

### **Hypersensibilité ou le monde à fleur de peau**

#### **Qu'est-ce que l'hypersensibilité ?**

L'hypersensibilité représente une sensibilité plus forte que la moyenne aux impressions et aux stimuli du monde extérieur qui conduit à une amplification des ressentis et de leurs conséquences. L'hypersensibilité n'est pas un trouble mais un trait de caractère qui se retrouverait chez 10 à 20% de la population et bien plus encore chez les personnes atteintes de TDA/H et cela quel que soit leur âge.

Les stimuli et autres impressions du quotidien pénètrent les hypersensibles pour ainsi dire de manière non filtrée. Ils sont donc plus facilement « surexcités », ce qui induit de fortes réactions émotionnelles, parfois épuisantes pour le sujet et son entourage.

#### **Hypersensibilité physiologique**

Les hypersensibles sont particulièrement sensibles aux odeurs, à la lumière vive, aux sons, aux saveurs, à la sensation de faim, qui peuvent aller jusqu'à leur faire perdre leur sang-froid. Ils souffrent souvent d'allergies et d'intolérances alimentaires, réagissent différemment aux médicaments que les autres et supportent difficilement la lumière intense. Par exemple, l'enfant qui veut mettre d'autres vêtements parce que son pull gratte ou qui ne supporte pas les étiquettes des vêtements.

#### **Hypersensibilité émotionnelle**

Les hypersensibles peuvent être particulièrement perturbés par les humeurs des autres ou par les nouvelles qui passent au J.T., etc. Ils sont très vite émus, touchés, chamboulés. Leurs sentiments sont à ce point intenses qu'ils en sont tout retournés.

Leur comportement est souvent incompris par les autres.

Cela signifie qu'à la moindre contrariété, les hypersensibles ont du mal à contenir leurs émotions, alors largement amplifiées. Ils se sentent seuls, isolés, voire menacés par l'extérieur.

Pour une raison ou une autre, les larmes leurs montent vite aux yeux.

Leur entourage les définit comme des personnes susceptibles et fragiles.

### Hypersensibilité mentale

Les hypersensibles pensent souvent en images ou symboles, alors que la plupart des personnes pensent de manière verbale.

Penser verbalement veut dire que ce sont d'abord des mots qui défilent ; les images ne viennent illustrer la pensée que par la suite.

Un penseur verbal génère environ deux mots par seconde, un penseur imaginaire trente-deux images par seconde.

### Hypersensibilité aux changements

Les hypersensibles sont très facilement perturbés quand on change leurs habitudes, leur environnement ou quand ils doivent faire face à des situations imprévues.

Un changement minime dans leur programme peut complètement les déstabiliser et jouer très fortement sur leur humeur.

### Quelques conseils pour faire face à l'hypersensibilité

- Evitez un agenda trop chargé, fixez-vous des limites à ne pas dépasser.
- Ne vous laissez pas emporter par les émotions d'autrui.
- Prenez du recul par rapport aux gens, aux affaires et aux événements qui vous demandent trop d'énergie.
- Faites preuve de lâcher prise.
- Gardez en vue vos aspirations, à la place de vous adapter sans arrêt aux autres.
- Si vous vous sentez mal dans votre peau, cherchez-en la cause et ce qui vous apaise.
- Apprenez à bien vous connaître.
- Réservez une place pour vous-même dans votre agenda.
- Prenez soin de vous et trouvez ce qui vous convient.
- Limitez les stimuli avant de vous coucher.
- Lors d'une situation difficile, si les circonstances le permettent, prenez l'air et du temps pour mesurer clairement la situation.
- Reprenez le contrôle de vos pensées. Une querelle avec votre amie. Vous avez les larmes aux yeux, prête à exploser ? Soufflez et prenez votre temps pour repenser à la situation. Avec un peu de recul et hors situation, vous prendrez conscience que l'objet de votre dispute n'est

pas si grave que ça et qu'il ne mérite pas que vous vous mettiez dans de tels états.  
Une personne vous bouscule dans le bus ? Restez zen, ce n'est rien.

Un tel travail sur soi vous demandera un certain temps : soyez patient.  
On ne peut changer du jour au lendemain.

### **L'hypersensibilité : des avantages ?**

L'hypersensibilité présenterait un bon nombre d'avantages.  
La capacité d'empathie plus développée que la moyenne peut être un excellent support pour les personnes côtoyant les hypersensibles.  
Selon les scientifiques, les hypersensibles traitent l'information de façon plus précise que les autres, et font preuve d'une authentique sensibilité artistique et d'une intuition certaine.  
Ceci explique pourquoi ces personnes créatives, à l'esprit ouvert, pensent habituellement plus vite, établissent plus rapidement des liens et décèlent plus rapidement les avantages et désavantages d'une décision en particulier.

Une bonne nouvelle, non ?

Copyright © TDA/H Belgique asbl - [www.tdah.be](http://www.tdah.be) - All Rights Reserved.

