et déterminée génétiquement. Vraisemblablement, les hypersensibles ont un système nerveux plus sensible et réagissent aux stimuli internes et externes de manière plus forte que l'individu moyen. Je confirme, on « naît » hypersensible ou non. Personnellement, je sais que je suis comme cela depuis toute petite. Le problème, c'est que l'hypersensible, étant donné que cela ne représente qu'1 à 2 personnes sur 10, se sent souvent très seul et incompris, et pense souvent qu'il a un problème (ou on lui fait croire cela). Or, l'hypersensibilité présente de nombreux avantages et les personnes les plus remarquables dans l'histoire de l'humanité, ont très souvent été justement, des hypersensibles.

Hypersensibilité et surefficiency mentale

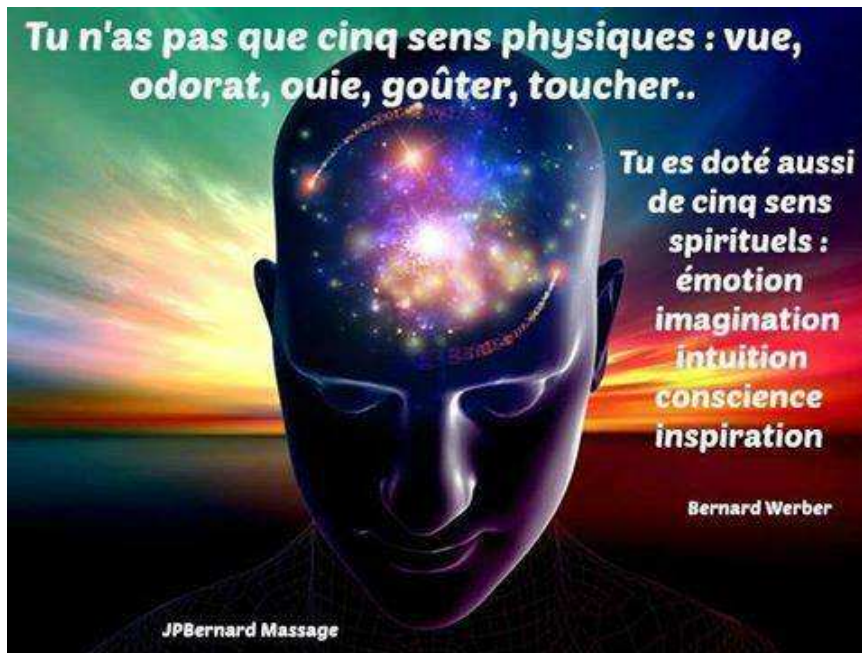


Les hypersensibles le sont souvent à cause d'un autre paramètre : la surefficiency mentale. Voici quelques caractéristiques de la surefficiency mentale :

- Hyperstimulabilité, hyperesthésie, hypersensibilité, susceptibilité
 - Fonctionnement cérébral non linéaire : en arborescence ou par associations
 - Curiosité, créativité, imagination débordante
 - Capacité à faire plusieurs choses en même temps, persévérance (si l'intérêt le justifie)
 - Intérêts très variés, passant facilement d'un domaine à l'autre
 - Recherche de la compagnie de personnes plus âgées
 - Grand sens de l'humour, mais très particulier, souvent incompris
 - Respect des règles bien comprises (« logiques »), mais tendance à questionner l'autorité non fondée
 - Perfectionnisme, doublé d'une extrême lucidité, qui entraînent parfois le doute, la peur de l'échec
- Le surdoué a un besoin immense d'être aimé, tellement grand qu'il est rarement comblé.
- Etre en extase même avec un tout petit quelque chose
 - Ne jamais s'ennuyer s'il est seul, comprendre vite
 - Expérimenter et beaucoup apprendre
 - Avoir une sensibilité aux personnes, une empathie naturelle
 - Avoir la possibilité de « jouer » avec la vie
 - Avoir des sensations fortes en musique et en art
 - Ne pas être impressionné
 - Avoir une capacité d'ouverture.

Il y a quelques années l'on m'a expliqué que c'était mon cas, et j'ai commencé à comprendre que je n'avais pas un « problème », mais simplement que mon cerveau et mes sens fonctionnaient trop vite. Dans ma tête, c'est un peu comme un ordinateur qui aurait 30 fenêtres ouvertes en même temps, et cela en permanence. La plus grande peine de ma vie, c'est toujours à la fin de chaque journée de n'avoir pas pu réaliser toutes les choses que j'aurais aimé réaliser. (Je crée trop vite par rapport à ma capacité humaine de réalisation).

Au delà de nos 5 sens



Nos 5 sens sont les sens « principaux » que nous utilisons pour vivre chaque jour. Mais ce serait diminuer fortement les capacités de l'être humain que de penser que ce sont eux qui nous définissent entièrement, car ils ne constituent finalement que nos sens « corporels ».

En effet, nous sommes dotés d'un corps, d'une âme et d'un esprit. Et par conséquent, d'autres sens s'ajoutent aux 5 que nous connaissons tous : les sens « spirituels ».

On parle souvent par exemple du « 6ème sens », que l'on associe souvent à l'intuition par exemple.

Il y a aussi l'émotion, l'imagination, la conscience et l'inspiration. D'où provient tout cela ? L'on s'aperçoit bien qu'ils ne proviennent pas des 5 sens corporels, ils sont à part, et ceux qui les maîtrisent ont une vie beaucoup plus riche et sereine que ceux qui les ignorent et ne cherchent pas à les développer, continuant à vivre la vie à travers le filtre unique des 5 sens corporels.

Comment vivre dans ce monde en tant qu'hypersensible



- Comment m'intégrer aux personnes que je fréquente, aux groupes, à la vie sociale ?

- Comment acquérir une certaine sérénité et paix intérieure malgré ces nombreuses pensées, images et sensations qui m'habitent en permanence ?

- Comment arriver à ne faire qu'une seule chose à la fois sans trop me disperser ?

- Comment cesser de penser que j'ai un problème et de vouloir être une personne « normale » ?

- Comment vivre sur terre, sans pour autant rejeter le fonctionnement de la société ?

Je suis passée par toutes ces questions et voici ce que mon expérience m'a fait comprendre, ainsi que mes conseils :

1) Cesser immédiatement de penser que « nous avons un problème ».

L'hypersensible a tous ses sens hyper développés. C'est peut être quelque chose de fatigant parfois, mais de l'autre côté, c'est un ENORME avantage. Voici les avantages que j'ai personnellement trouvés au fait d'être hypersensible :

- Grande capacité de compassion pour les autres ce qui fait que les gens aiment se confier à nous et nous font confiance.

- Intuitions très développées et vitesse d'analyse et de réflexion hors norme, ce qui fait que nous sommes beaucoup moins propices au fait de nous faire « avoir » par les autres et à nous retrouver dans des situations que nous n'aurions pas vues venir

- Créativité et imagination exacerbées, ce qui fait que nous ne nous ennuyons jamais et la vie pour nous est un cocktail de possibilités infinies. Les personnes hypersensibles deviennent souvent de grands artistes, écrivains, créateurs, inventeurs, et visionnaires en tous genres. Leur sensibilité et leur imagination mixées, leur permettent de changer le monde.

- Nous sommes des personnes avec un très bon « fond », étant de profonds empathiques, nous ne pouvons faire aux autres ce que nous n'aimerions pas qu'ils nous fassent (comme nous pouvons ressentir la douleur des autres). Nous voulons au contraire aider les plus faibles, et toujours défendre les injustices.

- L'on ne s'ennuie pas avec nous, puisque nos émotions ne sont pas toujours les mêmes, nous avons de l'enthousiasme très fort, mais aussi de la tristesse très forte, des colères très fortes, en clair, la routine émotionnelle n'existe pas chez les hypersensibles (couplée à notre imagination débordante)

- Nous sommes propices à l'apprentissage permanent, et à la remise en question, ce qui fait que nous sommes des personnes en constante évolution (comparé à ceux qui sont « moins sensibles » mais qui au final restent les mêmes toute leur vie).



2) Se protéger des lieux, personnes et circonstances qui peuvent nous toucher



Connaissant notre hypersensibilité, il est impératif de se protéger. Le monde ne changera pas du jour au lendemain, c'est donc à nous de nous y adapter en sélectionnant avec attention tout ce que nous faisons, les endroits où nous allons, ce que nous regardons et les gens que nous fréquentons.

L'hypersensible a besoin d'être dans des environnements positifs, sereins et sains. Il doit éviter les milieux stressants et compétitifs. Il en va de même pour les personnes qu'il fréquente, car il détecte toute mauvaise intention ou émotion négative chez les autres. L'hypersensible a souvent besoin de solitude et n'aime pas être dans les endroits trop peuplés. Il devra donc respecter cela pour se protéger et conserver son bien-être et ce n'est aucunement un acte égoïste mais au contraire un grand acte d'amour propre et de respect de soi.

