



# INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES

## ACTIVITÉS ET FORMATION

### Formation humaniste

Il reste des places pour la formation humaniste 101 qui aborde plusieurs thèmes tels que les perceptions, l'affirmation de soi, les relations interpersonnelles, la dépendance vs l'autonomie affective. Elle se déroulera les jeudis, de 13h à 16h, du 10 octobre au 30 janvier, incluant une pause les 26 décembre et 2 janvier. Il s'agit d'un groupe fermé de 8 femmes. Le coût est de 75\$. Contactez Nathalie Carrier au (418) 666-2200 poste 2 pour plus d'informations ou pour l'inscription.

### Cafés rencontres

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: vendredi le 4 octobre et jeudi le 17 octobre de 13h30 à 15h30.
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Inscription: appeler au (418)666-2200

 418 666-2200

 [communautessolidaires@outlook.fr](mailto:communautessolidaires@outlook.fr)

 95, rue Savio, G1E 1G5



## L'HYPERSENSIBILITÉ

Le concept d'hypersensibilité a été popularisé par Elaine N. Aron en 1996, décrivant une sensibilité accrue liée à: l'univers émotionnel, l'environnement physique ou social. Dans cette infolettre, nous explorerons les caractéristiques de cette hypersensibilité pour les individus qui la ressentent, ainsi que des conseils sur la manière de la gérer efficacement.

### TABLE DES MATIÈRES

Activités et formation.....	1
L'hypersensibilité.....	2
Pour aller plus loin.....	4

# L'HYPERSENSIBILITÉ

## Qu'est-ce que l'hypersensibilité? <sup>1</sup>

L'hypersensibilité est une notion relativement récente en psychologie datant d'une vingtaine d'années. Elle signifie que: "la façon de ressentir physiquement et émotionnellement est exacerbée face à la moyenne." Elle se manifeste sur les sphères sensorielles, émotives, et sociales. Selon Elaine N. Aron, elle toucherait 10 à 35% de la population.

Pour le philosophe Fabrice Midal, qui a écrit plusieurs ouvrages sur l'hypersensibilité, ce trait de caractère est une force. Il est important de le reconnaître: elle permet de faire preuve d'une grande intuition, de distinguer des signaux que les autres ne voient pas, de manifester une plus grande empathie et de faire preuve de créativité, par exemple. Toutefois, pour bien évoluer avec ce trait, il faut être capable d'identifier ses principales sources de surcharge sensorielle ou émotive, de mettre des limites, de reconnaître les émotions qui nous appartiennent, de discerner si elles sont justifiées (on peut vivre des émotions en lien avec une mauvaise interprétation d'une situation) et de répondre aux besoins liées à cette émotion.



## Origine de l'hypersensibilité <sup>2</sup>

Mme Aaron avance que l'hypersensibilité pourrait être un trait génétique conservé par plusieurs animaux, ayant donc un avantage évolutif. Elle mentionne par contre, que bien qu'hérité génétiquement, le trait de l'hypersensibilité peut être accentué, amenuisé, voire même éliminé par les expériences de vie et en particulier celles vécues lors de l'enfance. Ainsi, il s'agit, selon l'auteure, d'un trait de personnalité qui est influencé par l'environnement social et physique. Sachant cela, quelles sont les caractéristiques les plus communes aux personnes hypersensibles? Nous avons dressé un tableau non exhaustif de ces caractéristiques à la page suivante.

<sup>1</sup> <https://www.youtube.com/shorts/YkbnUJfVhpk>

<sup>2</sup> Aron, E. (2019). *Hypersensibles: mieux se comprendre pour mieux s'accepter.*

## Caractéristiques

Sensibles aux détails de l'environnement

Sensibles aux stimuli

Intensité émotionnelle

Sens exacerbés

Sens de l'esthétisme développé ou sensibilité artistique

Grande empathie

Hypervigilance

Perception fine des relations humaines

Hypersensibilité à la stimulation

Sensation de décalage (ne pas être comme les autres)

Réactivité de l'humeur

Tendance à la rumination

Indifférence face au "jeu social" ou des "jeux de pouvoirs"

Conscience corporelle exacerbée

Intuition développée

Sensibilité interpersonnelle (suradaptation aux autres)

## Comment gérer l'hypersensibilité <sup>4</sup>

Il est important, lorsqu'une personne est hypersensible, qu'elle détermine tout d'abord quelles sont ses sensibilités particulières (sociales, stimulations sensorielles, telles que les bruits, les lumières, le toucher, les émotions, etc. Lorsque ces sensibilités sont reconnues, il est plus facile de gérer son horaire en fonction de ces sensibilités. Par exemple, si une personne est sensible aux bruits et aux lumières, elle peut se prévoir un temps de repos suite à une séance de magasinage. Une attention particulière doit être mise dans la planification d'un horaire incluant des périodes de retour au calme.

