



# L'hypersensibilité

Un don ou une malédiction ?

*« Si vous avez suffisamment de chance pour être différent (e), ne changez pas :  
c'est un don qui vous rend unique et qui vous permet de voir le monde  
avec plus de plénitude et de lucidité. »*

Si vous êtes vous-même hypersensible, vous vous demandez sûrement si vous devez considérer cette hypersensibilité comme un don ou bien comme une malédiction. Vous devez comprendre à tout prix que le fait d'être si sensible, ce n'est ni un don, ni une malédiction, ni un défaut, ni une erreur : c'est un défi et un cadeau !

Les personnes hypersensibles correspondent à un profil bien précis : elles sont douées d'intuition et font preuve d'une grande empathie. D'autre part, elles apprécient la solitude tout en tissant pourtant de liens solides avec les autres. Ce qui attire l'attention chez ces personnes, c'est leur capacité à percevoir ce à quoi les autres ne font pas attention.

C'est Elaine N. Aron, qui au début des années 90, a mis au jour les caractéristiques d'une nouvelle dimension jamais explorée jusqu'alors, qui reflétait **une réalité sociale** : celle des personnes hypersensibles, réfléchies, empathiques et réactives émotionnellement.

Si vous vous identifiez à ces caractéristiques que le docteur Aron a exposé dans son livre « *The Highly Sensitive Person* », alors vous devez bien comprendre que ce n'est pas parce qu'on est hypersensible qu'on doit se sentir bizarre ou différent(e)... au contraire !

Vous devez vous sentir chanceux (e) de disposer des 4 dons suivants :

1. *Le don de la connaissance émotionnelle*
2. *Le don d'apprécier la solitude*
3. *Le don de mener une vie ou tout part du cœur*
4. *Le don de la croissance intérieure*

Alors oui, l'hypersensibilité est considérée comme un don, une manière spéciale et émotionnellement intense de voir et comprendre ce qui nous entoure.

## **Questionnaire d'E. Aron sur l'hypersensibilité**

### **Êtes-vous hypersensible ?**

Répondez à chaque question en fonction de comment vous vous sentez personnellement. Si la phrase vous correspond très bien ou assez bien, comptez un point. Si la phrase ne vous correspond pas vraiment ou pas du tout, ne comptez aucun point. Les phrases sont écrites au féminin pour simplifier.

Répondre à chaque question sincèrement :

**OUI** si cela s'applique dans une certaine mesure à vous,

**NON** si cela ne s'applique pas vraiment ou pas du tout.

1. *Je suis consciente des subtiles nuances de mon environnement*

oui / non

2. *L'humeur des autres me touche*

oui / non

3. *Je suis très sensible à la douleur*

oui / non

4. J'ai besoin de me retirer pendant les journées frénétiques, soit au lit, soit dans une chambre obscurcie, soit dans tout endroit où je suis susceptible d'être tranquille et libérée de toute stimulation oui / non
5. Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine oui / non
6. Je suis facilement terrassée par les lumières violentes, les odeurs fortes, les tissus grossiers ou les sirènes proches oui / non
7. J'ai une vie intérieure riche et complexe oui / non
8. Le bruit me dérange oui / non
9. Les arts et la musique suscitent en moi une émotion profonde oui / non
10. Je suis une personne consciencieuse oui / non
11. Je sursaute facilement oui / non
12. Je m'énerve lorsque j'ai beaucoup à faire en peu de temps oui / non
13. Lorsque les autres se sentent mal à l'aise dans leur environnement matériel, je sens en général ce que je dois faire pour les soulager (changer l'éclairage, proposer d'autres sièges) oui / non
14. Je perds les pédales lorsqu'on essaie de me faire faire trop de choses à la fois oui / non
15. J'essaie vraiment d'éviter de commettre des erreurs ou des oublis oui / non
16. Je fais en sorte d'éviter les films et les émissions qui contiennent des scènes de violence oui / non
17. Je m'énerve lorsque beaucoup de choses se passent autour de moi oui / non

18. La faim provoque en moi une forte réaction, perturbe ma concentration et mon humeur oui / non
19. Les changements qui se produisent dans ma vie m'ébranlent oui / non
20. Je remarque et j'apprécie les parfums et les goûts délicats, les bruits doux, les subtiles œuvres d'art oui / non
21. Je fais mon possible pour éviter les situations inquiétantes ou perturbatrices oui / non
22. Lorsque je dois rivaliser avec d'autres ou lorsque l'on m'observe pendant que je travaille, je perds mon sang-froid et j'obtiens un résultat bien pire que lorsqu'on me laisse tranquille oui / non
23. Lorsque j'étais enfant, mes parents ou mes enseignants semblaient me considérer comme sensible ou timide oui/non
- 

Si vous avez répondu par OUI à 12 questions ou plus, vous êtes probablement hypersensible. Alors, vous devez être conscient(e) de votre état, faire de ce don une force et comprendre que c'est une vertu exceptionnelle qui vous différencie des autres. N'ayez pas peur de changer, découvrez vos forces dans toutes vos faiblesses, et commencez à vous valoriser.

Nous ne pouvons pas changer notre passé, mais il est toujours possible d'écrire une nouvelle fin à notre histoire.



Source : Elaine N. Aron « Ces gens qui ont peur d'avoir peur » Mieux comprendre l'hypersensibilité aux éditions de l'homme (2013)