



Beste de savoir

Vous avez dit « hypersensible » ?

5 janvier 2019

Table des matières

| | | |
|----|--|---|
| 1. | Introduction | 1 |
| 2. | Intensité | 1 |
| 3. | Empathie | 2 |
| 4. | Et au jour le jour, ça donne quoi? | 2 |
| 5. | Conclusion | 3 |

1. Introduction

En règle générale, je n'aime pas parler de moi. Étaler mes états d'âme me paraît aussi indécent et désagréable que de se balader nu en rue (si vous trouvez cela décent et/ou agréable, grand bien vous en fasse). Toutefois, aujourd'hui, j'ai eu envie de faire exception à cette règle en vous faisant part d'un court témoignage, celui d'une personne « hypersensible ».



Alors, je vous arrête tout de suite : ceci n'est que mon humble ressenti et témoignage. Le terme que j'emploie ici est certes basé sur ce que l'on peut en lire [ici et là](#) ¹, mais il n'est pas issu d'un diagnostic « officiel ». Je l'emprunte parce qu'il décrit à mon sens correctement ce que j'éprouve.

Qu'est-ce que j'entends par « hypersensible »? Eh bien, je dirai avant tout deux choses:

1. Une réaction au-delà de la normale face à des émotions, à tout le moins à partir d'un certain stade;
2. Une forte empathie qui dépasse les limites du « soi » et de l'« autre ».

2. Intensité

À la lecture de la phrase « une réaction au-delà de la normale face à des émotions », je suis persuadé que vous avez visualisé une personne pleurant à chaude larme devant un film émouvant ou s'extasiant devant un parc de cerisiers en fleur. Et, foncièrement, vous avez raison, être hypersensible c'est avant tout être « un peu trop » sensible comparé aux autres, c'est-à-dire s'émouvoir facilement.

Toutefois, c'est également un peu plus que ça. En effet, l'hypersensibilité n'est pas simplement synonyme d'émotivité, mais est aussi (et à mon sens surtout) une question d'*intensité*. Les émotions ne vous traversent pas seulement, elles s'installent, résonnent en vous et bouleversent vos sens ainsi que votre être, souvent au point où leur gestion devient tout simplement impossible.

3. Empathie

C'est difficile à exprimer clairement, mais littéralement vous êtes « envahi » et « débordez » d'émotions.

Cela étant dit et heureusement, n'allez pas croire que je m'effondre en larme et de douleurs pour un oui ou pour un non (si c'était le cas j'aurais consulté depuis longtemps), le phénomène respecte plutôt un effet de seuil. C'est-à-dire que jusqu'à un certain stade, j'ai une réaction équivalente à une personne « normale », mais dès que le seuil est atteint, ça commence à méchamment diverger.

3. Empathie

La deuxième chose caractéristique à mes yeux de cette hypersensibilité est une forte empathie. Toute personne est normalement douée d'empathie et est donc capable de percevoir *et* ressentir les émotions chez autrui. Un hypersensible ne fait pas exception à cette règle, la nuance, c'est qu'une personne « normale » est capable de distinguer ses émotions de celles des autres. Or, pour moi, en revanche, cette distinction n'a rien de naturel ou d'évident.

On peut dire que « je fais mienne » les émotions des autres, comme si ces dernières provenaient d'une situation que j'ai personnellement vécue. Ce sentiment de propriété est, je pense, sans aucun doute lié à l'intensité trop importante que je peux subir. En effet, il est difficile de prendre du recul ou de se distancer d'émotions quand elles vous submergent ou vous bouleversent.

C'est particulièrement frappant quand je suis en présence d'une autre personne souffrante, anxieuse, triste ou en colère. Il m'est parfaitement impossible de l'ignorer. Je ne pourrais retrouver mon propre calme intérieure que si elle retrouve le sien ou que je m'éloigne d'elle.

4. Et au jour le jour, ça donne quoi ?

Eh bien, ça donne des situations complexes, pénibles ou agréables, ça dépend. ~~~”

De manière générale, je pense que notre société n'est pas spécialement adaptée pour des personnes aux émotions parfois intenses et un peu trop encline à se mêler des états d'âme des autres. Il est en effet mal vu de « mal gérer ses émotions », comprendre : les exprimer quand cela ne paraît pas approprié, ne pas savoir fonctionner convenablement en situation de stress, se soucier des autres alors que « ça ne nous regarde pas », etc.

En bref, socialement ce n'est pas toujours évident et dans mon cas cela se traduit par une vie sociale « en retrait », d'une part pour éviter au mieux un dépassement de mon seuil de tolérance (ce qui est une expérience particulièrement désagréable pour moi) et d'autre part pour me ressourcer au calme, loin de l'agitation extérieure.

Ce n'est toutefois pas que des aspects négatifs (et heureusement), pouvoir « sentir » et « ressentir » facilement les émotions est indéniablement un avantage pour dialoguer et partager avec les autres. C'est également une source potentiellement inépuisable d'énergie et d'inspiration. Étant particulièrement réceptif à la musique, je m'en sers par exemple abondamment pour me « charger » d'émotions (si je puis dire) et ainsi retrouver du courage pour avancer.

5. Conclusion

Voilà voilà, ce petit billet touche à sa fin.

Je suis heureux d'avoir pu traduire en partie mon ressenti par écrit, ce ne fut pas chose aisée (mettre des mots sur des sensations parfois difficiles à appréhender soi-même, c'est enrichissant, mais pas évident), mais je suis assez satisfait du résultat.