Toutefois, lorsque l'organisme vit une surstimulation, il existe des stratégies psychologiques et physiologiques afin de l'apaiser.

### Sur le plan psychologique

- Réévaluer une situation, par exemple si nous pensons qu'un collègue ne nous aime pas, car il nous a répondu de manière brusque, il est possible de réévaluer la situation en regardant quelles sont les autres options possibles, cela pourrait être qu'il était de mauvaise humeur dû à des problématiques personnelles, etc.

- Se répéter une phrase, un mantra ou une prière que nous associons à un état de calme. cela peut être aussi simple que: "Je suis calme et détendu."
- Observer sans jugement l'état d'hyperstimulation
- Changer notre perception de cette situation et de cet état, peut-on l'associer à quelque chose de plaisant, par exemple, une stimulation avant de vivre un événement heureux.

### Sur le plan physique

- Prendre des pauses fréquentes
- Aller à l'extérieur (d'une pièce, d'un édifice, etc) ou l'on se sent mal
- Aller en nature
- Utiliser l'eau pour évacuer le stress (en boire, se mettre de l'eau glacée sur la nuque, nager, etc.)
- Marcher
- Respirer consciemment de manière calme ou utiliser la respiration abdominale
- Ajuster notre posture pour être plus détendu et confiant
- Bouger
- Sourire légèrement

## Le juste équilibre <sup>5</sup>

Mme Aron avance également que de fuir les situations qui risquent d'engendrer une surstimulation de l'organisme ne constitue pas une stratégie efficace. C'est-à-dire que le fait d'éviter les stimuli, accroît la crainte d'être exposé à ceux-ci et ne permet pas de diminuer le degré de stimulation qu'ils engendrent. L'organisme s'habitue à des stimuli à force de les rencontrer. Par exemple, la première fois qu'une personne part en voyage, elle peut vivre beaucoup de stress liée à cette expérience nouvelle, mais elle se sent probablement plus apaisée lorsqu'il s'agit de son dixième voyage. Ainsi, l'auteure préconise une approche où la personne hypersensible dose sa présence dans "le monde extérieur", sans la fuir. Il s'agit donc d'un travail constant visant à respecter son corps, sa sensibilité, à se donner des temps de repos, mais aussi, à ne pas s'isoler ou fuir les expériences stimulantes et nouvelles. De plus, elle insiste sur le fait que la sensibilité particulière des hypersensibles est requise dans notre monde, il appartient donc à chacun de balancer ses activités requérant extraversion et introversion.

## Notion controversée <sup>6</sup>

Il est important de mentionner que cette notion ne fait pas l'unanimité au sein de la communauté scientifique. Certains psychologues, comme Stéphanie Aubertin, remettent en question les concepts introduits par Elaine Aron.

### Test êtes-vous hypersensibles?

Si vous vous questionnez sur le fait d'être hypersensible ou non, vous pouvez vous procurer le livre d'Elaine Aron cité ci-dessous ou effectuer un test en français sur le site *Charisma for the people* à l'adresse suivante:

<https://charismaforthepeople.com/test-hypersensibilite/>

ou sur celui de la clinique esante à l'adresse suivante:

<https://diagnostic.la-clinique-esante.com/hypersensibilite#optin>

Notez toutefois que ces autoévaluations ne remplacent pas l'avis d'un professionnel tel qu'un psychologue.

### Pour aller plus loin

Si vous désirez explorer davantage ce concept, vous pouvez vous plonger dans la lecture de l'ouvrage d'Elaine N. Aron:

<sup>5</sup> Aron, E. (2019). *Hypersensibles: mieux se comprendre pour mieux s'accepter*. Marabout.

<sup>6</sup> Wikipédia. 2024. "Hypersensibilité (Psychologie). Dernière modification le 26 août 2024. [https://fr.wikipedia.org/wiki/Hypersensibilit%C3%A9\\_\(psychologie\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Hypersensibilit%C3%A9_(psychologie))

