

Un trait de caractère difficile à gérer

ÂMES SENSIBLES BIENVENUES

José GÉRARD

Certaines personnes réagissent aux événements d'une manière qui, aux yeux de leurs proches, semble disproportionnée. L'hypersensibilité est un trait de caractère qui peut être géré de façon à pouvoir mieux vivre.

Une critique mal reçue, un compliment inattendu, la perception d'une tension latente entre les membres d'une équipe de travail... : ce qui, pour la plupart, fait partie des événements du quotidien et s'oublie rapidement, provoque chez certains des réactions qui paraissent démesurées. On qualifie ces personnes d'hypersensibles. Selon la psychologue américaine Elaine Aron, pionnière dans ce domaine en donnant à ce terme un contenu plus précis et scientifique, 15 à 20% des humains seraient hypersensibles. Ces HSP (*Highly Sensitive Person*) représentent donc une part importante de la population. S'ils ne doivent pas être considérés comme des malades, ils méritent qu'on leur consacre l'attention nécessaire afin de pouvoir vivre en se sentant bien dans leur peau, malgré ce trait de caractère qui les met souvent en décalage avec ceux qui les entourent.

UNE NOTION QUI SE PRÉCISE

Dotée d'un contenu plus précis depuis les travaux d'Elaine Aron, la notion d'hypersensibilité recouvre néanmoins souvent des contenus assez flous. Usuellement, on considère cependant le plus souvent qu'elle peut adopter différentes formes. Les plus évidentes sont les manifestations émotionnelles. Les personnes hypersensibles ont tendance à amplifier leurs ressentis, à présenter une hyperréactivité à des stimuli qui ne font pas réagir la majorité des gens. Ou à être sujettes à des émotions qui, par leur intensité, leur durée ou leur fréquence, paraissent inadaptées à la situation qui les provoque.

Les signes de l'hypersensibilité peuvent aussi être d'ordre plus cognitif : tendance à l'introspection ou à la rumination, faculté de mémoriser son vécu ou ses émotions, mais aussi difficulté à prendre une distance mentale vis-à-vis de celles-ci. Certains ajoutent aussi l'hypersensibilité à des stimuli spécifiques comme les ondes ou certains sons, odeurs, etc. Ces dernières manifestations ne sont pas reconnues par tous les chercheurs et semblent en tout cas souvent indiquer des origines plus physiques que psychiques.

DU "CINÉMA" ?

La coach et formatrice Suzanne Moeberg, si elle a pris connaissance des travaux scientifiques consacrés à ce sujet,

déclare clairement ne pas poursuivre un tel projet. « *Je n'ai pas fait d'études scientifiques à ce sujet, mais je me suis intéressée aux découvertes, j'ai lu avec curiosité le résultat des recherches existantes et j'ai interrogé d'autres personnes sur leurs expériences*, explique-t-elle. *Je suis moi-même hypersensible et je travaille depuis vingt ans dans le domaine du développement personnel. Je suis une formatrice qualifiée et non une thérapeute : je ne focalise donc pas sur la découverte du pourquoi, mais plutôt sur la recherche de réponses aux interrogations suivantes : qui suis-je en ce moment, qui voudrais-je être à l'avenir et que pourrais-je faire pour y arriver ?* »

Même si certains ont tendance à prendre ces manifestations de l'hypersensibilité pour du "cinéma" et à ironiser sur la personne qui en est sujette, il est important de les considérer avec sérieux car elles peuvent déboucher sur différentes complications, comme des addictions, de l'anxiété ou des troubles alimentaires. Pour le psychiatre français Nicolas Neveux, ceux qui pensent être hypersensibles doivent d'abord consulter un médecin psychiatre afin d'établir un diagnostic et d'éliminer d'autres causes physiques ou psychiatriques à leur mal-être. Une fois ce diagnostic établi, plusieurs pistes thérapeutiques se présentent. Il pointe la thérapie interpersonnelle et la thérapie cognitivo-comportementale qui, par des techniques différentes, ont pour but d'aider la personne à mentaliser ses émotions et à rationaliser ce qu'elle vit dans ses relations aux autres.

RECONNAÎTRE ET ACCEPTER

À la manière d'un coach, Suzanne Moeberg propose un cheminement aux étapes claires et doté de quelques idées-forces. Aidant à permettre de prendre une certaine distance critique vis-à-vis de ses émotions, grâce à des conseils, des tests et des exercices concrets. Pour elle, le diagnostic ne fait guère problème. « *La plupart des hypersensibles se reconnaissent dès qu'ils entendent parler de ce trait de caractère. D'autres doutent, mais, souvent, leur curiosité intuitive les pousse à vouloir en savoir plus et à finir peut-être par reconnaître qu'ils sont eux-mêmes hypersensibles.* » Elle soumet un test d'une vingtaine de questions pour valider cet auto-diagnostic. La reconnaissance de ce trait de caractère est, à ses yeux, primordiale, car elle permet de tendre vers une vie réussie, « *en apprenant à gérer les désagréments, tout*



RÉACTIONS.

