

COMMENT DÉPASSER SON HYPERSENSIBILITÉ ÉMOTIONNELLE ?

Être sensible émotionnellement est sain, mais cela peut également devenir dangereux lorsque cette sensibilité atteint un certain degré. Apprenez à gérer des émotions fortes comme s'il s'agissait de vos alliées et non de vos ennemies. En effet, l'hypersensibilité peut vous conduire à imaginer des affronts qui n'en sont pas ou sont en réalité non intentionnels. Le fait de mal interpréter vos interactions quotidiennes peut limiter votre capacité à vivre une vie heureuse et saine. Essayez d'équilibrer votre sensibilité à l'aide de votre sens commun, votre confiance en vous et en les autres ainsi que votre résilience afin d'éviter de réagir de façon déplacée aux événements que vous réserve la vie.

1 EXPLORER SES SENTIMENTS

1 - Reconnaissez le caractère inné de votre hypersensibilité. Des neuroscientifiques ont en effet découvert que notre sensibilité émotionnelle était liée à notre patrimoine génétique. Environ 20 % des individus sont considérés comme hypersensibles, ce qui signifie qu'ils ont une plus grande conscience des petits stimulus qui sont souvent ignorés par la majorité et ont un rapport plus intense à ces stimulus [\[1\]](#). Cette sensibilité accrue est liée à un gène qui influence l'hormone appelée norepinephrine, une substance qui gère le stress et agit également comme un neurotransmetteur dans votre cerveau déclenchant votre attention et vos réponses [\[2\]](#).

- L'hypersensibilité est également liée à l'ocytocine, l'hormone responsable des sentiments amoureux et de l'attachement. L'ocytocine peut également déclencher une hypersensibilité. Si vous avez naturellement un taux plus élevé d'ocytocine, votre raisonnement social sera plus élevé, vous rendant ainsi plus sensible à la perception et potentiellement la mauvaise interprétation de signaux, même les plus anodins.
- Les sociétés répondent différemment à l'hypersensibilité. Dans de nombreuses cultures occidentales, l'hypersensibilité est perçue à tort comme une preuve de faiblesse et les hypersensibles en souffrent bien souvent. Mais cela ne vaut pas pour toutes les cultures. En effet, dans de nombreux pays, les personnes hypersensibles sont considérées comme ayant un don, car leur sensibilité leur permet de mieux percevoir et donc de mieux comprendre les autres. Ce qui n'est donc qu'un trait de caractère peut être considéré différemment selon la culture à laquelle vous appartenez, mais également selon votre genre, environnement familial, scolaire, etc.
- Bien qu'il soit possible (et important) d'apprendre à [réguler vos émotions](#) plus efficacement, si vous êtes naturellement une personne hypersensible, vous devez également apprendre à vous accepter telle que vous êtes. Vous pouvez devenir moins sensible avec un peu d'entraînement, mais vous ne serez jamais complètement insensible et vous ne devez en aucun cas chercher à le devenir. Cherchez simplement à vous améliorer et à devenir la meilleure version possible de vous-même [\[3\]](#).

2 - Faites une autoanalyse. Si vous n'êtes pas certain d'être hypersensible, vous pouvez essayer de vous auto évaluer. Vous pouvez par exemple répondre à un questionnaire comme celui du site PsychCentral « L'individu émotionnellement sensible » [\[4\]](#). Ces questions vous permettront d'analyser vos émotions et expériences.

- Essayez de ne pas émettre de jugement lorsque vous répondrez à ces questions et faites-le le plus honnêtement possible. Une fois que vous aurez évalué votre degré de sensibilité, vous pourrez apprendre à mieux gérer vos émotions.

- N'oubliez pas que vous ne devez pas répondre comme la personne que vous souhaiteriez être. Répondez honnêtement, que vous soyez effectivement hypersensible ou moins sensible que vous n'auriez pu le penser.

3 - Explorez vos émotions dans un journal. Tenez un journal de vos émotions afin de pouvoir garder une trace et explorer vos émotions ainsi que vos réponses à ces dernières [\[5\]](#). Cela vous permettra notamment de comprendre ce qui peut déclencher chez vous une réaction disproportionnée. Vous saurez également mieux identifier vos réponses plus appropriées à certaines situations [\[6\]](#).

- Essayez d'écrire ce que vous ressentez sur le moment et avancez à reculons afin de comprendre ce qui a pu déclencher cette émotion. Imaginons que vous vous sentiez anxieux. Pensez à ce que vous avez vécu durant la journée qui aurait pu provoquer ce stress. Vous réaliserez peut-être qu'un évènement même anodin peut déclencher ce type de réponse émotionnelle [\[7\]](#).
- Vous pouvez également vous poser les questions suivantes pour chaque émotion que vous noterez dans votre journal.
 - Qu'est-ce que je ressens à cet instant précis ?
 - À mon avis, qu'est-ce qui aurait pu provoquer cette réaction ?
 - De quoi ai-je besoin lorsque je ressens cette émotion ?
 - Ai-je déjà ressenti cette émotion ?
- Vous pouvez également vous chronométrer. Écrivez une phrase par exemple « Je me sens triste » ou « Je ressens de la colère ». Enclenchez votre chronomètre qui sonnera dans les 2 prochaines minutes et écrivez tout ce qui dans votre vie pourrait être connecté à ce sentiment. Ne cherchez pas à revenir ou à juger le sentiment en question. Contentez-vous de le nommer pour l'instant [\[8\]](#).
- Une fois que vous aurez fait cela, relisez ce que vous venez d'écrire. Parvenez-vous à détecter un schéma ? Des émotions provoquant ces réponses ? Par exemple, l'anxiété est souvent due à une sensation de peur, de tristesse, de perte, de colère ou de défense lorsque l'on se sent attaqué, etc [\[9\]](#).
- Vous pouvez également explorer un évènement en particulier. Par exemple, quelqu'un dans le bus vous a peut-être regardé d'une façon qui vous paraissait critique envers votre apparence physique. Cela a pu vous blesser et même vous rendre triste ou en colère. Essayez de vous rappeler de deux choses : la première est que vous ne savez pas exactement ce qu'une personne peut penser, la seconde est que le jugement des autres ne doit pas vous importer. Ce regard noir peut avoir été causé par quelque chose d'autre. Et même si cette personne était effectivement en train de vous juger, cette dernière ne vous connaît pas, ni les choses qui peuvent vous rendre unique et merveilleux.
- N'oubliez pas de témoigner de la compassion à ces émotions que vous noterez dans votre journal. Ne cherchez pas à vous juger pour ce que vous ressentez. N'oubliez pas que vous n'êtes pas toujours capable de contrôler vos émotions, mais que vous pouvez choisir la réponse que vous leur apportez [\[10\]](#).

