

Hypersensibilité : que valent les tests censés la mesurer ?

Ces dernières années, ces questionnaires se sont multipliés, en ligne ou dans certains magazines, avec la promesse sous-jacente de fournir un diagnostic fiable.

MATHIEU COLINET

Depuis quelques années, l'hypersensibilité occupe le devant de la scène. Cela n'a pas toujours été le cas. Loin de là, même, puisqu'avant cet effet de mode, le sujet a été « victime » plutôt d'un déficit d'intérêt, en ce compris du monde scientifique. « Dans le regain d'attention de ces dernières années, la chercheuse américaine Elaine Aron a joué un rôle déterminant », explique Cathy Assenheim, psychologue clinicienne et neuropsychologue, autrice en 2020 de *Mon cerveau est hyper* (De Boeck Supérieur). « C'est notamment elle qui a influencé la vision qu'on pouvait avoir de l'hypersensibilité en caractérisant celle-ci non pas comme une pathologie, mais comme un fonctionnement cérébral atypique. C'est ce dernier, dans des zones particulières du cerveau, qui est à l'origine de ces émotions et de ces sensations hors normes. »

Ce regain d'intérêt va de pair avec la multiplication des tests censés mesurer l'hypersensibilité. Sur internet ou dans les magazines, ceux-ci ont fleuri, avec

une promesse sous-jacente, celle d'apporter un diagnostic fiable.

Dans leur sillage, ils soulèvent toutefois aussi des questions. Comme celles de savoir s'ils sont de qualité, précisément, ou dans quelle mesure, en matière d'hypersensibilité, un diagnostic peut s'avérer utile.



Ces tests « limités » négligent généralement les aspects sensoriels de l'hypersensibilité

Cathy Assenheim
Psychologue clinicienne et neuropsychologue



Tests trop « limités »
Cathy Assenheim est tombée sur une série de tests qui, souvent, lui ont laissé l'impression d'être trop « limités » : « Ils se concentrent généralement sur la dimension émotionnelle de l'hypersensibilité et négligent ses aspects sensoriels. Or, l'hypersensibilité, c'est aussi cela, le plus souvent : connaître des sensations exacerbées par rapport aux bruits ou aux odeurs, par exemple. »

Non contente des questionnaires qui existaient, la neuropsychologue, qui reçoit en consultation des personnes hypersensibles depuis une vingtaine d'années, a construit son propre test, aujourd'hui disponible en ligne (1). Il

mêle indices sensoriels et émotionnels, mais s'intéresse aussi aux capacités d'empathie d'un individu, un autre élément qu'on retrouve très souvent chez

les personnes hypersensibles.

Peut-on mesurer l'hypersensibilité via des questionnaires « auto-rapportés », comme on les appelle ? Moïra Mikolajczak, professeure de psychologie des émotions à l'UCLouvain, pointe un biais : « Pour que les résultats soient valides, il faut se connaître assez pour répondre, mais aussi le faire sérieusement. Or, parfois, on va avoir tendance, consciemment ou inconsciemment, à plébisciter les réponses les plus socialement acceptables. »

Mais ces tests soulèvent donc une autre grande question : dans quelle mesure une personne doit-elle ou non chercher à savoir si elle est hypersensible ? « Selon moi, une étiquette n'est utile que si elle est constructive », affirme Moïra Mikolajczak. « Une personne hypersensible n'a intérêt à savoir qu'elle l'est que si cela lui pose des difficultés au quotidien. Si elle a développé, naturellement ou par la force des choses, des compétences la rendant capable de gérer ses émotions quand c'est nécessaire et de les relâcher quand cela ne l'est pas, je ne vois pas trop l'utilité d'un diagnostic. »



Une personne hypersensible n'a intérêt à savoir qu'elle l'est que si cela lui pose des difficultés au quotidien

Moïra Mikolajczak
Professeure de psychologie des émotions



Tous les hypersensibles ne sont pas arrivés à ce niveau. Dans certains cas donc, se faire diagnostiquer va être une première étape, via un accompagnement auprès d'un ou d'une psychologue. « Dans ces cas, le diagnostic va servir de photographie à un fonctionnement personnel, puis de levier pour agir sur celui-ci », explique Cathy Assenheim. « Un hypersensible n'est pas l'autre. Chacun peut l'être de façon différente, mais aussi à des degrés divers. Grâce à cette photographie de départ, on peut véritablement aider un individu à se protéger au quotidien et à mieux vivre. Ce qui est capital. »

Si les connaissances sur l'hypersensibilité ont gonflé ces dernières années, il reste beaucoup de choses à découvrir. A commencer par l'importance qu'elle prend dans la population générale, par son impact sur la santé physique d'un individu ou encore sur ses relations sociales. « D'une certaine façon, on est seulement aux balbutiements », conclut Moïra Mikolajczak.

(1) cathyassenheim.com/diagnostics-hypersensibilite

20022700

TOP CHEF



LA QUÊTE DE L'ÉTOILE

CE SOIR DÈS 20H30

RTL
t v i

RTL
play