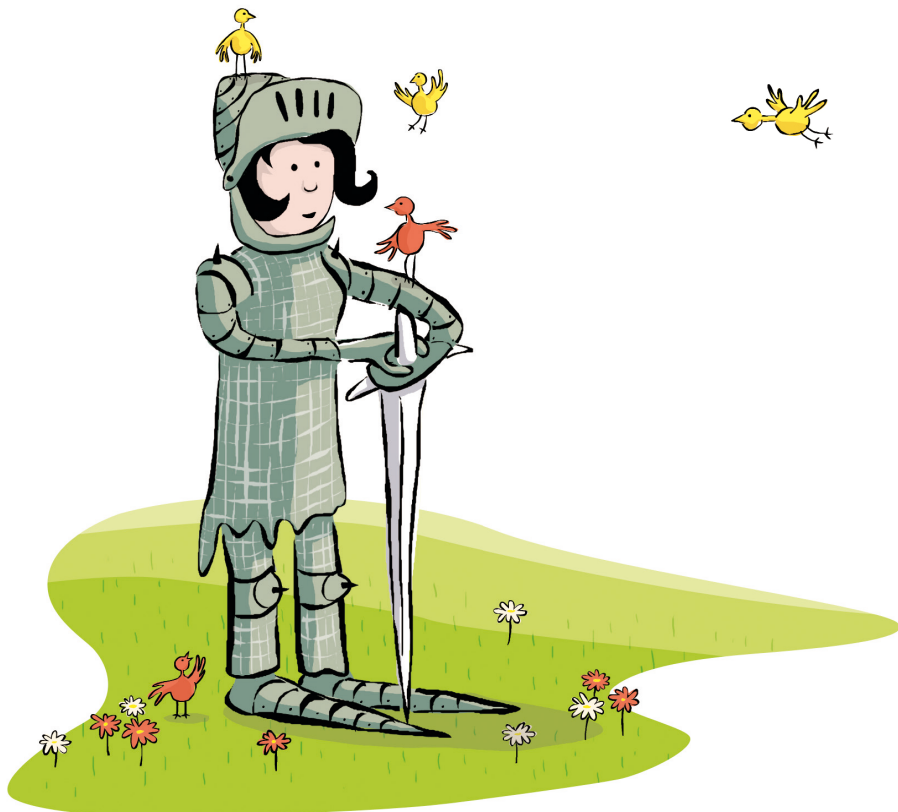


Saverio Tomasella

Hypersensibles

Trop sensibles pour être heureux ?





Vivre à fleur de peau

Vous a-t-on déjà dit que vous étiez « à vif » ou « à cran », caractériel, « prise de tête », douillet ? S'est-on déjà moqué de vos fréquents accès de larmes, de votre impulsivité ou, au contraire, vous a-t-on déjà reproché vos silences et votre difficulté à communiquer vos sentiments ? Oui ? Il se peut que vous soyez hypersensible...

Les grands sensibles sont complexes, parfois paradoxaux : émotifs, vulnérables mais aussi empathiques, intuitifs, artistes... Leurs anciennes blessures semblent vives encore et s'ajoutent aux nouvelles, compliquant considérablement leur quotidien. Trop sensible, peut-on être heureux ?

Il ne s'agit pas de gérer ses émotions mais plutôt d'apprendre à les vivre, de découvrir les richesses qu'elles peuvent apporter, de considérer son extrême sensibilité comme un trésor à partager. À bien y regarder, sensibilité rime avec humanité : en cela elle peut être source de joie, de créativité et même de bonheur !

Saverio Tomasella est psychanalyste, docteur en psychopathologie.

Hypersensibles

Trop sensibles pour être heureux ?

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Ce titre a fait l'objet d'un reconditionnement (nouvelle couverture)
à l'occasion de son douzième tirage.
Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

Avec la collaboration de Cécile Potel

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013, pour le texte de la présente édition
© Groupe Eyrolles, 2017, pour la nouvelle présentation
ISBN : 978-2-212-56437-2

Saverio Tomasella

Hypersensibles

Trop sensibles pour être heureux ?

Douzième tirage 2017

EYROLLES



À Matthieu

À la mémoire de Muriel Chaney

J'exprime toute ma reconnaissance à Danièle Ajoret et à Jean-Laurent Cochet.

Ma gratitude va également à Marie-Josèphe Jude, qui a participé à ma réflexion en y apportant son expérience et de précieux éclairages.