Derrière des comportements qui paraissent démesurés, un mal assez flou à définir.

en profitant des avantages que procure l'hypersensibilité ».

Une fois celle-ci nommée et reconnue, il convient de l'accepter et de développer la bienveillance envers soi-même. « *Découvrir que l'hypersensibilité est simplement un trait de caractère et que les gens sont tous différents peut avoir un effet libérateur. Cela facilite l'acceptation et la prise en charge de vos besoins.* »

COMPRENDRE ET RÉAGIR

Une fois ce trait reconnu et accepté, il reste à la personne à effectuer un chemin d'analyse, de compréhension et d'élaboration de stratégies. Chacun peut s'efforcer d'étudier ce qui se passe en lui dans les situations qui entraînent des réactions négatives. Suzanne Moeberg partage cet exemple vécu. À la veille d'un voyage à l'étranger pour une conférence, elle avait décidé de se reposer l'après-midi, reportant au soir la préparation de ses bagages. Mais une amie, qu'elle voit rarement, sonne à sa porte ce soir-là. Heureuse de la revoir, elle n'ose pas lui signifier que sa visite est fort importune, vu qu'elle doit se lever tôt le lendemain et qu'il lui reste à faire ses valises. Elle prend sur elle-même tout en vivant très mal cet épisode.

Par la suite, elle a analysé son mode de fonctionnement et a fait le point sur les raisons qui l'avaient empêchée de mettre ses limites face à son amie. « *J'ai compris que je ne pouvais pas dire non parce que j'avais peur de la réaction de l'autre, qu'il pense que je suis trop difficile, qu'il arrête de m'aimer et qu'ensuite je me sente indésirable, abandonnée et seule.* »

Face à de telles situations, le danger, chez la personne hypersensible, consiste s'isoler progressivement afin de se mettre à l'abri de la surstimulation que peuvent susciter les relations aux autres. Or, en s'isolant, elle ne fait que renforcer son hypersensibilité. Selon Suzanne Moeberg, l'important est d'apprendre à poser ses limites. En ne répondant pas tout de suite à une sollicitation, sous le coup de l'émotion, mais en se donnant le temps d'y réfléchir. En évaluant ensuite, face à une situation perturbante, ce que l'on peut y changer. « *Le degré de bonheur dépend de vos attentes et des possibilités que vous avez pour les réaliser. Vous pouvez modifier vos possibilités jusqu'à un certain point. Vous pouvez en revanche modifier vos attentes à tout moment.* »

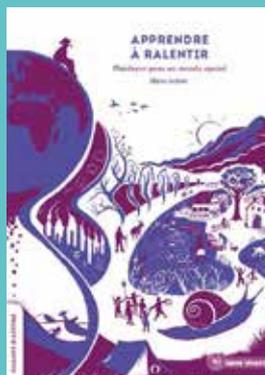
Une autre piste proposée par l'auteure est la pleine conscience, la capacité à vivre autant que possible le moment présent, en apaisant les pensées et les émotions qui tirent vers le passé ou le futur.

Enfin, l'essentiel est peut-être que la personne hypersensible, après s'être reconnue telle et avoir appris à gérer ses émotions, se réjouisse de ce qui la rend différente : une grande sensibilité et une capacité élevée d'empathie vis-à-vis de ceux qui l'entourent. ■



Suzanne MOEBERG, *Hypersensible et bien dans ma peau. Le défi de la haute sensibilité*, Saint-Julien-en Genevois, Jouvence poche, 2021. Prix : 7,90€. Via L'appel : - 5% = 7,51€

*Au-delà
du corps*



RALENTISSONS !

« *Ralentir n'est pas une option, c'est une nécessité* », écrit Blaise Leclerc, il en va de sa survie personnelle et de celle de la planète. Dans ce bref livre illustré et riche de témoignages, l'agronome invite à reconsidérer sa propre vie dans tous ses aspects (travail, déplacements, consommation...),

afin de goûter aux « *bienfaits du ralentissement* ». Et d'ainsi trouver du temps pour soi (jardinage, exercices physiques, activités agréables), pour les autres (vie sociale, associative) et de soigner son alimentation, donc sa santé. (M.P.)

Blaise LECLERCQ, *Apprendre à ralentir*, Paris, Terre vivante, 2021. Prix : 10€. Via L'appel : - 5% = 9,5€