

# L'ESPRIT

# Quand les émotions nous submergent

ON LES DÉCRIT COMME DES ÉPONGES ÉMOTIONNELLES. LES HYPERSENSIBLES ÉPROUVENT PARFOIS UNE RÉELLE SOUFFRANCE INTÉRIEURE, DES DIFFICULTÉS QUOTIDIENNES... MAIS ILS POSSÈDENT AUSSI UNE CRÉATIVITÉ FOISONNANTE. L'HYPERSENSIBILITÉ DOIT D'ABORD ÊTRE COMPRISE POUR ÊTRE MIEUX VÉCUE.

« J' »

— AURÉLIA BRÉGNAC  
*ai toujours su que j'étais différente des autres*», confie Laura, une trentenaire qui a découvert son hypersensibilité il y a tout juste un an. Trop empathique, trop vulnérable, trop réactive... En pouvant enfin mettre des mots sur ce sentiment de toujours ressentir «trop», la jeune femme a pu apprendre à mieux gérer ses émotions exacerbées, souvent envahissantes. Mais comment reconnaît-on vraiment une personnalité dite hypersensible? Est-ce une maladie à soigner? Comment savoir si l'on est concerné? Enfin, comment apprendre à mettre à profit cette émotivité? Une sensibilité qui, une fois comprise et canalisée, peut s'avérer d'une extraordinaire richesse...

## QUAND L'EMPATHIE ET LES SENS DEVIENNENT SOUFFRANCE

L'empathie est sans aucun doute la principale caractéristique définissant l'hypersensibilité. Une capacité naturelle, mais excessive, à «se mettre à la place des autres», à ressentir leurs affects... jusqu'à

s'y perdre parfois. Si la recherche scientifique sur l'hypersensibilité reste encore assez mince, de récentes études menées par la psychologue américaine Elaine Aron ont montré que les personnes concernées disposaient d'une plus grande quantité de neurones miroirs. Des neurones moteurs du système nerveux qui entrent en activité lors de l'accomplissement d'une action, mais aussi de l'observation. «Ce sont les neurones miroirs qui nous apprennent à mimer, à imiter, à comprendre. Dans une même logique de reflet, ils nous aident à ressentir ce que ressentent les autres», explique Anne-Carole Zbinden, hypnothérapeute et membre fondatrice de l'association Les Hypersensibles, basée à Avenches, dans le canton de Vaud. La réactivité émotionnelle serait en fait directement influencée par cet écho de pensées et sentiments d'autrui, eux-mêmes reflétés par ces trop nombreux neurones miroirs. Une empathie ressentie comme une souffrance – consciente ou inconsciente – pouvant aller jusqu'à l'abstraction ou la mise en sourdine de ses propres affects.

ooo

○○○ Très réceptifs au plan émotionnel, les hypersensibles le sont également lorsqu'il s'agit des sensations. Un son trop strident, une lumière trop agressive... Des difficultés d'adaptation à un environnement hostile qu'a ressenties Laura, peu avant son burnout. Cette responsable marketing, qui vit dans le canton de Vaud, est alors à bout de forces, aux prises avec de fortes angoisses au travail, sans vraiment savoir pourquoi. Ce qui s'apparente à un syndrome dépressif est en fait un burnout. La jeune femme entame une psychothérapie et découvre que cet épuisement professionnel est le fruit de son hypersensibilité. Parmi les signes qui permettent de mettre le doigt sur cette particularité, une très forte vulnérabilité aux stimuli extérieurs. Une intériorité exacerbée dont elle a déjà bien conscience, mais aussi des sens en alerte perpétuelle, au point qu'un bruit strident dans l'open space, une collègue un peu trop bavarde, une lumière crue de néon, sont vécus comme source de malaises. Ces aléas, qui passent inaperçus pour la majorité des gens, se transforment en agressions qui épuisent le psychisme, puis l'organisme de façon somatique. Lorsqu'est enfin identifié ce qui l'habite depuis tant d'années, c'est «la révélation», témoigne Laura: «J'ai dû recadrer tout mon passé, apprendre à me blinder et à savoir dire non, c'est-à-dire à poser des limites.»

