

ELAINE N. ARON
Psychologue

Le cahier d'activités des hypersensibles

40 tests et exercices pour mieux
se connaître et mieux vivre



un temps pour soi

Par l'auteure du best-seller *Hypersensibles*,
mieux se comprendre pour s'accepter

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Spécialiste internationale de la haute sensibilité, Elaine N. Aron l'affirme : une grande sensibilité n'est pas un défaut, mais bien une force qu'il convient d'appivoiser pour vivre heureux. Dans cet ouvrage pratique unique en son genre, elle délivre de précieux conseils et propose plus de 40 exercices détaillés, élaborés à partir de son expérience auprès de milliers de personnes hypersensibles à travers le monde.

En 10 chapitres progressifs, vous apprendrez à :

- **Mieux identifier vos besoins** et comprendre les caractéristiques de votre sensibilité.
- **Décrypter les liens que vous avez tissés** durant votre enfance et les épreuves que vous avez traversées.
- **Vous épanouir aussi bien dans votre vie professionnelle que personnelle**, en analysant ce qui vous convient le mieux et en assumant votre singularité avec vos proches.

En réalisant ces exercices, vous vous familiarisez en profondeur avec votre personnalité et trouverez votre place juste dans le monde.



Formée à l'institut C. G. Jung de San Francisco, **Elaine N. Aron** est psychothérapeute et chercheuse en psychologie. Elle est reconnue internationalement pour ses travaux sur l'hypersensibilité et a publié plusieurs best-sellers sur le sujet, tels que *Hypersensibles, mieux se comprendre pour s'accepter* (Marabout) et *Mon enfant est hautement sensible* (Leduc.s).

ISBN : 979-10-285-1599-7



18 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Illustration de couverture : © Roxy Lapassade
Rayon : Développement personnel

Le cahier d'activités des hypersensibles

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Aimer quand on est hypersensible, 2019.

Mon enfant est hautement sensible, 2018.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Édition originale : © 1999, Elaine N. Aron, PhD

Présente édition :

Traduction : Delphine Billaut

Correction : Marie-Laure Deveau

Maquette : Élisabeth Chardin

Illustrations : Adobe Stock

Design de couverture : Antartik

© 2019, Leduc.s

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1599-7

ELAINE N. ARON

Le cahier d'activités des hypersensibles

*40 tests et exercices pour mieux
se connaître et mieux vivre*

Sommaire

Introduction6

Chapitre 1

Apprendre à connaître
votre sensibilité17

Si tout est normal, pourquoi
est-ce que je me sens parfois
si différent ?18

La sensibilité dans
un contexteculturel20

Défendre la haute sensibilité.....22

Votre soi sensible26

Recadrer votre passé.....29

Votre rôle de conseiller36

Ce que vous n'aimez pas chez
vous – et les raisons profondes.... 37

Chapitre 2

Approfondir
qui vous êtes.....49

L'équipe d'aventuriers –
apprendre à connaître les forces
et les faiblesses de votre corps.... 51

Vous résumer62

L'imagination active : inviter
ce qui est ignoré, dangereux
ou méprisé.....63

Chapitre 3

Prendre soin de votre
soi sensible..... 79

Deux types de surexcitation.....80

Les manières dont vous
parvenez à gérer la
surexcitation.....81

Votre niveau d'excitation
optimal83

Être plus souvent dans votre
état d'excitation optimal 87

Si vous ne faites toujours pas
ce que vous devriez faire.....92

Le parapluie.....93

Se fermer au bruit.....96

Chapitre 4

Votre enfance et
votre sensibilité101

Les styles d'attachement103

Déterminer le style
d'attachement de votre
petite enfance.....105

Recadrer des événements
de votre enfance108

Recadrer votre adolescence 113

Les leçons apprises
de vos parents 116

Apprendre à connaître
l'enfant qui est en vous130

Chapitre 5

Les PHS en société.....135

Quatre raisons à la timidité136

Trois attitudes vis-à-vis
de la timidité.....137

Analyser vos déboires138

Identifier le schéma d'une
conversation légère 142

Recadrer vos épisodes
de timidité 150

Chapitre 6

Vocation, travail
et sensibilité155

Le problème de la vocation
chez les PHS 156

Le problème du lieu
de travail..... 156
Des progrès à venir certains.....157

L'inventaire des atouts
d'une PHS..... 158

Écrire une lettre sur
votre trait160

Vos choix en lien avec votre
vocation..... 162

Évaluer votre parcours
professionnel..... 164

Recadrer un moment clé de
votre histoire professionnelle169

Chapitre 7

Développer
vos relations.....173

Qui se ressemble
s'assemble ?174

Les problèmes émanent-ils
de votre sensibilité ou de
votre histoire personnelle ?.....175

Votre histoire amoureuse176

Recadrer des moments
importants de votre histoire
relationnelle.....179

L'écoute réflexive..... 183

La déclaration action/
ressenti.....189

Laisser votre psychisme
vous dire pourquoi vous êtes
dans cette relation 194

Chapitre 8

Travailler sur les
blessures profondes 213

Raconter son histoire
pour se guérir 218

Approfondir vos connaissances
sur vos complexes..... 224

Chapitre 9

Être attentif
aux soins médicaux et
aux médicaments.....231

Recadrer une maladie ou une
expérience médicale notables.. 233

Une approche différente
des soins médicaux 236

Une nouvelle façon de
vous adresser au personnel
soignant 240

Imaginer votre mort..... 243

Chapitre 10

Travailler
l'aspect spirituel.....247

Une approche trop brève
des rêves..... 249

Les nombreuses facettes
de la spiritualité257

Les préceptes
de votre religion 258

Après votre mort..... 260

Revenir à ce que vous
détestez le plus chez vous..... 261

Pour terminer.....267

Bibliographie270

Introduction

« Vous êtes trop sensible. »

