

Introduction

Quand vous l'avez entendu pour la première fois, le mot, « hypersensible », a suscité votre curiosité. Chaque fois que vous le rencontrez, sur la couverture d'un magazine ou d'un livre, dans une émission de radio ou encore au milieu d'une discussion, vous prêtez l'oreille, attentif... Mais au juste, de quoi s'agit-il ? Et surtout, si c'était vous, ce mystérieux hypersensible ?

Depuis tout petit, on vous trouve trop émotif, trop sensible, peut-être même fragile, quand ce n'est pas carrément douillet... « Tu exagères », « Tu en fais trop ! », « Tu prends tout mal » : avec vous, tout est toujours « trop » ! Les sons aigus ou stridents, les bruits trop forts vous vrillent les tympans alors qu'ils ne semblent pas déranger votre entourage, une vilaine odeur vous retourne l'estomac mais n'incommodé même pas vos voisins... Le monde est une source infinie de perceptions que vous recevez puissance mille ! À fleur de peau, vous êtes souvent envahi par vos émotions, elles arrivent sans crier gare et vous

submergent littéralement sans vous laisser le temps d'y faire face, de les contrôler ni même simplement de les apprivoiser. Un rien vous contrarie, une voix trop pointue vous donne des boutons, l'intonation sèche d'une phrase est sujette à mille interprétations, le risque d'une dispute vous fait chavirer... Véritable éponge de vos semblables, vous absorbez leurs états d'âme, leurs émotions, les plus merveilleuses comme les plus sombres : aucune peau ne semble vous protéger du monde. Soupe au lait, vous passez du rire aux larmes en un rien de temps, sans même parfois comprendre pourquoi. Le monde des émotions est le vôtre, il vous absorbe, vous englobe, vous engloutit parfois, mais vous n'en saisissez pas toujours le sens. « Colérique », « susceptible » ou « vulnérable » sont des adjectifs qui ne vous sont pas inconnus, souvent utilisés pour décrire un comportement que les autres ne comprennent pas. Car oui, peut-être n'êtes-vous pas exactement comme tout le monde.

Mais si vous pensez que cette particularité ne vous apporte que des difficultés, détrompez-vous ! C'est aussi et avant tout une chance extraordinaire ! Car votre grande sensibilité vous permet d'être à l'écoute du monde, de tout ce qu'il a de plus beau et de plus fort, de ressentir mille et une perceptions avec une acuité inégalable. Ainsi, un coucher de soleil peut vous émerveiller, un bon film, vous faire pleurer à chaudes larmes, un morceau de musique, vous bouleverser... Vous avez cette chance inouïe de vivre avec une intensité extrême, douloureuse parfois, mais aussi tellement puissante et enivrante ! Si vous offrez un écrin à cette précieuse sensibilité, si vous

Introduction

en prenez soin et la laissez s'épanouir, alors l'ennui et la monotonie ne feront plus partie de votre vocabulaire.

Enfin, grâce à vos sens toujours en éveil, vos ressentis et ceux des autres n'ont aucun secret pour vous : vous lisez dans l'âme humaine comme dans un livre ouvert ! Cette qualité est aussi un diamant brut qu'il vous faut cultiver. En effet, elle vous ouvre en grand les voies de la création.

Partie 1

L'HYPERSENSIBILITÉ, UN MONDE, VOTRE MONDE

Si ce mot résonne particulièrement à vos oreilles, alors il y a de grandes chances pour que vous ou une personne de votre entourage soyez hypersensible. Pour en avoir le cœur net et comprendre quels aspects sont les plus prégnants dans votre personnalité, n'hésitez pas à faire le test que vous trouverez en annexe de ce livre ! Il est maintenant grand temps de découvrir ce que revêt le terme « hypersensibilité », la réalité qu'il décrit et ses nombreuses implications sur la personnalité, dans la vie quotidienne, dans les relations sociales, dans la vie professionnelle, mais aussi dans la façon de percevoir le monde et d'y trouver sa place. L'hypersensibilité, bien sûr, ne suffit pas à décrire un individu : cette caractéristique n'en est que l'une des multiples facettes. Cependant, elle a tout de même une influence considérable sur l'ensemble de sa personnalité et donc sur sa vie. Pour mieux

comprendre comment l'hypersensibilité influe sur votre comportement, vos goûts, votre façon de réfléchir, de percevoir et d'appréhender le monde, mais aussi vos relations sociales et professionnelles, il faut, d'abord, clarifier plusieurs termes, souvent utilisés à mauvais escient, ou sans connaître exactement le sens qu'ils recouvrent.

