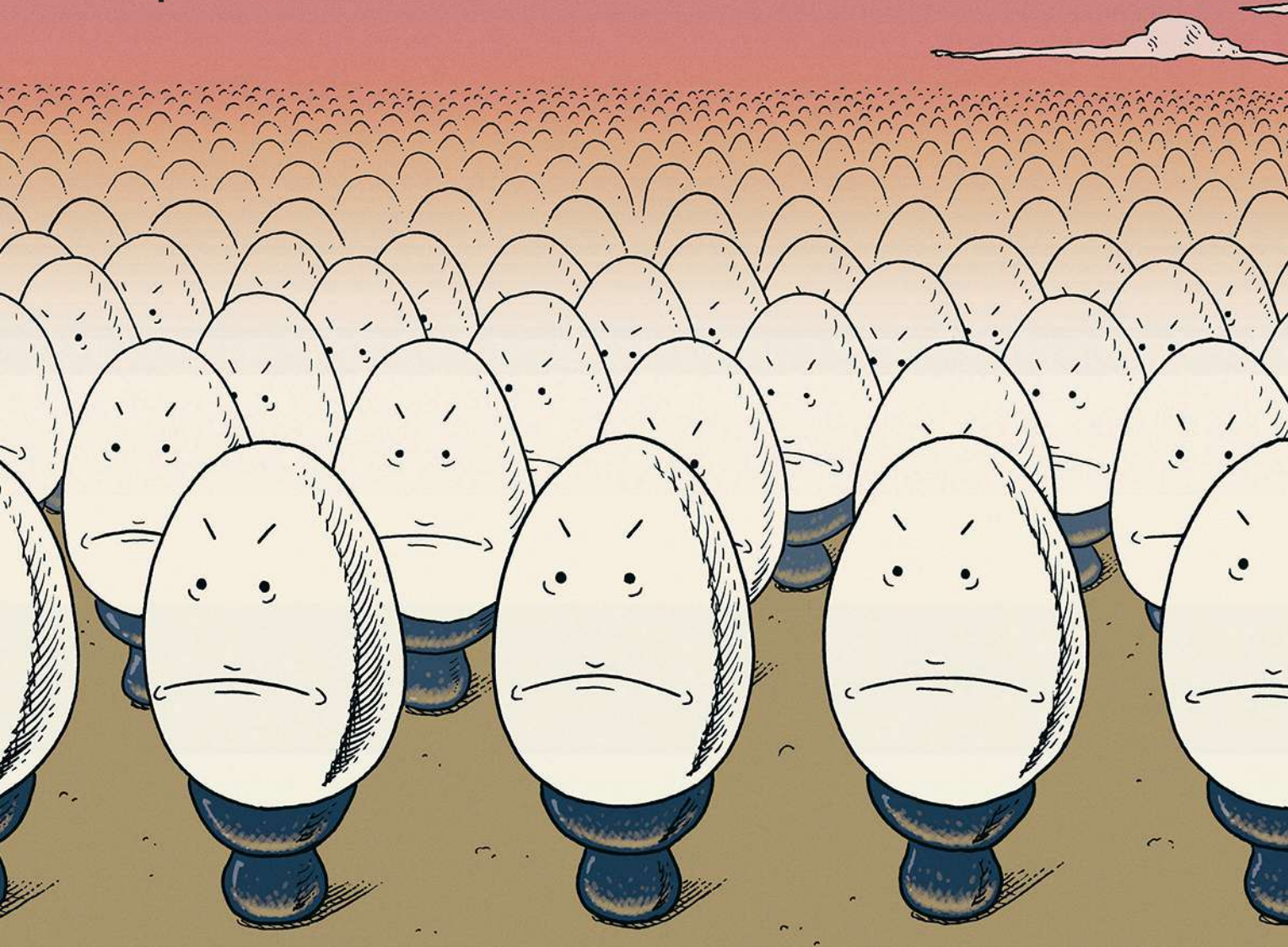