« Vous êtes vraiment hypersensible. »

« Tu es déjà fatigué ? » *« Ne me dis pas que tu as peur ! »*

« Qu'est-ce qu'il y a ? Tu es timide ? »

« Tu ne sais pas t'amuser. » « Tu n'as pas confiance en toi ? »

« Qu'est-ce qui ne va pas chez toi ? »

Cela vous parle ? Si vous êtes comme moi, vous avez entendu ces paroles tellement de fois, de la bouche de parents, d'enseignants ou d'amis bien intentionnés, que vous avez commencé à les accepter comme étant vraies, à penser qu'effectivement « quelque chose n'allait pas chez vous ». Et comme vous savez que vous ne pouvez pas changer, vous avez conçu l'idée que vous recelez quelque terrible tare cachée. Vous avez commencé à considérer votre vie comme un compromis permanent avec ce défaut, une lutte contre l'échec.

Cet ouvrage contient un message essentiel : la haute sensibilité n'est pas un défaut. Ce n'est pas parce que vous êtes sensible que quelque chose ne va pas chez vous. Si vous répondez « vrai » à au moins douze affirmations du questionnaire des pages 14-15, c'est que vous possédez un système nerveux hautement sensible – conçu pour remarquer des détails subtils de votre environnement, ce qui s'avère un grand avantage dans de nombreuses situations.

Il est vrai aussi qu'en raison de votre système nerveux sensible, inévitablement vous avez davantage tendance à être submergé par un niveau de stimulation intense. Les deux aspects sont indissociables. Cependant, être hautement sensible n'est ni un « syndrome » ni un défaut de personnalité.

Près de 15 à 20 % des êtres humains héritent d'un système nerveux très réceptif et hautement sensible, une proportion qui se vérifie aussi chez d'autres espèces animales. Hommes et femmes sont pareillement concernés (bien que les hommes sensibles le vivent particulièrement difficilement dans notre culture). Rien ne montre qu'il puisse exister des différences selon les origines ethniques.

Cette haute sensibilité du système nerveux existe chez tellement d'individus qu'elle ne peut être un défaut ou une erreur génétique. Ce trait a forcément un rôle – ainsi, dans n'importe quel groupe, il est avantageux que quelqu'un soit capable de remarquer des choses que d'autres ne perçoivent pas. Pour être à même de jouer ce rôle, cependant, un travail important et valorisant vous attend. Il va vous falloir, pas à pas, pallier les maux plus ou moins subtils qu'auront infligés à votre image de vous-même toutes les critiques bien intentionnées mais erronées portant sur ce qui n'est que votre façon d'être naturelle innée. Cet ouvrage, élaboré grâce à des années de recherches auprès de centaines de personnes hautement sensibles (ou « PHS ») et cinquante autres années d'expériences personnelles, a pour but de vous aider à vous libérer de ces maux et à développer votre potentiel sensible.

Il se peut bien sûr que vous soyez hautement sensible et que vous ne pensiez pas avoir déjà fait l'objet de critiques pour votre sensibilité. Ou bien vous pensez que vous saisissez mon propos – qu'il s'agit là d'un trait positif, et que vous retiendrez bien cela désormais. Peut-être que vous n'êtes pas timide et que vous avez confiance en vous, alors tout cela ne vous concernerait pas. Toutefois, restez encore un instant avec moi. La haute sensibilité n'est pas synonyme de timidité ou d'introversion – il se trouve même que 30 % des PHS sont extraverties. Vous n'avez sans doute pas l'impression consciente d'avoir un défaut, mais il est peu probable, dans notre culture, que vous n'ayez pas intégré cette conjecture inconsciente qu'il faille dissimuler votre véritable personnalité, le fait que vous soyez dans le meilleur des cas en décalage, voire dans l'anormalité. La plupart des PHS déclarent qu'il leur a fallu des mois, voire des années, de travail intérieur pour identifier les nombreuses idées fausses et négatives qu'elles se faisaient d'elles-mêmes et les éliminer de leurs réactions émotionnelles inconscientes ainsi que de leur intellect conscient. L'objectif de ce livre est de vous aider dans ce processus.

Qu'entends-je exactement par « sensibilité » ?

Les PHS sont nées avec une caractéristique qui fait qu'elles sont conscientes de tout un panel de messages subtils provenant de l'extérieur et de l'intérieur d'elles-mêmes. Il ne s'agit pas d'une vue ou d'une ouïe meilleures. Ce sont les informations que nous recevons qui sont traitées de manière plus approfondie. Nous *aimons* réfléchir. Cette sensibilité s'avère un avantage dans de nombreuses situations. Selon les recherches, les PHS sont plus intuitives, conscientes et consciencieuses (elles se soucient sans cesse des conséquences, se demandant par exemple « et si je ne fais pas ceci ? » ou « que se passerait-il si tout le monde désobéissait à

cette règle ? »). Nous sommes doués avec les tout-petits, les animaux et les plantes, et dans toutes les situations où il est utile de remarquer les signes subtils. Nous sommes doués pour le travail de détail et pour remarquer les erreurs, tout en étant aussi visionnaires, capables d'une vision globale, particulièrement conscients du déroulement passé des choses et de ce qui s'ensuivra certainement. Nous avons une vie intérieure riche et complexe, des rêves hors du commun, un souci de justice sociale et des dispositions spirituelles ou philosophiques.