Au juste, qu'est-ce que l'hypersensibilité ?

La sensibilité au fil du temps

L'hypersensibilité est un mot dérivé du terme « sensibilité » – auquel on a ajouté le préfixe « hyper ». Sa définition est plus complexe qu'elle n'y paraît et a grandement évolué avec le temps. L'histoire de la sensibilité est vieille comme le monde ! Car elle désigne peut-être ce qui est le propre des êtres humains, voire dans un certain sens des êtres vivants – puisque les animaux sont désormais reconnus comme des êtres sensibles dans la loi du 17 février 2015 qui définit l'animal comme « un être vivant doué de sensibilité », et non plus comme un « bien meuble ».

Le concept de sensibilité, même s'il n'a pas exactement le même sens qu'aujourd'hui, fait son apparition dans le langage et dans le champ de la pensée philosophique dès l'Antiquité. Ainsi, au ^ve siècle avant Jésus-Christ,

Platon élabore la distinction entre le sensible et l'intelligible. Capitale et fondatrice, cette construction sémantique aura des répercussions pendant des siècles et des siècles. En effet, selon le philosophe, il faut distinguer le monde sensible, qui est perçu par nos sens, du monde intelligible, celui des idées. Pour le philosophe grec, le monde « terrestre », sensible, est trompeur et illusoire. Les sens n'apportent aucune vérité mais des impressions fausses qui altèrent notre faculté de raisonnement, notre jugement. À l'inverse, le monde intelligible, auquel on peut accéder en utilisant la raison, permet d'accéder aux idées pures, et donc à la vérité. Sa célèbre allégorie de la caverne illustre cette opposition : des hommes enchaînés au fond d'une caverne ne perçoivent le monde qu'à travers l'ombre portée des objets sur les murs de la caverne. Ils ne voient donc que des apparences, trompeuses et fausses, la caverne représentant le monde sensible. Si on libère ces hommes enchaînés pour les mener à l'extérieur, ils seront d'abord éblouis par l'intensité lumineuse et souhaiteront même peut-être retourner dans leur caverne. Mais s'ils restent à la lumière, alors ils pourront voir le monde « pour de vrai », accéder au « monde intelligible ». Pour Socrate, qui reprendra l'allégorie de la caverne, le monde sensible – la caverne – est la prison de l'âme, dont on peut se libérer en s'élevant vers la lumière, en sortant de la pénombre pour rejoindre le monde intelligible qui est la seule réalité.

Historiquement, depuis l'Antiquité, on s'est donc méfié des sens, coupables de nous induire en erreur, de nous éloigner de la raison, seule à même de nous faire perce-

voir le monde avec justesse. Pour autant, ce n'est que bien plus tard, au XIII^e siècle, que le mot « sensible » fait réellement son apparition. Il permet alors de distinguer l'âme sensible de l'âme raisonnable. Sa connotation n'est plus aussi péjorative puisqu'elle indique plutôt un supplément qu'une opposition. Ainsi, le mot « sensible » signifiera longtemps « sensé ». Au XVII^e siècle, le mot revêt une définition plus proche de celle que l'on utilise aujourd'hui : « sensible » désigne celui qui « ressent une impression » ou qui est « facilement ému ». Et, un siècle plus tard, la définition s'élargit : « qui a des sentiments humains ».

