

Hypersensibilité (psychologie)

L'**hypersensibilité** désigne une sensibilité plus haute que la moyenne, provisoirement ou durablement, pouvant être vécue avec difficulté par la personne elle-même, ou perçue comme « exagérée » voire « extrême » par l'entourag¹.

En psychologie cette notion distingue aussi un tempérament, une caractéristique individuelle qui permet d'identifier un ensemble clinique défini en 1996 par Elaine Aron (dans *The Highly Sensitive Person*)², rattaché à une présentation empiriquement faite par Carl Gustav Jung³.

Selon les recherches qui ont suivi, les « individus hautement sensibles » représenteraient environ 15 à 20 % de la population. Les caractéristiques de cet ensemble découlent d'une plus forte réactivité à une même stimulation, ce qui a des aspects positifs – Jung parle de « caractère enrichissant » – et des aspects négatifs, comme une sensibilité accrue à la phobie et à la peur panique.

Le terme « individus hautement sensibles » est ici traduit par hypersensible, mais cette traduction peut porter à confusion. D'autres traduction existent comme "hautement sensible" ou "sensibilité élevée". Marie-France de Palacio et Saverio Tomasella proposent aussi d'utiliser le terme "ultra-sensible" ou "ultra-sensibilité", plus précis et plus valorisants⁴

Sommaire

Caractéristiques

Difficultés liées

Une sensibilité élevée n'est pas une pathologie

Régulation

Origine

Notes et références

Notes

Références

Annexes

Bibliographie

Publications

Voir aussi

Articles connexes

liens externes

Caractéristiques

En anglais, Elaine Aron propose un moyen mnémotechnique pour retenir les caractéristiques principales des hypersensibles **DOES** pour :

- 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)⁵.
- Sensibilité aux stimuli subtils (**S**ensitivity to subtle stimuli)

D'après Elaine Aron la timidité et l'introversion ne doivent pas être confondues avec l'hypersensibilité, même si ce sont des réponses possibles, car il existe des hypersensibles extravertis et la thérapie peut révéler une tendance refoulée à l'extraversion chez certains hypersensibles⁶.

Cependant, les personnes hypersensibles n'ont pas une réaction linéaire aux stimulus déclenchant une réponse émotionnelle : les ressentis et réactions sont perçus de manière exagérée par rapport à un individu neurotypique, mais la courbe d'intensité a tendance à suivre un effet de seuil. Comparativement à un individu normal, une situation perçue comme de faible intensité, ne déclenchera aucune réaction chez l'hypersensible, donnant l'image sociale au premier abord d'une personnalité froide et détachée. Cependant rapidement à partir d'une certaine importance dans la stimulation, la réaction émotionnelle va croître jusqu'à niveau comparable à une personne normale, et rester stable sur un nouvel intervalle de stimuli, jusqu'à ce que l'intensité émotionnelle perçue se mette à croître exponentiellement et dépasser excessivement celle qu'aurait fourni un individu neurotypique.

Cette sensibilité serait associée à un mode de traitement des données sensorielles particulier⁷. Par exemple, certaines opérations perceptives reconnues comme étant influencées par la culture du sujet percevant semblent être perçues de la même manière par les hypersensibles d'origines diverses, ce qui indique que les facteurs sociaux qui modifient la perception ont moins d'emprise sur les hypersensibles^{8,9}.

Difficultés liées

Parmi les caractères associés à l'hypersensibilité on trouve une prédisposition aux troubles phobiques et paniques¹⁰.

Les techniques et thérapies existantes sont jugées adéquates si elles ne tentent pas de réprimer l'hypersensibilité mais, au contraire, permettent à l'hypersensible de vivre avec son « excès » de sensibilité, de l'assumer et de trouver des occupations mettant en valeur ce qui a pu lui sembler une source de problèmes^{11, 12, 6}.

Une sensibilité élevée n'est pas une pathologie

Selon Jung qui en a parlé le premier, c'est un caractère enrichissant, qu'on ne peut pas considérer en lui-même comme pathologique, ou alors il faudrait faire de même avec un quart de l'humanité [1/5^e selon des études réalisées bien plus tard]. C'est sans aucune ambiguïté, ce qui ne l'empêche pas de préciser la chose en contexte : « maintenant quand cette sensibilité a des conséquences plutôt destructrices, on doit bien admettre qu'on ne peut pas la considérer comme bien normale »^{Note 1}

Pour Saverio Tomasella, l'hypersensibilité n'est pas une pathologie¹³. Elle n'a donc pas besoin d'être soignée. "Devenir humain est une conquête quotidienne, affirme-t-il, et celle-ci passe par la fierté d'être sensible"¹⁴.

Régulation

Puisqu'il ne s'agit pas d'une maladie, il n'est pas question de parler de thérapie directement pour soigner l'hypersensibilité, mais exclusivement pour des troubles identifiés distinctement, comme la phobie, l'angoisse, le stress post-traumatique etc., pour lesquels les indications thérapeutiques sont multiples et souvent spécifiques.