Puisque nous saisissons davantage de subtilités, nous sommes en revanche plus facilement submergés par les stimulations fortes ou non subtiles : le bruit, le désordre, les vêtements qui grattent, les odeurs « bizarres », les aliments légèrement avancés ou gâtés, les températures extrêmes ou tous types de changements soudains, les situations porteuses d'émotions, la foule, les inconnus. Et puisque nous traitons les informations de manière plus approfondie, nous nous appesantissons plus longtemps sur la signification d'une critique, d'un rejet, d'une trahison, d'une perte ou d'un décès. D'autres faits nous concernant : nous avons tendance à souffrir davantage d'allergies, et à être plus sensibles à la douleur, aux médicaments, à la caféine et à l'alcool. Nous sommes généralement plus affectés par la faim et avons besoin de manger à heures régulières. Rien de tout cela ne constitue une faiblesse – nous sommes simplement différents.

Pour résumer, la sensibilité est un avantage dans de nombreuses situations, mais pas dans certains cas. C'est comme avoir les yeux d'une certaine couleur : il s'agit d'un trait neutre normal dont hérite une grande partie de la population, mais pas la majorité.

Ce que vous devez savoir de votre trait – pourquoi ce livre

Lorsque j'ai entamé mes recherches sur la haute sensibilité, je n'envisageais pas du tout d'écrire des livres sur ce thème. Psychologue-chercheuse, je me suis soudain consacrée à un sujet ayant une forte signification personnelle, à savoir les raisons pour lesquelles je me sentais si différente des autres. Mais d'autres PHS m'ont rapidement convaincue qu'elles aussi avaient besoin de quelques connaissances de base sur elles-mêmes. Elles ont commencé à m'inciter à publier quelque chose sur les PHS lorsqu'un journal local a parlé de mes découvertes. Plusieurs centaines de PHS ont alors pris contact avec moi et m'ont exhortée à donner une conférence, puis à dispenser un cours et ensuite à écrire un livre – ce que j'ai fait (*Hypersensibles* :

mieux se comprendre pour s'accepter). Il m'a été difficile de trouver un éditeur, pourtant aujourd'hui les ventes ont dépassé les 100 000 exemplaires, avec treize éditions à ce jour et quasiment aucune mention dans les médias nationaux, la publicité s'étant faite uniquement par le bouche à oreille entre PHS. Ces personnes n'ont cessé de me répéter, et me disent encore, que ce savoir a changé leur vie. C'est le genre d'appel à l'action éthique auquel aucun scientifique ne peut dire non.

Pourtant, je pensais m'arrêter à ce premier livre. Mais ce ne fut pas le cas. Les gens l'ont lu et en ont redemandé : des cours, des consultations, des groupes d'entraide et des outils permettant d'assimiler ces idées qui, comme une PHS l'a dit, « occasionnent un grand réaménagement intérieur ».

Je comprends maintenant ce besoin d'en savoir plus. La lecture d'un seul livre ne suffit pas à modifier entièrement la vision que l'on a de soi. Mais comme je suis humaine, et moi-même hautement sensible, je ne peux pas passer tout mon temps sur les routes à donner des conférences. Ce manuel est donc une manière de me démultiplier et d'offrir aux PHS, où qu'elles soient, ce que j'aurais proposé dans un cours, à l'occasion d'une consultation individuelle ou dans le cadre d'un groupe d'entraide.

D'après mon expérience auprès de très nombreuses PHS, voici ce dont vous avez besoin :

- **Des connaissances de base sur votre trait.** Le livre *Hypersensibles : mieux se comprendre pour s'accepter* les présente de manière approfondie, comme le fait cet ouvrage de façon tout aussi utile mais sous un format différent, en mettant davantage l'accent sur la recherche intérieure de ce que ce trait signifie pour vous, notamment aux chapitres 1 et 2.
- **De l'aide pour prendre soin de vous.** Le système nerveux des PHS est différent des autres. Si nous essayons de vivre de la même manière que les autres, nous développons toutes sortes de maladies chroniques – beaucoup d'entre vous en ont d'ailleurs fait la mauvaise expérience. En revanche, si nous nous surprotégeons, nous n'exploitons pas nos atouts, et cela peut aussi occasionner stress et maladies. Le chapitre 3 en particulier aborde la manière de prendre soin de soi.
- **De l'aide pour remettre votre vie en perspective.** Spontanément et à des degrés divers, vous allez repenser votre vie, et notamment vos « échecs », à la lumière de votre sensibilité. Cette étape est si importante que certaines PHS trouvent nécessaire de le faire de façon systématique et consciente.

L'objectif de ce livre est de remettre votre vie en perspective sous l'angle de votre trait. Nous le faisons pas à pas, pour chaque aspect de votre vie, aux chapitres 1, 2, 4, 5, 6, 7 et 9.

