



## Partie 1

# COMPRENDRE VOTRE (HYPER) SENSIBILITÉ

Dans cette première partie, je vous invite à :

- Mettre à jour votre regard sur la sensibilité en général, et l'hypersensibilité en particulier. En effet, une grande partie de nos croyances sur la sensibilité ne nous appartient pas mais sont l'intégration, à un niveau individuel, d'une dévalorisation collective du sensible, de l'intelligence du corps, et du cœur (chapitre 1).
- Découvrir les caractéristiques de l'hypersensibilité pour évaluer si vous êtes hypersensible et mettre des mots sur votre fonctionnement (chapitre 2). Si ces critères sont identifiés les uns après les autres, il est important de préciser qu'ils sont tous interconnectés, car ils vivent à travers le corps, une réelle compréhension de l'hypersensibilité ne pouvant qu'être holistique.





« Vivant, donc sensible. »

## CHAPITRE 1

# Redonner à la sensibilité ses lettres de noblesse

Êtes-vous hypersensible ? Probablement, si ce livre attire votre attention.

Avant d'explorer l'hypersensibilité, je vous propose de plonger au cœur de la « sensibilité », ces deux notions étant complètement liées. Un exercice pour le moins difficile, tant la sensibilité se vit, bien plus qu'elle ne se définit.

### QU'EST-CE QUE LA SENSIBILITÉ ?

Prenez une grande inspiration, fermez les yeux puis prononcez à voix haute le mot : « SEN-SI-BI-LI-TÉ ».

Quels sont les mots ou images qui viennent spontanément à votre esprit ?

Est-ce agréable, indifférent ou dévalorisant ?

Nos mots ont leur propre énergie, ils ne sont pas neutres. Ils sont reliés à ce que Carl G. Jung a nommé « l'inconscient collectif » : cet imaginaire commun partagé par un groupe de personnes avec des caractéristiques communes. Par exemple, le mot « sensibilité » n'aura pas les mêmes connotations en France ou au Japon.

En France, comme dans de nombreux pays occidentaux, la sensibilité fait l'objet d'une mauvaise publicité. Dans notre inconscient collectif, la sensibilité est associée à de la faiblesse, parfois honteuse qui devrait être cachée pour être vécue. Je pense à toutes ces personnes qui ont pleuré ou exprimé leur colère dans les toilettes de leur lieu de travail, j'en ai fait partie !

Cette dévalorisation de la sensibilité au sein de la société est le fruit d'une prédominance de l'intellect sur le corps, du tangible sur l'invisible, du rapport de force sur la cohésion.

Mais cela n'a pas toujours été le cas, lors de périodes, comme la Renaissance, la subtilité et la sensibilité étaient des qualités essentielles et valorisées.

Prenez un instant : quelles sont les personnes de votre entourage qui vous semblent être fières de leur sensibilité ? En faites-vous partie ?

Selon moi, la sensibilité est cruciale, car elle nous relie à notre nature vivante. Lors du confinement de 2020, n'étaient-ce pas les activités « sensibles » (art, sport, liens sociaux) qui étaient les plus recherchées ?

### **SENSIBILITÉ ORIGINELLE**

Aujourd'hui, la « sensibilité » est un « mot-valise », qui englobe énormément de choses, sans que l'on ne sache concrètement quoi.

L'étymologie des mots est toujours riche de compréhension : la sensibilité vient du latin *sensibilitas* qui signifie « sens, signification » puis « sentiment, sensibilité ».

*Sensibilitas* vient du latin *sensibilis*: « qui est perceptible par les sens ».

Selon la définition actuelle du dictionnaire de l'Académie française, la sensibilité est: « La faculté de l'homme, de l'animal d'éprouver des sensations. » J'ajouterais à cette définition qu'il s'agit d'une faculté innée<sup>1</sup>.

De manière originelle donc, la sensibilité est en lien avec les 5 sens, les émotions, le corps.

La sensibilité est directement reliée au corps et à ses sensations.

Être sensible va de pair avec être vivant.

Il n'y a pas de sensation sans être vivant capable de la ressentir. La sensibilité est le pont entre le monde extérieur & le monde intérieur, la voie d'accès royale pour ressentir la vie couler en vous. N'est-ce pas merveilleux ?