Origine

Selon Elaine Aron, l'hypersensibilité serait liée à un trait génétique conservé pendant l'évolution par un grand nombre d'espèces animales, laissant supposer qu'il a certains avantages¹⁵ ; mais elle subodore également l'existence d'« interaction » avec l'environnement durant l'enfance comme cause de ce tempérament hypersensible¹⁶. Toujours d'après Elaine Aron, en règle générale, après une enfance difficile, un hypersensible s'est construit un ensemble de protections psychologiques lui permettant de se blinder ou d'éviter un monde perçu comme excessivement violent. Ces mécanismes d'adaptation, à leur tour, peuvent générer une mauvaise adaptation sociale¹⁷, des difficultés relationnelles¹⁸, de la souffrance et de la frustration⁶.

Pour Saverio Tomasella, l'hypersensibilité n'est pas génétique, mais découle de l'histoire singulière de chaque personne, depuis sa vie intra-utérine, sans oublier les influences possibles du contexte familial, de la généalogie et de la société.

Notes et références

Notes

1. Retranscription libre d'après le texte suivant [source \(http://www.junginstitute.org/pdf_files/JungV&N2p11-44.pdf\)](http://www.junginstitute.org/pdf_files/JungV&N2p11-44.pdf):
This excessive sensitiveness very often brings an enrichment of the personality and contributes more to its charm than to the undoing of a person's character. Only, when unusual situations arise, the advantage frequently turns into a very great disadvantage, since calm consideration is then disturbed by untimely affects. Nothing could be more mistaken, though, than to regard this excessive sensitiveness as in itself a pathological character component. If that were really so, we should have to rate about one quarter of humanity as pathological. If this sensitiveness has such destructive consequences for the individual, we must admit that it can no longer be considered quite normal.
(Jung, 1913, para. 398)

Références

1. D'après le dictionnaire Larousse [source \(http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/hypersensibilit%C3%A9/41086\)](http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/hypersensibilit%C3%A9/41086).
2. Aron, E. (1996). *The highly sensitive person*. New York: Birch Lane Press.
3. (en) Elaine Aron, « The Clinical Implications of Jung's Concept of Sensitiveness », *Journal of Jungian Theory and Practice*, n° 8, 2006, p. 11–43 (lire en ligne (http://www.junginstitute.org/pdf_files/JungV&N2p11-44.pdf)).
4. <https://sites.google.com/site/observatoireultrasensibilite/ultra-sensibilite>
5. Outre 4 études effectuées par Aron en 2005, une étude reproduite en 2012 semble confirmer plus d'activité des neurones miroirs (associée à l'empathie) au visionnage émotionnellement "forte".
6. (en) Aron, E. N. (2012). « Temperament in psychotherapy: Reflections on clinical practice with the trait of sensitivity. » In M. Zentner & R. Shiner (Eds.), *Handbook of temperament* (p. 645-670). New York: Guilford.
7. (en) Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, J. & Weng, X. (2010) « The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6, 38-47.
8. (en) Ketay, S., Hedden, T., Aron, A., Aron, E., Markus, H., & Gabrieli, G. (2007, January). The personality/temperament trait of high sensitivity: fMRI evidence for independence of cultural context in attentional processing. Poster presented at the annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology, Memphis, TN. Summary by Aron (2006): *A functional study comparing brain activation in Asians recently arrived in the United States to European-Americans found that in the nonsensitive, different areas were activated according to culture during a difficult discrimination task known to be affected by culture, but culture had no impact on the activated areas for highly sensitive subjects, as if they were able to view the stimuli without cultural influence*
9. (en) Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Markus, H. R., & Gabrieli, J. D. E. (2010) Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6, 38-47.
10. (en) Aron, E. N. (2000). High sensitivity as one source of fearfulness and shyness: Preliminary research and clinical implications. In L. Schmidt & J. Schulkin (Eds.) *Extreme fear, shyness, and social phobia: Origins, biological mechanisms, and clinical outcomes* (p. 251-272). New York: Oxford University Press.
11. (en) Aron, E., The clinical implications of Jung's concept of sensitiveness, *Journal of Jungian Theory and Practice*, 8, 11-43.
12. (en) Aron, E. N. (2004). Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness *Journal of Analytical Psychology* 49, 337-367.
13. "Aucune émotion n'est néfaste", interview de S. Tomasella, "Le cercle Psy", mars 2015 : "Je ne crois pas que l'hypersensibilité puisse être une pathologie en elle-même, mais elle peut venir compliquer d'autres troubles ou disposer à les vivre autrement."
14. "Tous hypersensibles ?", *L'Express Styles*, 11 février 2015, p. 53.
15. (en) Aron, E., Aron, A., and Jagiellowicz, J. (2012) Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsiveness *Personality and Social Psychology Review* 16, 262-282.
16. (en) Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. (2005). « Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. » *Personality and Social Psychology Bulletin* 31, 181-197.
17. (en) Aron, E. N. (2000). « High sensitivity as one source of fearfulness and shyness: Preliminary research and clinical implications. » In L. Schmidt & J. Schulkin (Eds.) *Extreme fear, shyness, and social phobia: Origins, biological mechanisms, and clinical outcomes* (p. 251-272). New York: Oxford University Press.