4 - Évitez de vous mettre une étiquette. Malheureusement, les personnes hypersensibles sont souvent insultées et traitées de « bébés » ou de « pleurnicheurs ». Le pire est que ces insultes deviennent parfois des étiquettes utilisées par d'autres personnes pour vous définir. Avec le temps, il est facile de les reprendre à votre compte. Mais en faisant cela, vous ne verrez plus qu'un certain aspect de votre personnalité (qui peut être problématique) et finirez par ne plus vous définir que par ce seul prisme [\[11\]](#).

- Réappropriiez-vous ces étiquettes. Cela signifie que vous devez vous en défaire et chercher à voir la situation dans un contexte plus large que le seul regard des autres sur votre hypersensibilité.

- Par exemple : un adolescent pleure de déception et une connaissance présente en profite pour maugréer « pleurnicheur » avant de s'éclipser. Plutôt que de se sentir attaqué par cette insulte, l'adolescent peut penser « Je sais que je ne suis pas un pleurnicheur. J'essaye simplement de réagir de façon plus appropriée. Et insulter une personne qui est en train de pleurer est vraiment idiot. Je dois déjà affronter cette situation et je ne vais pas perdre mon temps et mon énergie à réagir à cette attaque ».

5

Identifiez les déclencheurs de votre sensibilité. Vous pouvez savoir parfaitement ce qui déclenche votre hypersensibilité ou au contraire ignorer complètement vos déclencheurs. Avec le temps, ce schéma deviendra habituel jusqu'à ce que vous finissiez par réagir à certaines situations de façon automatique [\[12\]](#). Heureusement, il est possible de défier ces automatismes et redéfinir votre réaction à ces situations [\[13\]](#).

- La prochaine fois que vous ressentirez une émotion, comme la panique, le stress ou la colère, arrêtez ce que vous faites et concentrez-vous sur votre expérience sensorielle. Que font vos cinq sens ? Ne jugez pas ce que vous ressentez, mais prenez-en note.
- Cette pratique d'auto-observation vous permet de départager les différents canaux d'information qui entrent en jeu dans toutes vos expériences. Généralement, nous nous sentons submergés par une émotion sans pouvoir distinguer les différents sentiments et expériences sensorielles qui la composent. Prenez un peu de recul et concentrez-vous sur vos sens, puis séparez les informations que chacun vous communique afin de restructurer la réponse automatique formulée par votre cerveau [\[14\]](#).
- Par exemple, votre cerveau peut répondre au stress en envoyant à votre cœur l'instruction de battre plus rapidement, ce qui peut vous faire perdre vos moyens. Connaître cette réponse automatique que votre corps oppose à une situation stressante peut vous permettre d'interpréter différemment vos réactions.
- Le fait de tenir un journal peut également vous aider dans cette démarche. Chaque fois que vous aurez la sensation de répondre de façon émotive, écrivez ce qui a pu provoquer cette émotion, ce que vous avez ressenti à cet instant précis, la réaction corporelle que vous avez eue, ce que vous avez pensé et les détails de la situation en question. Armé de ces connaissances, vous pourrez vous entraîner à répondre différemment la prochaine fois que vous serez dans cette situation.
- Parfois, nos expériences sensorielles comme le fait de se trouver à un endroit particulier ou de sentir une odeur familière peuvent déclencher une réaction émotionnelle. Il ne s'agit pas nécessairement d'hypersensibilité. Par exemple, le fait de sentir une tarte aux pommes sortant du four peut vous rendre triste, car cela vous rappelle votre grand-mère qui est aujourd'hui décédée. Reconnaissez qu'il s'agit d'une réponse tout à fait saine. Repensez à votre grand-mère et cherchez à comprendre votre réaction : « Je ressens de la tristesse, car j'adorais préparer des tartes aux pommes avec elle. Elle me manque beaucoup ». Puis, une fois que vous aurez honoré cette sensation, vous pourrez passer à une émotion plus positive : « Je vais refaire une tarte aux pommes aujourd'hui en son honneur ».