Cela ne veut pas dire que l'hypersensible doit vivre dans une bulle coupée du monde et en ignorer les problèmes. Il doit se connaître assez pour comprendre ce qu'il peut regarder, faire, et qui il peut fréquenter sans devenir ensuite trop déstabilisé par ses émotions. Un exemple : Je suis hypersensible, par conséquent regarder des images de maltraitance animale provoque en moi une telle violence et tristesse que je peux difficilement regarder ces images sans en être bouleversée. Je décide donc de ne pas trop m'exposer à ces images. Mais, de l'autre côté, cela ne veut pas dire que je ne vais rien faire pour que les choses évoluent. Au contraire, j'utilise ce que je ressens comme force, pour un changement positif dans le monde en sensibilisant les autres sur ces sujets et en étant moi-même actrice de ce changement.

3) Utiliser son hypersensibilité comme force



Un peu comme dans le point numéro 1, rendez-vous bien compte de la force qu'est votre hypersensibilité. Si vous êtes nés avec ces facultés (oui, ce sont selon des facultés que d'autres n'ont pas), alors, autant les utiliser. L'hypersensible a besoin de se réaliser (puisque'il a besoin de sens dans sa vie) donc c'est en s'investissant dans une grande cause, ou dans un travail qui correspondra avec sa passion, et en se concentrant régulièrement sur une activité qui lui plaît (artistique, physique, spirituelle...), qu'il développera sa confiance en lui et qu'il deviendra moins sensible aux critiques.

Aujourd'hui je me rend compte par exemple à quel point mon hypersensibilité est une force puisqu'elle me permet de comprendre mes clients à un niveau très élevé, d'être touchée par de nombreuses causes dans le monde et d'avoir ainsi la volonté de faire quelque chose pour que cela évolue. Une personne non sensible ne développera à l'inverse pas l'envie de contribuer à changer les choses qui ne vont pas dans ce monde, ni ne sera apte à aider profondément les autres, étant dépourvue d'empathie.

4) Pratiquer la méditation et toute activité visant à donner plus de sérénité et de paix intérieure



L'hypersensible à besoin de se vider régulièrement la tête, et également de toutes les émotions ingurgitées pendant la journée (les siennes ou celles des autres puisque c'est une éponge). La méditation est un excellent moyen de dissiper tout cela. L'activité physique aussi, la musique, l'art, et pratiquement toute activité qui permet en fait à l'esprit de s'évader et à ne plus penser.

Se détacher de l'opinion des autres est aussi un must pour l'hypersensible. Puisque les hypersensibles encore une fois ne constituent que 15 à 20% de la population, nous pouvons parfois nous sentir très seuls. Mais encore une fois, il faut tourner cela comme une force et se rappeler de tous les avantages que notre hypersensibilité présente.

5) Comprendre que rien n'est hasard et que si vous êtes hypersensibles, c'est qu'il y a une raison



Si tout le monde était hypersensible, alors il n'y aurait pas de chirurgiens, de pompiers, de policiers, d'infirmiers...

Mais si personne n'était hypersensible alors il n'y aurait pas d'artistes, de révolutionnaires, de chanteurs, d'écrivains, de psychologues, de bénévoles en tous genres, de créateurs de refuges...

Il faut de tout pour faire un monde et si vous êtes hypersensibles, c'est qu'il y a une bonne raison à cela. Il vous suffit d'utiliser cette hypersensibilité pour le

bon métier, et d'être entouré des bonnes personnes qui sauront reconnaître cela en vous comme étant une qualité et l'honorer.

Conclusion

Vivre dans ce monde violent, dur, et souvent sans conscience peut être extrêmement difficile pour une personne hypersensible. Plusieurs fois, on peut même se demander ce que l'on fait là, à quoi bon continuer, puisque tout cela n'a pas de sens.

Mais dans ce monde, rien n'est hasard. Même si cela peut être difficile à comprendre d'un point de vue « terrestre », à l'échelle de l'univers, tout a sa place, et tout est parfait. Si une personne naît « hypersensible » (au même titre que d'autres caractéristiques qui pourraient le différencier des autres ou lui apporter des challenges supplémentaires), c'est qu'il y a une bonne raison derrière tout cela. Le tout est de trouver laquelle.

Qu'est ce qui vous procure le plus de joie dans la vie ? Réfléchissez à vos passions et trouvez comment allier votre sensibilité et votre passion, pour ainsi donner naissance à une activité qui vous donnera votre place dans le monde et vous fera réaliser que tout cela n'était vraiment pas un hasard, que c'était bien votre destinée, et que tout cela était vraiment parfait, pour ce que vous étiez sensés accomplir et apporter à ce monde.

Les êtres hypersensibles sont souvent, en plus, des personnes ayant des « missions de vie » plus importantes que d'autres, avec donc des challenges plus conséquents. Apprendre à aimer et à honorer son hypersensibilité est la chose la plus importante, pour enfin pouvoir offrir au monde les choses extraordinaires qu'elle peut nous permettre de créer.

[Sources](#) des symptômes du surdoué





Ceci peut également vous intéresser :

- [Etes-vous un « Enfant Indigo » ? 18 caractéristiques des Indigo](#)
- [21 Symptômes de l'Eveil Spirituel](#)
- [Comment Avoir le Courage de se Lancer dans sa Mission de Vie? \(surtout si elle est « non conventionnelle »\)](#)

Règles de republication sur un autre blog :

Si vous souhaitez republier cet article, voici les règles à suivre :

- Indiquer en début d'article clairement « Par Laura Marie » (en lien hypertexte avec la source originale de l'article)
- Ne pas modifier le contenu de l'article
- Indiquer à nouveau la source de manière claire en bas de l'article comme suit : « Cet article a été écrit par Laura Marie, tiré de son site personnel dont voici la source originale : (avec le lien complet vers l'article original).

96 Responses to *Comment Vivre dans ce Monde Lorsque l'on est Hypersensible?*

ingrid

[janvier 15, 2014 at 9:28](#)

Bonjour Laura,

Je te suis depuis maintenant quelques mois, et j'attends chacun de tes articles avec impatience! Aujourd'hui, je me suis totalement reconnue dans cet article sur l'hypersensibilité, passer du rire aux larmes, être à fleur de peau, ne pas supporter l'injustice,...

Merci de nous faire partager ta vision des choses, et de nous inspirer comme tu sais le faire.

Ingrid

[Répondre](#)

Wahida

[janvier 15, 2014 at 10:48](#)

Bonjour Laura ^^

J'aime beaucoup ton article je me suis tout de suite reconnue, j'aime aussi les éclaircissements que tu y apportes sur le fait de ne pas considérer cela comme un défaut, j'essaie depuis un bon bout de temps de me remettre à mes activités artistiques et cet article m'a beaucoup aidé.. vraiment (d'autres articles ne seraient pas de refus!).

Merci pour toute cette positivité qui est une vraie source d'inspiration

Wahida

[Mi Chelle](#)

[janvier 19, 2014 at 10:36](#)

j'eme reconnai toua fai

GRAND

[janvier 26, 2014 at 2:08](#)

Bonjour,

Je m'appelle Claire GRAND et j'ai écrit sur la précocité intellectuelle. Une partie de cet article provient de mes articles que vous trouverez sur mon site :

<http://surdoues.monsite-orange.fr/lhypersensibilite/index.html>

[Répondre](#)

Laura Marie

[janvier 27, 2014 at 7:43](#)

Merci Ingrid! :)

Blueyes Talson

[février 15, 2014 at 8:54](#)

j'ai le sentiment d'être fortement comme cela pas facile à vivre

Ariane Cometto

[février 21, 2014 at 10:49](#)

Bonjour Laura, j'interrogeais l'Univers sur ma santé mentale et votre article est arrivé comme la REPONSE à mes questionnements métaphysiques : non je ne suis pas bipolaire ou une excitée du bocal, non je ne suis pas une écorchée vive qui peut vomir devant un reportage trop violent sur le massacre des moines Tibétains ou devant l'agonie d'une afghane dont le mari a saboté la gazinière pour la brûler vive... Votre article est un signe pour m'atteler à ma mission d'écrivaine car là est ma raison de vivre au mieux mon hypersensibilité... Mille mercis pour ce partage et je vous adresse une nuée de pensées positives... Bien à vous Ariane qui grâce à vous, ne perdra plus le fil ...

Elodie

[janvier 15, 2014 at 1:23](#)

Coucou Laura!

Je ne sais pas si je suis hypersensible mais comme je me reconnais à travers des petites choses...

j'ai tout le temps plein d'idées, je veux faire mille choses à la fois, je ne suis jamais rassasiée, il me faut toujours des challenges, je veux changer le monde, je suis en perpétuelle quête d'évolution (surtout intérieure) et je pleure pour un rien, impossible pour moi de regarder des choses horribles (d'ailleurs bien souvent je me suis énervée parce que je pleure facilement, je me dis que je suis faible...)! e

En bref je me reconnais à travers mille petites descriptions, aurais-je découvert quelque chose chez moi grâce à toi...!