- **De l'aide pour guérir de traumatismes passés.** Les études montrent que les PHS vivant dans un environnement normal et pas trop stressant sont en réalité en meilleure santé que les autres. Mais si elles ont vécu une enfance difficile ou un traumatisme particulier à un moment de leur vie, elles ont tendance à développer plus d'anxiété et de dépressions que les autres. Cela peut être pallié dans la plupart des cas, et cela doit l'être pour notre santé physique et notre bonheur, mais cela demande un effort conscient. Le chapitre 8 vous aidera dans ce processus et encourage à le poursuivre dans un autre cadre.
- **De l'aide pour embrasser ce trait dans les différents aspects de votre vie.** Posséder un système nerveux différent affecte tout ce que vous faites. Ce livre vous aidera à travailler sur votre haute sensibilité dans chaque domaine de votre vie : votre vie sociale en général (chapitre 5), les relations avec vos proches (chapitre 7), votre métier et votre lieu de travail (chapitre 6), vos rapports avec les professionnels de santé (chapitre 9), et bien sûr, votre vie intérieure et spirituelle (chapitre 10).

Comment utiliser ce livre

Servez-vous de ce livre de toutes les façons qui vous plairont ! Vous pouvez l'utiliser même sans avoir lu *Hypersensibles : mieux se comprendre pour s'accepter*, ou bien les lire en parallèle (les thèmes des chapitres concordent), ou encore consulter celui-ci à tout moment après avoir lu le premier.

Il est possible de seulement lire cet ouvrage sans réaliser aucun des exercices. Je vous y autorise ! Vous pouvez aussi les réaliser tous, dans l'ordre ou non, ou bien seulement ceux qui vous intéressent, dans l'ordre que vous souhaitez.

Je conseille toutefois que, quoi que vous fassiez, vous le fassiez consciencieusement. Essayez d'écouter la petite voix en vous qui vous chuchote « tu as besoin de ce livre », tout en étant aussi sensible à celle qui vous dira peut-être plus tard « je ne veux pas faire ceci ». Cherchez pourquoi lorsque vous avez envie de sauter un passage. Afin que la question ne soit pas que vous fassiez telle tâche ou non, mais que vous ayez conscience des raisons qui vous poussent à la réaliser ou non.

Ce manuel a été rédigé par une « psychologue des profondeurs ». Je veux dire par là que mon objectif est de vous aider à mettre en valeur les parties de vous-même qui sont ignorées, négligées voire méprisées. Votre histoire personnelle et votre culture vous ont enseigné qu'il était préférable d'ignorer ou d'oublier certains aspects de vous-même. L'approche en profondeur s'efforce d'en ramener une partie sur le devant de la scène (tous les ramener serait impossible). Nous tentons de les inciter à revenir, les accueillons, les écoutons. Cela libère l'énergie dépensée à les refouler et surtout ouvre la porte à ce qui est précieux parmi ce qui était perdu. Souvent, la chose dont une personne a le plus besoin dans sa vie se trouve parmi les qualités rejetées durant l'enfance – telles que l'assurance « trop masculine » d'une femme ou la subtilité « trop féminine » d'un homme, pour reprendre deux exemples galvaudés.

Chez beaucoup d'entre nous, jusqu'à très récemment, cette partie de nous-mêmes, que nous refusions d'écouter et refoulions était notre sensibilité. Pour certains, cette sensibilité demeure en partie ou totalement honteuse ou méprisable. (On me demande encore parfois d'envoyer ma lettre d'information sur les PHS, Comfort Zone, dans une enveloppe opaque.) Il me semble donc que redonner à ce trait la place qu'il mérite dans votre vie nécessite un travail en profondeur.

Le travail en profondeur est enrichissant, mais pas toujours aisé. C'est pourquoi ce livre propose ce que j'appelle des « tâches » et non des « activités » ni même des « exercices ». Certains vous coûteront même peut-être beaucoup. L'une des PHS volontaires qui ont testé ce manuel avant sa sortie a écrit dans son évaluation : « J'ai lu votre livre [*Hypersensibles : mieux se comprendre pour s'accepter*] il y a un an et demi et, bien qu'il m'ait énormément touchée, j'étais d'une certaine manière restée très distante émotionnellement. » Après six mois de thérapie durant lesquels elle a exploré son enfance de façon plus approfondie, elle pensait lorsqu'elle s'est proposée pour tester cet ouvrage « que ce serait une promenade de santé, et même une activité amusante ! Mais je suis très surprise de l'effet qu'il a eu. » Elle a trouvé qu'il fallait une volonté considérable pour revenir à certaines tâches et les terminer. « Je n'aurais pas cru cela possible il y a un an. »

Les testeurs n'ont pas tous déclaré avoir vécu une expérience aussi intense, mais même les passages ludiques concernent votre intériorité profonde. Vous avez le droit – et même je vous le conseille – de sauter les passages qui vous paraissent trop lourds. Prenez simplement conscience de la raison qui vous conduit à le faire : « ça fait mal », « cela me fait peur » ou tout autre ressenti.