6

Déterminez si vous êtes codépendant. Les relations codépendantes s'établissent lorsque vous estimez que votre valeur intrinsèque et que votre identité dépendent des actions et réponses d'une autre personne. Vous pouvez penser que votre unique but dans la vie est de vous sacrifier pour votre partenaire. Vous pouvez ainsi vous sentir dévasté lorsqu'il désapprouve vos actions ou sentiments. La codépendance est très courante au sein des relations amoureuses, mais elle s'observe également dans d'autres contextes. Voici quelques signes vous permettant de déterminer si vous êtes codépendant ou non [\[15\]\[16\]](#).

- Vous pensez que votre seul bonheur dans la vie est intimement lié à une personne en particulier.
- Vous connaissez les comportements malsains de votre partenaire, mais vous restez avec lui malgré tout.
- Vous faites tout votre possible pour soutenir votre partenaire, même si cela signifie sacrifier vos propres besoins et votre santé.
- Vous êtes constamment inquiet du statut de votre relation.
- Vous n'avez aucun sens des frontières personnelles.
- Vous êtes effrayé à l'idée de refuser quoi que ce soit.
- Vous réagissez aux pensées et sensations des autres soit en les acceptant, soit en vous mettant immédiatement sur la défensive.
- La codépendance peut être soignée. Les professionnels de la santé mentale peuvent vous aider, bien que vous puissiez également vous tourner vers des groupes de parole [\[17\]](#).

7

Progressez pas à pas. Explorer vos émotions, en particulier les plus sensibles, n'est jamais facile. Ne soyez pas trop dur avec vous-même. La psychologie nous a montré que sortir de notre zone de confort est nécessaire pour évoluer, mais essayer de le faire trop rapidement peut également se retourner contre vous [\[18\]](#).

- Essayez de prendre un « rendez-vous » avec vous-même pour analyser votre sensibilité. Vous pouvez par exemple les explorer 30 minutes chaque jour. Puis, une fois que vous aurez fait vos « devoirs émotionnels » de la journée, prenez le temps de vous détendre.
- Notez les moments pendant lesquels vous aurez besoin d'éviter de penser à votre sensibilité, car cela est trop inconfortable ou trop dur. La procrastination est souvent due à la peur : nous avons peur de vivre quelque chose de désagréable et donc nous évitons de le faire. N'oubliez pas que vous êtes suffisamment fort pour vous atteler à cette tâche, donc ne la repoussez pas [\[19\]](#).
- S'il vous est difficile de faire face à ces émotions, essayez de vous donner des objectifs plus faciles à atteindre. Commencez par 3 secondes. Vous n'aurez rien d'autre à faire que faire face à votre sensibilité pendant ces trente secondes. Vous pouvez y arriver. Une fois que vous y serez parvenu, recommencez pendant 30 secondes. Vous découvrirez que ces petites réussites vous permettront d'aller de l'avant et de progresser.

8

Acceptez de ressentir des émotions. Le fait de chercher à limiter votre hypersensibilité ne veut pas dire que vous deviez refuser de ressentir quelque émotion que ce soit. En réalité, le fait de combattre ou d'ignorer vos émotions peut vous faire plus de mal que de bien [\[20\]](#). Vous devez au contraire reconnaître ces émotions négatives comme la colère, la peine, la peur ou le chagrin (des émotions qui sont tout autant nécessaires à votre santé émotionnelle que les émotions positives comme la joie ou le plaisir) sans vous laisser submerger par elles. Trouvez un équilibre entre ces différentes émotions.

- Établissez un environnement propice à l'expression de vos émotions. Par exemple, si vous ressentez de la peine après la perte d'un être cher, donnez-vous suffisamment de temps pour exprimer ces émotions [\[21\]](#). Exprimez-les dans votre journal, pleurez, parlez-en à l'un de vos proches (tout ce dont vous ressentez le besoin afin d'évacuer sainement cette émotion). Puis reprenez le cours normal de votre journée. Vous vous sentirez mieux après avoir pu exprimer ces émotions. Vous éviterez également de vous concentrer sur ces dernières pendant le reste de votre journée, ce qui peut être épuisant [\[22\]](#). Savoir que vous pouvez exprimer sereinement vos émotions vous permettra également de vous atteler plus facilement à vos autres responsabilités.

2 - EXAMINER SES PENSÉES

1

Sachez reconnaître les distorsions cognitives. Les distorsions cognitives sont des automatismes vous poussant à penser ou répondre à certaines situations sans même y réfléchir. Vous pouvez apprendre à identifier et modifier ces distorsions lorsqu'elles se produiront à l'avenir [\[23\]](#).

- Elles se produisent généralement lorsque vous êtes seul. Lorsque vous analyserez ces différents schémas cognitifs, vous remarquerez certainement qu'ils se matérialisent en réponse à un sentiment ou à une situation. Prenez le temps d'examiner vos réponses afin de savoir ce qui peut être constructif ou non.
- Il existe différentes formes de distorsions cognitives, mais les plus courantes pour les personnes hypersensibles sont la personnalisation, l'étiquetage, les « j'aurai dû », les raisonnements émotionnels et le fait de tirer des conclusions hâtives.

2

Reconnaissez et redéfinissez la personnalisation. La personnalisation est une distorsion courante qui peut être à l'origine d'une hypersensibilité émotionnelle. Lorsque vous avez tendance à personnaliser les situations, vous vous rendez la cause de choses qui n'ont en réalité aucun lien avec vous ou que vous ne pouvez pas contrôler. Vous pouvez également prendre des choses personnellement, alors qu'elles ne sont pas dirigées contre vous [\[24\]](#).

