

HYPERSENSIBLE

ET FIÈRE DE L'ÊTRE !

AUX ETATS-UNIS, ON LES APPELLE LES HSP, HIGHLY SENSITIVE PEOPLE. C'EST DEvenu LE SUJET À LA MODE DES PSYS. SUR INTERNET, IMPOSSIBLE D'ÉCHAPPER AUX FORUMS DE DISCUSSIONS SUR LE SUJET. L'HYPERSENSIBILITÉ EST PARTOUT, ON NE LA RÉPRIME PLUS. ON LA REVENDIQUE.

Par Nolwenn Huyart - Illustration Sophie Caquineau

O monde cruel ! Vous regardez la 8^{ème} saison de *Desperate Housewives*. Séparé de Lynette, Tom ne tarde pas à rencontrer une autre femme... Votre rythme cardiaque s'accélère, le nez vous pique, vous sentez le sanglot gonfler dans la gorge. La solitude de la pauvre Lynette gavée de crème glacée sur son canapé fait résonner la vôtre. Vous craquez. Comme c'était déjà le cas, enfant, devant *Les Animaux du Monde* de Marlyse de la Grange. La bonne nouvelle, c'est que votre empathie, votre petit côté « à fleur de peau », vous permettent de ressentir la souffrance du monde qui vous entoure. La moins bonne, c'est que vous avez le sentiment d'être en permanence sur le fil.

UN BAROMÈTRE ÉMOTIONNEL

L'hypermensibilité n'est pas une pathologie. Ouf ! C'est la célèbre psychologue américaine Elaine N. Aron, spécialiste du sujet, qui le dit. Plutôt un trait de caractère. L'hypermensibilité, en place dès la vie intra-utérine, se développe au cours des différentes étapes de l'enfance, selon si elle est traversée de traumatismes, ou soumise à la répression parentale. À l'âge adulte, de la colère à une profonde tristesse, puis tout à sa joie, l'hypermensibilité est en proie à des émotions intenses et changeantes. Les variations du baromètre émotionnel sont nombreuses, il lui est très difficile de rationaliser, c'est-à-dire de se ramener à la réalité de l'expérience et non à son interprétation subjective. Il n'y a pas de filtre dans l'hypermensibilité, tout est pris à cœur. Toutes les expériences de l'existence l'atteignent de plein fouet. La critique est vécue comme une blessure qui peinera à cicatriser, notamment à cause de ruminations qui ne cessent pas. D'ailleurs, les conflits sont fuis comme la peste, par peur de ne plus être aimé. La plus grande menace est en effet la séparation, la fin, les changements drastiques.

EN MODE CERVEAU DROIT

Créatif et intuitif, l'hypermensible utilise à merveille, et plus que la moyenne, l'hémisphère droit de son cerveau. Doué pour les arts, la



création, il est aussi doté d'un sens aigu de la logique et son besoin de cohérence l'amène à être à la pointe de la réflexion, jusqu'à laisser derrière lui, en plan, ses collègues ou son entourage. Prompt à chercher un peu plus loin, un peu plus profond, il est souvent fasciné par la spiritualité. Haro sur les habitudes et la vie de patachon. Donner du sens à l'existence est le cap à suivre, toutes les nouvelles expériences originales et TRES émotionnelles sont les bienvenues.

JE NE SUIS PAS MALADE !

Donc, comme il ne s'agit pas d'une pathologie, il n'y a rien à soigner ! Mais peut-être à gérer un peu pour se sentir mieux avec soi et avec le monde. La première règle est d'arrêter d'imaginer ce que les autres pensent de vous. Vous êtes trop centré sur vous. Faites preuve de plus d'empathie : que ressent-il ? que pense-t-il ? Accepter tout de l'autre par peur de le perdre entraîne, à plus ou moins long terme, frustrations et déceptions. Mieux vaut écouter ce qui semble être juste pour soi, sans avoir crainte de déplaire. Attention aux autocritiques maintenant l'anxiété et cultivez plutôt la bienveillance.

Florence Meleo-Meyer*, un de mes maîtres de méditation, m'a dit un jour : *« L'émotion est là. Et c'est ok qu'elle soit là. Vraiment. Tu peux même lui souhaiter la bienvenue et lui installer une bonne place à côté de toi. Mais sache qu'elle ne te résume pas. »* ■

*Florence Meleo-Meyer, directrice d'Oasis, Centre de Formation pour la Mindfulness, Université de Massachusetts

► + d'infos : « De chair et d'âmes » de Boris Cyrulnik-Ed. Odile Jacob
« Ces gens qui ont peur d'avoir peur : mieux comprendre l'hypermensibilité » de Elaine N. Aron-Ed de L'Homme