

HYPERSENSIBILITÉ : TROP SENSIBLES POUR ÊTRE HEUREUX ?

Les 4 caractéristiques de l'hypersensibilité

L'hypersensibilité se caractérise par 4 termes dont l'acronyme en anglais est DOES. Les voici.

- La profondeur de traitement (**D**ePTH of processing).
- Plus suscité, plus mobilisé que les autres pour une même stimulation (**O**ver aroused).
- Réactivité émotionnelle forte et empathie élevée (**E**motional reactivity and high empathy)
- Sensibilité aux stimuli subtils (**S**ensitivity to subtle stimuli).

Le test

Pour savoir si vous êtes hypersensible, répondez par oui ou par non aux questions du test mis en ligne par le Dr Elaine Aron (que je vous ai traduit) :

- Je suis facilement submergé par les émotions.
- Je perçois toutes les subtilités de mon environnement.
- Les humeurs des autres me touchent.
- J'ai tendance à être sensible à la douleur.
- J'ai besoin de me retirer dans une pièce sombre pendant les jours trop intenses.
- Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine.
- Je suis facilement submergé par des choses comme des lumières vives, les odeurs fortes, les tissus rêches, les sirènes à proximité.
- J'ai une vie intérieure riche et complexe.
- Je suis mal à l'aise quand j'entends des bruits forts.
- Je suis profondément ému par les arts et la musique.
- Mon système nerveux est si fatigué parfois que je dois m'isoler.
- Je suis consciencieux.
- Je sursaute facilement.
- Je suis déstabilisé quand je dois faire trop de choses à la fois en peu de temps.
- Quand les gens sont mal à l'aise dans un environnement, je sais ce qu'il faut faire pour le rendre plus confortable (comme baisser la luminosité par exemple).
- Je m'embrouille quand on essaie de me faire faire trop de choses à la fois.
- Je fais de gros efforts pour éviter de commettre des erreurs ou des oublis.
- J'évite les films et les émissions de TV violents.
- Mon énervement augmente quand l'agitation est trop intense autour de moi.
- La faim provoque en moi une forte réaction, perturbe ma concentration et mon humeur.
- Les changements qui se produisent dans ma vie m'ébranlent.
- Je remarque et j'apprécie les parfums et les goûts délicats, les bruits subtils, les oeuvres d'art...
- Je fais tout mon possible pour éviter les situations inquiétantes ou perturbatrices.
- Lorsque je suis en compétition avec d'autres ou quand on me surveille dans mon travail, je perds mon sang-froid et suis moins performant que si j'étais seul.
- Lorsque j'étais enfant, mes parents et mes professeurs semblaient me considérer comme sensible ou timide.

Si vous répondez par OUI à au moins 14 questions, il y a des chances que vous soyez hypersensible.

Hypersensibilité, haut potentiel intellectuel et intelligence émotionnelle

Dans la vidéo ci-dessous, Perrine Vandamme, psychiatre, définit avec une grande précision l'hypersensibilité et évoque les liens avec le haut potentiel intellectuel.

Les solutions

Voici des suggestions relatives à mes lectures (diverses et variées) sur le sujet et mon expérience au contact de personnes hyper-sensibles.

Tout d'abord, il est nécessaire de comprendre que l'hypersensibilité n'est pas une tare. Se dire « Ok, j'ai une hyper-sensibilité » est un premier pas vers la gestion de cette particularité (qui est aussi une force).

D'ailleurs, cette verbalisation doit être poussée plus loin. Du point de vue des émotions notamment. Il y a un véritable travail d'identification et de verbalisation à entreprendre (car poser des mots soulage).

« J'éprouve de la tristesse, de la joie » « Je ressens de la peur ». D'ailleurs, cette formulation me semble préférable à « je suis triste » car elle met de la distance et nous place en position d'observateur.

Vous trouverez dans cet article le vocabulaire et la cartographie des émotions.

Ensuite, il est essentiel d'agir face à ces émotions, ne serait-ce que pour éviter d'être submergé.

Cette action peut être sous la forme d'une demande pour répondre à nos besoins. En effet, une émotion désagréable se déclenche lorsqu'un besoin fondamental n'est plus satisfait (voir cet article).

Ainsi, recourir à la méthode de communication non-violente de Marshall B. Rosenberg est une alternative pour agir constructivement face à un état émotionnel et développer son intelligence relationnelle (voir cet article).

Autres ressources - liens

- cultiver l'auto-compassion et la bienveillance (voir cet article et celui-ci)
- se doter d'outils pour gérer le stress (voir cet article)
- la photographie : à la jonction entre l'art thérapie et la pleine conscience.
- l'antidote contre les ruminations mentales par Christophe André
- mieux connaître ses émotions : 22 infos essentielles sur nos émotions (+ outils pour les exprimer)
- utiliser des techniques pour se sentir en sécurité (voir cet article)
- apprendre l'optimisme pour réfuter les interprétations erronées et leur donner une tournure positive (voir cet article)
- pratiquer la méditation qui entraîne à se fier à nos sens et nos sensations sans juger (voir cet article et celui-ci)
- l'art-thérapie : l'art est une forme d'expression qui libère : dessin, peinture, musique, écriture,... (faites-vous accompagner par un professionnel)
- le travail sur l'enfant intérieur pour soigner les blessures et rétablir la base de la confiance en soi (voir cet article)

- la sophrologie (testez ici)
- l'EFT : Testez l'EFT pour libérer vos émotions
- TIPI (Face aux émotions désagréables et au stress, testez Tipi)
- EMDR (Testez une séance d'EMDR pour guérir du stress, de la dépression, d'un traumatisme...)
- identifier les pensées erronées (Ces pensées erronées qui nous empoisonnent la vie (et comment les corriger)

Bibliographie

« Hypersensibles : Trop sensibles pour être heureux » de Saverio Tomasella

« Ces gens qui ont peur d'avoir peur » d'Elaine Aron

« Les personnalités limites » de Jean-Michel Fourcade

« Je pense trop : comment canaliser ce mental envahissant » Christel Petitcollin

N'hésitez pas à demander de l'aide à un professionnel.