- Par exemple, si votre enfant est la cible des commentaires négatifs d'un professeur en raison de son comportement, vous pouvez penser que ces critiques sont dirigées contre vous : « Le professeur de Diane pense que je suis une mauvaise mère ! Comment ose-t-elle insulter mon éducation ! » Cette interprétation peut entraîner une réaction hypersensible, car vous avez interprété sa critique comme un blâme.
- Cherchez plutôt à analyser la situation de façon logique (cela demande un peu de temps, donc soyez patient avec vous-même). Analysez précisément ce qui est en train de se produire et ce que vous « savez » de cette situation. Si le professeur de votre fille lui a signifié qu'elle devait être plus attentive en cours, cela ne veut pas dire qu'elle pense que vous soyez une mauvaise mère. Elle vous transmet uniquement une information pouvant permettre à votre enfant de s'améliorer. C'est donc une main tendue pour l'aider dans son parcours scolaire et non un reproche qui vous est fait [\[25\]](#).

3

Sachez reconnaître et défier l'étiquetage. L'étiquetage consiste à penser en terme de « tout ou rien ». Cette distorsion complète bien souvent la personnalisation. Lorsque vous vous donnez une étiquette, vous généralisez votre personnalité à partir d'une seule action ou d'un seul événement, plutôt que de reconnaître que ce que vous faites ne traduit pas toujours ce que vous êtes [\[26\]](#).

- Par exemple, si vous recevez une mauvaise note pour votre dissertation, vous pouvez considérer qu'il s'agit d'un échec ou que vous êtes nul. Cela signifie que vous pensez ne jamais pouvoir vous améliorer et qu'il est donc inutile que vous cherchiez à le faire. Vous pouvez également ressentir de la culpabilité ou de la honte et accepter difficilement les critiques constructives, car elles sont pour vous le signe de votre échec.
- Considérez plutôt vos erreurs et les défis auxquels vous devez faire face pour ce qu'ils sont : des situations singulières qui vous permettent d'apprendre de nouvelles choses et de vous améliorer. Plutôt que de considérer que vous êtes un raté lorsque vous recevez une mauvaise note, reconnaissez les erreurs que vous avez faites et pensez à ce que vous avez appris de cette expérience : « C'est vrai, je n'ai pas donné le meilleur de moi-même »

pour cette dissertation. C'est décevant, mais ce n'est pas non plus la fin du monde. Je vais en parler avec mon professeur et lui demander ce que je peux faire pour m'améliorer ».

4

Remettez en cause la pensée du « J'aurai dû ». Cette façon de raisonner est néfaste parce qu'elle consiste à vous imposer (ainsi qu'aux autres) des standards inaccessibles. En faisant cela, vous vous basez plus sur une idée externe plutôt que sur un élément qui a réellement de l'importance à vos yeux. Lorsque vous ne vous comportez pas comme vous « auriez dû » le faire, vous pouvez vous en vouloir et ainsi perdre toute motivation à aller de l'avant. Vous risquez également de ressentir de la culpabilité, de la frustration et de la colère [\[27\]](#).

- Par exemple, vous pourriez vous dire « Je devrais vraiment suivre un régime. Je ne devrais pas être aussi feignante ». Vous cherchez principalement à vous « culpabiliser » afin de vous pousser à agir. Mais la culpabilité n'est jamais un bon moteur [\[28\]](#).
- Vous pouvez remettre en cause cette façon de penser en analysant ce que signifie réellement ce « devrais ». Par exemple, pensez-vous réellement que vous « deviez » suivre un régime ou d'autres personnes vous ont-elles fait cette suggestion ? Vous pouvez ressentir une forme de pression sociale et vouloir vous conformer à une certaine image. Il ne s'agit pas d'un raisonnement très sain ni constructif.
- Cependant, si vous considérez devoir suivre un régime après en avoir parlé avec un médecin et que vous pensez vous aussi que cela serait plus sain, vous pouvez transformer ce « devrais » par une pensée plus positive : « Je veux prendre soin de ma santé, je vais donc commencer à manger des aliments frais ». De cette façon, vous ne cherchez pas à vous montrer critique envers vous-même, mais à trouver une motivation positive. C'est une stratégie beaucoup plus efficace sur le long terme [\[29\]](#).
- Cette façon de raisonner peut également provoquer de l'hypersensibilité lorsqu'elle est dirigée vers d'autres personnes. Par exemple, vous pouvez vous sentir frustré après une conversation avec une personne ne réagissant pas comme vous le souhaiteriez. Si vous vous dites « Elle devrait être intéressée par ce que je suis en train de lui dire », vous risquez d'être frustré et blessé par son comportement. N'oubliez pas que vous ne pouvez pas contrôler les émotions et les réponses des autres. Essayez d'éviter d'attendre une certaine réaction de la part de vos proches.

5

Remettez en cause les raisonnements émotionnels. Lorsque vous raisonnez de façon émotive, vous considérez que vos émotions sont des faits. Cette forme de distorsion est assez courante, mais il est possible d'apprendre à l'identifier et à la combattre [\[30\]](#).

- Par exemple, vous pouvez vous sentir blessé par votre supérieur après qu'il ait pointé vos erreurs sur un projet important que vous venez de terminer. Si vous utilisez un raisonnement émotionnel, vous pourriez supposer que votre patron est injuste parce que vous avez des sentiments négatifs à l'égard de son jugement. Vous pouvez supposer que parce que vous vous sentez mal après sa remarque, vous êtes nécessairement un employé sans valeur. Ces hypothèses n'ont aucune preuve logique [\[31\]](#).
- Afin de combattre cette façon de penser, essayez de décrire à l'écrit les situations dans lesquelles vous avez eu des réactions émotionnelles négatives. Puis écrivez les pensées que vous avez eues ainsi que les sentiments que vous avez ressentis. Pour finir, analysez les conséquences de cette situation. Correspondent-elles à la vision que vous avez de la réalité ? Vous réaliserez bien souvent que ces émotions n'étaient en réalité pas des preuves tangibles [\[32\]](#).