Merci Laura pour ces merveilleux articles!

Elodie

Zaza-lov Keencherie

[février 6, 2014 at 10:53](#)

cet article m'aide beaucoup merci marie je suis moi mm sensible etc donc ouais sa m'aide énormément a comprendre certain facteur de mon etre etc

DANIELLE

[février 19, 2014 at 9:25](#)

moi aussi, hypersensible à un point !!!!! je pensais que c'était un handicap dans la vie vu que je fais des crises d'angoisse énormes ! mais à bien réfléchir, je suis presque heureuse d'être comme ça ! en fait, je ne suis pas handicapée, je suis chanceuse !!! youpiiiiiiiiiiiiiiiii ! je vais continuer à jeter mes angoisses sur mes toiles !!!!!

Caroline

[janvier 15, 2014 at 3:59](#)

Merci Laura, en lisant cet article je me sens moins » extraterrestre » et ça renforce mon idée d'être moi-même et de m'assumer dans ma différence... et surtout, de m'aimer :)

[janvier 15, 2014 at 11:54](#)

Merci pour cet article qui me fait réaliser et comprendre encore plus de choses.. Merci Laura

Jonas

[janvier 19, 2014 at 1:25](#)

Un article qui vient à point nommé, juste après une crise de larmes devant la souffrance du monde. Merci donc de me reconforter, me donner des clés, etc...

Chantal

[janvier 19, 2014 at 3:08](#)

Merci pour cet article, qui pour une fois enfin je me trouve normal d'être hypersensible. J'ai été des années à essayer de comprendre mon hypersensibilité, que je pensais être un grand défaut de personnalité. Je vais pouvoir enfin me regarder d'une façon différente. Merci beaucoup.

Josie

[janvier 19, 2014 at 3:49](#)

Merci bcp, je m'y retrouve en tous points... ♥

<http://carolineaubert.net>

[janvier 19, 2014 at 4:35](#)

Bonjour Laura et merci pour cet article !

Une des phrases qui me touche le plus est : « Apprendre à aimer et à honorer son hypersensibilité est la chose la plus importante, pour enfin pouvoir offrir au monde les choses extraordinaires qu'elle peut nous permettre de créer. »...je suis parfaitement en accord avec cela et pour moi le trio gagnant est amour – spiritualité – créativité ! J'en parle d'ailleurs dans mon premier livre...à découvrir si le coeur vous en dit...Caroline

Patrick Ravet

[janvier 19, 2014 at 4:46](#)

merci pour cet article cela permettra à certaines personnes de mieux nous comprendre

Louise

[janvier 19, 2014 at 5:42](#)

merci Laura, pour cet article qui tombe à point, sur un questionnement que j'avais hier, face à mon hypersensibilité quand je suis avec des gens, je ressens leurs émotions, leur énergie, et je deviens mal à l'aise physiquement, c'est à dire avec le plexus solaire chargé...qui ressemble à de l'anxiété...est ce que ça se peut, faire de l'anxiété, suite à notre sensibilité en présence de gens ou d'endroit chargé d'énergie lourde...
merci!

Sophie

[janvier 19, 2014 at 6:17](#)

Merci beaucoup pour ce merveilleux article, qui je dois le dire me correspond comme un gant. Je n'ai pas toutes les caractéristiques de l'hyper sensible mais je dois en avoir un bon gros 4/5. Je suis si touché par ce qui se passe dans le monde, si révolté, si peiné, c'est souvent très dur à vivre comme ça. Je ne regarde pas non plus les images violentes, la souffrance des animaux etc. car je suis consciente de l'effet que cela aura sur moi. Cela ne veut pas non plus dire que je ne veux rien y faire, car que du contraire.. Je me persuade qu'il y a un sens à tout ça, à ma vie, je veux changer le monde, aider des gens, des sans-abris, des animaux.. Rien que d'y penser je me sens bien, souriante. J'ai d'ailleurs du mal à concevoir que des gens ne soient pas dans mon cas, que des gens ne ressentent pas spécialement le besoin d'aider. Je suis également extrêmement sensible à l'odorat et au goût, si une odeur ou surtout un goût me déplaît, je rejette tout de suite l'aliment je me sens donc extrêmement mal. D'ailleurs tu pourrais aussi peut-être rajouter ceci.. Il me semble que les gens hyper sensible utilise d'autres mots que les gens qui ne le sont pas, des mots basés plus sur l'exagération et

sur les sentiments. Dis moi si je me trompe.

Je fais en effet des études d'art et c'est toute ma passion. Je me suis toujours dit que je ne voulais vivre que d'amour et d'art, il ne me faut que ça.

Je me sens très souvent incomprise vis-à-vis de mon entourage, de mon copain, je réagit extrêmement vite, je me sens différente..

Mais maintenant cet article m'a un peu rassuré sur le sujet et je vais essayer de voir le côté positif de la chose

de Laat

janvier 19, 2014 at 6:30

Merci, Laura, pour cet article !

Il faut faire connaître l'hypersensibilité et regrouper les HS – il est absolument vital pour eux d'avoir des contacts avec des êtres qui les comprennent – car au milieu des Normo-Typiques, ils se sentent bien seuls et incompris ... sans compter que les NT sentent et craignent leur différence (et peut-être, l'envient !), en sorte qu'ils se montrent souvent agressifs avec nous... (nous qui sommes justement si sensibles au rejet et aux blessures !)

J'ai moi-même collationné tout un dossier sur le sujet ;) mais sans jamais rien publier sur cette particularité.

il faut du courage pour publier sur ce sujet – quand, en société, on ne le signale pas, les gens sont choqués par la violence de nos sensations, et quand, pour se protéger, on leur signale qu'on l'est, on a des remarques du genre : « pour qui tu te prends ? » ou : « tiens, tiens ! toi qui est soi-disant haut potentiel, tu ne sais pas ça ? » etc..

Mais il faut publier, pour informer les HS ou HP – qui, sans ça, se trouvent inférieurs (ils ignorent des faits sociaux que les normo-typiques savent automatiquement) ou croient les NT quand ceux-ci les traitent d'asociaux (alors qu'on est justement les + sociaux de tous !) merci encore ;)

evelyliott

janvier 20, 2014 at 10:44

On doit accepter cet état et en faire une force, ça demande un véritable travail sur soi et surtout de l'endurance....mais il n'y a pas d'autre choix que de vivre avec si on ne veut pas en mourir....

céline

janvier 27, 2014 at 10:46

Bas là je comprend mieux le pourquoi du comment et si je n'ai pas pu m'aider je vais pouvoir aider mon fils de 12 ans qui est comme moi
merci <3

GRAND

janvier 27, 2014 at 6:32

Bonjour,

Je m'appelle Claire GRAND et j'ai écrit sur la précocité intellectuelle. Une partie de cet article provient de mes articles que vous trouverez sur mon site :

<http://surdoues.monsite-orange.fr/lhypersensibilite/index.html>

Laura Marie

janvier 27, 2014 at 7:41

Bonjour Claire, j'ai mis le lien vers votre site à la fin de l'article où il est écrit « sources ». Je n'ai repris que les symptômes des surdoués dans votre article, car ce n'est pas quelque chose que je peux inventer moi-même vu que c'est médical. Tout le reste de l'article est de ma composition. Bonne continuation.
Laura.

GRAND

[janvier 27, 2014 at 7:47](#)

Oui, pas de problème, je voulais en profiter pour compléter ces infos avec mon site au complet.

Nivaille Paulette

[janvier 29, 2014 at 10:53](#)

MERCI

doaille

[janvier 30, 2014 at 12:06](#)

superbe article et tellement vrai ... mes enfants et moi sommes celà ... par contre je me ressource et me centre dans le sport assez intense et en musique ... oui il y a bcp de gens mais je fusionne avec la musique et j'arrive à accepter les gens au fur et à mesure mais en effet plus de négatifs ... bisous et bon courage et merci pour cet article

Virginie Bellamy

[janvier 31, 2014 at 6:43](#)

Bonjour, moi aussi je suis une hypersensible, une vraie mais tout cela m'a conduit après plusieurs échecs et surtout de vrais traumatismes et syndrome post traumatiques à être aujourd'hui malade : je suis atteinte de fibromyalgie et je ne doute pas une seconde que cette maladie guette les hypersensibles dont le corps et l'esprit un jour n'en peuvent plus et pète un plomb, n'est plus capable de gérer et de « maîtriser ». Un jour malgré nous, toute la vie change. Alors que je croyais devenir encore plus hypersensible, donc de plus en plus malmenée intérieurement et extérieurement, et après des années d'installation de la maladie, depuis plus de 4 ans le diagnostic est tombé et tout change encore, tout ce qui pouvait finalement être un atout et un handicap et une chose qui disparaît. Tout ça pour dire que si j'avais un conseil préventif pour tous les hypersensibles c'est d'apprendre au plus vite à aller contre sa nature sur certains points et freiner. Surtout protégez vous et luttez contre votre empathie, faites vous aider à ne plus être une éponge, prenez le temps, du temps pour vous, pensez à vous, n'hésitez pas à vous écouter. Protégez-vous, je suis sûre que les malades fibromyalgiques se reconnaîtront aussi. Bonne continuation.