Je remercie Barbara-Ann Hubert et Dominique-France Tayebaly pour leur amitié, nos recherches et nos échanges, ainsi que pour leur écoute, leur délicatesse et leur sensibilité.

Je remercie toutes les personnes qui ont contribué à cet essai en acceptant de témoigner de façon intime et personnelle.

*« Les dieux donnent tout aux êtres qu'ils privilégient :
les joies infiniment, les souffrances infiniment. »*

J. W. Goethe

Table des matières

Avant-propos	XIII
Introduction	1

PREMIÈRE PARTIE

Les mille et une facettes de l'hypersensibilité

Chapitre 1 – La sensibilité : ce qu'elle est, ce qu'elle n'est pas	7
Au-delà des préjugés, une réalité complexe	7
Qu'est-ce que la sensibilité ?	8
Chapitre 2 – Impressions et expressions	15
Décalés, incompris	16
Empathiques à l'extrême	19
Effrayés par le conflit, blessés par la critique	20
En quête d'authenticité	22
Chapitre 3 – Vivre à fleur de peau et être à vif	27
Désenchantés	29
Émus aux larmes	32
En proie au doute	35

HYPERSENSIBLES

Chapitre 4 – Sous le regard des autres	39
Handicapés par la timidité	40
À l’abri des regards	43
Une confiance fragile	45
Chapitre 5 – Sourdes angoisses et crises de panique	49
Angoissés et révoltés	50
Inquiets, sans cesse	53
La crainte de l’abandon	55
Chapitre 6 – La fascination pour le pire	61
Bilieux et ombrageux	62
La peur de devenir fou	64
Sans cesse aux aguets	66
Vulnérables et autocritiques	68

DEUXIÈME PARTIE

Les nombreuses sources de l’hypersensibilité

Chapitre 7 – Se garder des préjugés	75
Chapitre 8 – Entre révolte, saturation et incompréhension ...	79
Révolté contre l’injustice : l’enfant transparent	81
Surmenage et débordements	83
Illégitime, sans reconnaissance : l’enfant abandonné	85
Chapitre 9 – Une peau sans protection	89
Sommeil troublé, l’enfant non protégé	91
Contact rompu, identité floue	94
Peau meurtrie, âme blessée	97

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 10 – Ces émotions que nous réprimons	101
Le prénom oublié	103
L'enfant sauveteur.....	107
Le parent triste	109
Chapitre 11 – Les déchirures de l'être	113
La « zone morte » en soi.....	115
La peur des mauvaises surprises.....	117
Porter la souffrance des autres	120
Chapitre 12 – Emprises et contraintes mentales	123
Fausses excuses et faux-semblants	124
L'horreur du corps réel	127
L'envie destructrice	130

TROISIÈME PARTIE

Bien vivre sa sensibilité

Chapitre 13 – Ni gérer, ni subir : vivre nos émotions	137
La sensibilité, organe de la perception.....	139
Accueillir les phénomènes.....	143
Percevoir pour concevoir	147
Chapitre 14 – Accueillir la complexité	153
Ne pas vivre par peur de mourir.....	154
L'art de l'intuition.....	157
La sensibilité est bonne conseillère	159
Chapitre 15 – Guérir de la susceptibilité	161
Donner de l'espace à sa douleur	162
Quitter le temps de l'urgence	164
Aimer et vivre plus fort	168

HYPERSENSIBLES

Chapitre 16 – Aller au-delà des apparences	171
Changer de référentiel	173
Descendre du manège émotionnel	178
Le corps vécu	180
Chapitre 17 – Retrouver perspective et profondeur	183
Souhaiter et favoriser la rencontre	184
Être humain, donc sensible	186
Chapitre 18 – Habiter un lieu humain	191
Au centre de l'être.....	192
Créer et exprimer.....	194
Conclusion	197
Bibliographie	201
Index	205

Avant-propos

« Regarder la vie en face, toujours regarder la vie en face, et la connaître, pour ce qu'elle est, enfin la reconnaître et l'aimer pour ce qu'elle est. »

V. Woolf

La sensibilité est l'essence même de la vie ; elle est le propre de l'humain.

Un jour, un patient journaliste, parlant d'un film sur lequel il s'apprêtait à rédiger une critique, lança sans ambages à propos de l'héroïne de l'histoire, une jeune femme très sensible : « elle est “maniaco-dépressive” » ! Surpris, je lui demandai pourquoi il employait ce terme. Il me répondit que « cela faisait bien ». Encore plus étonné, je l'interrogeai pour comprendre ce qu'il entendait par là. Il m'avoua qu'il ne connaissait pas le sens de ce terme. Je lui proposai alors de me dire tout simplement quels mots il emploierait pour exprimer ce qu'il avait perçu de cette jeune femme. Il se détendit, son visage s'éclaira et il dit : « elle était perdue ». Il put alors constater que cette formulation était beaucoup plus vraie, plus juste, plus personnelle et

qu'elle serait aussi plus facile à comprendre pour les lecteurs de son article...