Aujourd'hui, le mot « sensibilité » désigne à la fois le fait d'éprouver des émotions, des sentiments, mais également de ressentir et de percevoir des stimulations extérieures. Ainsi, on est plus ou moins sensible au froid, à la lumière ou au bruit. Le terme recouvre à la fois le champ des émotions et celui des sensations. Le *Larousse* définit la sensibilité comme l'« aptitude d'un organisme à réagir à des excitations extérieures », mais aussi « aptitude à réagir plus ou moins vivement à un événement, 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 : une sensibilité « hors norme »

On l'a vu, l'usage du terme « sensibilité » a évolué avec le temps. Si son sens n'est plus aujourd'hui associé à une connotation péjorative, et s'il s'est beaucoup élargi,

il ne suffit pas à décrire les personnes dotées d'une trop grande sensibilité. Ainsi, il laisse de côté tous ceux dont la sensibilité est hors norme, excessive, extrême. D'où l'émergence du terme « hypersensibilité » dans lequel vous vous reconnaissez peut-être. Là encore, ce mot mérite d'être réfléchi. Car les mots peuvent donner le sentiment qu'il s'agit d'un défaut, d'une lacune ou plutôt d'un trop-plein qui n'est pas normal et, donc, ne devrait pas exister... Voici la première pierre du mur de la culpabilité. Non seulement vous ne réagissez pas comme les autres, et donc vous vous sentez souvent incompris ou différent, mais en plus, vous culpabilisez de cette différence ! Cela fait beaucoup pour un seul homme... Est-ce que le jeu en vaut la chandelle ? Certainement pas, car la norme n'est jamais que l'établissement d'une échelle de comportements à l'intérieur d'un groupe de personnes que l'on lisse pour obtenir une moyenne. Avez-vous réellement envie d'être une moyenne ? Voici un extrait du témoignage de Charlotte Wils, dans son livre, *Itinéraire d'une ultrasensible*¹, qui vous fera peut-être réfléchir à ce besoin de se conformer à une norme : « Quelles sont les caractéristiques qui permettent de dire que nous sommes normaux ? La normalité ne serait-elle pas finalement le fait de ne pas faire trop de vagues ? De ne pas se faire remarquer dans sa vie privée comme dans son travail ? D'avoir un physique banal ? D'être dans une moyenne ? Non pas médiocre, mais à la limite ? De ne pas dépasser les autres ? De ne pas se faire remarquer, mais d'être là, de s'accrocher, d'être endurant ? De ne pas savoir faire,

1. Charlotte Wils, *Itinéraire d'une ultrasensible*, Paris, Leduc.s, 2019.

mais de faire semblant ? La normalité serait-elle d'être moyen dans tous les domaines de la vie ? Alors, si c'est ça, non. Finalement, je ne suis pas une femme normale et ne le revendiquerai certainement pas. »

La normalité ou la norme ne peuvent être définies à l'avance. Elles sont toujours relatives à un groupe, une culture, une époque, un milieu social, mais aussi à l'âge d'une personne, son humeur, etc. Ce n'est donc jamais une règle absolue ou naturelle. Les variations vis-à-vis de cette norme sont fluctuantes et dépendent de critères variables. Mais surtout, est-il réellement important d'être parfaitement dans la norme, de se conforter aux attentes sociales et normatives d'un groupe, au risque de perdre sa propre singularité, ce qui fait de nous un individu unique ?

Halte aux clichés !

Pour mieux comprendre l'hypersensibilité, ce que recouvre ce terme, commençons par voir tout ce qu'il n'est pas. Car, comme souvent, si on a tous déjà entendu ce mot, on ne l'utilise pas toujours à bon escient. Et l'ajout du superlatif « hyper » contribue à drainer nombre d'idées préconçues, erronées, et bien souvent dévalorisantes. Alors essayons d'y voir un peu plus clair en procédant par élimination.

Vous n'êtes pas malade !