Prenez quelques secondes avant de poursuivre: quand et comment avez-vous exprimé votre sensibilité devant d'autres personnes pour la dernière fois ?

## ***SORTIR DES IDÉES REÇUES***

Si l'hypersensibilité a mauvaise presse, c'est aussi en raison de nombreuses idées reçues sur la sensibilité.

En voici quelques exemples, non exhaustifs (malheureusement):

### **Idée reçue 1:**

Certaines personnes seraient sensibles et d'autres non.

### **Faux.**

La quasi-totalité des personnes sont sensibles, hormis un infime pourcentage (comme les psychopathes) dont il ne sera pas question ici.

---

1. À supposer que le bébé naisse et grandisse dans un environnement qui lui permette de développer ses capacités motrices.

Imaginons une courbe représentant la sensibilité de tous les êtres humains :

- 40 % de la population, soit la majorité, serait moyennement sensible : représentant le milieu de la courbe.
- 29 % de la population, soit une plus faible proportion que la majorité, serait faiblement sensible : représentant le bas de la courbe.
- 31 % de la population, soit une plus faible proportion que la majorité, serait hautement sensible, ce sont les fameux « hypersensibles » : représentant le haut de la courbe<sup>2</sup>.

Cela a de quoi démystifier d'emblée le sujet : quasiment une personne sur 3 est hypersensible.

Cette courbe est mouvante, au sein même des hypersensibles des degrés plus ou moins forts de sensibilité existent.

Finalement, on pourrait comparer la sensibilité à la taille des personnes : s'il y a une taille moyenne, certaines personnes sont plus petites, d'autres plus grandes. La moyenne n'est pas synonyme de « normalité », qu'il s'agisse de taille ou de sensibilité.

### **Idée reçue 2 :**

La sensibilité est synonyme de douceur.

### **Faux.**

Tout dépend de la nature des émotions, du moment, de la façon dont la sensibilité est vécue, acceptée ou refusée. La sensibilité n'est pas forcément « douce » et peut se vivre de 1 001 manières. Par exemple, se mettre en colère est une forme d'expression de sa sensibilité.

---

2. Étude Lionetti précitée.

**Idée reçue 3:**

La sensibilité est une faiblesse.

**Faux.**

Comme vu précédemment, la sensibilité est propre à notre qualité d'être humain. Nous sommes des êtres vivants mortels, vulnérables par nature. C'est un fait sur lequel aucun jugement ne devrait être porté.

L'association à de la faiblesse est un jugement émis par le mental<sup>3</sup> et favorisé par une société qui nous invite à mettre nos émotions de côté pour produire plus, notamment.

Chaque personne est vulnérable même si elle ne l'exprime pas ou pense ne pas l'être. De plus, la sensibilité n'est pas linéaire : accepter sa sensibilité ne signifie pas être en permanence en proie à ses émotions.

Les personnes qui répètent en permanence ne pas être sensibles ne seraient-elles pas celles qui le sont le plus ?

**Idée reçue 4:**

Une personne très sensible est une « petite chose fragile ».

**Faux.**

Tout dépend du vécu de la personne, de la façon dont elle vit sa sensibilité. En réalité, quelqu'un qui assume sa sensibilité a plus de chance d'être épanouie qu'une personne qui utilise son énergie à imaginer la contrôler. Si l'on peut se mentir à soi-même, le corps perçoit tout. Aussi, toute sensibilité refoulée va finir par imploser ou exploser, et c'est plutôt à ce moment-là que la personne peut se sentir fragile.

Au contraire, plus une personne accepte de vivre ses émotions, plus elle sera en sécurité intérieure. Cela ne veut pas dire pour autant que c'est toujours confortable, c'est une illusion qui, je pense, fait beaucoup de mal : croire que les émotions désagréables ne font pas partie de la vie.

---

3. *Système de croyances et de pensées.*

### **Idée reçue 5:**

La sensibilité est une affaire de femmes.

