

SIGNES QUI INDIQUENT QUE VOUS ÊTES HYPERSENSIBLE

Quels sont les principaux signes de l'extrême sensibilité ? Conseils pratiques de ceux qui la vivent, pour évoluer normalement dans ce monde et faire de ce trait de personnalité une force.

Cf l'article :

RECOMMANDATIONS POUR VIVRE MIEUX VOTRE HYPERSENSIBILITE (1 Page - 70 Ko).pdf

Vous êtes très sensible au bruit, à la foule, aux odeurs ? Vous avez l'impression d'être en permanence pris(e) dans des vagues d'émotions ? Vous êtes peut-être hypersensible ! Comment gérer ce trait de personnalité qui a tendance à compliquer le quotidien ? Déjà, arrêter de considérer que vous avez un « problème » : entre 15 et 20% de la population y serait sujet. Deuxième bonne nouvelle : vous pouvez facilement changer certaines conditions de votre vie pour faire de votre sensibilité non pas un handicap, mais une force.

Une super réactivité à l'environnement

Pour vous, les petits désagréments du monde extérieur peuvent vous mettre les nerfs à vif. Le trop de bruit peut vous agresser, et vous donner envie de fuir pour trouver le silence. Vous êtes peut-être réactif à trop de lumière, ou au contraire au manque de luminosité. Ou alors c'est la foule qui vous met à mal, vous avez l'impression que votre espace vital est envahi et vous sentez monter en vous un besoin primaire de vous protéger. Enfin, vous êtes très probablement sensible aux ambiances, et aux énergies des lieux et des personnes.

Une grande sensibilité corporelle

L'hypersensible est extrêmement réactif, témoigne Laura Marie sur son blog *Mind, Body, Spirit*. « *Les informations nerveuses circulent très vite* », et donc ce type de personne « *réagit à tous les stimuli, sans vraiment filtrer* ». Ainsi, vous sentez certainement votre corps et votre peau très réceptifs aux stimuli corporels de type caresses et massages. Vous pouvez être susceptible aux allergies, et du fait de la réactivité de votre peau vous pouvez avoir des difficultés à supporter certaines matières, ou les étiquettes des vêtements.

Une vie émotionnelle intense

Les personnes à grande sensibilité ont tendance à une très importante émotivité et à vivre leurs émotions de manière très intense. Vous avez le sentiment que vos émotions se déclenchent pour un rien et au quart de tour, et qu'elles vous saisissent jusqu'aux tréfonds de votre être ? Vous avez une empathie surdéveloppée, qui vous fait ressentir les émotions des autres, en particulier la souffrance, comme si c'était la vôtre ? Vous avez tout de l'hyperémotif, qui vit dans l'affectif et dont les joies et les souffrances peuvent prendre des proportions démesurées.

Une grande créativité

Si vous êtes très sensible, il est probable que tout ce qui touche à la créativité soit votre monde. Vous avez certainement un fort sens esthétique, vous aimez les arts et goûtez intensément à la musique. Vous pouvez faire preuve d'une grande créativité intellectuelle, avec toujours plein d'idées sur tout, et d'une capacité particulière à réfléchir en dehors des sentiers battus. Vous

avez peut-être également des capacités extrasensorielles très développées, et une ouverture particulière aux mondes invisibles, tels que les rêves.

En quête de sens

Pour vous, la vie ne se réduit pas au travail, à la famille, à la construction d'une sécurité matérielle, ou à une simple recherche de plaisirs. Vous sentez que la vie est bien plus profonde et vaste, et vous passez beaucoup de temps à réfléchir à son sens. Alors, comme les hypersensibles, vous cherchez à vous intégrer de manière cohérente et positive au monde, et à y apporter votre contribution. Comme cette recherche prend la forme d'une véritable quête de vie, vous pouvez parfois vous sentir seul(e), en décalage avec ceux qui ne partagent pas ce point de vue.