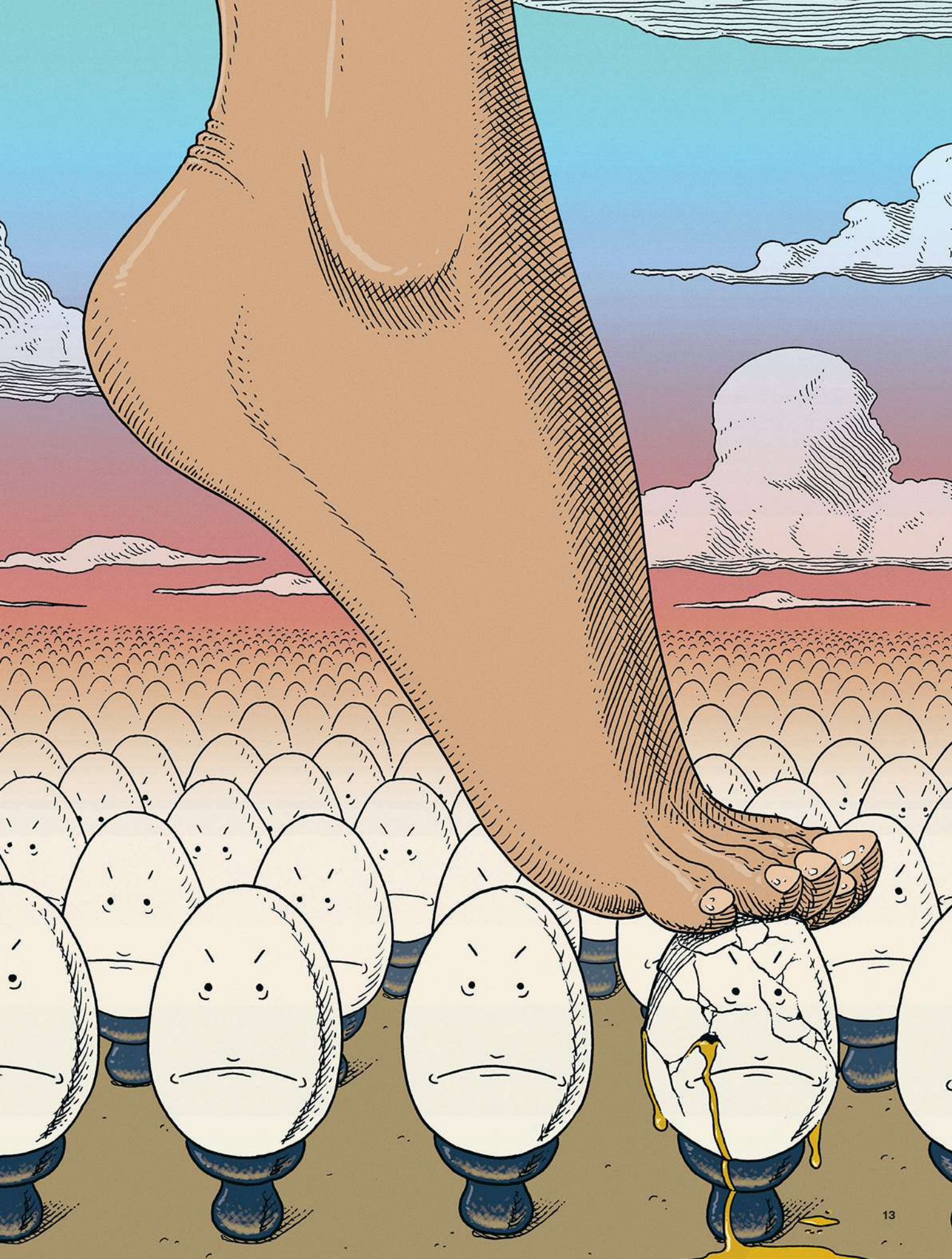