#### **Faux.**

Il y a autant d'hommes que de femmes hypersensibles. C'est donc une « affaire » d'êtres humains. Or, l'éducation des garçons n'est pas encore adaptée à l'accueil de leur sensibilité. Les pleurs et les activités créatives sont, par exemple, souvent réprimés ou ignorés, même si cela change actuellement. Je me souviens d'un épisode de podcast (dont j'ai oublié le nom) où un jeune homme expliquait que lorsqu'il était enfant, il rêvait d'avoir un journal intime comme ses sœurs, mais avec des joueurs de foot sur la couverture. Or, les journaux intimes pour garçons n'existaient pas. Cette anecdote en dit long sur l'accueil émotionnel offert aux petits garçons.

### ***DÉVELOPPER UNE CONSCIENCE SENSIBLE***

Le sujet n'est pas de savoir si vous êtes sensible ou non, car vous l'êtes.

Ce qui importe est l'accueil ou non de votre sensibilité.

L'important est de développer votre conscience sensible: votre capacité à percevoir, accepter, et vivre votre sensibilité, quel qu'en soit son degré (très élevé, moyen ou faible). Évidemment, si vous êtes hypersensible, développer votre conscience sensible sera une priorité.

La conscience sensible est le fait de pouvoir nommer vos émotions, vos perceptions, vos ressentis, ainsi que la capacité à les laisser vivre, à être à l'écoute de votre corps. L'ennemi principal de la conscience sensible est le mental qui veut tout rationaliser, comprendre et anticiper (même s'il peut être une porte d'entrée).

De nombreux hypersensibles qui s'ignorent ont une faible conscience de leur sensibilité, habitués à la refouler. Cela est malheureusement presque « logique » dans une société qui autorise peu de débordements et où il est possible d'avoir pris

l'habitude, parfois depuis l'enfance, de baisser le volume de leur sensibilité pour ne pas faire de vagues.

Moins vous êtes conscient de votre sensibilité, plus elle s'exprimera de manière détournée (stress, eczéma, fatigue, etc.) car ce n'est pas parce que vous ne l'entendez pas, qu'elle ne vit pas à travers votre corps.



***Des degrés de sensibilité existent chez tous les êtres vivants, la faune comme la flore. Il existe même des animaux « hypersensibles ».***



### CARNET D'EXPLORATION

- Qu'avez-vous entendu/vu le plus souvent au sujet de la sensibilité ?
  - Avez-vous eu des exemples de personnes sensibles épanouies dans votre famille ?
  - Durant votre enfance, comment avez-vous pu (ou dû) exprimer votre sensibilité, vos émotions ?
  - Si votre sensibilité était une couleur ou un objet, de quoi s'agirait-il et pourquoi ? Si cette couleur ou cet objet ne vous convient pas, à quoi préféreriez-vous qu'elle ressemble ?
  - Parmi les personnes qui vous inspirent (connues ou non), comment expriment-elles leur sensibilité et en quoi est-ce inspirant ?
- N.B. : ce que vous pouvez percevoir chez l'autre, est forcément en vous.
- Comment serait le monde sans sensibilité et émotion ? Auriez-vous envie d'y passer du temps ?
  - En quoi votre sensibilité est-elle une force ? Repensez à 3 situations concrètes.

- Comme chaque personne, vous êtes doté d'un système de croyances avec des :
  - Croyances « neutres » : qui ont peu d'impact sur vos choix.
  - Croyances « limitantes » : qui vous limitent dans vos choix de vie, elles sont souvent inconscientes.
  - Croyances « aidantes » : qui sont des ressources dans votre vie, elles peuvent être conscientes ou inconscientes.

Dans ce tableau, je vous propose d'identifier vos croyances sur la sensibilité en général et sur la vôtre en particulier.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, choisir un domaine où votre sensibilité est un challenge (travail, amis, amour, etc.) Pour cela, vous pouvez vous remémorer des anecdotes, des phrases récurrentes que vous pouvez dire ou entendre, etc. Il est possible que vous ne puissiez pas tout compléter pour le moment. Je vous invite à y revenir tout au long de ce chapitre.