6

Évitez de sauter aux conclusions. Le fait de tirer des conclusions hâtives est relativement comparable au fait de raisonner de façon émotive. Lorsque vous tirez des conclusions hâtives, vous donnez une interprétation négative à une situation sans vous baser sur des faits tangibles. Dans les cas les plus extrêmes, vous pouvez avoir une vision catastrophique d'une situation, perdant le contrôle de vos pensées jusqu'à établir un scénario désastreux [\[33\]](#).

- Penser lire dans les pensées des personnes qui vous entourent est une façon de tirer des conclusions qui peut vous conduire à réagir de façon hypersensible. Lorsque vous prêtez des pensées aux autres, vous assumez qu'ils réagissent négativement à quelque chose que vous avez fait, même si vous n'avez aucune preuve de cela [\[34\]](#).
- Par exemple, si votre partenaire ne répond pas immédiatement à votre message pour savoir ce qu'il aimerait manger ce soir, vous pouvez penser qu'il vous ignore. Vous n'avez aucune preuve que cela est le cas, mais cette interprétation hâtive vous blesse et vous met en colère.
- Prédire l'avenir est une autre forme de distorsion commune. Cela se produit lorsque vous prédisez un événement tragique, sans prêter attention aux preuves du contraire. Par exemple, vous pouvez ne pas parler d'un nouveau projet professionnel, car vous prédisez que votre patron va y mettre un terme.
- Une forme extrême de ce type de raisonnements consiste à avoir une vision catastrophique des choses. Par exemple, si vous n'obtenez pas de réponse de votre partenaire, vous pouvez supposer qu'il est en colère contre vous. Vous pouvez également imaginer qu'il ait quelque chose à cacher, comme le fait qu'il ne vous aime plus. Vous pouvez considérer son silence comme le signe que votre relation se décompose et que vous finirez par vivre seul dans le sous-sol de vos parents. C'est un exemple extrême, mais il tend à montrer le type de conclusions que vous pouvez tirer à partir d'une situation anodine.
- Défiiez ce type de raisonnements en communiquant ouvertement et honnêtement avec les autres. Ne cherchez pas à les accuser ou les blâmer, mais demandez plutôt ce qu'il se passe réellement. Par exemple, vous pourriez écrire à votre partenaire : « Salut, est-ce que tu as besoin de me dire quelque chose ? » S'il vous répond par la négative, faites-lui confiance.
- Refusez d'avoir une vision catastrophique des choses en prêtant attention aux preuves logiques du contraire. Avez-vous des preuves antérieures venant affirmer votre théorie ? Observez-vous quelque chose dans la situation actuelle qui puisse prouver que vos pensées sont justifiées ? Souvent, si vous prenez le temps d'analyser votre réaction étape par étape, vous réaliserez que votre raisonnement était complètement illogique. Avec de la pratique, vous finirez par ne plus tenir ce type de raisonnements.

3 - PRENDRE DES MESURES

1

Méditez. La méditation, en particulier la méditation de pleine conscience, peut vous aider à gérer la réponse que vous apportez à vos émotions [\[35\]](#). Vous pouvez même changer la réaction que vous avez face à certains éléments déclencheurs [\[36\]](#). La méditation de pleine conscience consiste à reconnaître et accepter vos émotions dans l'instant présent sans chercher à les juger. Cela vous aidera à surmonter votre hypersensibilité. Vous pouvez suivre des cours, un tutoriel en ligne ou [apprendre la méditation](#) de pleine conscience par vous-même [\[37\]](#).

- Trouvez un endroit calme où vous ne risquez pas d'être interrompu ou dérangé. Asseyez-vous en vous tenant droit, sur le sol ou une chaise au dossier droit. Une mauvaise position peut vous empêcher de respirer correctement [\[38\]](#).

- Commencez par vous concentrer sur un seul élément de votre respiration, comme la sensation de votre poitrine qui se soulève et se baisse ou le son de votre respiration. Concentrez-vous sur un de ces éléments pendant quelques minutes.
- Puis concentrez-vous sur plusieurs sens. Par exemple, commencez par vous concentrer sur ce que vous entendez, sentez et touchez. Cela aide si vous gardez les yeux fermés, car nous sommes plus facilement distraits par ce que nous voyons.
- Acceptez les pensées et sensations que vous avez, mais ne les jugez pas comme bonnes ou mauvaises. Cela peut aider de les nommer lorsqu'elles apparaissent, en particulier lorsque vous les ressentez pour la première fois : « Mes orteils sont gelés. J'ai la sensation d'être distrait ».
- Si vous vous sentez distrait, concentrez-vous sur votre respiration. Essayez de méditer au moins 15 minutes par jour.
- Vous pouvez trouver des sessions de méditation de pleine conscience sur le site de l'Université américaine UCLA [\[39\]](#) et BuddhaNet [\[40\]](#).

2

Apprenez à vous affirmer. Parfois, les gens deviennent trop sensibles parce qu'ils n'ont pas communiqué leurs besoins ou leurs sentiments clairement aux autres. Lorsque vous êtes trop passif dans votre communication, vous avez du mal à dire « non » et vous ne communiquez pas vos pensées et vos sentiments clairement et honnêtement. La communication assertive vous aidera à exprimer vos besoins et vos sentiments aux autres, ce qui peut vous aider à vous sentir entendu et apprécié [\[41\]\[42\]](#).

