

# SUIS JE HYPER SENSIBLE ?

Un hyper sensible est souvent :

- très sensible à la caféine
- transporté intensément par la musique
- agacé par les bruits forts
- tellement embrouillé dans son cerveau qu'il a besoin de faire le point sur lui
- dérangé par les lumières vives, les odeurs fortes, le bruit de sirènes proches
- doté d'une vie intérieure riche et complexe
- consciencieux, ne veut pas faire d'erreurs ou oublier de choses
- surprenant pour son entourage
- paniqué quand il doit gérer plusieurs choses en peu de temps
- considéré dans son enfance comme un sensible ou timide par ses parents et professeurs. Sur ce dernier point le Docteur Elaine Aron a montré que les hyper sensibles comptaient 30% d'extravertis. **Hyper sensible ne veut pas dire timide.**

## Le Système nerveux des HSP

La recherche menée par le Dr Aron sur les Hyper sensibles montre qu'environ 15-20% des êtres humains ont un système nerveux plus sensible aux subtilités. Cette recherche s'appuie sur les travaux de Gray, Pavlov et Jung.

Cela signifie que des informations sensorielles régulières sont traitées et analysées plus profondément et plus complètement, ce qui contribue à la créativité, l'intuition, et une attention prononcée aux détails. Mais cela peut également provoquer rapidement de la sur-stimulation et de la surexcitation.

Ce tempérament peut aussi avoir une certaine corrélation avec des niveaux constamment élevés de cortisol, qui peuvent causer l'hypervigilance et la susceptibilité à un traumatisme, ou les traumatismes mêmes peuvent encourager l'hypervigilance, qui peuvent à leur tour contribuer à élever le cortisol. Être très sensible peut amplifier ou créer des problèmes psychologiques dans des moments de surexcitation. La capacité pour un Hyper sensible (HSP) que les subtilités de l'environnement génèrent des processus inconscients ou semi-conscients contribue souvent à faire que les HSP semblent «doués» ou possèdent un «sixième sens». Voilà on y est !

Une idée fausse très répandue est que seules les femmes peuvent être HSP. Hors, il y a peu près le même nombre d'hommes HSP que de femmes.

## Attributs et caractéristiques

Si un étudiant HSP ne contribue pas beaucoup à une discussion, il ne signifie pas nécessairement qu'il ne comprend pas ou est trop timide. Les HSP traitent souvent mieux les choses dans leurs têtes, où ils peuvent être sur-excités. Cela peut être la raison pour laquelle ils ne contribuent pas interactivement. Les HSP sont habituellement :

- très consciencieux,

- doués d'intelligence,
- d'intuition
- et d'imagination,
- mais sous-performent lorsqu'ils sont surveillés.

Ceci s'applique également au travail : les HSP ou Hyper sensibles peuvent être reconnus pour leur sens de la précision, leur intelligence et leur fiabilité, mais ils ont tendance à mieux fonctionner dans un cadre professionnel calme et tranquille. Parce que les HSP ont de moins bons résultats lorsqu'ils sont surveillés, ils peuvent être négligés pour une promotion. Les HSP ont tendance à socialiser moins avec les autres, préférant souvent garder leur expériences pour eux-mêmes.

Le docteur Elaine N. Aron a créé une échelle HSPS à 27 niveaux pour mesurer la sensibilité des HSP. Il y a 3 grandes familles de HSP : la sensibilité esthétique, la grande sensibilité, la facilité d'excitation.

**Émotionnellement**, les personnes Hyper sensibles (HSP) ressentent souvent bien les émotions des autres. Elles apprennent très tôt dans la vie à masquer leurs qualités remarquables de sensibilité, d'intuition et de créativité. Hélas !

**Physiquement**, les HSP peuvent avoir une faible tolérance au bruit, aux lumières éblouissantes, aux odeurs fortes, aux embouteillages et / ou aux sirènes. Ils ont tendance à avoir plus conscience d'eux-mêmes, de leur corps et de savoir instinctivement lorsque leur environnement est toxique pour eux.

