


[Accueil](#) > [Santé](#)

Comment communiquer avec des personnes hypersensibles au travail



- ▲ Les personnes sensibles qui représentent environ 20% de la population mondiale possèdent une forte empathie, un sens aigu du détail, une bonne intuition et savent faire preuve de créativité.  Ales-A / IStock.com / Ales-A / Ales-A / IStock.com

Publié le 14/01/2020 à 16:14



Modifié le 14/01/2020 à 16:16

 45 partages  Santé, Psycho-Sexo, Société

La deuxième édition de la journée nationale de l'hypersensibilité a eu lieu ce lundi 13 janvier.

thermes

thermes

Proposé par l'auteur Saverio Tomasella, l'événement vise à valoriser les personnes dotées d'une sensibilité hors du commun. Un enjeu fondamental dans le monde du travail qui laisse peu de place à l'émotion, explique à Relaxnews Charlotte Wils, coach spécialiste de l'hypersensibilité.

20% de la population mondiale

"Susceptibles", "irritables", "à fleur de peau"... Les hypersensibles peuvent écopier d'étiquettes peu reluisantes qui leur collent à la peau. Pourtant, ces "grands sensibles" qui représentent environ 20% de la population mondiale possèdent une forte empathie, un sens aigu du détail, une bonne intuition et savent faire preuve de créativité.

Des qualités essentielles, mais encore peu reconnues au sein des entreprises, où l'on valorise fortement le self-control, une bonne résistance au stress et l'attrait pour la compétition. Sur Internet, les conseils adressés aux hypersensibles pour s'adapter au monde du travail prolifèrent... mais l'inverse (apprendre à composer avec des personnes hypersensibles dans le cadre professionnel) se fait plus rare. Pourtant, les autres ont tout à gagner à interagir avec des collègues hypersensibles, explique Charlotte Wils, coach spécialiste de l'hypersensibilité qui exerce à Paris.

A quels types de situations peuvent être confrontées les personnes hypersensibles dans le cadre du travail ?

Charlotte Wils : "Il est très fréquent pour un hypersensible d'interpréter de simples remarques comme des reproches. Ces personnes sont très sensibles au poids des mots. Des propos qu'un tiers pourra trouver anodins et oublier presque instantanément vont au contraire être ressassés par l'hypersensible, qui risque de prendre personnellement ce qu'on lui a dit.

C'est pourquoi il est important, lorsque l'on collabore avec un hypersensible, de bien choisir ses mots et d'y mettre les formes. Ne pas dire "bonjour" ou "merci" dans un email envoyé dans la précipitation, comme cela se fait fréquemment entre collègues, pourra par exemple être vécu comme un événement très violent par un hypersensible. C'est ce qui fait précisément la différence entre eux et les autres, car ils placent l'émotion avant tout.

Une autre difficulté va être de s'exprimer en groupe, que ce soit en réunion ou lors d'une présentation. Un hypersensible va éprouver de grandes difficultés à intervenir, à prendre la parole, il ne va pas spécialement se mettre en avant ou jouer des coudes : les hypersensibles ne connaissent pas la compétition.

N'est-il pas préférable que les efforts viennent de deux côtés (les hypersensibles et les autres) pour une collaboration harmonieuse ?

C.W : Bien sûr. Je pense que pour les personnes non concernées par l'hypersensibilité, le plus important est de ne pas percevoir cette caractéristique comme un "problème", "une différence" et de ne surtout pas coller des étiquettes. Il faut au contraire tout faire pour intégrer un collègue hypersensible, chercher à mieux le connaître.

Un hypersensible peut mettre du temps à se familiariser avec son poste, à se sentir à l'aise et finalement à dévoiler sa singularité. D'où l'importance pour les autres de ne pas

s'offusquer de ses absences ou de sa réticence à communiquer et à aller vers lui jusqu'à ce que le lien se fasse.

D'autant qu'on peut tirer de nombreux bénéfices à nouer une relation avec un collègue hypersensible...