	<b>Croyance neutre</b>	<b>Croyance limitante</b>	<b>Croyance aidante</b>
<b>La sensibilité</b>			
<b>Ma sensibilité</b>			

*Exemple de croyances sur la sensibilité :*

- *Croyance neutre: la sensibilité est une capacité innée de tout être vivant.*
- *Croyance limitante: la sensibilité est une faiblesse qu'il faut cacher.*
- *Croyance aidante: la sensibilité permet de créer des liens authentiques.*

Quel type de croyance a été le plus facile à identifier pour vous ?

Que pouvez-vous en conclure ?

## D'OÙ VIENT L'HYPERSENSIBILITÉ ?

Si le fait d'être sensible signifie « simplement » être vivant, être hypersensible est, selon moi, être « hyper vivant ».

Découvrons ensemble la définition et l'origine de l'hypersensibilité.

### DÉFINITION

L'hypersensibilité est difficile à définir tant elle est vivante, vibrante et nuancée.

Elle peut se définir comme une sensibilité plus élevée que la moyenne qui se traduit par une réceptivité accrue aux stimuli intérieurs comme extérieurs, des perceptions fines, ainsi qu'un traitement en profondeur des informations.

L'hypersensibilité est une façon d'être particulière au monde, un peu comme si vous portiez des lunettes avec lesquelles votre façon de percevoir le monde serait :

- Intense.
- Profonde.
- Nuancée.
- Subtile.
- Poreuse.

Il s'agit d'une hyper-connexion qui peut comprendre toutes les dimensions de votre être : physique, mental, émotionnel, et énergétique.

Comme le résume parfaitement Géraldyne Prévot-Gigant<sup>4</sup> : « L'hypersensible n'est pas une personne fragile, mais une personne qui sent tout. C'est là toute la différence. »

---

4. Prévot-Gigant G., Les hypersensibles spirituels, Éditions Leduc, 2021.

L'hypersensibilité implique un fonctionnement cérébral et neurologique particulier, comme nous le verrons. Ce n'est ni un caprice, ni un choix, mais une façon d'être au monde.

Rien ne sert de lutter, car cela fait partie de la personnalité.

L'hypersensibilité à elle seule n'est pas diagnostiquée. Pourquoi ? Parce qu'elle n'est pas, à elle seule, un trouble ou une pathologie. Elle est autoconstatée, ce que vous pourrez faire après la lecture des caractéristiques au cours du chapitre suivant, voire le faire confirmer par un professionnel<sup>5</sup>.

### **POURQUOI LE MOT HYPERSENSIBILITÉ FAIT-IL « PEUR » ?**

L'origine du mot « hyper » vient du grec *huper*, qui signifie « au-dessus ».

Ce préfixe est pourtant fréquemment utilisé dans le langage courant pour qualifier un surplus anormal : on parle d'hyperactivité, d'hyperthyroïdie, d'hypertrophie, etc.

Dans l'inconscient collectif, le terme « hyper » est un trop-plein qui nécessite une régulation.

C'est une des raisons pour lesquelles de nombreux spécialistes en France – comme le psychanalyste Saverio Tomasella, fondateur de l'Observatoire de la Sensibilité – proposent d'utiliser d'autres termes comme : « haute sensibilité » ou « sensibilité élevée ». Je les utiliserai indifféremment aux côtés du terme « hypersensibilité », comme des synonymes.



***L'hypersensibilité s'accroît avec les années. Autant en faire une force, dès maintenant.***

### **UN PEU D'HISTOIRE**

De nombreuses personnes considèrent que l'hypersensibilité n'est qu'un sujet à la mode, est-ce le cas ?

---

5. Cf. Annuaire de l'Observatoire de la Sensibilité précité (par exemple).

Pourquoi entend-on de plus en plus parler d'hypersensibilité ?

En réalité, le concept d'hypersensibilité tel qu'on le connaît est relativement récent mais cela ne veut pas dire que le fait d'être hypersensible le soit. À mon sens, l'hypersensibilité a toujours existé mais n'était simplement pas nommée. Peut-être concernait-elle moins de personnes, du fait de moins de tensions entre l'environnement intérieur et extérieur.

La notion d'hypersensibilité a été développée aux États-Unis en 1996 par la psychologue et chercheuse américaine Elaine N. Aron, mondialement connue depuis.