Ainsi va le monde. Chaque époque a sa morale commune, plus ou moins partagée et suivie, imposant une orientation générale aux accusations et aux jugements proférés contre ceux qui dérangent l'ordre établi. Après avoir été fondée sur les préceptes religieux, puis sur les idéologies politiques, la morale est aujourd'hui définie de façon tout aussi réductrice à partir des théories « psy » : psychanalyse et psychopathologie principalement, mais pas seulement. Cette psychologisation à outrance des idées contemporaines et des comportements qui en découlent devient la source fréquente de violences à l'égard d'autrui et d'un totalitarisme insidieux s'exerçant sur la pensée.

Comment pouvons-nous répondre humainement à cet envahissement ? Simplement en retrouvant notre sensibilité personnelle et notre sincérité.

Depuis de nombreuses années, j'écoute les musiciens, les cinéastes, les comédiens, les danseurs, les peintres, les sculpteurs, les poètes et les romanciers. Chaque fois, je me rends compte que les artistes parlent des êtres humains avec des mots simples, plus précisément que beaucoup de « psychistes¹ », qui ont un vocabulaire spécialisé

1. Ce terme désigne les psychanalystes, psychiatres, psychologues. S. Freud, dès 1907 dans son ouvrage *Le délire et les rêves dans la Gradiva de Jensen*, a affirmé très clairement la même chose quant à la capacité des artistes à exprimer l'âme humaine mieux que ne le font les psychistes. Pour s'en convaincre, il suffit par exemple de relire *Hamlet* de W. Shakespeare (1603), *Ruy Blas* de V. Hugo (1838), ou *Pierre et Jean* de G. de Maupassant (1888). Ces œuvres, et tant d'autres, sont d'une grande profondeur. Elles expriment toutes les complexités de l'âme humaine et ont été créées bien avant la naissance de la psychanalyse.

devenu langue morte. Je me suis interrogé sur ce fossé difficile à franchir. J'ai constaté que les termes techniques, prétendument « scientifiques », pouvaient être ou paraître blessants et qu'ils n'apportaient pas de compréhension plus profonde ou plus claire de ce que nous vivons au jour le jour. J'ai remarqué aussi qu'ils embrouillaient habituellement l'esprit en imposant des notions éloignées de la réalité, parce que trop abstraites et trop intellectuelles. Ce constat m'a poussé à être plus attentif aux nuances et aux variations des paroles d'artistes sur la vie et sur l'humain, pour tenter de mieux cerner les multiples expériences sensibles que nous vivons au quotidien.

Cela n'empêche pas une telle démarche d'être scientifique, c'est-à-dire de s'appuyer sur l'observation patiente, méthodique et raisonnée des faits : des événements et des situations, placés dans leur contexte précis et suivis en fonction de leurs interactions, de leurs évolutions spécifiques. Ce n'est pas l'utilisation d'un vocabulaire technique qui garantit le caractère scientifique d'une recherche, mais la rigueur de la méthode employée, ici fondée sur l'expérience humaine, sur la façon dont chaque personne vit sa propre sensibilité et devient capable de l'exprimer précisément, en partant du plus profond, du plus intime de soi.

En quoi cela correspond-il authentiquement au processus lent et patient d'une psychanalyse ?

« Comme Freud l'a suggéré, la fonction du psychanalyste est proche de celle du juge d'instruction. Il doit nommer les choses par leur nom. La justice, c'est d'abord la justesse des mots qui nomment les faits. La loi à laquelle nous autres, psychanalystes, devons obéir est la loi du langage : un vol est

un vol, un viol est un viol, un inceste est un inceste, un détournement est un mensonge. Il nous faut appeler les choses par leur nom¹. »

Au fond, quel est le but de cette démarche ? Il s'agit simplement de désigner le réel, c'est-à-dire de le « réaliser », d'en prendre conscience, de le nommer au plus juste : de faire du réel non une croyance ou une idée, encore moins une théorie ou une idéologie, mais une réalité sensible et personnelle, une expérience de vie...