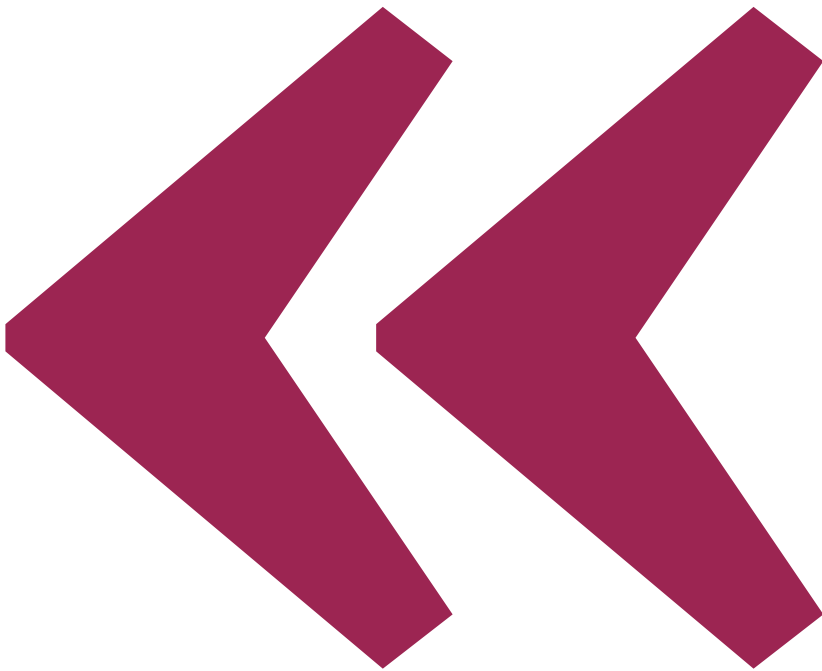
Par **Christophe Leroy**  
Illustrations : **Le.BLUE**