C'est grave, docteur ? Rassurez-vous, tout va bien !
Votre sensibilité exacerbée ne fait pas de vous une

personne malade, pas plus qu'elle n'est le symptôme d'une obscure pathologie... Pendant très longtemps, les personnes « trop » sensibles étaient considérées comme anormales, et donc rejetées au ban de la société, ou du moins dans le champ de la maladie mentale. Elles étaient « folles », « hystériques » – adjectif teinté de sexisme longtemps utilisé pour décrire les femmes –, ou au moins dotées d'une « personnalité limite ». Parce qu'on ne comprenait pas cette différence, que l'on ne voulait pas percevoir, ni étudier, alors on reléguait l'hypersensibilité dans la grande famille des maladies mentales. Ce qui permettait d'éviter d'y réfléchir sérieusement et donc d'apporter une réponse aux personnes concernées, parfois démunies. En effet, il n'est pas toujours simple de se sentir différent des autres, de ressentir des émotions avec une intensité très forte sans comprendre ce qui nous arrive. Lorsque les mots ne sont pas posés, que l'on est face à l'inconnu, à une vague parfois démentielle d'émotion qui nous submerge au risque de nous engloutir, on peut s'enfermer dans le silence, dans une souffrance qui s'installe doucement pour nous dévorer de l'intérieur. Si personne n'est là pour expliquer ce que l'on ressent, nous aider à comprendre ce qui nous arrive, vivre peut devenir un calvaire... L'hypersensibilité n'est pas un problème en soi, elle le devient quand elle est incomprise et que les autres la considèrent comme un problème. Pour autant, expliquer ne signifie pas rejeter hors de la normalité. Non, les personnes hypersensibles ne sont pas malades et ne souffrent pas d'un mal étrange qui altérerait leur

raisonnement. Elles sont juste différentes des autres et il serait grand temps que la société accepte la différence !

Témoignage

« "Si tu n'apprends pas à contrôler tes émotions, tu vas finir chez les fous !" Voilà ce que j'ai entendu toute mon enfance. Trop émotive, trop sensible, j'ai grandi avec ces mots collés à la peau. C'est vrai que je réagissais différemment de mes frères et sœurs. Quand on me faisait un reproche, je m'effondrais en larmes. Lorsque je ratais quelque chose, je pouvais entrer dans une colère noire. À l'école, j'avais beaucoup de mal à me faire des amis, j'avais l'impression de ne pas avoir les codes, de ne pas savoir comment faire alors que pour les autres, tout semblait si naturel... J'interprétais toujours tout, une phrase de travers, un regard en coin. Et je ne supportais pas l'injustice. Pas seulement lorsque j'en étais victime, toutes les injustices que je rencontrais me fendaient l'âme : lorsqu'un élève se faisait punir alors qu'il n'avait rien fait, les moqueries contre un autre, etc. Je ressentais ces injustices dans ma chair. J'avais de bons résultats scolaires, mais pour moi ce n'était jamais assez. Dès que j'estimais que j'aurais pu faire mieux, je m'en voulais terriblement : j'étais intransigeante avec moi-même. Encore une fois, on me disait "trop sensible" : "Tu exagères", "Tu en fais trop." Un professeur m'a même surnommée

“mademoiselle trop”. J’ai entendu ces reproches toute mon enfance.

Ma mère me répétait qu’il fallait que je m’endurcisse, que la vie n’était pas une partie de rigolade. Elle m’a traînée chez le médecin, convaincue que je n’étais pas normale, qu’il me fallait un traitement pour me remettre dans le droit chemin. Mais le docteur n’a rien trouvé. Alors, j’ai appris à ravalier mes larmes, à me camoufler derrière un masque souriant en toutes circonstances. Pour ne pas montrer ma différence, pour cacher cette sensibilité qui me faisait passer pour quelqu’un d’anormal, presque pour une folle. Et à force de me cacher, de faire semblant, d’être fausse, à l’adolescence, je suis entrée dans une profonde mélancolie, je me suis refermée dans mon monde et je ne voulais plus voir personne. Ma mère m’a ramenée chez le médecin, qui m’a prescrit des antidépresseurs. Elle avait gagné, j’étais devenue “malade”. Heureusement, depuis que je suis adulte, j’ai fait un long travail sur moi, qui m’a permis de m’accepter. J’ai compris que je fonctionnais différemment des autres mais que ce n’était ni un problème, ni une maladie. Il fallait juste que j’apprenne à me connaître, à comprendre mes réactions, pour les apprivoiser doucement. Désormais, je suis fière de ma singularité, de cette sensibilité exacerbée qui me fait voir le monde avec des couleurs vives et fortes. »

Déborah, 40 ans.