Mary Poppins

[février 1, 2014 at 5:29](#)

J'ai remarqué dans mon travail que 60% en tout cas des enfants hypersensibles le sont également au gluten, aux produits laitiers, au sucre et aux additifs.... Si vous ne le faites pas déjà, optimisez votre alimentation en mangeant gluten free et caséine free. Valérie Cupillard a écrit d'excellents livres de cuisine sur le sujet. Bonne chance!

Pierre

[septembre 9, 2014 at 9:18](#)

Merci pour l'info, c'est important de le dire

KADRI

[octobre 28, 2014 at 12:14](#)

TOUT a fait d'accord avec vous virginie, votre commentaire est tres realiste .la souffrance est au top quand on est sensé de vivre avec un compagnon froid, incapable de parler de sentiments et qui ne vous soutient pas: c'est horrible! alors comment se proteger pour ne pas sombrer dans la deprime et le manque de confiance,? EN ETANT STRESSE TOUT LE TEMPS AVEC UN TEL CARACTERE ?on veillit rapidement avec des douleurs partout,alors proposez des solutions pratiques SVP et MERCI

Sébastien

[février 6, 2014 at 8:48](#)

Merci ! J'avais déjà compris pas mal de choses par déduction personnelle, mais ça fait du bien de voir qu'il y en a beaucoup comme moi ;) Bonne soirée Laura :)

sandie cap

[février 12, 2014 at 10:22](#)

Je suis contente de voir que je ne suis pas la seule dans ce cas !! Il est vrai que je me sens seule dans ma tête depuis des années et c'est dur de vivre parmi des gens qui sont moins sensibles ! Souvent incomprise, finalement je m'amuse mieux toute seule chez moi, et j'attends finalement toujours le moment où je peux être seule et tranquille. Mon cerveau est toujours en action même quand je dors c'est épuisant à la longue, s'ajoute à cela un QI au dessus de la normale, je me demande parfois à quel point mes neurones vont tenir. Et comme tu dis dans ton article en étant très compatissant et compréhensif, les gens se confient plus facilement, je confirme que cela est vrai sauf que je prend leurs souffrances sur mes épaules en + des miennes, et là mes épaules commencent à être très lourdes. Je n'arrive plus à m'en sortir car la seule personne (mon père autant sensible que moi) sur qui je me confiais est en train de partir là où je ne peux le suivre. Si des groupes dans le même état que moi existent je veux bien y entrer :)

Malo L.

[février 13, 2014 at 11:37](#)

« 5) Comprendre que rien n'est hasard et que si vous êtes hypersensibles, c'est qu'il y a une raison »

Ha bon ? Je ne crois pas ...

Je pense au contraire que tout est hasard, et que la nature n'a rien décidé pour nous. Nous sommes totalement libre de faire nos choix, y compris en fonction des compétences que nous possédons. Aucune compétence ne nous oblige à agir d'une façon ou d'une autre. Et surtout ... TOUT est hasard !!

C'est une idée ridicule de penser qu'il y a une raison à tout, ou alors c'est une croyance intimement liée à la croyance en un Dieu des religions révélées (le destin, la volonté mystique, toutes ces conneries), ce qui est un drôle de point de vue pour aborder l'hypersensibilité étant donné que, en toute logique, l'hypersensible et le surdoué va ... S'en éloigner. Surtout s'il est la recherche d'une forme exacerbée de spiritualité, auquel cas il se dirigera plutôt vers des croyances déistes ou panthéistes qui satisferont ce besoin, là où les religions révélées offrent des réponses vaseuses qui ne lui conviendront pas.

Cela ne signifie pas pour autant que l'hypersensibilité ne peut offrir des perspectives et des possibilités particulières qu'il est intéressant de saisir.

Mis à part cette erreur, qui je trouve est cependant plutôt importante, l'article est très intéressant, bravo.

Malo L.

[février 13, 2014 at 11:39](#)

« croyances » -> « doctrines » : au temps pour moi le mot « croyances » n'est pas adapté !

Laura Marie

[février 26, 2014 at 8:46](#)

Ce n'est pas une erreur, c'est tout simplement que vous ne pouvez pas encore le comprendre.

Pierre

[septembre 9, 2014 at 9:20](#)

MERCI pour les clefs !!! à nous de jouer

klorophylle

[février 13, 2014 at 2:43](#)

Bonjour Laura,

Comment s'en sortir lorsqu'on ne sait toujours pas ce qui nous procure le plus de joie dans la vie ?

Merci pour ton blog que je viens de découvrir.

[Abstractivism](#)

[février 13, 2014 at 11:55](#)

Fait des points, des listes, du sport, de l'art, des voyages, se laisser vivre & vibrer...

Les listes sont pragmatiques mais aident à faire le tri lol (j'aime j'aime pas / j'ai envie de non j'ai pas envie de...)
Bonne route !!

Sarah

[février 13, 2014 at 7:31](#)

Bonjour Laura,

Voici le témoignage d'une hypersensible... Intense:

La vie est si bien faite... Depuis quelques temps, je me remettait en question... Pourquoi je suis là? Pourquoi j'ai tel et tel capacité et que je n'arrive pas au bout de mes trucs??? Suis-je si différente ou suis-je en train de perdre la tête à y croire? Où est-ce que je m'en vais comme ça avec mes skis dans le bain?!

J'ai alors demandé qu'on me guide, qu'on me réponde d'une façon claire... Wow! Wow et rewow!

Laura, vous avez été ma réponse...

Je peux enfin dormir sur mes deux oreilles et arrêter de penser que j'ai besoin d'un internement en psychiatrie!!! (rire)... (humour d'hypersensible)

Je ne sais quoi dire de plus que merci... vous m'allégez la vie... Je peux enfin dire que je suis vraiment différente sans me sentir comme une extraterrestre!!! :D

Vous contribuez à développer à mon amour et mon acceptation avec votre article!!! Merci 1000 fois encore!

Abstractivism

[février 13, 2014 at 11:51](#)

Bonsoir ici !!

Après une méga journée ultra « dense » d'informations à filtrer, lire cette note a été un moment privilégié & savoir qu'on est un cinquième sur Terre reconforte en partie, même si les équilibres et solutions sont propres à chacun, à chaque parcours de vie.

Beaucoup de vrai et un article bien construit, limite il représenterais juste le préambule ou le simple sommaire des chapitres à aborder pour les « hypersensibles », j'oublie trop souvent ce mot clef !! Bref de nouvelles lectures, pensées & actions en perspective !!

Merci du sourire ptdr devant les mots « Fonctionnement cérébral non linéaire : en arborescence ou par associations »... Tellement de mots clefs en cette ligne parmi les milliers qu'on parcourt à la recherche des Réponses perdues!!! Tellement de nouveaux axes de pensées, de modes opératoires sensitifs à laisser vivre & non pas canaliser, juste trop génial. Je quitte ce virtuel pour les bras de Morphée le sourire aux lèvres, la tête en fusion, le corps fourbu ;)

Milles & un merci !!

Bonjour bonsoir bonne journée bonne nuit !!!

Ben

elo

[février 15, 2014 at 9:33](#)

juste une mot » émue » merci pour ces ligues merci !

Caroline

[février 16, 2014 at 8:37](#)

Merci.. Je me Suis aussi totalement reconnue..

étant entre deux phases de ma vie..la carrière ou je me suis donnée corps, coeur et ame a mon travail d'éducatrice de la petite enfance pendant plus de 20ans.. et maintenant.. al,aube de la 40taine..santé fragile.. sens encore plus exacerbés... je me cherche a nouveau.. ohhh... merci pour vos mots..ils appuient ma réflexion..sans tout a fait me donner de réponse..

)O(

merciiii

Clémence Delmas

février 19, 2014 at 1:25

Bonsoir Laura,

Je « souffre » d'hypersensibilité depuis des années maintenant, je précise bien je « souffre » parce que l'on m'a toujours dit que c'était une maladie que je n'étais pas « nette » voir « folle » parce que les choses m'atteignent tellement que je fais des crises de larmes incontrôlables et qu'il m'ai même arrivé de penser au pire.

Passer du rire au larmes, l'empathie, le chagrin, la révolte contre l'injustice... C'est mon quotidien comme celui de la majorité de ceux qui t'ont écrit à ce que je vois => ça fait du bien de se sentir moins seul.

Merci, merci mille fois car tu m'aides à avoir une image de moi différente, un peu plus positive. Je me suis tellement de fois demandée si j'aurais la force de survivre dans notre monde actuel, tu m'aides à croire à demain.