Une grande partie de ce manuel nécessite d'écrire. En fait, l'un des testeurs a émis l'idée que chacun, à côté, devrait tenir un journal de ses réactions face aux tâches. Vous aurez peut-être envie de le faire. Si vous n'avez pas l'habitude d'écrire un journal ou de pratiquer le courant de conscience, sachez que ce que vous écrivez ici ne sera ni jugé ni corrigé. Laissez simplement venir. Personne ne le lira ni ne le notera. Si le critique qui est en vous est réticent, nous nous attaquerons bientôt à ce trouble-fête, dès la page 22.

L'astuce pour écrire un journal consiste à prendre le temps de ressentir les choses avant de les coucher par écrit. Voici l'expérience de l'une des testeuses volontaires de ce livre :

J'ai remarqué que j'ai constamment le réflexe de vouloir répondre de manière « correcte », « intéressante » ou « bonne » aux exercices. Je dois passer outre cette tendance pour être en accord avec ce que je ressens vraiment. Ce sont souvent des ressentis désagréables : attitude défensive, honte, colère, rage. Il me faut beaucoup de temps pour me calmer et reprendre mes repères avant de pouvoir trouver des réponses qui me soient utiles.

Cette volontaire a également indiqué qu'une approche « non linéaire », voire préverbale, pouvait parfois être nécessaire :

Pour certaines tâches, j'ai préféré lire toute la description une ou deux fois, laisser « mijoter » puis « bouillonner » avant d'y retourner à mesure que les choses me venaient. J'ai trouvé difficile, voire impossible, de les aborder de manière linéaire. Parfois, il arrive aussi que des sentiments intenses surgissent, sans mots ni même d'images que je pourrais décrire.

S'ouvrir à une pensée préverbale ou non verbale est exactement le propos du travail en profondeur. Envisagez donc de suivre cette suggestion de prendre votre temps et de vous autoriser à simplement observer ce qui se passe.

À la fin de chaque tâche, vous trouverez une partie « En conclusion ». C'est l'occasion de réfléchir sur les effets que la tâche a produits ou sur la manière dont vous souhaiteriez l'appliquer. Bien que cela représente un effort supplémentaire, ces sections vous offriront un précieux résumé de votre travail lorsque vous feuillerez votre manuel plusieurs mois ou années après. Aussi, profitez de cette occasion pour réfléchir, une activité qui devient rare dans le monde rapide d'aujourd'hui, mais qui est l'une des spécialités des individus sensibles.

Soit dit en passant, si vous trouvez fastidieux d'écrire à la main, ne vous y sentez pas obligé. Vous pouvez utiliser un traitement de texte.

Enfin, un point extrêmement important : si réaliser ces tâches vous bouleverse profondément, arrêtez-vous et requérez l'aide d'un professionnel. Le chapitre 8 explique comment procéder.

Aux personnes qui ne sont pas hautement sensibles

Si vous avez choisi ce livre parce que vous avez un conjoint, un ami ou un membre de la famille qui vous semble hautement sensible, vous êtes aussi invité à le lire ou à l'offrir. D'après les lettres que je reçois de PHS, c'est un véritable cadeau – un témoignage de confiance et de fierté pour ce qui a pu être une cause de doute. En l'offrant, ou en le lisant vous-même, vous et cette personne qui est plus sensible que vous (non pas dans le sens d'empathie ou de gentillesse, mais dans un sens très physique) gagnerez une bien meilleure compréhension de votre relation. Cet ouvrage vous profitera à vous aussi.

Dédier ce livre

Les auteurs dédient toujours leur livre à quelqu'un. Parce que vous allez écrire la plus grande partie de celui-ci, c'est plutôt à vous de le dédier à la personne de votre choix, par exemple une PHS que vous admirez particulièrement. Comme vous-même.



Je dédie ce livre à :

Êtes-vous hautement sensible ?



Répondez à ce questionnaire*.

Répondez à chacune des questions selon votre ressenti. Répondez « vrai » si l'affirmation s'applique au moins modérément à vous, et « faux » si elle ne se vérifie pas vraiment ou pas du tout.

1. ☐ V ☐ F J'ai l'impression d'être conscient des nuances subtiles de mon environnement.
2. ☐ V ☐ F L'humeur des gens m'affecte.
3. ☐ V ☐ F J'ai tendance à être très sensible à la douleur.
4. ☐ V ☐ F Les jours très chargés, j'ai besoin de m'isoler, d'aller me coucher ou de me retirer dans une pièce sombre ou tout autre endroit où je peux trouver de l'intimité et me soustraire aux stimulations.
5. ☐ V ☐ F Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine.
6. ☐ V ☐ F Je suis facilement gêné par des phénomènes tels que des lumières vives, des odeurs fortes, des tissus rêches ou des sirènes à proximité.
7. ☐ V ☐ F J'ai une vie intérieure riche et complexe.
8. ☐ V ☐ F Le bruit me dérange.
9. ☐ V ☐ F Les arts ou la musique suscitent en moi des émotions profondes.
10. ☐ V ☐ F Je suis consciencieux.
11. ☐ V ☐ F Je sursaute facilement.
12. ☐ V ☐ F Je panique quand j'ai beaucoup de choses à faire en peu de temps.