L'hypersensibilité, tout sauf un défaut !

Lorsque l'hypersensibilité n'est pas considérée comme une maladie ou un symptôme, elle devient, bien souvent, un vilain défaut... Parce que le préfixe « hyper » suggère un excès, un trop de quelque chose, alors la société a tôt fait de reléguer l'hypersensibilité dans la catégorie des défauts. On serait, au choix, mièvre ou douillet, quand ce n'est pas hystérique ou égocentrique ! Les personnes hypersensibles sont assaillies de sensations et d'émotions qu'elles ne parviennent pas toujours à maîtriser ou à comprendre. Pour autant, elles ne feignent pas cette réaction qui peut sembler excessive. À l'inverse de ceux qui en font trop. La sensiblerie consiste plutôt à faire croire à l'autre que l'on est affecté, ému, par quelque chose – un film, un livre, une histoire que l'on nous raconte, une confidence – pour s'attirer de la compassion ou de l'admiration. Le but est d'attirer le regard sur soi en utilisant une émotion qui n'est pas réellement ressentie, mais simulée, ou du moins accentuée volontairement. Ce n'est pas le cas des hypersensibles qui sont constamment à fleur de peau, et ressentent tout très intensément. Ils ne cherchent pas à attirer l'attention : bien souvent, ils préféreraient cacher ces émotions qui les submergent et dont ils ne savent pas toujours que faire !

De même, les personnes narcissiques ou égocentriques ne sont pas nécessairement hypersensibles, bien au contraire ! Elles ne s'intéressent pas aux autres et n'ont pas cette capacité inouïe d'empathie si singulière des hypersensibles. On connaît tous un collègue ou un ami

qui ne s'intéresse qu'à sa personne et qui n'a absolument pas le sens de l'écoute. Il ne parle que de lui, fait mine de s'intéresser à un sujet vous concernant pour mieux raconter une anecdote personnelle. Pour combler, le plus souvent, une faille narcissique, les personnalités égocentriques cherchent constamment à se valoriser, à se mettre en avant, à exister plus fort que les autres.

Parce que les hypersensibles sont envahis par le monde extérieur, leurs émotions, mais aussi celles des autres, dont ils s'imprègnent comme des éponges, on peut avoir le sentiment qu'ils sont trop tournés vers eux-mêmes, qu'ils « s'écoutent trop ». Les stimulations extérieures, qu'elles soient positives ou négatives, sont ressenties avec beaucoup plus d'intensité par les hypersensibles. Il est alors bien difficile de ne pas y prêter attention ! Quand, par exemple, le bruit strident du freinage d'un train gêne la majorité des gens, vous pourrez avoir le sentiment d'avoir les tympans perforés au marteau-piqueur... Votre réaction sera alors nécessairement plus visible et plus importante que celle des autres. Ce qui peut donner lieu à une incompréhension, ou pire, aux critiques habituelles : « Tu en fais trop ! », voire : « Tu cherches à te faire remarquer. »

Si vous venez d'être bouleversé par la beauté d'un oisillon s'élançant de son nid, si des larmes d'émotion surgissent au coin de vos yeux, vous pouvez ressentir le besoin de partager cette joie avec d'autres... Au risque d'être, une fois encore, incompris et jugé comme une personne trop « centrée sur elle ». Lorsque vous êtes dévasté par un tremblement de terre ou par les derniers chiffres de la pauvreté et que vous exprimez votre senti-

ment vif auprès de votre entourage, certaines personnes, qui, elles, ne ressentent pas les événements extérieurs avec la même intensité, peuvent se méprendre et penser, là encore, que vous en « faites trop ». Votre émotivité est parfois perçue comme le moyen d'attirer l'attention, de tout ramener à votre personne. Or ce n'est absolument pas le cas ! La sincérité des émotions ressenties par les hypersensibles est aussi grande que leur intensité. Pour éviter ce type de malentendus, il est indispensable, comme nous le verrons par la suite, de communiquer avec son entourage, de parler, d'expliquer. De ne pas laisser la place au jugement hâtif.

