

# Adapter le quotidien à l'hypersensibilité

Par Trui Engels

**Comment interagir avec un employé, un conjoint, un enfant ou une connaissance hypersensible ? Et comment appréhender sa propre hypersensibilité ?**

Tout n'est pas noir ou blanc dans l'hypersensibilité. On ne la détecte d'ailleurs pas simplement en s'allongeant dans un scanner. Même si certains signes ne trompent pas. « Les hypersensibles, ou HSP, traitent l'information de façon plus intense que les non-HSP, décrit Ilse Van den Daele, présidente de l'Association flamande pour les personnes hypersensibles, HSP Vlaanderen (il n'existe pas d'équivalent en Belgique francophone). Ils sont donc plus rapidement surstimulés, irrités ou contrariés que les non-HSP. De nouvelles habitudes ou un changement d'environnement peuvent aussi les déstabiliser. Certains, par exemple, auront parfois besoin de plus d'une année pour se sentir vraiment chez eux s'ils sont amenés à déménager. Leur seuil de douleur est aussi plus bas. Ils ont, en outre, une plus grande sensibilité au bruit et à la lumière, et ont tendance à davantage absorber les émotions des autres. D'ailleurs, cette grande empathie pousse souvent les gens à se confier aux HSP, un peu comme s'il était écrit sur leur front : "Confie-moi tous tes problèmes". »

Les hypersensibles et les non-HSP se complètent donc mutuellement. Même si l'idée selon laquelle l'hypersensibilité est une faiblesse persiste. « Or, être sensible ne signifie pas que

l'on ne peut pas être fort », affirme Ilse Van den Daele, autrice de plusieurs ouvrages sur le sujet, et qui nous livre ses conseils pour mieux interagir avec les hypersensibles.

## 1. En entreprise

« Les HSP ont un risque plus élevé de burnout. Ils préfèrent attendre et analyser avant de se forger une opinion. Or, comme tout, dans notre société, va de plus en plus vite, ce temps de pause et de vérification est mis sous pression. Au travail, c'est un défi supplémentaire. De plus, 70 % des personnes hautement sensibles sont des introvertis. Il n'est donc pas inutile, de temps en temps, de leur demander leur avis. La communication est également importante. Un HSP réfléchit souvent intensément aux choses et veut prendre le temps de placer son argumentation dans un contexte. Alors qu'un non-HSP survolera les tâches plus rapidement et prêtera moins d'attention aux détails. Cela peut engendrer des conflits. C'est pourquoi il est important que les managers abordent les employés hautement sensibles avec un esprit ouvert. Par exemple, en leur proposant du télétravail ou des espaces de travail apaisés qui les aideront à bien fonctionner. Souvent, ce sont de petites adaptations dont on n'imagine pas immédiatement l'importance qui permettront aux HSP d'être plus efficaces, plus

productifs et, surtout, plus épanouis au sein de l'entreprise. »

## 2. Dans les relations sociales

« Dire à un ami ou à son conjoint HSP "ne prends pas tout si personnellement", ne l'aidera pas à avancer. Tout comme dans l'environnement de travail, la reconnaissance et l'acceptation de l'hypersensibilité sont nécessaires, tout comme la mise en place de solutions acceptables par tous. Par exemple, pour se rendre à une activité sociale, mieux vaut y aller dans des véhicules séparés. Le HSP pourra ainsi rentrer plus tôt s'il a besoin de se reposer, au lieu de repousser ses limites et de le payer les jours suivants. On peut aussi utiliser un mot de code pour indiquer dans certaines situations sociales que ça ne va plus et qu'il serait préférable de partir. Tout dépend du respect du caractère unique de l'autre, qu'il s'agisse d'un HSP ou d'un non-HSP. Environ 80 % des personnes ne sont pas hautement sensibles, elles sont dites "normales", mais même au sein de ce groupe, chacun possède sa propre personnalité. »

## 3. Avec les enfants

« L'hypersensibilité ne se manifeste pas différemment chez les enfants et chez les adultes. Seule différence : les adultes courent un plus grand risque de burnout,



GETTY IMAGES

de dépression, de fibromyalgie et de syndrome de fatigue chronique tandis que les enfants développeront des problèmes de comportement ou d'apprentissage. Certes, l'environnement scolaire est très stimulant, mais les enfants hautement sensibles n'ont pas nécessairement besoin d'être traités différemment. Dans notre société, nous exigeons déjà tellement des enseignants... D'autant que ce qui est bon pour le HSP est également bénéfique pour le non-HSP. Seule l'approche de l'hypersensibilité est essentielle pour un bon

développement et une vie équilibrée. Si vous reconnaissez certains aspects de l'hypersensibilité chez votre enfant, ne les rejetez pas et évitez les préjugés. Avec des formules toutes faites comme "oh !, ça ne fait pas mal" ou "tu ne vas pas pleurer pour ça, quand même ?", vous niez les sentiments de l'enfant et vous risquez d'aggraver les problèmes. Il réagira en tentant de nier sa nature et de répondre à vos attentes. Or, les HSP qui s'éloignent de leur nature ont plus de chances de connaître des pathologies mentales à l'âge adulte. »

**Vite déstabilisé, un hypersensible aura besoin de plus de temps pour se sentir chez lui après un déménagement.**

## Les hypersensibles et les non-HSP se complètent mutuellement.

### 4. Si vous êtes vous-même hypersensible

« L'hypersensibilité se manifeste différemment chez chacun. Il est donc important de se renseigner pour tenter de découvrir ce que cela signifie pour soi. Une bonne planification des journées est cruciale, que ce soit au travail ou dans la vie privée. Remplir ses week-ends d'activités sociales empêche d'arriver l'esprit clair le lundi matin à une réunion importante, notamment. Mieux vaut organiser sa semaine en fonction de son ressenti et réorganiser éventuellement les activités. Il est important, également, de renforcer la confiance en soi en recherchant des expériences positives. L'hypersensibilité est un processus de croissance, une quête personnelle de ce qui apporte la paix. Qu'un voisin parvienne à se détendre en se rendant régulièrement à la salle de sport chaque semaine ne signifie pas que cela peut s'appliquer à soi. La bonne question à se poser est : quels sont mes besoins spécifiques ? Ce n'est que lorsque le HSP a la réponse à cette question qu'il pourra structurer sa vie en conséquence. » ●