18. **(en)** Aron, E. N. (2004). «The impact of temperament on intimacy and closeness. » Dans *The Handbook of Closeness and Intimacy* Eds. D. Mashek and A. Aron p. 267-283). Mahwah, NJ: Erlbaum.
19. *Hypersensibles*, Eyrolles, 2012.

Annexes

Bibliographie

- Elaine Aron
 - *Traduction francophone*
 - *Ces gens qui ont peur d'avoir peur - Mieux comprendre l'hypersensibilité* des éditions de l'Homme, 2005 (ISBN 9782761936293) ; réédition 2013 (ISBN 9782761920438)
 - *Anglophones*
 - **(en)** 1996. *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms* *ou*, (ISBN 0-553-06218-2).
 - **(en)** 1999. *The Highly Sensitive Person's Workbook* (ISBN 0-7679-0337-4).
 - **(en)** 2000. *The Highly Sensitive Person in Love*. (ISBN 0-7679-0336-6).
 - **(en)** 2002 *The Highly Sensitive Child*. (ISBN 0-7679-0872-4).
- Serge Tisseron, *Vérité et mensonge de nos émotions* Albin Michel, 2005, (ISBN 978-2-253-13183-0).
- Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant. La méthode Vittoz*, Eyrolles, 2007, (ISBN 978-2212-53840-3).
- Christine Hardy, *Saverio Tomasella, Habiter son corps. La méthode Alexander* Eyrolles, 2005, (ISBN 2-7081-3473-6).
- C. Guyon-Gelin, F. Gibert, *Vivre mieux au quotidien - Exercices de la méthode Vittoz*, 2006, (ISBN 978-2-85008-646-5).
- Saverio Tomasella, *Hypersensibles, trop sensibles pour être heureux?* Eyrolles, 2012, (ISBN 978-2-212-55477-9).
- Saverio Tomasella, *Petites peurs ou grosses terreurs* Leduc, 2016, (ISBN 979-1028502539).
- Marie-France de Palacio, *Ta sensibilité te tuera* Max Milo, 2016, (ISBN 978-2315007134).
- Else Marie Bruhner, *Hypersensible. Et Alors ? Un tempérament expliqué* BoD, 2016, (ISBN 978-2-322-11275-3).
- Saverio Tomasella, *A fleur de peau. Le roman initiatique des hypersensibles* Leduc, 2017, (ISBN 979-10-285-0383-3).
- Marie-France de Palacio, *Hypersensibilité et conscience élargie* Bussière, 2017, (ISBN 978-2-85090-621-3).
- Nathalie Clobert, *Domptez votre hypersensibilité* Leduc.s, 2017, (ISBN 979-10-285-0437-3).

Publications

- M. Bruch, J. Gorsky T. Cullins et P. Berger, « Shyness and Sociability Reexamined: A Multicomponent Analysis », *Journal of Personality and Social Psychology* vol. 5, n^o 57, 1989, p. 904–15 (DOI 10.1037/0022-3514.57.5.904)
- **(en)** Elaine Aron, « Counseling the highly sensitive person », *Counseling and Human Development* vol. 28, 1996, p. 1-7
- Elaine Aron et Athur Aron, «Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality», *Journal of Personality and Social Psychology* vol. 73, 1997, p. 345-368 (DOI 10.1037/0022-3514.73.2.345)

Voir aussi

Articles connexes

- Trouble de la personnalité évitante
- Estime de soi
- Phobie sociale
- Pleine conscience
- Instant présent

Sur les autres projets Wikimedia :



Hypersensibilité, sur le Wiktionnaire

liens externes

- **(en)** hsperson.com le site d'Elaine Aron.
- [Observatoire de l'ultra-sensibilité](#)
- [Êtes-vous un hypersensible](#) test d'Isabelle Taubes et Boris Cyrulnik (*psychologie.com*).
- [leshypersensibles](#) Forum de discussion, rencontres et témoignages.

Ce document provient de «[https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Hypersensibilit%C3%A9_\(psychologie\)&oldid=142451233](https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Hypersensibilit%C3%A9_(psychologie)&oldid=142451233)».

La dernière modification de cette page a été faite le 10 novembre 2017 à 00:12.

Droit d'auteur : les textes sont disponibles sous [licence Creative Commons attribution, partage dans les mêmes conditions](#) ; d'autres conditions peuvent s'appliquer. Voyez les [conditions d'utilisation](#) pour plus de détails, ainsi que les [crédits graphiques](#). En cas de réutilisation des textes de cette page, voyez [comment citer les auteurs et mentionner la licence](#).

Wikipedia® est une marque déposée de la [Wikimedia Foundation, Inc.](#), organisation de bienfaisance régie par le paragraphe [501\(c\)\(3\)](#) du code fiscal des États-Unis.