1. P. Delaunay, *Les quatre transferts*, FAP, 2012, pp. 341-342.

Introduction

*« Nous sentions que tu étais relié à des mondes
qui nous étaient inaccessibles. »*

A. Appelfeld

Les êtres humains, certains plus que d'autres, seraient-ils trop sensibles pour être heureux ?

Un garçon de 13 ans, joyeux, sportif, très sociable, particulièrement proche de la nature et de la mer, aimant la vie et débordant de vitalité, confie un soir à sa mère en pleurant à chaudes larmes après avoir regardé un film qui l'a bouleversé : « Je suis trop sensible pour vivre dans ce monde ». Cri du cœur que sa mère a accueilli et entendu ; paroles très fortes qui leur ont permis d'avoir une discussion profonde et de resserrer leur lien une nouvelle fois, de fortifier la confiance entre eux.

Dans une toute autre situation, un jeune homme a terminé brillamment ses études. Il discute avec sa mère et sa fiancée. Lorsqu'il émet une idée différente de celle de sa mère en exprimant ce qu'il ressent,

sa mère brise brutalement son élan en lui assénant : « De toute façon, tu as toujours été hypersensible ! » Les deux femmes rient sans retenue et se moquent de lui. Le jeune homme se tait, cloué sur place par l'étiquette dévalorisante dont il vient d'être affublé devant sa fiancée.

Dans un contexte encore différent, des professeurs d'université discutent de candidatures pour un poste vacant. Au moment du choix final, le candidat qui aurait pu être légitimement choisi du fait de ses capacités et de ses compétences est écarté tout aussi froidement que violemment par un membre du jury sous prétexte qu'il est « trop sensible »...

Au journaliste Christophe Bourseiller qui lui disait qu'elle semblait « en permanence sur la corde raide », la cantatrice Nathalie Dessay se confiait sur sa sensibilité et sa « très grande fragilité ». Pour elle, ce ne sont « pas seulement les artistes qui sont très fragiles, ni même les comédiens qui vont jusqu'au bout de leurs personnages », mais « toutes les personnes qui s'impliquent dans ce qu'elles vivent et dans ce qu'elles font¹ ».

Très sensible ? Trop sensible ? Hypersensible ? Comment s'y retrouver ? Comment caractériser la sensibilité, en quantité autant qu'en qualité ? Beaucoup se sentent concernés par ces questions. Certaines personnes en arrivent même à se sentir inadaptées et souffrent de leur grande sensibilité...

1. *Matinale*, France Musique, le 30 novembre 2011.

En effet, il arrive que nous nous disions : « c'en est trop » ! Parfois, nous n'en pouvons plus. Nous n'y arrivons plus. Nous nous sentons débordés, saturés ou submergés. Nous ne supportons plus ce que nous vivons... Quelquefois, nous percevons des réalités qui échappent à notre entourage. Nos proches sont alors étonnés, incrédules, voire réprobateurs, et nous en sommes décontenancés. Nous pouvons même en arriver à nous sentir à part ou mis à l'écart... D'autres fois, nous trouvons que certaines personnes exagèrent, en font trop, insistent ou s'acharnent. Dans ces trois types de situations, nous sommes face à des phénomènes d'*hypersensibilité*. Que veut dire ce mot ? À quelles réalités correspond-il exactement ? Comment notre sensibilité peut-elle devenir si grande, si forte ? Comment mieux vivre avec cette sensibilité, sans la brider ou la réfréner, mais en l'apprivoisant ?

Quel serait le passage de la sensibilité à l'hypersensibilité ? Une réelle frontière existe-t-elle ? Si oui, comment la préciser ? S'agit-il seulement d'une perception plus fine, plus aiguë, plus forte de la réalité ? De ressentis plus vigoureux ? La question de l'hypersensibilité ne nous mène-t-elle pas beaucoup plus loin ? Vers ce qui serait acceptable, voire valable, et ce qui ne le serait pas ?

Certains y voient une acuité perceptive hors du commun. D'autres, au contraire, donnent à ce terme une connotation négative, celle d'un « handicap », surtout pour entrer en relation avec autrui. Ils la rejettent alors comme un défaut, voire comme une tare spécifiquement « féminine » ! D'autres encore parlent de « fébrilité » psychique, comme si tous les capteurs étaient tout le temps en éveil. D'autres, enfin, relient l'hypersensibilité à l'intuition ainsi qu'à

l'intelligence, n'hésitant pas à en faire le signe d'un don exceptionnel qui les distinguerait de la masse...