**Socialement**, le HSP introverti peut se sentir comme inadapté. En fait, il a une discussion intérieure si riche qu'il se sent totalement à l'aise seul. Les deux HSP introverti et extraverti social ont souvent besoin de temps seul pour se remettre des échanges avec les autres.

**Psychologiquement**, les HSP compensent leur sensibilité soit en restant seul pour se protéger des autres, soit en essayant d'être «normal» soit sociable, dernier point qui leur génère une sur-excitation et certaines fois un stress.

**Travail et carrière** sont particulièrement difficiles pour les HSP. Ils peuvent rater des promotions, même si ils sont généralement les employés les plus consciencieux. Ils sont les employés d'un projet les plus appréciés parce qu'ils sont responsables et rigoureux dans leur travail.

**Les relations** peuvent être difficiles lorsqu'ils sont confrontés à leurs problèmes personnels non résolus. Ils peuvent cependant faire profiter de leur intuition à leurs proches.

**Culturellement**, les HSP ne correspondent pas aux idéaux forts et battants de la société moderne et de ce qui est dépeint dans les médias de divertissement.

**Les blessures de l'enfance** ont un effet plus dévastateur sur les HSP. Il est important pour eux de guérir les blessures du passé faute qu'elle les submergent et qu'ils aillent dans le déni.

**Spirituellement**, les personnes sensibles ont une plus grande capacité de recherche intérieure. C'est l'un de leurs plus grandes bénédictions.

**Sur le plan nutritionnel**, les HSP font attention aux aliments qu'ils consomment ; ils peuvent être extrêmement conscients de leurs effets sur la santé de leur corps et leur stabilité émotionnelle.

### **Les autres points de vue des scientifiques sur les HSP**

Dabrowski a développé un concept de sur-excitabilité dans sa théorie de Positive disintegration.

Jeffrey Y. Young, psychologue fondateur de la thérapie des schémas, reconnaît un « tempérament très empathique » avec son schéma Abnégation (Young, 2003, pp246-251) qui a son tour est presque toujours lié au schéma de Manque Affectif. Selon son avis, ces personnes très empathiques ont intérêt à s'occuper tout d'abord d'eux plutôt que des autres et de **s'occuper que leurs besoins soient satisfaits, besoins qui sont souvent mal connus de ces personnes.**

Etre hyper sensible a souvent été associé à des problèmes de timidité, d'anxiété sociale, de crainte de l'autre, d'introversion et cette image persiste encore de nos jours. Est-ce pour cela que l'on connaît si peu d'hyper sensible déclaré dans notre entourage ? Est-ce cette petite voix qui vous parle à chaque fois que vous êtes touché et vous dit de ne surtout pas montrer votre sensibilité ? Serait-ce de la faiblesse ?

S'il y a une chose que j'aimerais changer dans ce monde, c'est bien celle-là, que les gens qui sont hyper sensibles ne se déguisent, ne se cachent ou ne se renient plus. Quelle perte pour l'humanité ! Que serions-nous sans les hyper sensibles ? Quelles belles idées nous permettraient-elles de voir un peu de lumière au bout du tunnel de nos problèmes de crises économiques, de Plan de Suppression des Effectifs, de les grands mangent les petits, les forts viennent à bout des faibles, ... si nous n'avions pas quelques hyper sensibles dans notre entourage ?

« La vie est belle », n'est-ce pas ? Qui d'autre qu'un hyper sensible tel Roberto Benigni aurait pu nous la faire vivre aussi belle ?

« La belle verte », qui d'autre qu'une hyper sensible telle Coline Serreau aurait pu nous donner cet éclairage aussi lumineux sur les dangers de vies professionnelles menées sans écouter son coeur et sa propre sensibilité ?