

TEXTE 22

Hypersensibles

Au-delà des préjugés, une réalité complexe

De nombreuses fausses idées circulent sur les personnes hypersensibles. Il est nécessaire de les préciser pour commencer cette recherche, avant d'aller explorer plus en profondeur la complexité de la réalité telle qu'il est possible de l'observer et surtout telle qu'elle est vécue.

Une première erreur est d'attribuer une très grande sensibilité à une sexuation (les femmes seraient plus sensibles que les hommes) ou à un âge (les enfants et les vieillards). Il existe des femmes insensibles et des hommes très sensibles ; des enfants ou des vieillards peu sensibles et des adultes particulièrement sensibles.

Il peut arriver de confondre une sensibilité vive avec l'excentricité. Une personne excessive ou extravagante peut ne pas être particulièrement sensible, mais choisir de se montrer, de s'habiller ou de communiquer de façon théâtrale, provocante ou marquée. À l'inverse, les individus très sensibles ne sont pas forcément originaux, ils peuvent être conventionnels ou très réservés ; ils cherchent alors plutôt à ne pas se faire remarquer.

Certaines personnes hypersensibles peuvent être plutôt « introverties », timides, réservées, pudiques, alors que d'autres seront plutôt « extraverties », expansives, communicatives et bavardes.

Une personne très sensible ne sera pas obligatoirement nombriliste et, inversement, une personne égocentrique n'est pas forcément d'une forte sensibilité.

Enfin, la sensibilité n'est pas la sensiblerie, qui est une forme affectée, feinte et artificielle de sensibilité : il s'agit alors de faire croire à l'autre que l'on est touché ou ému, et d'en rajouter dans sa façon de le montrer. De même, la mièvrerie n'a rien à voir avec la sensibilité. Là encore, il s'agit d'une affectation maniérée de douceur prétendue et de fausse sensualité.

Qu'est-ce que la sensibilité ?

Le mot « sensible » apparaît au XIIIe siècle pour distinguer l'âme sensible de l'âme raisonnable. Cette différence est plus un complément qu'une opposition, à tel point que « sensible » va longtemps exprimer « sensé ». C'est encore le sens de ce mot en anglais. Dès le XVIIe siècle, « sensible » signifie « qui ressent une impression », puis « facilement ému », pour exprimer à partir du XVIIIe siècle « qui a des sentiments humains ».

Aujourd'hui, le dictionnaire *Larousse* définit la sensibilité comme une aptitude (une capacité) et comme la manifestation de cette qualité : « Aptitude à réagir plus ou moins vivement à un événement ou une situation. Aptitude à s'émouvoir, à éprouver des sentiments d'humanité, de compassion, de tendresse pour autrui. Par exemple : un enfant d'une grande sensibilité ; un livre d'une grande sensibilité. »

L'hypersensibilité, quant à elle, est définie comme « une sensibilité extrême ou excessive »... Reste à comprendre ce que sous-entend « extrême » ou « excessive », qui sont des qualificatifs, des caractéristiques qui dépendent de critères personnels ou socioculturels, pouvant varier en fonction du contexte, d'une personne à l'autre, d'un groupe à l'autre, d'une époque à l'autre.

« Sensible » peut avoir pour synonymes *accessible, attentif, bon, compatissant, humain, réceptif, tendre*, ainsi que *délicat, fragile, vulnérable* ; alors que « hypersensible » a pour synonymes *douillet, émotif, impressionnable, à vif ou écorché vif*...

Pour la pianiste Marie-Josèphe Jude, la sensibilité est « la capacité à ressentir des émotions à des degrés plus ou moins forts, face à des événements extérieurs, des situations où la relation humaine est au centre, mais aussi face à des "non-événements", comme les paysages immuables ou les sons de la nature ».

D'ailleurs, certaines personnes sont plus sensibles à ce qu'elles voient, d'autres à ce qu'elles entendent, touchent, goûtent ou sentent.

« Aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été plus sensible au son qu'au visuel ; le son de la voix de ma mère avait tant d'inflexions, je pouvais deviner l'humeur, l'angoisse, la joie juste en l'entendant m'appeler. »

Voilà aussi pourquoi nous ne choisissons pas nos métiers, nos activités de loisirs et, même, nos amis par hasard. À moins d'être contrariés dans notre vocation, nous optons pour un travail en fonction de notre sensibilité et de nos dons personnels, de nos capacités particulières.

« Il est évident pour moi que les musiciens peuvent se trouver plus dans l'embarras avec la parole. Ce n'est pas facile de trouver les mots justes pour exprimer ses ressentis. Par exemple, il est parfois bien plus difficile de se mettre d'accord verbalement pour travailler une œuvre ensemble. Il est alors plus simple de la jouer : plus besoin de parler, chacun sait indiciblement où l'autre va aller pour interpréter une phrase musicale... »

Un jardinier ou un ostéopathe auront souvent un sens du toucher très développé ; pour un danseur ce sera aussi le sens de l'équilibre. De même qu'un dessinateur, un peintre, un sculpteur ou un photographe développeront principalement leur vue. Il est possible d'affirmer que nous sommes plus sensibles que la moyenne dans certains domaines et, du coup, moins sensibles dans d'autres. L'exemple d'une personne aveugle est particulièrement convaincant : non voyante, elle accroît fortement son ouïe et son toucher, dans des proportions qui sortent de l'ordinaire.

Nous sommes donc plus sensibles que d'autres sur certains points et réciproquement. Toute sensibilité, même très vive, est relative. Il n'existe pas de critère absolu pour la mesurer.

Il en est de même pour l'hypersensibilité. Une sensibilité pourra paraître excessive ou extrême à l'un, et habituelle ou naturelle à l'autre. Les critères d'évaluation dépendent donc d'un certain nombre de facteurs très personnels :

- la souffrance et, notamment, ce qui semble supportable ou insupportable ;

- les convenances et les conventions du milieu familial ou social : ce qui se dit et se fait contre ce qui ne se dit pas, ne se fait pas, considéré comme ridicule, indécent ou choquant ;
- les coutumes, donc les habitudes : abattre un animal à la ferme ne trouble pas ceux qui y sont habitués et peut faire défaillir un nouveau venu qui n'a jamais vu mourir une bête¹.

Concrètement, l'hypersensibilité désigne le plus souvent soit une intense réceptivité, soit une forte émotivité, soit une grande expressivité. Nous verrons également, à travers de nombreux témoignages, à quel point elle est liée à la sympathie, à l'empathie et à la compassion. Enfin, elle est indissociable de l'intuition et d'une importante disposition à ressentir, puis exprimer, des sentiments.

Après avoir accueilli et écouté de nombreux patients (femmes et hommes, adultes, adolescents et enfants), après les avoir vus évoluer au fil de longues années et, aussi, à partir de témoignages très variés extérieurs à ma pratique, j'ai pu constater que l'hypersensibilité n'est pas forcément une caractéristique permanente chez un individu. Elle peut être activée à certains moments, notamment lors de passages difficiles (abandon, décès, exil, licenciement, maladie, rupture), certaines circonstances particulières (voyage à l'étranger, procès, mariage, divorce, concours) ou situations spécifiques (prise de parole en public, passage à la radio ou à la télévision, échéance importante, départ ou retour d'un proche), et bien évidemment du fait d'une fatigue persistante, de surmenage, de traitements médicamenteux, de conditions climatiques défavorables, de guerre et de catastrophes naturelles...

En effet, nous savons tous que nous sommes beaucoup moins patients et beaucoup plus irritables si nous ressentons une douleur vive (comme une rage de dents, par exemple), lors d'un bouleversement hormonal (cycle menstruel, premiers mois de grossesse ou ménopause, pour les femmes), du fait d'un changement radical (déménagement, naissance d'un enfant, départ d'un enfant devenu adulte), etc. Nous sommes plus *vulnérables* à certains moments de notre existence.