Je suis touchée, émue aux larmes par tes mots. Merci pour ce texte et pour ce message de courage <3

Clémence

Nicolas

février 19, 2014 at 1:14

Merci pour ce magnifique article que j'attendais depuis 10ans :-)

karine morissette

février 19, 2014 at 5:36

Reconnaissante de voir qu'on peut mettre des explications sur ce que je vis Merci infiniment !!!!

geraldine

février 21, 2014 at 1:11

Bonsoir. Super article. Le premier à me dire que j'étais une « hyper » était un homéopathe... J'étais gamine, je ne savais pas ce que ça signifiait.. J'ai retenu que j'étais une « hyper » et au fur et à mesure j'ai compris bcp de choses. Je comprends que c'est difficile pour nous (je ne comprends pas pourquoi je réagis à des choses qui semblent insignifiantes) alors comment notre entourage peut-il comprendre? Pas simple du tout. Et quand vous devez quitter un lieu parce que c'est insupportable? Que peuvent comprendre les gens qui sont avec nous? Elle est folle pensent-ils... Et on y croit aussi à la folie parfois... Mais il y a ces moments magiques où l'on ressent des choses magnifiques que d'autres ne peuvent pas ressentir. Ma passion? Les animaux. Mon métier? La création.

hyper allergique, intolérante à de nombreux aliments..... Youpi !!!
aux innocents les mains pleines. Et courage aux hyper sensibles.

aline

février 22, 2014 at 4:40

Il y a tellement de choses qui me paraissent familières dans cet article... alors ce pourrait cette hypersensibilité qui explique 2 ou 3 choses dans mon mode de fonctionnement. ?!

cros roselyne

février 22, 2014 at 6:24

C'est tout à fait ça Laura, mais vous ne parlez pas de l'acceptation, car, qui dit empathie, compassion, dit acceptation de ce que l'on est, des gentils en fait, qui ne se laissent pas faire, soit, mais des gens bons. Je pense comme vous que nous avons une mission sur terre avec pour chacun de nous, un don particulier (beaucoup de personnes ne savent pas qu'elles ont un don car elles n'ont jamais essayé...) et que nous vivons tant que nous ne l'avons pas accomplie... à l'inverse des personnes vivent très vieilles mais elles n'ont pas trouvé le pourquoi de leur séjour sur terre, ou elles sont présentes pour nous faire avancer ! Il est vrai que d'être hypersensible est déroutant et fatigant, mais quand on a compris qu'on ressentait ce que les autres ressentent et qu'on s'attarde à les écouter et leur parler, c'est quand même du

bonheur d'avoir pu les aider et les reconforter. la créativité permet aussi de s'évader et comme vous le dites justement, de ne jamais s'ennuyer... j'aurai trop de choses à dire, aussi, je vais tout simplement m'abonner à votre lettre et nous pourrons bavarder au fur et à mesure

Erin

[février 26, 2014 at 8:12](#)

Laura,

Si tu es encore ici... Si tu passe encore sur ce site.

J'aimerais que tu m'apporte ton aide. Est ce que ça existe vraiment ? L'hypersensibilité... Est-ce que ce n'est pas juste un terme pour essayer de nous faire excuser... Je contrôle pas tout ça... Je contrôle rien de tout ça... Ces émotions sont trop fortes et j'ai juste l'impression d'être une gamine qui a inventer un terme savant pour se faire excuser ses colères, ses larmes, ses rires ect... Je me demande parfois si je ne suis pas juste un combo de tares, si je suis pas juste névrosée, colérique, paranoïaque et plein d'autres... Personne autours de moi ne comprend, je me sens si seule... Si tu es encore là, j'aimerais bien ton aide pour me contrôler...

Merci d'avance...

Laura Marie

[février 26, 2014 at 8:47](#)

Je vous écris par email.

Hélène hugo

[mai 15, 2014 at 6:10](#)

ERIN**. c'est joli comme prénom. cela me fait penser à ECRIN dans lequel il y a un si précieux cœur* . seul(e) nous le sommes tous et toutes cela pour une bonne raison en ce temps : c'est de nous grandir dans l'amour, la gentillesse, la douceur, les qualités extrêmes de PARFAIT de bonté de SANTE....mettons la PAIX de partout autour de nous (nos familles, notre travail, notre entourage proche ou éloigné) et gardons dans notre solitude de la sollicitude pour tous les GENS de la TERREμ NOUS SOMMES tous pareils.....même cerveau même corps....seuls les critères de MODES ont entâchés NOS PENSEES les plus profondes. alors la solitude nous permet de remettre les pendules à zéro et de voir les clichés de vies que l'on nous a ANCRES dans nos têtes depuis des années.....changer*.....oui toutes ces ERREURS collectives nous ont bloqués à tel point que notre sensibilité est désorganisée.....SEULE* oui mais HEUREUSE* car la Providence est Là pour nous apporter ce QUELQU'UN qui nous faudra pour (justement ne plus être SEULE) notre véritable MOITIE qui nous consolera qui nous confortera qui nous grandira COMME nous nous le GRANDIRONS.....mercis et bizouz ERIN*.....très joli ce Prénom.

Karine

[juin 28, 2014 at 5:39](#)

c'est tellement ce que je ressens aussi, heureuse de savoir que je ne suis pas seule finalement, que je ne suis pas cinglée...mais je gère tellement mal toutes ces émotions et je ne sais toujours pas comment m'y prendre pour me sentir mieux....

feriel

[mars 9, 2014 at 11:00](#)

C'est dingue, j'ai enfin pris conscience que je n'étais pas folle ou anormale. Merci, grâce à toi , j'ai compris qui j'étais et tant pis pour ceux qui me prennent pour une hystérique, une émotive ou une hurluberlu; sincèrement Merci

richard

[mars 10, 2014 at 1:53](#)

J'ai effectivement pris conscience de notre hypersensibilité. Je me reconnais bien. Je me demande si notre ADN correspond bien à notre vie sur terre si superficielle. Lire les écrits de Zécharia Sitchin m'a mis sur la voie

Laura vouez-vous de quoi je veux parler?

Merci Laura Marie

[Laura Marie](#)

[avril 7, 2014 at 10:59](#)

Oui je vois très bien, en effet tout notre ADN n'est pas (encore) activé, mais cela ne saurait tarder ;)

Galant

[mars 10, 2014 at 9:07](#)

Marie, le 10 mars 2014

Enfin j'obtiens les réponses au « pourquoi » de mon mal-être ! Je me sens si différente, toujours décalée et mal à l'aise face à la société actuelle... Mais après avoir lu cet article, joliment écrit, mes appréhensions et mes craintes s'estompent doucement... Je commence à comprendre ma « différence » que je juge toujours sévèrement... Mais oui peut être qu'au final je peux en faire ma force au lieu d'en le subir comme un « handicap psychologique » au quotidien... C'est omniprésent mais je sais que les personnes hypersensibles doivent apprendre à l'accepter et vivre avec, que cela devienne bénéfique à notre égard!

Alors oui aimons nous pour ce que nous sommes, nous aussi avons le droit à cette part de bonheur qui est juste encreée au plus profonds de notre être et demande juste de naître et s'épanouir au grand jour !!!

jessica

[mars 12, 2014 at 4:31](#)

un grand énorme merci a toi !!! j'avais grand besoin que quelqu'un me le rappelle!!!
paix amour grace harmonie et abondance a toi qui vient de me remettre mes idée a leurs places... ;) <3

Marylaure

[avril 3, 2014 at 3:35](#)

MERCI Laura pour cet article. Cela fait du bien d'être reconnue, et non pas comme une hors norme...

Le problème premier quand on est une hypersensible c'est qu'on se construit de nombreuses barrières, des protections énormes pour pouvoir survivre... Et on le vit très mal parce que on ressent notre hypersensibilité au fond de soi comme une forme de vulnérabilité, une fragilité..... Et on vit des années avec ses carapaces.... Jusqu'au jour (il était temps... près de mes 60 ans) où j'ai lâché toutes mes protections, petit à petit, pour reconnaître et me relier avec mon hypersensibilité et assumer pleinement ce que je suis....

Avec tendresse.

UEVA

[avril 5, 2014 at 3:28](#)

Certaines zones d'ombres de ma Vie deviennent enfin limpides...claires...lumineuses. Merci du partage.

Une folle anormale hypersensible ;)

[avril 5, 2014 at 6:20](#)

Moui...

...Premier article que je lis, mais je suis sceptique : l'hypersensibilité peut très bien être un « vrai problème », le symptôme d'une maladie envahissante et handicapante... Et l'ignorer ou se persuader qu'on est « normal » alors qu'on peut être atteint d'un problème mental (dans mon cas : trouble de la personnalité évitante, donc phobie sociale généralisée + agoraphobie + trouble anxieux généralisé). L'utiliser comme une force n'est possible que si cette hypersensibilité reste très modérée, autrement elle peut se révéler complètement dévastatrice, jusqu'à amener à l'hospitalisation en psychiatrie... Et encore une fois, je parle en connaissance de cause.