# Etes-vous hypersensible?

Emotionnelle et sensorielle, l'hypersensibilité concernerait 20 % à 30 % de la population. En quoi consiste-t-elle ? Comment l'apprivoiser ? Voici ce qu'en disent la neuropsychologie et les premiers concernés.







« Je me sens connecté aux gens en permanence, cela signifie que si vous me présentez une personne malade, je ressentirai peut-être les mêmes douleurs et deux minutes après, si je me retrouve devant une personne joyeuse, alors tout me semblera aller pour le mieux. Un yo-yo émotionnel H24, avec des gens que je connais et d'autres que je ne connais presque pas. J'en suis venu à me poser beaucoup de questions parce que ça me bousille de l'intérieur. [...] Un jour, j'espère, je saurai aimer, aider, soutenir, sans absorber des peines et des douleurs qui ne m'appartiennent pas. » Dans ces quelques lignes qu'il nous a confiées, Jérémy Clément, 37 ans, résume la complexité de l'hypersensibilité qui l'accompagne depuis son enfance (*lire son témoignage page 17*). D'autres choisissent de garder au plus profond d'eux-mêmes ce qui peut constituer autant un invisible fardeau qu'une indéniable force.

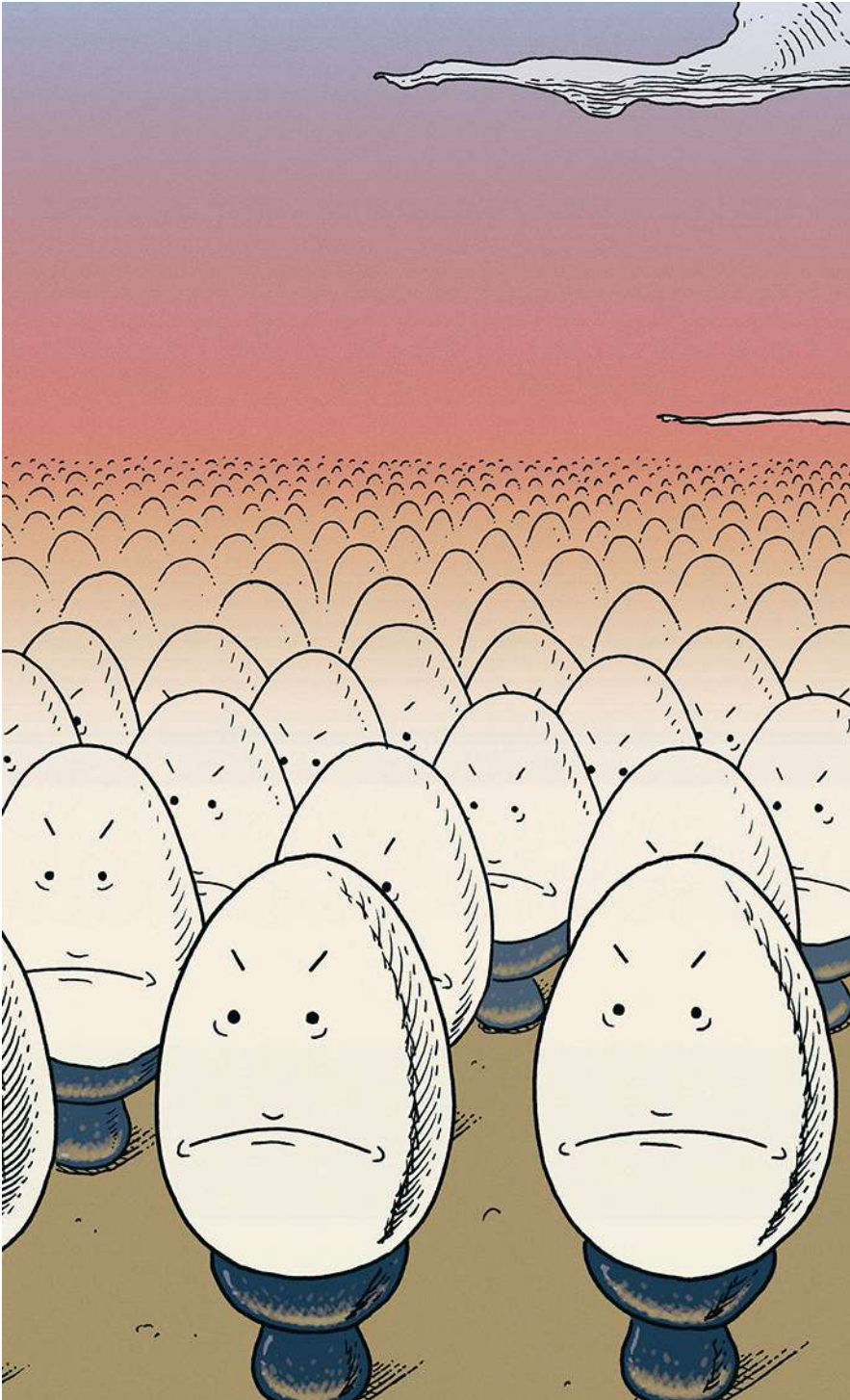
Chaque mois, les termes « hypersensible » ou « hypersensibilité » apparaissent neuf mille fois dans les résultats de recherche Google en Belgique. Depuis

2004, date des premières statistiques de la plateforme, leur occurrence ne cesse d'augmenter. Les mots clés associés renvoient souvent à l'univers médical : « diagnostic », « symptômes », ou pire, « traitement »... L'hypersensibilité n'a pourtant rien d'une maladie, clament les experts à l'unisson. Les autres requêtes fréquentes ne sont pas plus réjouissantes : « anxiété », « dépression », « fatigue »...

### Un nuancier d'émotions

Les personnes concernées seraient-elles en proie en permanence à un spectre harassant leurs émotions et leurs sens ? « Pas nécessairement, objecte Cathy Assenheim, psychologue clinicienne et autrice de *Mon cerveau est hyper* (De Boeck Supérieur, 2020), un ouvrage de référence sur le sujet. De nombreuses personnes vivent très bien leur hypersensibilité, qu'elles en aient conscience ou non. En revanche, beaucoup de gens que je rencontre la découvrent à l'occasion d'un épuisement. » Comme il est plus enclin que d'autres à saturer en réaction aux stimuli environnants, le cerveau d'une personne hypersensible déclenche en effet plus souvent des alarmes de stress, consommant ainsi davantage de ressources.

« Un hypersensible est quelqu'un de normalement sensible dans un monde où les stimulations sont excessives. »



Le mot « hypersensibilité » lui-même pose problème, puisqu'il n'existe pas de seuil quantifiable à partir duquel une personne s'avère ou non hypersensible. Galvaudé par des tests simplistes et les dérives du coaching-marketing, il semblerait presque concerner tout le monde. A l'image de l'étiquette « haut potentiel » que certains parents brandissent à la légère comme un alibi face au caractère ou au décrochage scolaire de leur enfant, faut-il dès lors y voir un effet de mode passe-partout, simple reflet d'une société vouant un culte au développement personnel ? « Tout le monde est sensible, clarifie Cathy Assenheim. Tous les cerveaux de tous les êtres vivants détecteront des informations de nature émotionnelle et sensorielle. Par rapport à une norme donnée, certains individus seront toutefois plus sensibles que d'autres, à des degrés variables. » L'hypersensibilité n'équivaut donc pas à une palette monochrome, mais plutôt à un nuancier d'émotions et de sens plus exacerbés que la moyenne.