- Parlez à la première personne du singulier lorsque vous exprimez vos émotions comme « Je me sens blessé lorsque tu arrives en retard à notre rendez-vous » ou « Je préfère partir en avance, car j'ai peur d'être en retard ». Cela vous permet de ne pas accuser votre interlocuteur tout en exprimant clairement vos émotions.
- Posez des questions lorsque vous avez une conversation. En particulier si cette dernière est chargée en émotions, le fait de poser des questions permet de clarifier votre compréhension des choses et donc d'éviter de surréagir. Par exemple, après que votre interlocuteur ait fini de parler, demandez-lui si vous avez bien compris ce qu'il vous a dit en répétant ses paroles. Puis donnez-lui la possibilité de s'expliquer [\[43\]](#).
- Évitez les impératifs catégoriques. Les verbes comme devoir ou obliger placent un jugement moral sur le comportement des autres et peuvent leur donner l'impression que vous leur faites un reproche ou que vous leur donnez un ordre. Dites plutôt « Je préfère » ou « J'aimerais que tu... » Ainsi, plutôt que de dire à votre interlocuteur « Tu aurais dû te souvenir de sortir la poubelle », dites « J'aurais aimé que tu te souviennes de sortir la poubelle, car j'ai l'impression de devoir assumer ces responsabilités seul lorsque tu ne le fais pas [\[44\]](#) ».
- Évitez de tirer des conclusions hâtives. Ne pensez pas savoir tout d'une situation. Invitez les autres à partager leurs pensées et expériences. Dites par exemple « Qu'en penses-tu ? » ou « As-tu des suggestions [\[45\]](#) ? »
- Reconnaissez les expériences que peuvent avoir vos proches. Chercher à avoir raison peut vous frustrer ou vous mettre en colère. Les émotions sont pourtant subjectives : n'oubliez pas qu'il n'y a pas toujours de « bonne réponse ». Utilisez des phrases comme « Mon expérience est différente » tout en validant les émotions de vos proches et en leur permettant de partager leurs expériences.

3

Attendez de vous être calmé. Vos émotions peuvent interférer avec la façon dont vous répondez aux situations. Agir sur le coup d'une émotion peut vous amener à faire des choses que vous regretterez plus tard. Donnez-vous un peu de répit, même s'il ne s'agit que de quelques

minutes, avant de répondre à une situation qui a suscité chez vous une réaction émotionnelle très forte [\[46\]](#).

- Posez-vous la question suivante : « Si... alors ». « Si je fais cela maintenant, que pourrait-il alors m'arriver ? » Pensez à toutes les conséquences possibles, à la fois positives et négatives, découlant de vos actions. Puis mettez ces conséquences en perspective avec l'action en question.
- Par exemple, peut-être vous êtes-vous disputé avec votre conjoint. Vous êtes tellement en colère et blessé que vous avez envie de lui demander le divorce. Faites une pause et réfléchissez : si vous demandez un divorce, que peut-il arriver ? Votre conjoint pourrait se sentir blessé ou mal aimé. Il se souviendra également de ce que vous lui avez dit une fois que la dispute sera passée et pensera qu'il s'agit d'un signe qu'il ne peut pas vous faire confiance quand vous êtes en colère. Il / elle pourrait accepter de divorcer sur le coup de la colère. Souhaitez-vous réellement que cela se produise ?

4

Témoignez de la compassion aux autres et à vous-même. Vous évitez certainement certaines situations qui vous stressent ou que vous trouvez désagréables en raison de votre hypersensibilité. Vous pouvez penser que la moindre petite erreur au sein d'un couple est synonyme de rupture et évitez donc toute relation amoureuse sérieuse. Traitez les autres (et vous-même) avec compassion. Assumez le meilleur des autres, en particulier vos proches. Si vous vous sentez blessé, ne considérez pas que cela était intentionnel : montrez-vous compatissant et compréhensif, y compris avec vos amis et vos proches ayant commis une erreur [\[47\]](#).

- Si vous avez été confronté à des sentiments blessants, affirmez-vous afin de les exprimer à vos proches. Il ou elle n'aura pas forcément conscience de vous avoir blessé et si elle vous aime, elle souhaitera savoir comment éviter de vous blesser à l'avenir.
- Ne critiquez pas les autres. Par exemple, si votre ami a oublié que vous deviez dîner ensemble, ne lui dites pas « Tu m'as oublié et cela m'a énormément blessé. » Dites-lui plutôt : « Je me suis senti mal quand tu as oublié notre dîner, car passer du temps ensemble est important pour moi. » Puis cherchez à comprendre la position de votre ami : « Est-ce que quelque chose s'est passé ? Tu voudrais m'en parler ? »
- Souvenez-vous que cette personne n'aura pas nécessairement envie de discuter de ses émotions ou expériences, surtout si elles sont encore nouvelles ou brutes. Ne le prenez pas personnellement si votre partenaire ne souhaite pas vous en parler immédiatement. Ce n'est pas le signe que vous avez fait quelque chose de mal, il a simplement besoin de temps pour analyser ses sentiments.
- Traitez-vous comme vous le feriez avec un ami ou une personne qui compte pour vous. Si vous ne disiez jamais une chose aussi blessante ou critique à un ami, pourquoi le feriez-vous avec vous-même [\[48\]](#) ?