Donc : essayer de voir les aspects positifs, pourquoi pas, mais il ne faut pas banaliser et nier que ça peut être un réel problème de santé mentale. Des fous ou des anormaux, après tout il en faut, sinon ces mots n'existeraient même pas...

Timesquirrel

[avril 16, 2014 at 6:51](#)

Est ce qu'on ne mélangerait pas trois choses différentes ici (qui peuvent se retrouver chez un seul individu certe), c'est à dire l'hypersensibilité en elle même, les personnes à haut potentiel et les personnes souffrant d'un trouble dans un de leur sens. (comme l'hyperacousie). Les hypersensibles n'ont pas forcément des processus de cognition supérieur et les hypersensibles n'ont pas forcément des sens différents, ils sont juste hypervigilants, (Et c'est un handicap au jour le jour car c'est usant)

Ps: nous sommes tous fou voir anormaux pour certain, tout est un rapport à une norme. C'est quand la souffrance s'installe que la personnalité perd de sa flexibilité que cela en devient pathologique.

hélène hugo

[mai 15, 2014 at 5:59](#)

Coucou / Nous en sommes tous et toutes là : c'est le constat d'ici et maintenant.....essayons donc de nous saluer dans la Rue * de dire Bonjour de faire un Sourire à ce passant qui PASSE là devant NOUS et qui sans doute est dans une confusion extrême (tout comme nous, les HYPER MACHINCHOSES....nous sommes des êtres HUMAINS fait de la même matière = EGAUX dans notre conception même de chair et d'os ALORS commençons par faire de la COMPASSION égalitaire , reconnaissons nous les Uns et les Autres là , sur le pavé, dans notre cage d'escalier, en rentrant dans un bureau ou dans une quelconque administration : DISONS NOUS « BONJOUR avec un petit sourire aux lèvres, SANS même se CONNAître.....nous nous reconnâitrons Comme * ÊTRE semblable les uns avec les autres..* ..et là alors nous pourrons TROUVER une mission différente de Celle de l'Autre.....(créant ainsi l'immense tableau d'aujourd'hui pour PARFAIRE : demain)mercis.....c'est aussi cela l'empathie collective de : s'aimer les Uns et les Autresce sera s'AIMER soi-même un peu plus...: en regardant l'Autre évoluer chaque jour davantage.aussi....bizouzzzz.....hélène (école de la rue). ...Mercis. Bonjour. SOURIRE là sans se connaître c'est faire connaissance. et grandir l'espace en communication .

Mélissa H.

[mai 24, 2014 at 6:51](#)

Merci beaucoup pour cet article !

J'ai compris qu'être hypersensible ce n'était pas seulement pleurer pour n'importe quoi.

J'ai également pris conscience que c'était une force, comme tu le répète plusieurs fois.

Alors encore, merci beaucoup !

Laura

[mai 27, 2014 at 4:53](#)

Bonjour Laura, je me présente; Laura :D

Ton article m'inspire beaucoup. de même que celui parlant des enfants indigos. J'ai du mal à écrire ce commentaire simplement parce que je me trouverai bien prétentieuse si j'affirmais que j'en étais également... Seulement comme beaucoup de points mentionnés plus hauts me correspondent pas mal...

Mais peut importe, je me lance.

Voilà j'ai une petite question qui me turlupine... Est-ce qu'un grand (que dis-je un grand, mais plutôt un énorme, un incommensurable – des mots durs, pardon pour ceux qui me lisent, mais qui traduisent à peine, ce que je ressens) mal-être peut avoir pour cause une hypersensibilité? Ne sachant plus qui je suis, a part une boule de douleur incompréhensible et perdue, je me devais d'éclaircir ce point avec quelqu'un de plus serein et de plus positif que moi... ^^

D'avance merci pour ta réponse, et bonne continuation dans l'écriture de tes articles très inspirants!!

Laura

Laura Marie

mai 28, 2014 at 12:30

Cette douleur c'est simplement que tu as oublié qui tu es, et un être pur (hypersensible) n'a pas sa place dans ce monde, surtout quand il n'a pas compris pourquoi il est ainsi. Continues tes lectures et tes recherches sur l'âme... par exemple tu peux lire « conversations avec dieu » de neale donald walsh cela peut être un bon début (cela n'a rien à voir avec la religion).

Nor007

juin 9, 2014 at 9:28

Bonjour,

Je viens de lire votre article, tout à fait intéressant, mais je n'accroche pas.

J'ai l'impression que vous essayez de vous convaincre vous même, votre présentation n'est à mon avis pas précise, c'est plus votre personnalité que l'hyper sensibilité que vous décrivez et vos conseils sont inutiles aux hyper sensibles (désolé mais vous ne m'aidez en rien) !

Vous auriez aussi dû expliquer les différences entre timide, hyper émotif et hyper sensible par exemple !

Je pense que ceux qui ne connaissent pas se retrouvent un peu embrouillé par votre article.

Le titre nous fait croire que vous connaissez le sujet, mais le contenu montre clairement que non, ce qui est intéressant c'est que vous vous connaissez vous même et vous voulez donner un espoir aux hyper sensibles.

En fait ce qui me dérange, c'est que si vous êtes hyper sensible, et qu'apparemment vous aimez écrire, pourquoi ne pas approfondir le sujet (car là c'est clairement survolé) et parler de vos expériences personnelles ? ça serait vraiment intéressant et utile.

Votre article tente d'être assez général pour attirer tout les lecteurs mais en même temps orienté pour les hyper sensibles.

C'est confus pour moi, je vous connais pas mais je veux plus de profondeur dans un article comme ça !

Florence

juin 12, 2014 at 7:19

Merci pour cet article merveilleux et tellement réaliste..enfin je comprends certaines choses maintenant..MERCI LAURA..

spronckvirginie spronck

juin 19, 2014 at 1:11

Merci beaucoup pour cet article, je me sens moins seule du coup! ;-)

Marie-Bérengère

juin 19, 2014 at 10:11

Merci pour ce nouvel article! J'ai longtemps ressentie la plupart de ces symptômes et j'ai lutté des années contre pour ne plus souffrir, aujourd'hui j'en ai perdue une bonne partie mais j'ai l'impression que ma créativité et ma capacité à rêver en ont pris un coup en même temps, dommage que je n'ai pas eu l'occasion de lire de telles choses bien avant!

Tzil

juin 23, 2014 at 6:47

Je souhaite très-ardemment à quiconque découvrant le sujet par ici, et s'y retrouvant, de poursuivre sa recherche au travers de réflexions et philosophies un peu plus riches, et pas seulement centrés sur l'hypersensibilité/la « surdouance ». Il/elle risquera moins le plongeon vers des abîmes d'auto-contemplation, et autres impasses aveuglantes.

Flo

[juin 23, 2014 at 10:28](#)

Florence

Un grand merci pour cet article je me reconnais en beaucoup de points , est on quand même hypersensible si on n'a pas toutes les caractéristiques décrites ?

Le côté très très empathique et la sensation de solitude est très dominante chez moi sans parler du « fleur de peau » . Artistique aussi mais moins sensible à l'odorat et ouïe .

Je suis actuellement en reconversion professionnelle et je me posais tellement de questions au sujet de ma ligne de vie et la ... Je tombe sur votre blog , article ...

Dingue .

Ça fait du bien de savoir qu'on est pas seul

Sonia

[juin 27, 2014 at 12:13](#)

J'ai beau être convaincue d'être hyper sensible, votre étalage prétentieux de me laisse sans voix... Et que dire de votre logorrhée sectaire sur les enfants indigo mixée avec votre

prétendue hyper-acuité aux messages du monde dont je ne peux m'empêcher de douter...