Témoignage

« Graphiste, je travaille dans une grande boîte depuis cinq ans et mes relations avec les collègues n'ont pas toujours été au beau fixe... Loin de là. Je suis plutôt sociable mais je me suis traîné une réputation de "fille chiante" pendant deux ans, jusqu'à ce qu'un jour, je mette les choses au point. En fait, lorsque je suis entrée dans l'entreprise, je n'avais pas encore mis les mots sur ce qui me rend "différente" depuis toujours. Je ne connaissais rien à l'hypersensibilité et je pensais que j'avais un problème, à tout ressentir trop fort. Sauf que ce n'était pas juste un caprice de bourgeoise parisienne : le bruit des portes qui claquent à cause des courants d'air ou d'une sirène d'ambulance me vrillait littéralement la tête.

J'avais la sensation que l'on essayait de me percer le crâne avec une tronçonneuse... J'ai toujours été particulièrement sensible aux sons. La seule fois où je suis allée à un concert, je suis tombée dans les pommes pour échapper à la douleur insoutenable ! Lorsque les décibels sont trop élevés, c'est comme s'ils me dévoraient de l'intérieur. Alors, évidemment, au travail, mes réactions pouvaient sembler disproportionnées. Très vite, je suis devenue "celle qui exagère, qui en fait trop, qui s'écoute"... la fille insupportable à qui l'on n'a pas du tout envie de parler à la pause-café !

À cette époque, j'ai entendu parler d'hypersensibilité à la radio. J'ai immédiatement su que cela me concernait. J'ai couru à la librairie la plus proche pour acheter tout ce que je trouvais sur le sujet et je me suis reconnue page après page. Pour moi, ça a été une révélation. Je n'étais plus "bizarre", j'avais juste une sensibilité exacerbée. Alors j'ai décidé d'arrêter de subir les réflexions de mes collègues. Un jour, après avoir encore une fois dû mettre en place des stratégies pour éviter le claquement sec des portes (je glissais des papiers sous toutes les portes de l'étage), mais aussi éviter les railleries de mes collègues, j'en ai eu ras le bol... Ras-le-bol de passer pour une folle, hystérique. Alors j'ai pris mon courage à deux mains et j'ai décidé d'expliquer à tout le monde pourquoi leurs remarques me blessaient, mais surtout à quel point ils se trompaient ! Non, je n'exagérais pas, je ne surjouais pas pour faire

Au juste, qu'est-ce que l'hypersensibilité ?

mon intéressante... À ma grande surprise, il n'y a eu aucun rire, aucun regard complice ou moqueur, pas même un sourire en coin ! Au contraire, ils étaient tous à l'écoute, ils se sont réellement intéressés à ce que je racontais et ont fait de leur mieux pour comprendre. Depuis, ils font beaucoup plus attention aux courants d'air, à refermer doucement la porte de leur bureau, à ne pas mettre la musique trop fort, etc. Et surtout, ils ne me voient plus comme la capricieuse de service ! Je me sens maintenant très bien intégrée dans l'équipe, on plaisante, et certains sont même devenus des amis. Comme quoi, parler peut être miraculeux ! »

Elena, 34 ans.

Une magnifique différence !

On l'a vu, l'hypersensibilité n'est ni une maladie ni un défaut. Il s'agit d'un trait de caractère qui ne suffit pas à décrire la personne en entier. Il y a autant de personnes hypersensibles que de personnes curieuses ou timides ! Les hypersensibles sont tous différents les uns des autres, tout comme les extravertis ou les comiques... Pour autant, ce trait de caractère distingue les hypersensibles du reste de la population par une très grande présence au monde que certains appellent « hyperprésence ». Si vous êtes hypersensible, alors vous avez une réceptivité plus élevée aux *stimuli* extérieurs, c'est-à-dire que vous percevez davantage d'informations provenant du monde extérieur,