5

Demandez l'aide d'un professionnel si nécessaire. Parfois, vous pouvez faire de votre mieux pour gérer votre hypersensibilité et vous sentir tout de même dépassé par vos émotions. Consulter un professionnel de la santé mentale peut vous aider à explorer vos sentiments et vos réponses dans un environnement sûr et favorable. Un conseiller qualifié ou un thérapeute peut vous aider à identifier vos schémas de pensées qui ne sont pas constructifs et vous enseigner de nouvelles compétences pour gérer vos sentiments de manière plus saine.

- Les personnes hypersensibles auront besoin d'aide pour apprendre à gérer leurs émotions négatives et de nouvelles compétences pour supporter les situations chargées

en émotions. Cela n'est pas nécessairement le signe qu'elles aient une déficience mentale, mais simplement qu'elles ont besoin d'aide pour gérer certaines situations.

- Tout le monde peut avoir besoin de l'aide d'un professionnel de la santé mentale. Vous n'avez pas à être « mentalement malade » ou confronté à un problème grave pour bénéficier d'une thérapie, des conseils d'un psychologue ou autres. Ce sont des professionnels de la santé, tout comme les dentistes, les ophtalmologues, les médecins généralistes ou les physiothérapeutes. Bien que les traitements de santé mentale soient parfois considérés comme étant tabous (au contraire de l'arthrite, une cavité ou une entorse), de nombreuses personnes en bénéficient tous les jours [49].
- Certaines personnes peuvent également croire qu'il suffit de supporter les épreuves par ses propres moyens. Ce type de raisonnements n'est malheureusement pas constructif. Bien que vous deviez faire un travail sur vous-même pour apprendre à gérer vos émotions, vous pouvez également bénéficier de l'aide d'un professionnel. Certains troubles, tels que la dépression, l'anxiété et la bipolarité, font qu'il est physiquement impossible de faire face à ses émotions par soi-même. Demander des conseils n'est pas une preuve de faiblesse, mais au contraire celle que vous vous souciez de votre bien-être [50].
- En général, les conseillers et thérapeutes ne peuvent prescrire des médicaments. Cependant, un professionnel de la santé mentale pourra vous référer à un spécialiste ou un médecin qui saura vous diagnostiquer et vous prescrire les médicaments contre la dépression ou l'anxiété [51].

6

Sachez déceler l'hypersensibilité. Une sensibilité élevée peut être le signe d'une dépression ou d'un autre problème. Certaines personnes sont nées très sensibles, et cela se manifeste dès leur petite enfance. Ce n'est pas un trouble, une maladie mentale ou quelque chose de mal, mais simplement un trait de caractère. Toutefois, si une personne passe d'une sensibilité normale à un état très sensible ou irritable, cela peut être le signe que quelque chose ne va pas.

- Parfois, l'hypersensibilité résulte d'une dépression et peut être causée par le fait de se sentir submergé par ses émotions (aussi bien négatives que positives).
- Les déséquilibres chimiques peuvent causer une grande sensibilité émotionnelle. Par exemple, une femme enceinte peut réagir très émotionnellement. Il en est de même pour un garçon traversant la puberté ou une personne ayant un problème de thyroïde. Certains médicaments ou traitements médicaux peuvent causer des changements émotionnels.
- Un professionnel de la santé pourra vous diagnostiquer une dépression. Il est également possible de vous diagnostiquer ce trouble par vous-même, mais il est préférable de passer par un professionnel qui saura faire la distinction entre une dépression ou un autre facteur à l'origine de votre hypersensibilité.

7

Soyez patient. La croissance émotionnelle est semblable à la croissance physique : cela demande du temps et peut être désagréable. Vous apprendrez de vos erreurs, que vous devez donc obligatoirement faire. Les défis ou obstacles font également partie intégrante de ce procédé.

- Être très sensible est souvent plus difficile lorsqu'on est jeune qu'à l'âge adulte. À mesure que vous grandirez, vous apprendrez à gérer vos émotions plus efficacement et saurez également affronter les obstacles.
- N'oubliez pas que nous apprenons de notre expérience et qu'il est donc impossible de retrouver son chemin lorsque l'on n'a pas pris le temps d'étudier une carte. Vous devez en effet comprendre le sujet auquel vous vous attaquez avant de le maîtriser. Explorez la

carte de votre esprit, vous comprendrez ainsi mieux votre hypersensibilité et apprendrez à la gérer.

CONSEILS

- Le fait de vous montrer tolérant envers vos imperfections vous permet d'éviter la honte, mais aussi de témoigner plus facilement de la compassion aux personnes qui vous entourent.
- Ne pensez pas qu'il soit nécessaire d'expliquer vos anxiétés à tout le monde afin de justifier vos actions ou émotions. Vous pouvez également décider de les garder pour vous.
- Remettez en cause vos pensées négatives. Un dialogue interne négatif peut être très malsain. Lorsque vous avez la sensation d'être trop critique envers vous-même, demandez-vous comment une tierce personne réagirait si vous vous adressiez ainsi à elle.
- Les déclencheurs émotionnels sont uniques pour chacun d'entre nous. Même si une personne a la même réaction que vous face à une situation donnée, la façon dont cela l'affecte ne sera pas nécessairement similaire. Il s'agit d'une réaction qui vous est personnelle et non universelle.