Pour Bruno Humbeeck, psychopédagogue et professeur à l'UMons, le préfixe « hyper » est ambigu : « Dans le monde médical, il désigne le fonctionnement excessif d'un système. Mais dans le sens commun, il peut aussi exprimer une forme de supériorité. Or, les étiquettes sont très dangereuses. En consultation, on m'amène parfois des enfants prétendument hypersensibles, et qui sont déjà en train de l'assimiler à une faiblesse. Je serais donc le premier à applaudir un changement de nom. Si je vous dis que vous avez une sensibilité que l'on devra rendre intelligente, je ne fais pas de vous un malade, mais quelqu'un qui réfléchit à ce qu'il est en train de vivre. »

## Hyperfonctionnement neuronal

En tant que neuropsychologue, Cathy Assenheim préfère parler d'hyperréactivité cérébrale droite. Au fil des ans, l'hypersensibilité a fait l'objet d'un nombre croissant de recherches. Parmi elles, ...

## « Beaucoup de gens découvrent leur hypersensibilité lors d'un épuisement. »

... l'imagerie médicale a déjà livré une foule d'enseignements. « Les cerveaux des personnes hyper, comme je les appelle, sont anatomiquement semblables à tous les autres, mais ils fonctionnent de manière spécifique, indique-t-elle. Le haut potentiel est l'expression d'un hyperfonctionnement neuronal dans des zones gauche et frontale, liées aux raisonnements et aux apprentissages. L'hypersensibilité, elle, sollicite l'hémisphère droit, dans le système limbique, qui gèrera les émotions et les sensations. Dans le premier cas, une personne réagira donc plus vite à des informations de nature intellectuelle ou cognitive. Dans le second, à des informations émotionnelles et à des modalités sensorielles : la vision, l'audition, l'olfaction, le tactile... Il existe une multitude de profils. »

Là où le haut potentiel intellectuel (HPI) concernerait 2,2% de la population (*lire Le Vif du 28 juillet 2022*), la part des personnes hypersensibles (HSP, pour *Highly Sensitive Person*), à des degrés divers, oscillerait entre 20% et 30%. Il n'existe cependant pas de statistique officielle, puisque toutes ne font pas la démarche d'établir un diagnostic. Contrairement à un mythe répandu, tous les hauts potentiels ne sont pas nécessairement hypersensibles. Ce ne serait le cas que d'un HPI sur cinq, soit la même proportion que pour l'ensemble de la population.

Surfant sur un effet de mode, d'innombrables tests en ligne formulent des questions à la lumière desquelles tout le monde, ou presque, se reconnaîtrait, comme dans un horoscope de trois lignes. « Tout cela, n'est que du business, déplore Aude

Belleflamme, identifiée comme hypersensible et haut potentiel à la suite d'un bilan neuropsychologique (*lire page 19*). Il y a comme un paradoxe : à la fois on en parle de plus en plus, ce que j'estime génial, mais en même temps, des personnes trouvent toujours le moyen d'en faire de l'argent. Quand je vois que certains coachs font des suivis de plusieurs années avec une personne hypersensible, ça n'a aucun sens. En trois ou quatre séances, elle est censée avoir trouvé ses outils. » Comme le résume Bruno Humbeeck, « un bon thérapeute est celui qui pourra se rendre inutile le plus rapidement possible ».