et avec une précision, une richesse de détails plus importante. Les sensations sont décuplées, les émotions sont ressenties avec une grande intensité, l'empathie est particulièrement développée. C'est comme s'il n'existait pas de frontière entre votre intérieur et l'extérieur, comme une tortue qui n'aurait pas de carapace, mais aussi une belle maison avec d'immenses baies vitrées ouvertes aux quatre vents. L'expression « à fleur de peau » illustre parfaitement cette grande vulnérabilité mais aussi cette puissance suggérée, car si vous n'avez pas beaucoup de « peau » protectrice, vous avez, à l'inverse, un cœur immense, ouvert à toutes les émotions. Vous avez un lien fort et puissant avec le monde extérieur, avec lequel vous êtes intimement connecté. Vous êtes une fenêtre grande ouverte sur le monde !

Le psychologue Saverio Tomasella, dans son livre *Hypersensibles, trop sensibles pour être heureux¹ ?*, compare les personnes hypersensibles à une « caisse de résonance ». En effet, elles perçoivent toutes les stimulations extérieures qui sont ensuite amplifiées et ressenties avec une grande intensité. Pour cette raison, il leur est parfois difficile de les exprimer, les mots peuvent manquer pour décrire des sensations aussi puissantes. Tomasella évoque ainsi la puissance de l'impression, contrairement à une certaine impuissance de l'expression. Cela ne signifie pas que les hypersensibles n'ont pas de qualités expressives, bien au contraire, nombre d'artistes sont de

1. Saverio Tomasella, *Hypersensibles, trop sensibles pour être heureux ?*, Paris, Eyrolles, 2012.

grands sensibles avec les sens en alerte, prêts à recevoir ce que leur offre le monde pour créer...

Il montre juste que les mots peuvent sembler trop faibles, ou trop peu nombreux pour décrire avec suffisamment de précision la vigueur de l'émotion ressentie, mais aussi les infinies nuances perçues par les hypersensibles. C'est justement pour pallier ce manque que les personnes très sensibles puisent parfois dans l'art, sous toutes ses formes, la matière pour exprimer ce qu'elles ne parviennent pas à faire dans le réel. Grâce à la peinture, au dessin, à la musique, à la danse, au théâtre ou encore à la poésie, la sensibilité peut enfin s'épanouir, s'explorer et s'exprimer pleinement.

Loin d'être un défaut ou un handicap, l'hypersensibilité est au contraire une chance, celle de pouvoir vivre pleinement, avec force et intensité, l'occasion de percevoir l'invisible, ce qui n'est pas perçu par les autres, et d'en faire des choses merveilleuses. Ainsi, l'hypersensibilité est intimement liée à l'intuition, mais aussi à l'expression, la créativité et l'art.

Êtes-vous nombreux ?

Il vous arrive de vous sentir seul et incompris ? Parfois, vous vous demandez pourquoi vous êtes le seul à sursauter quand un verre tombe par terre ? Pourquoi donc vous finissez systématiquement en larmes au cinéma quand vos voisins ont toujours le même visage impassible ? C'est parce que votre grande sensibilité n'est pas donnée à tout le monde ! Ainsi, l'hypersensibilité concernerait 15 à

20 % de la population, ce qui correspond à une personne sur cinq. La psychologue américaine Elaine N. Aron rapporte les résultats d'une enquête téléphonique qu'elle a menée auprès de 300 personnes choisies au hasard. Sur une échelle de 1 à 5, seulement 20 % des participants ont affirmé être « extrêmement » ou « très » sensibles, alors que 42 % affirment n'être « absolument pas » sensibles ! Pour la psychologue Elaine N. Aron, une personne sur cinq est hypersensible, ce qui est « trop pour être un trouble mais pas assez pour être bien compris par la majorité des personnes »¹. En effet, difficile d'être compris lorsqu'une part considérable de la population revendique haut et fort le fait de n'avoir aucune sensibilité !