C.W : C'est effectivement une vraie complémentarité. Généralement, si les personnes hypersensibles parlent moins, elles vont en revanche avoir un propos plus réfléchi lorsqu'elles prendront la parole et cela est souvent pertinent car différent de l'avis du reste du groupe. De plus, ces personnes peuvent faire preuve d'une grande créativité et être force de proposition. Simplement, elles n'aiment pas se faire remarquer. Je pense que c'est une chose à laquelle les managers devraient être attentifs.

Justement, comment les chefs d'équipe peuvent-ils s'organiser pour favoriser un environnement qui mettra les compétences des hypersensibles à profit ?

C.W : Les personnes hypersensibles vont se sentir plus à l'aise dans un contexte calme et en petit groupe. Leur sens de l'innovation sera plus aiguisé et elles se sentiront davantage en confiance pour échanger avec leurs collègues. Le fait de travailler en open space avec du bruit et beaucoup de lumière peut par exemple être perçu comme un environnement anxiogène pour elles.

En revanche, je n'aime pas tellement l'idée de leur octroyer une sorte de "traitement spécial", car cela peut vite devenir stigmatisant. Les hypersensibles ne sont pas antisociaux, loin de là, puisqu'ils apprécient beaucoup les rapports humains. Mais à petites doses.

Y a-t-il des professions où les hypersensibles se sentent plus facilement intégrés ?

C.W : Je pense que ce qui prime avant tout est la qualité des relations des personnes avec qui on travaille : les managers, les collègues... Même dans un open space, il n'y aura à priori pas de problème si l'environnement est bienveillant.

Mais c'est vrai que certains métiers favorisent davantage cet univers que d'autres : c'est notamment le cas pour tout ce qui concerne les professions d'aide à la personne, d'assistance médicale, de soins aux animaux. Mais aussi tous les métiers artistiques, où les hypersensibles peuvent donner libre cours à leur créativité tranquillement, à leur rythme.

Toutefois, même si j'estime que tous les métiers sont faits pour eux, les professions qui impliquent un fort taux de stress ou de compétition ne sont pas forcément les plus adaptées, car les hypersensibles vont être beaucoup plus vite saturés que les autres. Par exemple les postes dans les services hospitaliers qui impliquent d'être souvent debout et d'enchaîner de longues heures. Ou encore les métiers où l'on vous met la pression pour aller vite et/ou faire du chiffre."

RELAXNEWS

La vie de Kate Middleton avant d'être duchesse

Aufeminin | Sponsorisé

The New Pope | Un miracle n'arrive jamais seul .. Sur CANAL+

Création Originale CANAL+ | Sponsorisé

Anne-Sophie Lapix en couple avec Arthur

TDN | Sponsorisé

Conçus pour être les meilleurs : Les PC Dell XPS. Découvrir maintenant

DELL | Sponsorisé

Des photos regrettables qui montrent à quoi ressemblent les croisières dans la vraie vie

Easyvoyage | Sponsorisé

Les plus belles miss météo Françaises

Auto Moto | Sponsorisé

Soldes Nocibé : Voici l'offre à ne pas manquer

Nocibé | Sponsorisé

Nouvelle Loi Pinel 2020 : Moins de 55 ans ? C'est le moment d'investir pour ne plus payer d'impôts

Meilleur Placement | Sponsorisé

PHOTOS - Archie et le prince Harry, Estelle et Ilona Smet... ils se ressemblent comme deux gouttes d'eau

Gala | Sponsorisé

Le coût de appareil auditif à Paris peut vous surprendre

Appareil auditif | Liens de recherche | Sponsorisé

Jusqu'au 31/01 | Opération spéciale assurance auto chez GMF

GMF Assurance Auto | Sponsorisé

Habitant de Paris ? Faites isoler votre maison par des équipes locales

Les ECO-Isolateurs | Sponsorisé

Karine Le Marchand : l'homme qui partage sa vie, c'est lui

Trendscatchers | Sponsorisé

Montpellier : vidé, le lac des Garrigues à la Paillade révèle ses surprises

Midi Libre

Une mère de famille suspectée d'avoir livré sa fille comme objet sexuel à son ami en prison

Midi Libre

Envie de donner votre avis ?



J'ai déjà un compte



Je n'ai pas de compte

OU



L'actualité en vidéos : Roustan,