En l'absence d'un profil type ou d'un seuil quantitatif, comment déceler une hypersensibilité potentielle ? Si certaines personnes n'en éprouvent pas le besoin, d'autres soulignent l'importance de mettre un mot sur ce qu'elles ressentent. « Au niveau sensoriel, des tests quantitatifs existent pour les enfants jusqu'à 13 ans, souligne Cathy Assenheim. A partir de huit indices sensoriels, ils permettent de déterminer s'ils sont un peu ou beaucoup au-dessus de la norme. Pour les adolescents ou les adultes, il s'agira d'une analyse plus qualitative, établie sur la base de critères bien précis par des professionnels. Elle permettra aussi d'identifier ce qui est exactement au-dessus de la norme, vu l'existence de profils très hétérogènes. Quand on comprend les particularités cérébrales, on sait où chercher. »

### Les émotions et la quête du bonheur

Beaucoup de HSP manifestent une empa-



thie bien plus forte que la moyenne, au point de les amener à absorber les émotions des autres, comme une éponge. Bien plus que la compassion, elle se traduit aussi par une écoute attentive de l'autre ou une intuition de ses besoins. « Petit, je me centrais déjà beaucoup plus sur les autres que sur moi-même, commente Jérémy Clément. Si quelqu'un ne comprenait pas la matière, je pouvais passer tout mon temps à l'aider plutôt qu'à prêter attention au cours. » Certains auront aussi tendance à réagir de manière disproportionnée, par rapport à la plupart des gens, à un événement joyeux ou à une situation conflictuelle. « Il nous arrive à tous d'être submergés de temps à autre par nos émotions, mais pour un hypersensible, l'amplitude de ressenti est démesurée, écrit Cathy Assenheim dans *Mon cerveau est hyper*. [Ce] sont de réelles vagues émotionnelles qui l'assaillent sans prévenir, avec une intensité qui peut faire alterner des émotions très négatives avec des émotions très positives. » Cette hyperréactivité émotionnelle, souligne-t-elle encore, peut se traduire par des « manifestations d'ordre physique : rougeurs, mains moites, symptômes digestifs, palpitations... et, plus généralement, une anxiété accrue. »

A priori grisante lorsqu'elle est positive, cette intensité émotionnelle peut s'avérer éprouvante. « Il y a un changement de paradigme sociétal touchant à l'image du bonheur, relève Bruno Humbeek. Longtemps, on a considéré qu'il se logeait dans l'intensité de ce que l'on vivait, que ce soit dans la tristesse ou dans la joie, avec de grands événements surenchérisant sur les autres. Or, le bonheur se cache beaucoup plus dans la sérénité. Si je vous demande de me dire à quel point vous êtes heureux sur une échelle de 0 à 10, et que vous me répondez 7, vous avez le chiffre magique. Si vous me dites 8, 9 ou 10, c'est soit que vous êtes amoureux, soit que vous venez de vivre une satisfaction intense. Par nature, cette dernière ne dure pas et suppose que vous en chercherez d'autres. ...

## « L'hypersensibilité aux autres est ma grande force »



D'aussi longtemps qu'il s'en souviene, Jérémy Clément, 37 ans, s'est toujours senti « en dehors des cases », comme il dit. « Petit, quand je regardais un dessin animé, je pouvais me mettre à pleurer pendant des heures, pour ce que d'autres enfants auraient considéré comme des futilités. » A l'école et ailleurs, il a toujours fait preuve d'une hyperempathie, tant envers des proches que de personnes qu'il connaît à peine. Elle ne l'a jamais quitté. « Récemment, à Namur, je croise un sans-abri et pendant dix secondes, on se regarde, poursuit-il. Je poursuis mon chemin, je sens une grosse montée d'émotion et subitement, je fonds en larmes. Pourquoi ce regard m'a-t-il capté plus qu'un autre ? Je ne sais pas. Pourtant, j'essaie de me mettre des barrières. » Outre des émotions, Jérémy manifeste aussi une hypersensibilité sensorielle. Il sent des odeurs que d'autres ne perçoivent pas, ne supporte pas un centre commercial bondé et envahi de lumière artificielle, ni le contact de certaines matières sur sa peau. L'identification de son

hypersensibilité s'est faite en deux temps. Cartésien, il voulait avoir la certitude de ne pas assimiler son ressenti à un effet de mode. « A l'âge de 28 ans, je suis parti travailler en Suisse. Complètement déraciné, j'ai commencé à développer des angoisses à répétition. Une psy, soupçonnant une hypersensibilité, m'a suggéré de consulter un service spécialisé à Lausanne. Elle m'a été confirmée à la suite d'une série de tests et d'une imagerie cérébrale. Puis, à 30 ans, la naissance de ma fille a généré un bouleversement émotionnel intense. A la fois positif et désagréable, c'était en tout cas quelque chose de totalement incontrôlable. Une nouvelle fois, on m'a confirmé qu'il s'agissait d'une facette de mon hypersensibilité. » Aujourd'hui thérapeute, Jérémy Clément accompagne des parents et des enfants pour améliorer leur bien-être. « Dans mon travail, mon hypersensibilité aux autres est une grande force. Elle me permet de cibler directement qui ils sont, ce qu'ils ressentent, sans forcément discuter. C'est quelque chose d'instinctif. »