13. ☐ V ☐ F Quand une personne est physiquement mal à l'aise, j'ai tendance à savoir ce dont elle a besoin pour améliorer la situation (comme modifier l'éclairage ou changer de siège).
14. ☐ V ☐ F Je suis contrarié quand on me demande trop de choses à la fois.
15. ☐ V ☐ F Je fais beaucoup d'efforts pour éviter de faire des erreurs ou d'oublier des choses.
16. ☐ V ☐ F Je veille à éviter les émissions ou les films violents.
17. ☐ V ☐ F Une excitation désagréable me gagne quand on s'agite autour de moi.
18. ☐ V ☐ F Les changements dans ma vie m'ébranlent.
19. ☐ V ☐ F Je remarque et j'apprécie les odeurs et les saveurs délicates, les sons doux et les belles œuvres d'art.
20. ☐ V ☐ F Je mets tout en œuvre dans ma vie pour éviter les situations perturbantes ou bouleversantes.
21. ☐ V ☐ F Si je dois être en concurrence ou observé lorsque j'exécute une tâche, je deviens nerveux ou je tremble si bien que je réussis moins bien que d'habitude.
22. ☐ V ☐ F Quand j'étais petit, mes parents ou mes professeurs me considéraient comme un enfant sensible ou timide.

* © Elaine Aron, 1996.

Résultats

Si vous avez répondu « vrai » à douze affirmations ou plus, vous êtes probablement hautement sensible.

Ceci dit, aucun test psychologique n'est assez fiable pour justifier à lui seul des choix de vie. Si seulement une ou deux affirmations se vérifient chez vous, mais qu'elles sont particulièrement vraies, il est également possible que vous soyez hautement sensible.

Chapitre 1

Apprendre à connaître votre sensibilité

Objectif du chapitre

Ce chapitre va vous permettre de vous familiariser avec votre sensibilité et quelques-uns des savoir-faire de base dont les PHS ont besoin, tels que vous exprimer pour défendre votre sensibilité ou comprendre le rôle que vous avez à jouer dans le monde. Mais, pour cela, il faut que vous en sachiez un peu plus sur ce trait de votre personnalité. Votre première tâche va donc consister simplement à lire et à assimiler ce qui suit.

Si tout est normal, pourquoi est-ce que je me sens parfois si différent ?

Il est essentiel que toute PHS comprenne et retienne les cinq points suivants :

❶ **La surstimulation est synonyme de surexcitation.** Chez tout un chacun, qu'il soit sensible ou non, une stimulation excessive entraîne toujours une surexcitation physiologique. On sait que l'on est surexcité lorsqu'on se sent submergé ou épuisé d'une manière qui englobe tout le corps, qui sature le cerveau, qui empêche de travailler, de se coordonner ou de se relaxer. Le cœur s'emballe, le ventre se noue, les mains tremblent, le souffle est court, on a chaud ou froid, on est rouge ou on transpire.

❷ **Il est important de maintenir un niveau d'excitation optimal.** Toute personne, qu'elle soit sensible ou non, réussit moins bien et ne se sent pas bien en cas de surexcitation. Elle ne parvient plus à taper dans le ballon, à trouver une répartie pertinente ni à apprécier ce qui l'entoure. Personne n'aime non plus être sous-excité. On appelle cela l'ennui. Dans ce cas, on ne réussit pas bien non plus à taper dans le ballon, à trouver une réponse intéressante ou à profiter du spectacle. Dès la naissance, le corps humain aspire à un niveau d'excitation optimal, ni trop élevé ni trop bas, et le cherche de façon constante et avec empressement, généralement de façon inconsciente, de la même manière qu'il a besoin d'air, de nourriture et d'eau. Il le fait en régulant la quantité de stimulation ou d'informations qu'il reçoit.

❸ **Une PHS est plus facilement surexcitée.** Dans l'introduction, j'ai décrit la haute sensibilité comme le fait d'être conscient de subtilités en raison d'un traitement plus approfondi des stimulations. Si les PHS sont conscientes de stimulations que d'autres individus ne remarquent même pas, dans une situation hautement stimulante elle recevra forcément davantage d'informations et atteindra plus vite un état de surexcitation. Une fois que nous sommes surexcités, nous sommes comme toute personne surexcitée : nous réussissons moins bien et nous nous sentons mal. C'est comme si nous étions voués à échouer dès que le chef regarde, ou à dire des inepties dès le début d'un premier rendez-vous. Ces situations permettraient plutôt à une personne non sensible qui s'ennuie de sortir de sa léthargie et d'atteindre un niveau optimal d'excitation et de réussite. Alors que chez nous, PHS, elles ont plus tendance à nous conduire au-delà de notre niveau optimal, à un état de surexcitation.

Puisque nous sommes plus facilement surexcités, il nous arrive plus souvent d'« échouer » sous la pression ou de ne pas apprécier ce que nous sommes « censés » aimer. Pas étonnant que nous semblions manquer de confiance, ne

pas être « drôles », être sensibles aux critiques ou timides (voir au chapitre 5 le point concernant les origines de la timidité chez les PHS).

Il est important ici de comprendre que si nous et nos proches apprécions les bons côtés de notre sensibilité (conscience, empathie, créativité, spiritualité, etc.), il nous faut aussi en accepter l'inévitable inconvénient, à savoir la tendance à être plus facilement submergé. L'un ne va pas sans l'autre.

④ **La sensibilité n'est pas notre idéal culturel.** La plupart d'entre vous qui lisez ces lignes vivent dans une culture hautement compétitive, dominée par la consommation, les technologies et les médias, et qui influence maintenant sur les valeurs partout dans le monde. À notre époque, la capacité à supporter un niveau élevé de stimulation prime sur celle à détecter les subtilités.