Ce que beaucoup appellent une mode est en fait, selon moi, la diffusion à une plus large audience de ce concept. Ce sujet ayant été développé aux États-Unis à la fin des années 1990, sa diffusion est beaucoup plus récente en France. L'hypersensibilité n'est pas étudiée dans les facultés de psychologie en France et fait l'objet d'un engouement médiatique où chaque personne y va de son interprétation.

Par ailleurs, cela devient un sujet de société car les modes de fonctionnement de cette dernière, mêlant archaïsme et futurisme, sont complètement déconnectés de lois naturelles, et n'ont jamais tant été aux antipodes des besoins des hypersensibles.

Pour développer la notion d'hypersensibilité, Elaine N. Aron s'est notamment inspirée des travaux du médecin psychiatre Carl G. Jung. Deux notions développées par Carl. G. Jung peuvent se rapprocher de l'hypersensibilité :

- La sensibilité innée (*innate sensitivity*): « Un caractère enrichissant, qu'on ne peut pas considérer en lui-même comme pathologique, ou alors il faudrait faire de même avec presque un quart de l'humanité<sup>6</sup>. » Jung précise que cette sensibilité innée peut amplifier certains troubles liés à une enfance diffi-

---

6. « *Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness* », *Journal of Analytical Psychology*, 2004.

cile (prouvée plus tard dans les études scientifiques réalisées sur le sujet) mais n'est en aucun cas une pathologie.

- L'introversion : tous les hypersensibles ne sont pas introvertis mais le point commun entre l'hypersensibilité et l'introversion est l'existence d'un monde intérieur riche (pensées, sensations) et d'un goût pour les idées.



*Les introvertis se ressource en énergie dans la solitude, et les extravertis dans l'interaction. Personne n'est jamais complètement introverti ou extraverti, il s'agit toujours d'un savant mélange avec une prépondérance de l'un ou de l'autre. Lorsqu'une personne est à la fois introvertie et extravertie de manière plutôt égale, on dit qu'elle est ambivertie. Selon un sondage de 2017 réalisé par l'Observatoire de la Sensibilité, la répartition serait égale avec 33 % d'hypersensibles introvertis, 33 % d'extravertis et 34 % d'ambivertis.*

## **ELAINE N. ARON : UNE HYPERSENSIBLE QUI OSE S'ASSUMER ET CHANGE LE MONDE !**

Elaine N. Aron, elle-même hypersensible, avait souvent ressenti le besoin de s'isoler, notamment pour pleurer, dans sa vie personnelle comme professionnelle. Elle vivait difficilement son hypersensibilité, car elle n'en avait pas conscience. Comme beaucoup, elle se demandait bien ce qui pouvait « clocher » avec elle.

Grâce à une thérapie, elle comprend qu'elle est très sensible et, au fur et à mesure de ses découvertes, s'intéresse au sujet de la sensibilité. Elle passe alors une annonce dans l'université dans laquelle elle travaille pour recueillir des témoignages de personnes se considérant très sensibles et introverties. L'effet boule de neige est lancé et après quelques années de recherche, elle établit un questionnaire pour évaluer l'hypersensibilité (qui fait office de référence aujourd'hui). Elle réalise de nombreuses études, notamment avec son mari Art Aron.

Ces études lui ont confirmé l'existence de personnes plus sensibles que les autres, théorisées sous les termes suivants :

- *High Sensitive Person* (ou HSP) dont la traduction littérale en français serait « personne à sensibilité élevée ». En France, il s'agit du terme « hypersensible ».
- *High sensitivity* : dont la traduction littérale serait « sensibilité élevée ». En France, il s'agit du terme « hypersensibilité ».

Aujourd'hui ses livres sont traduits dans le monde entier et font office de référence.

Selon moi, le travail d'Elaine N. Aron est l'incarnation d'une hypersensible qui a appris à s'assumer pour contribuer au monde en le rendant plus conscient. Si elle vivait au départ sa sensibilité comme un fardeau (par méconnaissance), elle a pu l'appivoiser et utiliser son intuition (confortée par ses recherches) au service du monde. Son envie de comprendre les choses en profondeur, notamment sur la psyché humaine, sa capacité à innover et à créer des concepts atypiques sont des qualités récurrentes chez les hypersensibles !