... Ce modèle est en train de changer. De plus en plus, j'entends des personnes dire "je vais bien". L'un des intérêts du mot hypersensible, c'est qu'il nous amène aussi à réfléchir : il n'est peut-être pas nécessaire de passer par une sensibilité exacerbée pour se déclarer heureux. »

Souvent abordée négativement, l'hypersensibilité émotionnelle peut cependant constituer une force, y compris dans le monde professionnel. « Grâce à leur décodage des ambiances et du non-verbal, les personnes concernées peuvent s'adapter très rapidement à des situations sociales, commente Cathy Assenheim. Bien maîtrisé, il permet de s'épanouir dans des fonctions commerciales ou d'aide. Les hypersensibles font aussi de très bons managers. »

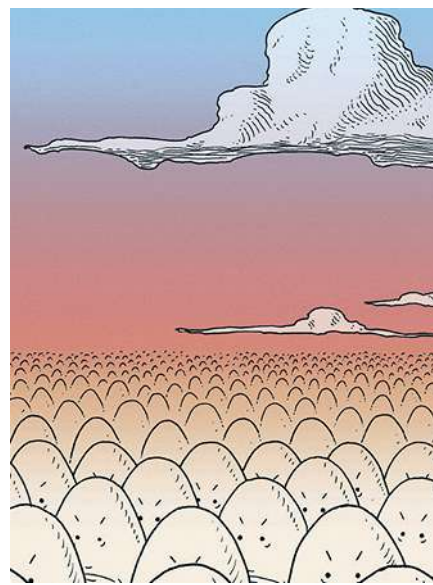
## Des sens exacerbés

L'hypersensibilité se manifeste aussi et toujours par l'un ou l'autre sens plus développé que la moyenne. « Chaque hypersensible aura ce que j'appelle ses superpouvoirs, poursuit-elle. Le plus courant, c'est le visuel. Quand on regarde un film, par exemple, on regarde généralement la vision centrale du film, tandis que les hyper observeront tous les petits détails périphériques. Ils traiteront plus vite plus de stimuli en même temps. Dans d'autres cas, ils seront les seuls à sentir une odeur particulière parmi les personnes présentes. Ou encore plus sensibles que d'autres à des petits bruits, souvent répétitifs. » Parfois pénalisants, de tels sens peuvent constituer de vraies forces, par exemple dans les métiers de l'art ou de création.

Face à ce que la neuropsychologue appelle les débordements émotionnels ou sensoriels, il est illusoire de chercher à supprimer son hypersensibilité, puisqu'au moins 60 % de ses particularités sont d'ordre génétique. En revanche, il est possible d'éviter de se laisser envahir par des émotions ou des sens trop intenses. Notamment en jouant sur l'environnement, qui constitue les 40 % restants

# 60%

de l'hypersensibilité serait d'ordre génétique.



– une personne HSP aura, par exemple, horreur des open spaces. Comme l'explique la psychologue clinicienne française Nathalie Clobert, dans son livre *Ma bible de l'hypersensibilité* (2021, éd. Leduc), « l'hypersensibilité est le produit d'une interaction entre des prédispositions génétiques et des expériences vécues ».

