

EXPLIQUER MON HYPERSENSIBILITÉ

L'hypersensibilité : une grande ouverture au monde des émotions.

Expliquer mon hypersensibilité : avant-propos

Sens accru de l'observation, capacités à ressentir les émotions d'autrui, imagination débordante... Vous êtes hypersensible ? Si cette sensibilité extrême peut être un atout, ce trait de caractère peut être source d'incompréhension au sein d'un couple. Voici quelques conseils pour expliquer ce qu'est l'hypersensibilité à votre conjoint.

L'hypersensibilité : une force

Celles et ceux qui ne connaissent pas réellement l'hypersensibilité ont tendance à la classer parmi les défauts. Dans notre société, la notion de sensibilité se réfère généralement à celle de fragilité. Cela peut s'expliquer par le fait que les personnes hypersensibles sont généralement plus émotives et, de ce fait, pleurent plus facilement que d'autres. Mais ce ne sont là que des apparences puisque l'hypersensibilité cache une personnalité bien plus complexe et subtile qu'il n'y paraît. D'ailleurs, beaucoup d'entre elles affichent des capacités cognitives supérieures et des facultés à comprendre en un clin d'œil le monde qui les entoure.

L'hypersensibilité : un catalyseur d'émotions

Très douées pour cerner rapidement leur entourage, les personnalités hypersensibles ressentent les émotions des personnes qu'elles côtoient et les partagent. Si cette faculté d'empathie est remarquable, elle s'apparente souvent à un fardeau que l'hypersensible doit apprendre à porter. Ainsi, les personnes hypersensibles font généralement preuve de davantage d'attentions, d'écoute ou encore de générosité. C'est la raison pour laquelle de nombreux hypersensibles se tournent vers une carrière sociale ou évoluent dans le milieu humanitaire.

L'hypersensibilité : le désir d'être aimé(e)

En quête perpétuelle d'amour et d'harmonie, les personnalités douées d'une extrême sensibilité redoutent par-dessus tout le fait de décevoir leurs proches et, plus encore, l'être aimé. Le rejet, l'abandon, le conflit sont des mots qu'elles détestent. Chaque parole prononcée est savamment pensée et dosée afin de ne blesser personne. Le lâcher-prise ne fait absolument pas partie de leur vocabulaire. Les hypersensibles sont à l'affût des moindres signes négatifs qui pourraient leur laisser penser que quelqu'un ne les aime pas. Cela peut générer une grande angoisse et devenir une véritable obsession. Ils vivent les situations de manière plus intense que les autres, ce qui les place en permanence sur un fil duquel ils peuvent tomber à tout moment.

L'hypersensibilité : des sensations démultipliées

Il n'y a pas que psychologiquement que l'hypersensible est à fleur de peau. L'hyperstimulation qui anime son corps a également des répercussions physiques. Ainsi, l'hypersensibilité se caractérise également par une sensibilité accrue aux rayons lumineux ainsi qu'aux sons. Les différents stimuli du monde extérieur sont ressentis avec une plus grande intensité, et peuvent parfois devenir un véritable problème pour eux, ce qui explique que certains hypersensibles fuient la foule et préfèrent s'isoler. Par ailleurs, leur organisme est également plus réceptif aux substances médicamenteuses ou à la caféine par exemple.