SOURCES ET CITATIONS

1. ↑ <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201505/how-do-your-genes-influence-levels-emotional-sensitivity>
2. ↑ <http://www.caam.rice.edu/~cox/wrap/norepinephrine.pdf>
3. ↑ <http://www.medicalnewstoday.com/articles/271544.php>
4. ↑ <http://blogs.psychcentral.com/emotionally-sensitive/2015/04/emotional-sensitivity-self-assessment/>
5. ↑ <http://blogs.psychcentral.com/weightless/2012/07/how-to-name-explore-your-emotions/>
6. ↑ <http://self-compassion.org/exercise-6-self-compassion-journal/>
7. ↑ https://well.wvu.edu/articles/writing_a_mood_diary
8. ↑ <http://blogs.psychcentral.com/weightless/2012/07/how-to-name-explore-your-emotions/>
9. ↑ <http://blogs.psychcentral.com/weightless/2012/07/how-to-name-explore-your-emotions/>
10. ↑ <http://self-compassion.org/exercise-6-self-compassion-journal/>
11. ↑ <http://centerforparentingeducation.org/library-of-articles/child-development/understanding-temperament-emotional-sensitivity/>
12. ↑ <http://scan.oxfordjournals.org/content/2/4/259.full>
13. ↑ <http://blogs.psychcentral.com/emotionally-sensitive/2012/01/knowning-your-emotions-internal-triggers/>
14. ↑ <http://scan.oxfordjournals.org/content/2/4/259.full>
15. ↑ <http://www.webmd.com/sex-relationships/features/signs-of-a-codependent-relationship>
16. ↑ <http://psychcentral.com/lib/symptoms-of-codependency/>
17. ↑ <http://www.coda.org>
18. ↑ <http://psychclassics.yorku.ca/Yerkes/Law/>
19. ↑ <https://www.psychologytoday.com/blog/overcoming-self-sabotage/201005/avoidance-anxiety-self-sabotage-how-running-away-can-bite-you>
20. ↑ <http://www.scientificamerican.com/article/negative-emotions-key-well-being/>
21. ↑ http://greatergood.berkeley.edu/gg_live/science_meaningful_life_videos/speaker/fred_l_uskin/the_resolution_of_grief/
22. ↑ <http://psychcentral.com/blog/archives/2011/01/20/why-ruminating-is-unhealthy-and-how-to-stop/>
23. ↑ <http://psychcentral.com/lib/15-common-cognitive-distortions/>
24. ↑ http://www.apsu.edu/sites/apsu.edu/files/counseling/COGNITIVE_0.pdf
25. ↑ https://www.smartrecovery.org/resources/library/Articles_and_Essays/Rational_Thinking/Cognitive_Distortions.pdf
26. ↑ https://www.smartrecovery.org/resources/library/Articles_and_Essays/Rational_Thinking/Cognitive_Distortions.pdf
27. ↑ https://www.smartrecovery.org/resources/library/Articles_and_Essays/Rational_Thinking/Cognitive_Distortions.pdf
28. ↑ <http://psychcentral.com/lib/15-common-cognitive-distortions/>
29. ↑ <https://www.psychologytoday.com/blog/notes-self/201308/how-set-goals>
30. ↑ http://www.apsu.edu/sites/apsu.edu/files/counseling/COGNITIVE_0.pdf
31. ↑ https://www.smartrecovery.org/resources/library/Articles_and_Essays/Rational_Thinking/Cognitive_Distortions.pdf
32. ↑ <http://www.cci.health.wa.gov.au/docs/ACFE3EE.pdf>

33. ↑ [https://www.smartrecovery.org/resources/library/Articles_and_Essays/Rational Thinking/Cognitive_Distortions.pdf](https://www.smartrecovery.org/resources/library/Articles_and_Essays/Rational_Thinking/Cognitive_Distortions.pdf)
34. ↑ http://www.apsu.edu/sites/apsu.edu/files/counseling/COGNITIVE_0.pdf
35. ↑ <http://www.mindful.org/how-meditation-helps-with-difficult-emotions/>
36. ↑ <http://news.harvard.edu/gazette/story/2012/11/meditations-positive-residual-effects/>
37. ↑ <http://www.helpguide.org/harvard/benefits-of-mindfulness.htm>
38. ↑ <https://www.psychologytoday.com/blog/the-courage-be-present/201001/how-practice-mindfulness-meditation>
39. ↑ <http://marc.ucla.edu/body.cfm?id=22>
40. ↑ <http://www.buddhanet.net/audio-meditation.htm>
41. ↑ <http://www.cci.health.wa.gov.au/docs/Assertmodule%202.pdf>
42. ↑ <http://socialwork.buffalo.edu/content/dam/socialwork/home/self-care-kit/exercises/assertiveness-and-nonassertiveness.pdf>
43. ↑ <http://www.mindtools.com/CommSkill/ActiveListening.htm>
44. ↑ <https://www.psychologytoday.com/blog/think-well/201009/feeling-angry-or-guilty-maybe-its-time-stop-shoulding>
45. ↑ <http://www.cci.health.wa.gov.au/docs/Assertmodule%202.pdf>
46. ↑ <http://blogs.psychcentral.com/emotionally-sensitive/2015/06/making-decisions-in-wise-mind-the-if-then-question/>
47. ↑ <http://blogs.psychcentral.com/emotionally-sensitive/2014/09/six-ways-you-may-be-avoiding-constructive-conflict-and-losing-friends/>
48. ↑ <http://tinybuddha.com/blog/5-ways-to-deal-with-emotional-oversensitivity/>
49. ↑ <http://www.apa.org/helpcenter/psychotherapy-myths.aspx>
50. ↑ <http://psychcentral.com/lib/9-myths-and-facts-about-therapy/>
51. ↑ <http://mentalhealthdaily.com/2014/09/15/who-can-prescribe-antidepressants/>