

RECONNAISSANCE

“LES HYPERSENSIBLES VIVENT LEUR DIFFÉRENCE COMME UNE TARE”

« Hypersensibilité », le terme apparu depuis peu offre enfin, à ceux qui se retrouvent en lui, la possibilité de mieux vivre leur singularité. À condition de sortir de la carapace dans laquelle ils se sont réfugiés. Explications de **Charlotte Wils**, coach.

Propos recueillis par **Laurence Lemoine**

Psychologies : En lisant votre livre, je me suis reconnue et j'ai reconnu la plupart des gens que je côtoie... L'hypersensibilité est-elle vraiment une catégorie à part ? N'est-on pas simplement en train de (re)découvrir que les gens sont des êtres d'émotions et pas les sujets rationnels que l'on croit ?

C.W. : La plupart des personnes hypersensibles que je reçois ont le même sentiment que vous. Elles ont l'impression que tout le monde ressent ce qu'elles ressentent, mais ce n'est pas le cas. La sensibilité promène son curseur entre un niveau faible (certaines personnes, comme les psychopathes, en sont même dénuées) et un niveau élevé (l'hypersensibilité concerne 15 à 25 % de la population). De manière générale, les hypersensibles ont une réactivité beaucoup plus forte aux stimuli (les ambiances, les sons...). Les recherches démontrent que leurs sens sont plus aiguisés : ils ont une perception plus fine de leur environnement et beaucoup d'entre eux souffrent d'hyperesthésie (leur acuité sensorielle est douloureuse). Ils manifestent

également une forte empathie. Ce sont de véritables éponges. Ils vivent les émotions des autres sans filtre. Au niveau cognitif, ils ont un mode de pensée en arborescence, intuitif, rapide, et n'aboutissent pas aux mêmes conclusions que les autres – c'est aussi une caractéristique des enfants à haut potentiel qui, pour la plupart, sont des hypersensibles. Au final, les hypersensibles vivent leur différence comme une tare. Ils se sentent incompris, inadaptés au monde. Ils se reprochent leur sensiblerie, ont l'impression de se faire « des nœuds dans la tête » et se dévalorisent. D'autant qu'on leur reproche sans cesse d'être « trop » : trop empathiques, trop généreux, trop en attente.

Vous avez choisi de présenter l'hypersensibilité en racontant votre propre parcours. Que viviez-vous avant de comprendre que vous étiez hypersensible ?

C.W. : Pendant mon enfance et mon adolescence, je me suis sentie différente sans comprendre en quoi je l'étais. Les médecins voulaient me prescrire des antidépresseurs, que je

n'ai jamais pris, car je savais que je n'étais pas en dépression, bien que j'aie traversé des moments de déprime. Je n'avais pas les mêmes centres d'intérêt que tout le monde. Je n'avais aucun goût pour la fête, aucune envie d'échapper à la réalité, même si, vers l'âge de 16 ans, j'ai essayé certaines drogues pour apaiser mon mal-être. Je fuyais l'ennui, j'avais une curiosité insatiable qui pouvait être perçue comme de l'éparpillement, mais correspondait à un besoin de me renouveler. J'ai commencé à travailler très tôt, à 15 ans. J'étais sérieuse, rigoureuse, perfectionniste, attachée au sens des choses. Lorsque j'ai découvert qu'il existait un terme pour nommer ma différence, j'ai été soulagée. Mon hypersensibilité n'était plus une anomalie, mais un tempérament dont je pouvais faire une force en l'acceptant.

Ce tempérament ne surgit pas de nulle part. Vous concernant, vous racontez un événement traumatique de votre enfance qui n'a jamais été évoqué en famille, et puis certaines humiliations infligées par votre père. Retrouve-t-on des traumatismes dans l'histoire de tous les hypersensibles ?

C.W. : Pour la psychologue américaine Elaine N. Aron, qui a beaucoup contribué à faire connaître l'hypersensibilité, celle-ci aurait des origines génétiques. Saverio Tomasella, psychanalyste français, estime qu'elle est plutôt liée à des parcours de vie. Je crois, pour ma part, à une conjonction des deux. Il est certain que l'environnement dans lequel grandit la personne hypersensible joue un rôle important dans la manière dont celle-ci percevra sa différence, comme un handicap ou un atout. Pour ma génération – j'ai bientôt 50 ans –, les choses n'ont pas été simples. On n'aidait pas les enfants autant que maintenant, à reconnaître et à comprendre leurs émotions. Tous les hypersensibles n'ont pas connu de traumatismes, mais la plupart ont sans doute souffert de ce que leur sensibilité n'était pas accueillie. Si bien que beaucoup ont dû mettre en place des stratégies d'adaptation pour dissimuler leurs ressentis, se réfugier derrière ce que Winnicott appelait un « faux self » : une personnalité d'apparence, destinée à duper l'entourage et à lui faire plaisir.

Les conséquences de ce « faux self » sont potentiellement dramatiques. Puisque son entourage ne voit pas les choses comme lui, l'hypersensible finit par douter de lui et s'en remet aux autres. Et par vivre une vie qui n'est pas la sienne. Le « faux self » est une cuirasse sous laquelle l'hypersensible étouffe, finit par se perdre de vue et tomber en dépression.

Comment aidez-vous les personnes que vous recevez à vivre leur différence comme une force ? Quel accompagnement leur proposez-vous ?

C.W. : Elles viennent, souvent autour de la quarantaine, avec le désir de quitter leurs stratégies d'adaptation pour être enfin elles-mêmes. Je les encourage à cesser de se cacher. Il ne s'agit pas de brandir leur différence à tout-va, mais au moins de l'accueillir. Cela dit, je les invite également à se protéger davantage. Les hypersensibles sont souvent des personnes introverties, mais certaines sont des extraverties. Et pour elles, c'est la double peine parce que, en étant avenantes, empathiques, généreuses, elles s'exposent à davantage de blessures, sont facilement la proie des manipulateurs, se font piquer leurs idées. Certaines n'ont pas le poste qu'elles méritent parce qu'elles ne reconnaissent pas leurs compétences et ne savent pas s'en prévaloir. Elles n'ont pas l'esprit de compétition, ne voient le mal nulle part. Ce sont, pour beaucoup, des idéalistes, des passionnés, avec un sens élevé de la justice. On les retrouve dans les métiers du social, parmi les médecins, les juristes, les artistes qui peinent à se vendre. Revenir sur leur parcours aide à mettre en évidence la multitude de leurs expériences, leurs capacités d'invention et de résilience. Ces personnes doivent également retrouver le chemin de leur intuition, car c'est elle qui fait leur force. Elles savent sentir les gens, les environnements, les époques, ont des idées pertinentes et ingénieuses – Steve Jobs était un grand hypersensible. Des exercices d'hypnose (sentir le sol sous leurs pieds) ou la méditation peuvent les aider à se remettre à l'écoute d'elles-mêmes. Et à vivre selon leurs besoins.



CHARLOTTE WILS

Coach, spécialiste de l'accompagnement des personnes hypersensibles, elle est l'auteure d'*Itinéraire d'une ultrasensible* (Leduc.s éditions), dans lequel elle présente, à la lumière de sa propre expérience, les difficultés des personnes concernées par ce tempérament. Retrouvez-la aussi sur son site : leshypersensibles.com.