**Depuis 2009, il existe une journée de l'hypersensibilité : le 13 janvier.**

## **L'HYPERSENSIBILITÉ EST-ELLE HÉRÉDITAIRE ?**

Il est difficile de statuer sur ce sujet. Dans un de ses livres phares<sup>7</sup> le Dr. Elaine Aron précisait que l'hypersensibilité était majoritairement héréditaire. Si vous êtes hypersensible, il est probable que l'un de vos parents (ou les deux) le soit également, parfois sans le « savoir ».

Pour autant, le degré d'hypersensibilité n'est pas figé à la naissance et l'environnement a un impact crucial. C'est d'ailleurs

---

7. Aron E. N., *Hypersensibles, mieux se comprendre pour mieux s'accepter*, Éditions Poche Marabout, 2019.

conforté par l'épigénétique qui démontre que l'environnement a un impact sur les gènes.

Plus récemment, une étude britannique réalisée sur 2 868 jumeaux indique que la proportion innée de la sensibilité serait de 47 %<sup>8</sup> contre 53 % déterminés par l'environnement, soit légèrement supérieur à la part innée.

On peut naître hypersensible « à un certain degré » et ce degré pourra être impacté par l'environnement.

Il est difficile de statuer sur la question génétique, notamment car aucune étude n'est réalisée sur des nouveau-nés.

Prenez un instant : vous êtes-vous déjà posé la question : qui pourrait être hypersensible dans votre famille ? de manière « contrariée » ou « assumée » ?

Il faut bien avouer que l'hypersensibilité n'était pas le sujet d'actualité de nos parents/grands-parents. L'hypersensibilité de nos aïeux a sans doute été ignorée, voire refoulée dans bien des cas. Lorsque l'on sait l'impact transgénérationnel sur nos façons d'être, la façon dont nos ancêtres ont pu vivre leur hypersensibilité nous influence certainement encore aujourd'hui<sup>9</sup>.

Aujourd'hui, grâce à l'ouverture de conscience sur ce sujet, de nombreux parents « découvrent » leur propre hypersensibilité en se questionnant sur les réactions « atypiques » de leurs enfants. Prendre conscience de son hypersensibilité c'est aussi faciliter l'éventuelle hypersensibilité de ses enfants qui ont besoin d'un cadre sécurisant. Par nature hyper-connectés, les enfants hypersensibles qui n'évoluent pas dans un cadre suffisamment sécurisant vont développer une hyper-vigilance.

---

8. Assary E., Zavos H. M.S., Krapohl E., Keers R. & Pluess M., *Genetic architecture of Environmental Sensitivity reflects multiple heritable components : a twin study with adolescents*, 2020.

9. Sur la question du transgénérationnel (sans lien avec l'hypersensibilité), voir le livre d'Anne Ancelin Schützenberger, *Aïe, mes aïeux*, Éditions Desclée De Brouwer, 2015.



***Il existe des hypersensibilités « acquises » qui n'ont pas de part innée et résultent d'expériences traumatiques<sup>10</sup>. Il est important de bien faire la différence entre une hypersensibilité innée et une hypersensibilité traumatique, car dans le second cas, les signes de l'hypersensibilité sont une pathologie qui, grâce à un accompagnement psychologique, peuvent se réduire.***



### CARNET D'EXPLORATION

- Quelles images, personnes, films, odeurs viennent à vous quand vous pensez à l'hypersensibilité ?
- Quelle serait votre définition personnelle de l'hypersensibilité ?
- Qui dans votre famille est hypersensible ? Comment est-ce vécu ? En quoi cela a-t-il pu vous impacter ?
- Quelles célébrités/artistes peuvent, selon vous, être hypersensibles ? Qu'appréciez-vous chez eux ? Comment avez-vous déjà exprimé, ou avez-vous envie d'exprimer, ces qualités que vous percevez chez eux ?

Afin de faire la transition vers les caractéristiques de l'hypersensibilité, je vous propose de découvrir le témoignage de Maurice Barthélemy.

---

10. Recherches réalisées par Franziska Borries en 2012 « Do the highly sensitive exist ? » – Université de Bielefeld.