D'autres outils exploitent le fonctionnement cérébral. « Quand quelque chose ne va pas, on peut par exemple faire des soustractions, conseille Cathy Assenheim. Pourquoi ? Parce qu'on ne peut activer simultanément nos deux cerveaux – le gauche étant dédié à la logique, le droit à la gestion émotionnelle et sensorielle. En obligeant le cerveau gauche à travailler, vous ferez mécaniquement diminuer la réaction au stress de 20 % à 30 %. Plus ça va mal, plus vous pouvez faire des calculs compliqués. Un autre exemple, c'est la respiration, parce qu'elle est liée au système nerveux. Que fait-on en général lorsque l'on éprouve une situation de stress ? On prend une grande inspiration, avant de souffler longuement. Or, si une personne hyper inspire profondément, elle aggravera sa réaction au stress. La première chose que je conseille en consultation à une personne hyper, c'est donc de prendre une

# « En faisant des soustractions, vous diminuez mécaniquement la réaction au stress de 20 % à 30 %. »

toute petite inspiration, puis d'expirer le plus profondément possible. »

Si l'intérêt croissant pour l'hypersensibilité semble salubre pour mieux appréhender le fonctionnement de chacun, les conséquences de cette ouverture semblent paradoxales. D'un côté, elle démonte peu à peu le cliché dénigrant de personnes jugées « faibles » ou « compliquées », selon les cas de figure. « Le fait d'enfouir ces émotions, de les cacher, de les éteindre dénature un être humain », affirme Jérémy Clément. De l'autre, l'usage de plus en plus fréquent de ce terme, par ailleurs perfectible, peut concourir à un effet de mode galvaudant précisant ses spécificités.

## Le culte de l'hyposensibilité

Explorer l'hypersensibilité ne règle du reste pas une question plus fondamentale encore : entre les écrans, les réseaux sociaux et le culte de l'instantanéité, n'est-ce pas plutôt la société qui serait hyperstimulante, suggèrent certains experts ? « Un hypersensible n'est pas un malade. C'est juste quelqu'un de normalement sensible dans un monde où les stimulations sont excessives », soulignait Bruno Humbeeck sur les ondes de La Première, en avril dernier. Une intervention devenue immédiatement virale, preuve que le message parlait à des millions de personnes. « Une des difficultés est que l'hyposensibilité est souvent considérée comme une marque d'héroïsme dans nos sociétés, conclut-il aujourd'hui. C'est l'exemple du héros de la série *Peaky Blinders*, capable de faire énormément de choses en maîtrisant complètement sa sensibilité. Le problème se situe donc avant tout dans la survalorisation du flegme, du sarcasme, de celui qui est capable de briser les autres. »

Plutôt que d'envoyer les enfants plus sensibles que d'autres en consultation, il importerait ainsi de revoir les curseurs sociétaux. En sachant que les émotions, sous toutes leurs formes, constituent la base de l'être humain. ●

## « On ne voit pas le monde avec les mêmes couleurs »



Enseignante, Aude Belleflamme s'est recentrée sur le coaching scolaire il y a quelques années, notamment pour accompagner les élèves à haut potentiel. « Pendant ma spécialisation à l'UMons, je me suis reconnue dans les caractéristiques du haut potentiel, raconte-t-elle. J'en ai eu la confirmation à l'occasion d'un bilan neuropsychologique. En parallèle, ma psychologue avait procédé à un bilan qualitatif, qui avait non seulement corroboré le haut potentiel, mais aussi l'hypersensibilité mise en évidence lors des tests. » Depuis toute petite, elle se sentait différente, à la fois dans l'intensité positive ou négative des émotions ressenties, mais aussi sur le plan sensoriel. « Par exemple, je ne supportais pas les vêtements aux coutures trop marquées, certaines textures d'aliments, confie-t-elle. Je ne peux pas non plus assister à un concert depuis la fosse. » L'identification de son

hypersensibilité fut dans son cas « salvatrice ». « J'ai pu me rassurer sur le fait que je n'étais ni bipolaire ni schizophrène. Car, quand on ne voit pas le monde avec les mêmes couleurs que les autres, on se pose un tas de questions, au même titre que notre entourage. Après avoir mis un mot sur ce que je ressentais, tout est devenu plus clair. De ce fait, j'ai pu réajuster de petites choses au quotidien. » Ainsi, elle évite les heures de haute fréquentation dans les magasins, à moins de prévoir des périodes de répit. En tant que biologiste, elle sait qu'elle peut compter sur des méthodes de respiration ou sur des activités sportives pour calmer ce qu'elle appelle les trop-pleins émotionnels. Elle écrit aussi tous les jours dans un carnet, pour y « déverser ses émotions ». « Il importe de mettre en place des routines au quotidien, conclut-elle. Et, surtout, de porter un regard bienveillant sur soi. »