Si ces résultats peuvent sembler inquiétants – car au risque de me répéter, la sensibilité n'est pas un défaut ! –, ils montrent surtout à quel point nos sociétés contemporaines déprécient encore la sensibilité. Ce n'est pas une valeur que l'on considère comme positive. Elle est encore largement associée à une image de faiblesse ou de naïveté. Parce qu'elle a été très longtemps accolée à l'image de la féminité, la sensibilité, est, en quelque sorte, « victime » du sexisme ancestral. Elle ne serait pas une valeur « virile » et ne permettrait pas de trouver sa place dans ce monde ultra-concurrentiel où la performance est la valeur phare. Au contraire, il faudrait apprendre très tôt à cacher ses sentiments, à ne pas montrer ses fragilités pour apparaître dur comme la pierre et être capable de défendre ses intérêts sans se faire marcher sur les pieds...

1. d'Elaine N. Aron, *Hypersensibles, Mieux se comprendre pour s'accepter*, Marabout, 2019.

Nous sommes encore très fortement imprégnés par cette idéologie presque guerrière. C'est pourquoi il peut être difficile de reconnaître sa propre sensibilité, qui peut être interprétée – à tort – comme une marque de faiblesse.

On peut donc supposer que ces résultats minimisent la part réelle de la population hypersensible. Avouer sa grande sensibilité quand ce n'est pas une valeur reconnue n'est pas toujours simple...

D'autant plus si vous êtes un homme ! Car le poids des normes et des attentes sociales peut être dissuasif. Contrairement aux idées préconçues, la sensibilité n'est pas du tout un attribut féminin ! Les femmes ne portent pas de gène spécifique de la sensibilité, pas plus que les hommes celui de la force ou de l'ambition ! Elaine N. Aron explique que ce phénomène touche autant d'hommes que de femmes, même s'il est difficile pour eux de l'accepter : « Nos sociétés ont du mal à accepter les hommes sensibles mais ils existent. Votre physique et votre masculinité importent peu, que vous soyez homme ou femme. Ce n'est pas une question de taille. »

L'idée selon laquelle les hommes ne seraient pas concernés par la sensibilité est un cliché vieux comme le monde auquel on se doit de tordre le cou pour que chacun puisse mieux vivre et se comprendre. S'il n'existe aucune différence génétique, les préjugés culturels demeurent... Et il est bien plus difficile pour un homme d'avouer son hypersensibilité. Car depuis tout petit, il a appris à refréner ses larmes – « un garçon ne pleure pas » –, à masquer ses émotions, à correspondre aux attentes normatives masculines qui sont à l'opposé de ce que suggère la sensibilité. Ainsi, à l'école,

si un petit garçon pleure, il court le risque d'être surnommé « poule mouillée », « mauviette » ou autres sobriquets dévalorisants... Les stéréotypes de ce genre sont encore très marqués et un garçon émotif, sensible, qui préfère la danse au foot, par exemple, sera souvent moqué, quand ce n'est pas exclu ou humilié... Pour éviter ces brimades, les petits garçons sensibles apprennent à se conformer au groupe, à cacher ces émotions incomprises, ces larmes coupables d'être féminines...

Il est grand temps que notre société se remette en question et interroge ces valeurs ancestrales qui font beaucoup de mal aux femmes, bien sûr, mais aussi aux hommes. Car en réprimant leurs émotions, en étouffant cette sensibilité, pourtant si belle et si riche, les hommes hypersensibles ne peuvent être heureux. Contraints de faire semblant, de ressembler au groupe, d'être dans la norme, ils en oublient d'être eux-mêmes et souffrent souvent silencieusement. À l'inverse, lorsqu'ils accueillent leurs émotions, ils laissent s'exprimer cette grande sensibilité,

Judith Orloff explique, dans son livre *Le Guide de survie des hypersensibles empathiques*¹, à quel point ils peuvent alors être heureux : « Ces hommes au quotient émotionnel élevé n'ont peur ni de leurs émotions ni de celles des autres, et sont potentiellement des compagnons, des amis et des leaders agréables et enclins à la compassion. »

1. Judith Orloff, *Le Guide de survie des hypersensibles empathiques*, Paris, Leduc.s, 2018.