Certaines cultures admirent pourtant la sensibilité. Une étude a notamment montré qu'en Chine, les enfants de primaire « sensibles et discrets » étaient les plus respectés et les plus appréciés de leurs camarades, alors qu'au Canada ce sont les moins respectés et les moins appréciés. On accorde de la valeur à la sensibilité en Chine, au Japon et en Europe, des pays traditionnels, ainsi que dans la plupart des cultures proches de la terre, qui ont besoin de leurs traqueurs, de leurs herboristes et de leurs chamans. En revanche, les cultures très agressives, expansives ou stressées, ou qui comptent de nombreux immigrants, valorisent les personnalités non sensibles, fortes et prenant des risques, capables de faire de longues journées ou de partir à la guerre.

⑤ **Les PHS sont plus affectées que les autres par le fait de grandir dans un environnement familial néfaste.** Mes recherches m'ont permis de découvrir que les PHS qui ont connu des traumatismes ou qui dans leur enfance ont vécu dans un milieu à problèmes sont plus déprimées, anxieuses et tendues que les PHS ayant eu des histoires personnelles plus heureuses. Elles sont aussi plus touchées que les personnes non sensibles ayant connu les mêmes situations. C'est souvent une raison supplémentaire qui fait que les PHS se sentent différentes : elles sont encore peignées par des événements ou des situations dont d'autres personnes se seraient déjà remises. Et parce que les PHS ayant eu une enfance difficile sont particulièrement touchées à l'âge adulte, tout le monde en est venu à associer ce trait avec l'anxiété et la dépression. Pourtant, les PHS qui n'ont pas eu une enfance difficile n'ont pas plus de problèmes psychologiques que les autres, et parfois même moins. Il est important de retenir ce point. Dépression et anxiété ne sont pas des traits caractéristiques d'une PHS, et elles peuvent être guéries. Même si ce travail n'est pas le principal objet de ce livre, le chapitre 8 propose quelques pistes.

La sensibilité dans un contexte culturel

Notre société a plus besoin de nous qu'elle ne le pense. Il existe donc une bonne raison sociale, en plus des raisons personnelles, de vous sentir confiant. Expliquons cela avec un peu d'histoire. Les civilisations agressives et expansives (celles qui ne valorisent pas la sensibilité) apparurent il y a environ cinq mille ans en Europe et en Asie, lorsque des tribus d'éleveurs nomades émergèrent des steppes eurasiennes et prirent le pouvoir sur les peuples plus pacifiques qui vivaient alors en Europe, au Moyen-Orient et en Inde. Ces usurpateurs parlaient une langue, l'indo-européen, précurseur du grec, du latin, de l'anglais, de l'allemand, du français, de l'espagnol, de l'hindi et de nombreuses autres langues. Leur culture, comme leur langue, se répandit jusqu'en Amérique avant de s'imposer sur tout le globe. Il y eut des incursions nomades similaires vers l'est, vers la Chine (contre lesquelles la Grande Muraille fut bâtie) et le Japon. Les Grecs et les Romains descendent d'envahisseurs nomades du même type. D'autres vagues de « Barbares », tels que les Huns et les Mongols, détruisirent par la suite les empires de leurs prédécesseurs.

La philosophie de ces nomades consistait à développer leurs troupeaux, ce qui nécessitait davantage de terres, donc d'attaquer d'autres tribus. Cela leur permit de capturer des femmes (ils tuaient les hommes et les enfants), et d'avoir plus de fils afin d'acquérir davantage de bétail, de terres et de femmes pour engendrer de nouveaux enfants et ainsi de suite. Quand les nomades prirent les cités prospères mais non fortifiées des peuples agraires et marchands qui les attirèrent hors de leurs plaines arides, ils firent de ces populations des esclaves et des soldats, transformèrent les villes en forteresses et leurs sociétés en empires. La politique de l'époque : la meilleure défense est l'attaque ; la survie nécessite une économie expansive. Cela vous rappelle quelque chose ?

La langue et la culture indo-européennes s'imposèrent sur la plus grande partie du globe. Elles ne firent qu'une bouchée des cultures plus pacifiques telles celles des Amérindiens et des Aborigènes d'Australie. Ces cultures « préhistoriques » n'étaient pourtant pas toutes primitives. En Europe, au Moyen-Orient, en Inde et dans certaines régions du Nord et du Sud de l'Amérique, ces sociétés avaient fondé de grandes villes parfois dotées d'eau courante, travaillaient le métal et avaient développé les prémices d'une langue écrite. Mais, au moins en Europe, au Moyen-Orient et en Inde, la plupart de ces cités étaient dépourvues de rois, d'esclaves, de châteaux et de fortifications. Elles ne connaissaient pas de guerres et montraient très peu de signes de distinctions de classes parmi leurs populations. Elles étaient dotées d'un gouvernement simple : lors des périodes fastes, la nourriture était stockée dans des temples, puis distribuée durant les temps moins propices. Mise à part la supervision des activités commerciales, les autorités centrales semblent avoir été limitées à cela.