### TROUBLE PSY OU TYPE DE PERSONNALITÉ?

On estime de 20 à 30% le nombre de personnes concernées par l'hypersensibilité en Suisse romande et au Tessin. Un chiffre considérable au vu des conséquences qu'elle engendre. Pourtant, la fatigue, le stress et le repli sur soi ne sont pas des «symptômes» à proprement parler. Souvent assimilée à tort à différentes maladies (dépression, bipolarité, trouble borderline), l'hypersensibilité est bien un type de personnalité, plus ou moins handicapante, mais qui n'est pas du ressort de la psychiatrie. «Ce sont de faux diagnostics», explique le Dr Paco Prada, psychiatre spécialisé dans les troubles émotionnels aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). *La principale difficulté commune est cette énergie déployée à identifier ce que l'on éprouve. Malgré des caractéristiques communes, l'hypersensibilité n'est pas une entité répertoriée dans la nosographie ou utilisée au plan psychiatrique. Un traitement*



*médicamenteux, sauf en cas de troubles associés, n'est donc pas nécessaire.»*

Évidemment, le tempérament hypersensible est bien exposé à des troubles tels que la dépression ou l'anxiété, mais il s'agit alors de conséquences liées à différents événe-

ments ou à une mauvaise gestion émotionnelle. La psychothérapie, ainsi que les TCC (thérapies cognitives et comportementales) ou l'hypnothérapie sont alors autant d'outils pour apprendre à mieux maîtriser, pas à pas, cette émotionnalité à fleur de peau.

### À savoir

## COMMENT IDENTIFIER L'HYPERSENSIBILITÉ CHEZ L'ENFANT?

Un tempérament hypersensible est présent dès l'enfance. Beaucoup de traits sont partagés avec l'adulte mais sont d'autant plus reconnaissables à certains comportements durant l'enfance. Autant de signes qui peuvent se révéler des difficultés à surmonter ou de vraies qualités à valoriser.

### CERTAINES DIFFICULTÉS...

- ▶ À l'école, la surcharge émotionnelle peut être source de stress et de désorganisation.
- ▶ Malgré ce stress inhérent, l'enfant hypersensible a pour habitude d'accomplir plusieurs actions simultanément. Il fouille dans son cartable tout en parlant à un camarade, par exemple.
- ▶ Parfois plus exposé au harcèlement scolaire, il ressent fréquemment le besoin de s'isoler.
- ▶ De fait, la sociabilisation peut être rendue difficile.
- ▶ Ses comportements peuvent, à tort, être confondus avec l'hyperactivité ou trouble déficit de l'attention (TDAH). Ses émotions étant démultipliées et ses actions parfois désorganisées, l'enfant peut être nerveux, fatigué et irritable. Les crises de nerfs et les troubles du sommeil y sont aussi parfois associés. Impliqué et perfectionniste, l'enfant peut tenir tête aux adultes ou faire des caprices.

### ... MAIS AUSSI D'INCROYABLES RICHESSES!

- ▶ Certes, sa capacité d'analyse et de traitement des données implique une certaine lenteur d'apprentissage. Mais, loin d'être une déficience, il s'agit au contraire d'un besoin d'approfondissement, signe de curiosité intellectuelle.
- ▶ Lorsqu'il apprend, l'enfant a besoin d'être stimulé. Dans tous les cas, l'enseignement doit faire sens et être digne d'intérêt. Son attention aux détails peut alors être une force, si elle est orientée.
- ▶ Qualité indéniable mais renforçant sa vulnérabilité, cet empathique par nature possède un très grand sens de la justice et du respect.
- ▶ Sa sensibilité exacerbée et ses sens toujours en éveil en font un créatif dans l'âme. S'adonner à des activités telles que l'écriture, le théâtre ou le dessin sont un excellent moyen de canaliser son énergie, de focaliser son attention et surtout d'exprimer sa sensibilité... Être en contact avec les animaux est aussi source d'apaisement, de mise en confiance et d'utilisation de son caractère intuitif.