Par conséquent, toute forme d'hypersensibilité est aussi un terrain favorable au « stress » et à tous les malaises qui en découlent : troubles du sommeil, perte d'appétit (ou faim insatiable), déprime, anxiété, crises de panique, peurs diverses (d'être enfermé, de sortir, de faire ses courses, de passer dans une foule, de conduire, de prendre l'ascenseur, le train ou l'avion), etc.

Saverio Tomasella. *Hypersensibles. Trop sensibles pour être heureux ?*

¹ Je ne parle pas ici des convictions personnelles ou culturelles (hindouisme), éminemment respectables, concernant le choix de ne pas manger de viande par respect pour les animaux. Je ne parle pas non plus des médecins, militaires, policiers et pompiers, que le métier confronte régulièrement au réel de la mort humaine.

1. Quel est le type de ce texte ?

2. Quels sont les trois critères personnels mentionnés pour évaluer l'hypersensibilité dans le texte ?

.....
.....

3. Pourquoi est-il difficile de définir objectivement l'hypersensibilité ?

.....
.....
.....
.....

4. Cochez la bonne reponse :

4.1. Selon le texte, quelle est la principale différence entre sensibilité et sensiblerie ?

- a. La sensibilité est toujours liée à l'intuition, alors que la sensiblerie ne l'est pas.
- b. La sensiblerie est une sensibilité authentique, mais exagérée.
- c. La sensiblerie est feinte et artificielle, contrairement à la sensibilité.

4.2. D'après le texte, qu'est-ce qui peut activer l'hypersensibilité chez une personne ?

- a. Une routine stable et prévisible.
- b. Des événements stressants ou des moments de changement.
- c. Le développement de nouvelles compétences dans un domaine.

4.3. Pourquoi le texte affirme-t-il qu'il n'existe pas de critère absolu pour mesurer la sensibilité ?

- a. Parce que la sensibilité dépend de facteurs personnels, culturels et contextuels.
- b. Parce que toutes les personnes ressentent les mêmes émotions.
- c. Parce que la sensibilité ne peut pas être observée chez les enfants ou les adultes.

5. Cochez VRAI ou FAUX et justifiez votre réponse en citant une phrase du texte.

	VRAI	FAUX
1. Une personne excentrique est toujours très sensible. Justification:		
2. Les femmes sont toujours plus sensibles que les hommes. Justification:		
3. L'hypersensibilité est liée à l'intuition et à l'empathie. Justification:		
4. La sensiblerie est une forme authentique de sensibilité. Justification:		
5. Les personnes hypersensibles le sont dès leur naissance. Justification:		

6. Retrouvez dans le texte les synonymes des mots suivants :

- a. Vulnérable :
- b. Égocentrique :
- c. Fausse, simulée :
- d. Miséricorde :
- e. Gestation :

7. Expliquez le sens des expressions suivantes :

- a. Il n'existe pas de critère absolu pour la mesurer.**

.....
.....

- b. Toute forme d'hypersensibilité est aussi un terrain favorable au « stress » et à tous les malaises qui en découlent.**

.....
.....

8. Donnez une définition personnelle des mots suivants.

a. Hypersensibilité :

.....

b. Fausses idées :

.....

c. Surmenage :

.....

d. Passer dans une foule:

.....

.....

9. Lisez ce fragment du texte : *Voilà aussi pourquoi nous ne choisissons pas nos métiers, nos activités de loisirs et, même, nos amis par hasard. À moins d'être contrariés dans notre vocation, nous optons pour un travail en fonction de notre sensibilité et de nos dons personnels, de nos capacités particulières.* Expliquez-le brièvement. Êtes-vous d'accord avec ce qu'il dit? Pourquoi?

.....

.....

.....

.....

.....

10. Comment pouvez-vous, en tant qu'enseignant(e)s de primaire, identifier et gérer l'hypersensibilité chez vos élèves?

- Appuyez votre réponse sur les idées du texte (exemples, définitions, critères d'évaluation de l'hypersensibilité).
- Proposez des stratégies concrètes pour créer un environnement bienveillant et adapté aux besoins des enfants hypersensibles.