En revanche, intéressons-nous aux gouvernements indo-européens – le gouvernement de votre culture, à quelques particularismes ethniques près, quelles que soient vos origines, si vous avez grandi dans une société de langue indo-européenne. Les sociétés agressives possèdent toujours deux classes dirigeantes : les rois guerriers et des conseillers sacerdotaux (que j'ai appelés « conseillers royaux » dans *Hypersensibles : mieux se comprendre pour s'accepter*).

Qui sont les rois guerriers ? Ceux qui veulent conquérir. Partir tout de suite en guerre. Dans le monde de l'entreprise actuel, ils cherchent à étendre leurs marchés, réduire les coûts, pulvériser des insecticides et abattre des arbres. Les conseillers sont là pour les freiner et souligner les effets à long terme, également à prendre en compte. Ces conseillers interviennent via leur position de consultants, enseignants, avocats, juges, artistes, historiens ou scientifiques, ainsi qu'à travers leur pouvoir social et personnel en tant que guérisseurs ou autorités religieuses.

Bien qu'on ait sans doute toujours trouvé des PHS dans toutes les classes de la société et tous les domaines, il semble évident que là où il était besoin de « conseillers sacerdotaux », nous les PHS avons joué ce rôle. Notre cerveau est conçu pour *apprécier* la réflexion. Autrefois, nous étions le type même du maître ou de la maîtresse d'école idéal, du médecin de famille, de l'infirmière, du juge, de l'avocat, du président, de l'artiste, du scientifique, du pasteur, du prêtre et du simple citoyen consciencieux.

Aujourd'hui, cependant, nous les PHS rencontrons des difficultés dans la quasi-totalité de nos rôles traditionnels. Avec l'essor des technologies et la réduction des coûts destinée à rester compétitif dans cette économie mondialisée, les personnes capables de supporter de longues journées stressantes sont plus valorisées que celles qui ne le peuvent pas. Pourtant, une société expansive qui ne disposerait pas de conseillers sensibles capables de tempérer son agressivité doit se préparer à faire face à des soucis. Les PHS possèdent de nombreuses autres qualités précieuses dans le cadre des affaires ou d'un gouvernement. Mais il faut du temps à un roi guerrier pour le comprendre.

Faut-il adopter une attitude opposant « nous » à « eux » ? Peut-être pas en permanence, mais vous en aurez besoin au moins un temps. Autorisez-vous à être fier de votre sensibilité, même pour un moment seulement, pour contrer le sentiment d'infériorité qui vous a longtemps habité. Pour l'instant, vous avez le droit de penser « je suis simplement moi-même et ils devront s'y faire ». Le monde a besoin que nous reprenions la position centrale et influente que nous occupions dans la société. Pour cela, il faut que nous éprouvions de l'estime envers nous-mêmes, et cela ne fera qu'aider les autres à nous estimer à leur tour.

À mesure que vous avancerez dans ce livre, gardez à l'esprit que vous ne vous aidez pas seulement vous-même. Progressivement, PHS après PHS, nous restaurons un équilibre nécessaire au sein de la culture dominante.

Vous êtes maintenant prêt à réaliser la première tâche.

Défendre la haute sensibilité

L'objectif de cette tâche est de préparer des réponses à opposer aux critiques que vous avez entendues toute votre vie sur votre sensibilité naturelle innée. Pouvoir y répondre est extrêmement important, autant pour vous que pour toutes les PHS. Élaborer ces réponses va également vous permettre de commencer à faire changer ce critique intérieur que les commentaires extérieurs ont pu faire naître chez vous.



1 Dans les zones prévues page suivante, sur les lignes « Mauvaises interprétations », écrivez trois à cinq choses que des gens ont dites ou suggérées à propos de votre sensibilité et que vous savez maintenant être de mauvaises interprétations de ce que vous vivez. Si cela vous aide, pensez à des situations précises.

Parmi les remarques ou les situations fréquentes, figureront par exemple des phrases du type : « Ne soyez pas si sensible », émanant de votre responsable lorsque vous réagissez à ses critiques. « Qu'est-ce qui ne va pas chez vous ? » vous a peut-être demandé un médecin lorsque des larmes ont coulé après un examen de « routine ». « Ne sois pas timide », vous ont conseillé des amis lorsque vous n'avez pas eu envie d'aller au contact de personnes inconnues. « Pourquoi est-ce que tu ne peux pas simplement t'amuser ? » avez-vous entendu de la bouche d'amis vous invitant à voir un film que vous considériez comme trop violent. « De quoi est-ce que tu as peur ? » « Vraiment, ça, ça ne fait pas mal ! » Et ainsi de suite.

Tenons compte aussi des allusions plus subtiles au fait que vous seriez névrosé, bizarre, exagérément craintif, hypersensible, trop sensible, que vous avez des réactions anormales. Inscrivez ces jugements erronés que vous avez entendus sur les lignes « Mauvaises interprétations ».



2 Sur les lignes « Ma réponse », décrivez la manière dont vous aimeriez répondre à l'avenir à chacune de ces mauvaises interprétations. Gardez à l'esprit le fait que nous sommes nombreux à être hautement sensibles (15 à 20 % de la population), nos atouts (perception des subtilités, traitement approfondi, écoute, etc.), notre importance (réfréner les rois guerriers) et notre stratégie différente (réfléchir de manière approfondie avant d'agir, voir p. 49). Écrivez de véritables phrases que vous pourrez effectivement utiliser.