Il sera alors nécessaire de donner quelques repères sur ce qu'est ou n'est pas la sensibilité, avant de préciser quelles sont les manifestations d'une sensibilité très vive. Nous chercherons ensuite quelles peuvent être ses nombreuses origines. Nous nous pencherons enfin sur les possibilités tout aussi nombreuses qui existent pour bien vivre avec sa sensibilité, même lorsqu'elle peut paraître « excessive » aux yeux des autres ou à ses propres yeux.

À chacune de ces étapes, pour illustrer chaque nouvelle découverte, nous nous appuierons sur des films et des romans, mais surtout sur les témoignages de femmes et d'hommes de tous âges, évoluant dans des contextes socioculturels très variés.

Également dans la collection « Comprendre et agir » :

Brigitte Allain Dupré, *Guérir de sa mère*

Juliette Allais,

Décrypter ses rêves

Guérir de sa famille

Amour et sens de nos rencontres

Au cœur des secrets de famille

Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*

Bénédicte Ann, *Arrêtez de vous saboter*

Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson, *Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie*

Laurence Arpi, *Mon corps a des choses à me dire*

Lisbeth von Benedek,

La Crise du milieu de vie

Frères et sœurs pour la vie

Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*

Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La Rupture amoureuse*

Gérard Bonnet, *La Tyrannie du paraître*

Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*

Sophie Cadalen, *Aimer sans mode d'emploi*

Cécile Chavel, *Le Pouvoir d'être soi*

Marie-Joseph Chalvin, *L'estime de soi*

Patrick Collignon,

Heureux si je veux !

Enfin libre d'être moi

Claire-Lucie Cziffra, *Les Relations perverses*

Michèle Declerck, *Le Malade malgré lui*

Karine Danan, *S'aimer sans se disputer*
Florence Delapalme, *Le Sentiment de vide intérieur*
Ann Demarais, Valérie White, *C'est la première impression qui compte*
Marie-Estelle Dupont, *Découvrez vos superpouvoirs chez le psy*
Alain Durel, *Cultiver la joie*
Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles...*
Micki Fine, *Aime-moi comme je suis*
Jean-Michel Fourcade, *Les Personnalités limitées*
Laurie Hawkes,
 La Peur de l'Autre
 La Force des introvertis
Steven C. Hayes, Spencer Smith, *Penser moins pour être heureux*
Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*
Mary C. Lamia, Marilyn J. Krieger, *Le syndrome du sauveur*
Lubomir Lamy,
 L'amour ne doit rien au hasard
 Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...
Jean-Claude Maes,
 L'Infidélité
 D'amour en esclavage
Virginie Megglé,
 Les Séparations douloureuses
 Face à l'anorexie
 Entre mère et fils
Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*
Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*
Patrick-Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*

Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*

Thierry Rousseau, *Communiquer avec un proche Alzheimer*

Alain Samson,

La chance tu provoqueras

Développer sa résilience

Steven Stosny Ph. D., *Les Blessées de l'amour*

**Dans la collection « Les chemins de l'inconscient »,
dirigée par Saverio Tomasella :**

Véronique Berger, *Les Dépendances affectives*

Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*

Barbara Ann Hubert, Saverio Tomasella, *L'Emprise affective*

Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*

Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*

Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*

Saverio Tomasella,

Faire la paix avec soi-même

Le Sentiment d'abandon

Les Amours impossibles

Renaître après un traumatisme

Les Relations fusionnelles

**Dans la collection « Communication consciente »,
dirigée par Christophe Carré :**

Christophe Carré,

Obtenir sans punir, Les secrets de la manipulation positive avec les enfants

L'Auto-manipulation, Comment ne plus faire soi-même son propre malheur

Manuel de manipulation à l'usage des gentils

*Agir pour ne plus subir, Déléguez la victime qui sommeille en vous
Bienveillant avec soi-même, Pouvoir compter sur soi*

Fabien Éon, *J'ai décidé de faire confiance*

Florent Fusier, *L'Art de maîtriser sa vie*

Hervé Magnin, *Face aux gens de mauvaise foi*

Emmanuel Portanéry, Nathalie Dedebant, Jean-Louis Muller,
Catherine Tournier, *Transformez votre colère en énergie positive !*

Pierre Raynaud, *Arrêter de se faire des films*

Dans la collection « Histoires de divan » :

Karine Danan, *Je ne sais pas dire non*

Laurie Hawkes, *Une danse borderline*

Dans la collection « Les chemins spirituels » :

Alain Héril, *Le Sourire intérieur*

Lorne Ladner, *Pratique du bouddhisme tibétain*