À SAVOIR ...

### LES 4 PILIERS DE L'HYPERSENSIBILITÉ

Théorisé par la psychologue et chercheuse Elaine Aron, le tempérament hypersensible, appelé «Sensory Processing Sensitivity» (SPS), est identifiable selon les critères suivants:

- ▶ empathie et réactivité émotionnelle
- ▶ sur-stimulation des sens
- ▶ traitement des informations en profondeur
- ▶ sensibilité exacerbée au subtil

#### POUR EN SAVOIR PLUS

Dans son ouvrage de référence *The Highly Sensitive Person*, publié en 1996, Elaine Aron a mis au point un test d'évaluation de l'hypersensibilité. Ce questionnaire est à consulter sur le site de l'association romande Les Hypersensibles ([www.leshypersensibles.ch](http://www.leshypersensibles.ch)) ou, en anglais, sur le site de l'auteure: <https://hsperson.com>

Parce que leurs émotions sont constamment sollicitées, les hypersensibles auraient un potentiel créatif plus élevé que la moyenne. Or, s'adonner à une activité artistique, quelle qu'elle soit, a plusieurs avantages. L'expression concrète des ressentis, en leur donnant forme, permet de les évacuer, de les sublimer et de «se soigner». C'est le principe de l'art-thérapie, qui montre d'excellents résultats thérapeutiques. C'est aussi le cas chez bon nombre de patients concernés par des pathologies psychiatriques, pour qui l'un des traitements préconisés est la valorisation de cette créativité particulièrement féconde.

### UN POTENTIEL CRÉATIF À EXPLOITER POUR SE LIBÉRER

Autre bénéfice à en retirer, une source inépuisable d'épanouissement personnel, par la mise en place de projets dans un cadre libre. En témoigne Laura: «Dès l'enfance, j'ai toujours aimé l'art et les activités créatives. Je pratique le théâtre dans un club à Genève. Ça me permet de m'exprimer à travers un personnage. Et là, dans le cadre de l'association, je dois actuellement réaliser un petit film. Ce projet est pour moi vraiment porteur de sens, les choses doivent avoir un sens pour les hypersensibles.» Aussi, la musique, le théâtre, ou encore la peinture ou l'écriture contribuent à transformer la souffrance, à exploiter cette émotivité, cette imagination, et à valoriser un monde intérieur foisonnant. Et qu'ils soient introvertis ou plus extravertis, ces esprits vifs et perspicaces représentent de vrais atouts dans la sphère professionnelle. ○

PIRI ICITÉ

Institut Central des Hôpitaux

# CONSULTATIONS SPÉCIALISÉES



## Consultations médicales ambulatoires de l'Institut Central des Hôpitaux

Nos médecins spécialistes FMH effectuent chaque année plus de 15'000 consultations et sont aussi à votre disposition pour les spécialités mentionnées ci-dessous :

Consultations spécialisées	Lieux	Téléphones pour rendez-vous
<b>Génétique</b>	Sion Rennaz	027 603 47 80 027 603 47 80
<b>Hématologie</b>	Sion et Sierre Rennaz	027 603 47 80 058 773 27 24
<b>Immuno-allergologie</b>	Sion Rennaz	027 603 47 80 058 773 27 21
<b>Maladies infectieuses et vaccinations</b>	Sion et Viège Rennaz	027 603 47 80 058 773 09 30



Hôpital du Valais  
Spital Wallis



Institut Central des Hôpitaux  
Zentralinstitut der Spitäler

Un centre de compétences proche du patient.

[www.institutcentral.ch](http://www.institutcentral.ch) | [ich@hopitalvs.ch](mailto:ich@hopitalvs.ch)