Bref, je déplore un tel niveau de médiocrité et je vous souhaite donc juste de redescendre sur terre (dans le meilleur sens du terme)... pour le bien-être de vos lecteurs et pour le vôtre. Bien à vous ma chère ! ;)

Renault

[juin 28, 2014 at 1:50](#)

Je suis hypersensible et ça m'a gâché la vie depuis toute petite. Quand j'étais enfant, je me posais beaucoup de questions sur la mort, je ressentais la souffrance de ma mère et cela déteignait sur moi, je me disais que je n'allais pas trouver de travail et je réalisais la cruauté de ce monde et tout cela a contribué à me rendre fragile. J'étais rejetée à l'école car on me qualifiait de « bizarre » car je n'avais pas les mêmes préoccupations que les enfants de mon âge, je parlais de la vie, de l'injustice dans le monde, donc ça me confortait dans le peu d'estime que j'avais de moi car je constatais que les autres enfants étaient insouciantes. J'ai 24 ans et depuis mes 16 ans, je prends des anti-dépresseurs pour « m'anesthésier » un peu car je souffre trop sinon. à la moindre critique que l'on me fait, un supérieur hiérarchique notamment, je peux avoir les larmes aux yeux et j'ai l'impression que cette critique qui peut être perçue comme dite d'un ton méprisant ou sec, remet en cause toute ma personne, que si l'on juge mon travail, c'est que l'on juge mon intégrité, je me sens nulle et me rappelle des réflexions que l'on me faisait enfant « que je suis nulle » « que je n'arrive à rien » de la part des camarades qui « jouissaient » de me voir affectée par leurs réflexions et sans défense. je savais ce que c'était qu'une tentative de suicide quand j'avais 3 ans étant donné que ma mère en avait fait une à cette époque et j'avais compris que l'alcool qu'elle buvait, c'était pour se détruire à cause de mon père. à 6 ans, je voulais mourir souvent mais je ne le disais pas à ma mère. Ma mère s'est rétablie ensuite mais c'est moi qui sombrais. Je me pose 36 000 questions et cela m'épuise. Il suffit d'un parfum, d'une odeur (notamment les parfums de la nature, l'odeur de feuillage, de terre ou d'un feu de cheminée) pour me sentir submergée par de fortes émotions de mélancolies mêlées de nostalgies et des images passées me reviennent. J'ai un mal fou à rompre d'une personne que je respecte même si je ne suis plus amoureuse car je ne sais plus distinguer ma souffrance de la sienne et je ressens la même chose que si c'était moi qui était quittée. A l'école, je pouvais autant être la dernière de la classe que la première la même année, ce qui me valait des appréciations comme « une année très irrégulière » « Votre fille a beaucoup de capacités mais n'a pas confiance en elle ». Des médecins m'ont reproché de « parler comme une adulte ».

ça part dans tous les sens, ce que je raconte mais il y a tellement à dire, que ça ne tiendrait pas sur un message.

[Laura Marie](#)

[juin 28, 2014 at 3:54](#)

Merci pour votre témoignage, maintenant que vous savez tout va s'accélérer pour vous et vous allez comprendre bcp de choses, courage. Laura.

Tang

[juillet 2, 2014 at 7:26](#)

Bravo pour cet article ! Tableau clinique très cohérent, n'en déplaise à certains lecteurs (je suis diplômé en psycho). Merci !

genebrier

[juillet 24, 2014 at 12:11](#)

Bonjour laura . Comme assez souvent , ce matin , j'ai été prit d'une crise d'angoisse aiguë (liée aux soucil personnel sur tout les points) .. à en chercher un soutien momentané sur un site de psychologue en ligne quand je sui tomber sur le forum lewen où une personne donner le lien de cette article que j'ai lu immédiatement et ... le choc est immense ! ... DEpuis tout jeune ,je me sent à part ,faible et incompri aux yeux de tous , à en avoir eu des pensées suicidaires que je n'ai plu compter avec le temps ..mélanger à sa , une vie désastreuse ,un enfant abandonner à la naissance , reconnu par un beau père alcoolique et violent , traîner entre tribunaux pour enfant ainsi que foyers entourer de personnes extremement méchantes , tout le contraire de moi , d'une douceur extrême à fleur de peau .. à me demander si je n'été pas une femme dans un corps d'homme ..jété conscient d'être un être à part mais me croyant fou et rempli de honte ,je me suis renfermer sur moi même , bannisant laalcool mais en vivant avec la fumette à haute dose pour effacé ma vie et fuir cette folie qui me hante depuis tout ce temps ...mais quel idiot j'ai été !! Mes larmes coulent ... en plus de ne pas réussir dans la vie ,je vien de me rendre compte que je me sui poser de lourdes barrière tout sa pour rejeter le therme HS qui fait de moi se que je sui .. je fume pour ne plus rêver ,pensé... car ressentir , (métaphore), une goutte d'eau comme un torrent déchaîner me tue à petit feu ...en lisant cet article , à 22 ans , je me sent moin seul même si c'est toujours le cas vu que jefui les gens pour éviter toutes absorbtions sans pour autant essayer t'en bien que mal la sociabilité , j'ai prit connaissance de ma nature et aimerai que vous m'aidier à éclaircir certaine zone d'ombre car à défauts d'avoir perdu mon imagination au fils des années ,j'ai developer une acuité à changer de masques en m'adaptant à toutes situations ... mais de ce fait je n'arive plus vraiment à me retrouver moi (immature quand je me retrouve seul ,hystérique où dépressif suivant les émotions que j'encaissent),même si cette article à été très révélateur comment faire pour accepter ce don d'HS car ma logique me pousse à me dire fou et mon cœur à être se que je sui vraiment ..un ange .

En espérant obtenir des réponses , Laura , milles pensée pour vous .

Laura Marie

[juillet 25, 2014 at 6:12](#)

Bonjour, vous avez fait le plus gros, vous éveiller à qui vous êtes réellement :) Je comprends que cela n'a pas été facile, je suis passée par là aussi. Je ne peux vous répondre par message, c'est trop de choses à expliquer et je reçois trop de demandes, par contre vous pouvez me réserver en consultation privée ici sur skype :

<http://www.befitbylaura.com/shop/fr/coaching-personnalise-/14-consultation-en-ligne-skype-ou-telephone.html> A bientôt merci.

[Répondre](#)

1. Pingback: [LES DANGERS DU NEW AGE |](#)
2. Pingback: [Couple et Eveil Spirituel : Sortir des schémas destructeur | JOUIR DE SA VIE](#)

Marion

[août 13, 2014 at 1:47](#)

Merci pour cet article qui me rassure sur cette hypersensibilité que je n'arrivais pas à m'expliquer. Il faut en faire une force et non une faiblesse (même si ce n'est pas évident notamment par rapport à son conjoint).

de Lagrevol

[août 16, 2014 at 5:24](#)

Moi, je souffre beaucoup par rapport a certaines personnes qui m entourent, j ai peur, peur de ce que l on pense de moi, peur d en avoir trop dit, peur d être jugée, je ne suis bien que seule. C est terrible, car j en souffre beaucoup

richard

[août 16, 2014 at 9:58](#)

Erwan

[août 24, 2014 at 10:41](#)

L'hypersensibilité, dans la société actuelle, les gens considèrent cela comme un défaut. On assimile la force au silence, aux gens qui prennent tout sur eux alors qu'en général ces gens se bloquent. On considère que quelqu'un qui pleure est un faible alors que lui montre ses vrais sentiments. Aujourd'hui, j'ai du pleurer des litres de larmes. Les gens croient que c'est du cinéma j'ai l'impression, et ça me fait encore plus mal. Oui comme le dit l'article, l'impression que ce monde n'est pas fait pour moi. Le besoin d'amour est immense aussi... comme si jamais on allait pouvoir me le rendre. On donne plus même qu'on ne peut et souvent, en face... on ne reçoit pas le retour. Et pourtant on donne encore plus car on sait à quel point l'autre est bien quand on a cerné sa personnalité, grâce à ce don et on se dit qu'une fois la personne réparée, tout ira bien. Le problème est qu'on veut souvent réparer les gens quand on voit leur souffrances, mais ces gens là parfois ne comprennent pas, ... De mon grand désarroi, je ne sais pas ce qu'il naîtra. Juste envie de ne pas avoir fait tout ça pour rien. De ne pas avoir aimé des gens pour rien. Merci en tout cas pour cet article qui met des mots sur des sentiments, sur des choses dans lesquelles je me retrouve.

kervarrec

[septembre 1, 2014 at 11:15](#)

Bonjour,

J'ai été touchée par cette article ...et je me suis retrouvé dans ces quelques lignes...toujours le besoin de donner et aider les autres...toujours la pour écouter les autres et défois je suis une éponge émotionnelle...de passer du rire au larmes...et souvent le faite de pleurer est un besoin sans un problème en particulier...j'ai besoin de vider mes émotions...alors est ce qu'avec l'âge peut on mieux la controler?? je pense...surtout mieux sans servir...

J'ai toujours eu une facilité pour le dessin ...petite je dessinais beaucoup...des visages inconnu...mais je passais mon temps mes parents me disais que c'était pour combler l'ennui mais même à cette époque c'était une façon d'exprimer mes émotions...et puis un jour j'ai repris le dessin pour décorer mon nouvel appartement c'était comme une mission...de la peinture des toiles...et après du pastel et des éléments abstraits...tout cela comblais les espaces vides de mes murs de l'appartement...ma décoration à moi ou tout simplement mon univers à moi...une imagination débordante ...une créativité...dessiner est instinctive...je peux pas décider quand et quoi...mes émotions contrôle et me dicte tout cela sur une feuille de papier...maintenant j'essaie d'allier mes émotions avec une originalité et d'évoluer mes créations artistiques de façon à part même si il y a encore du travail...alors on ma dit un jour que j'avais « un don entre les mains »...je dirais merci à cette « hypersensibilité » pour être différente des autres.

M

[septembre 1, 2014 at 11:26](#)

Oui moi aussi je me reconnais dans cet article. J'ai l'impression que ma mere ne m'a jamais aimé et ça je peux vous dire que ça fait ma. J'étais en CM2 quand j'ai commencé a me poser des questions je pleurai tout le temps et mon prof a commencé a s'inquiéter il me gardait pendant les récréations et puis y'en a qui on commencé a dire que je faisait un dépression et y'en a d'autre qui croyaient que je aisait semblant juste pour me faire remarquer j'ai beaucoup souffert durant cette année et quand je suis passée en 6 ème je le suis renfermée sur moi et je ne parlait a personne. Les gens le disaient de sourire alors je le forçait un peu comme je pouvais et le soir je devais m'occuper de mon frère et de ma soeur alors que j'étais au bout et que je n'avais envi que d'une chose: Aller le coucher et ne plus jamais le réveiller.. Le lendemain quand je le réveillais toujours avec cette boule Car je n'avait pas envi d'aller a l'école et affronter le regard des autres et de rencontrer les personnes de primaire. Quand j'étais en classe je ne suivais pas le cours même si parfois cela m'intéressait mais j'étais tout le temps dans les nuages ou a dessiner sur mon cahier et pour en rajouter mon papy était décédé. La dernière fois que je l'est vu Mon père et ma mère ne pouvait plus me supporter Pourquoi ? Parce que apparemment je ne prenais pas d'initiatives alors qu'a 12 ans je m'occupais tous les soirs de mon frère de 3 ans ! Plus les devoirs ça faisait beaucoup. Donc ce jour là le dernier jour ou j'ai vu mon papy vivant ils m'on rabaisser ils disaient que j'étais terrible et ça rentrais dans mon coeur comme un coup de poignard alors j'avais décidé de partir dehors.. J'ai même pas eu le temps de profiter une dernière fois de mon papy chaque fois que j'y repensais je le disais que j'allais jamais leur pardonner.. et aujourd'hui je sais pas si je peux vraiment leur pardonner tout a fait et toutes ces h en cours que j'ai passé a pleurer.. je sais pas comment j'ai fait pour tenir, je me rappelle encore la sensation douloureuse que je subissais.. puis il ya eu le temps ou mon père m'a insulté et sue je n'oublierai jamais et c'est là que j'ai commencé a me mutiler ça me soulageait jusqu'à que je me dise que mon papy n'aurai pas été contant et là j'ai arrêté et je me suis rendue compte de ce que je me faisait et j'ai commencé a le dire que demain serai différent :) Sinon je suis très sensible au goût je suis très difficile et j'ai une dizaine d'allergies je suis aussi assez sensible a l'ouïe et je me concentre très bpeu il me faut le calme absolu ce qui est très rare chez moi. Je ne supporte pas la craie qui grince sur un tablea et les percings mdr

F

[septembre 20, 2014 at 6:14](#)

Bonjour, je me suis reconnu en lisant votre article, je comprends ce que cela à dû être pour vous. Je suis né hypersensible, et ça à détruit mon enfance surtout que mes parents ne m'ont jamais compris. Actuellement, j'ai compris qu'il faut absolument avoir du recul sur ce que l'on ressent même si des fois ça peut être délicat, car sinon notre sensibilité nous détruit à petit feu... Oui, quand j'étais enfant quand je voyais quelqu'un dans la rue en train de pleurer (même que je ne connaissais pas) je me retenais de ne pas éclater en larmes, oui je suis capable de voir ce que ressentent certaines personnes que je croise sans même leur adresser la parole juste en les regardant, dites vous bien que vous n'êtes pas comme votre père ! Regardez la vérité en face, grâce à votre sensibilité vous êtes capable d'avoir les idées ou plutôt les sentiments pour accomplir de grandes choses. Allez sur ce j'arrête de bavaser ^^ et surtout n'oubliez pas d'être heureuse en essayant de préserver votre bonheur, faites des activités, ouvrez vous l'esprit sur autres choses que vos difficultés, si je dis ça c'est parce que ça m'a sorti de ma situation et de ma dépression qu'il a duré pendant des années et des années. Courage à vous =)

Le Veilleur

[septembre 17, 2014 at 5:24](#)

Je suis assez d'accord avec le texte sauf le passage sur les révolutionnaires. Les révolutionnaires sont des gens pour qui le meurtre de leurs opposants n'est pas à exclure. Je ne considère pas ces personnes comme des êtres hypersensibles bien au contraire.

Imen Hakiri

[septembre 22, 2014 at 9:51](#)

depuis que j'ai lu cet article, j'y pense presque tous les jours, à chaque événement, à chaque émotion... ça me ressemble tellement! avant je me posais trop de questions pourquoi je ne suis comme les autres? je fais quoi dans ce monde? et même pourquoi je suis encore vivante pourquoi ma vie a pris une telle déviation? je me suis retournée dans le passé, je vois les choses en clair maintenant mais après quoi!! j'ai aimé de tout mon cœur j'ai tout donné! on m'a déçu et depuis je ne suis plus la même j'ai tout quitté espérant recommencer de nouveau, c'est impossible!! on m'a détruit on m'a tout pris. je la joue la forte devant tous les gens et ça me fatigue de plus en plus. je me reconnais hypersensible et c'est trop tard car je n'ai pas su me protéger.. à quoi bon d'être hypersensible! et le pire qu'on ne peut jamais changer ou s'adapter à cette pourrie société. et je continue de vivre cette comédie :)

Anna

[septembre 26, 2014 at 2:30](#)

Merci pour cet article qui m'a fait réaliser que je n'étais pas dépressive mais tout simplement hypersensible.

Cela fait grandement du bien de lire des réalités sur notre personne et se dire que l'on n'est pas seule à vivre ça et qu'il n'y a rien d'anormal.

Je me suis toujours demandée ce que je faisais sur Terre, quel était le but de ma vie, pourquoi les gens peuvent être si cruels... Cet article me donne envie de me réaliser, de me chercher, tout simplement de vivre et de ne prendre que les bons côtés de notre don qu'est l'hypersensibilité.

Merci encore!

Très belle continuation à tous...

Marie

[septembre 28, 2014 at 11:22](#)

C'est tout à fait les mots que j'aurais employés pour me définir.

Mais je n'arrive toujours pas à composer avec au sein de ma famille qui ne le comprends pas. Tout le monde pense que j'ai un problème. Je réagis trop vite et on pense que je suis schizophrène, que je rapporte tout à moi, alors que c'est exactement comme tu le dis : je ressens les émotions qui m'entourent et je les vis. Pour quelqu'un qui ne sais pas ce que c'est que l'hypersensibilité, je comprends que ça puisse être difficile de comprendre. Mais j'ai du mal à m'y faire car les problèmes sont toujours reportés sur moi, du fait que je réagis au quart de tour.

Je n'arrive pas à « changer ». Cet article me fait prendre conscience que je dois arrêter de me culpabiliser pour ce que je suis, que je dois arrêter de vouloir être quelqu'un comme tout le monde et que je dois accepter et assumer qui je suis. Mon seul problème reste alors celui de faire face aux réactions suscitées dans mon entourage. La moindre petite expression de désapprobation sur un visage, même sans commentaire, peut me faire pleurer et me foutre en l'air ma journée. J'en ai assez de vivre ça au quotidien.

Je suis heureuse de savoir qu'autant de personnes vivent aussi intensément les émotions car je me croyais seule.

Merci pour ce très bel article, de tout mon cœur!!!!!!

Caroline

[septembre 29, 2014 at 12:19](#)

ça fait du bien de se sentir moins seule. J'ai appris depuis longtemps que j'étais comme ça. C'est parfois une souffrance, mais aussi une grande joie car on perçoit des choses que les autres ne ressentent ou ne voient pas forcément. On se sent un peu plus spécial.

Jean-Luc M.

[octobre 15, 2014 at 6:34](#)

Merci... Encore quelques éléments de plus de compréhension à travers cet article ! Des liens se font...

Emi B.

[novembre 17, 2014 at 1:12](#)

Merci pour ce magnifique article si profond, si vrai et si bien rédigé, étant une hypersensible j'ai souvent ce sentiment d'être totalement incomprise et de « venir d'une autre planète », personne ne le comprend autour de moi. Ces mots m'ont fait beaucoup de bien !

Carole R.

[novembre 18, 2014 at 8:18](#)

Merci pour votre article, je me retrouve dans tout ce qui est écrit et c'est bon de savoir qu'on n'est pas seule !

A 41 ans, j'assume maintenant complètement mon côté « extra-terrestre » et je trouve même que c'est une force... mon empathie est très développée et m'aide à aider les personnes âgées dont je m'occupe, et pour le côté créatif la photographie fait mon bonheur...

Mon fils aîné qui a 8 ans est également hypersensible et c'est très difficile à vivre pour lui, je l'aide comme je peux, j'espère qu'en grandissant ça sera plus facile pour lui...