

Hypersensibilité (psychologie)

Aller à : [Navigation](#), [rechercher](#)

L'**hypersensibilité** (« high sensitivity », « sensory processing sensitivity ») est une caractéristique personnelle ou un [tempérament](#) qui correspond à une sensibilité considérée plus forte que celle attribuée à la moyenne. Selon Elaine N. Aron et d'autres chercheurs, les personnes très sensibles représenteraient environ un cinquième de la population. Cette frange de la population serait capable de traiter des données sensorielles beaucoup plus profondément et complètement que la moyenne¹. Par exemple, certaines opérations perceptives reconnues comme étant influencées par la culture du sujet percevant semblent être perçues de la même manière par les hypersensibles d'origines diverses, ce qui indique que les facteurs sociaux qui modifient la perception ont moins d'emprise sur les hypersensibles^{2,3}. Ce trait de caractère a souvent été confondu avec la [timidité](#) et l'[introversion](#) et l'est encore par les cliniciens qui ne connaissent ou ne reconnaissent pas l'existence de ce trait. La timidité est une réponse possible à l'hypersensibilité, mais il existe des hypersensibles extravertis et la thérapie peut révéler une tendance refoulée à l'extraversion chez certains hypersensibles⁴. Les personnes hypersensibles utiliseraient plus que les autres l'[hémisphère droit](#) de leur cerveau, ce qui en ferait des êtres plus [intuitifs](#) et [créatifs](#)^[réf. souhaitée]. L'hypersensibilité prédispose aux troubles [phobiques](#) et [paniques](#)⁵.

Sommaire

- [1 Caractéristiques](#)
- [2 Thérapies](#)
- [3 Articles connexes](#)
- [4 Références](#)
- [5 Bibliographie](#)
 - [5.1 Ouvrages de grande diffusion](#)
 - [5.1.1 Ouvrages complémentaires](#)
- [6 Liens externes](#)
 - [6.1 Test de validation du trait d'hypersensibilité](#)

Caractéristiques

Un [test](#) permet aux cliniciens de distinguer les hypersensibles de la population générale.

Dans les ouvrages de grande diffusion, l'accent est généralement mis sur les aspects positifs de l'hypersensibilité avec l'objectif avoué d'apporter du réconfort aux personnes hypersensibles. Voici quelques caractéristiques qui sont alors associées à l'hypersensibilité :

- Forte réactivité à des stimuli qui ne font pas réagir autant d'autres personnes (chatouilles, pincements,...).
- Grande faculté d'empathie.
- Débordement émotionnel face à des situations génératrices d'émotion (arts, musique ; syndrome de Stendhal).
- Décalage entre la qualité, l'intensité, la fréquence, ou la durée de l'émotion, et la situation qui la génère.
- Amplification des ressentis.
- Mémorisation des expériences vécues avec beaucoup d'acuité.
- Capacité à rire, pleurer, être anxieux avec une fréquence ou une intensité plus élevée que la moyenne.
- Impulsivité et irritabilité.
- Tendance à être perturbé par toute difficulté ou dysfonctionnement imprévu.
- Très grande vigilance pouvant aller jusqu'à la méfiance.
- Introspection, voire rumination.
- Forte créativité et imagination.
- Ouverture à la spiritualité.
- Intuition fortement développée.
- Vie intérieure riche et complexe.
- Conscience des nuances subtiles de l'environnement.
- Dévouement et grand sens du service pour les autres.
- Influencé par l'humeur d'autrui.
- Sensible à la douleur.
- Besoin de s'isoler pour se reposer, se libérer de toutes stimulations et se retrouver.
- Humeur exacerbée, perturbée par la fatigue, la faim, les insomnies⁶.

Toutes ces caractéristiques ne sont pas nécessaires pour être hypersensible.

Des expériences qui seraient rapidement oubliées par d'autres seraient nettement perçues et amplifiées par la personne hypersensible. Là où d'autres auraient conçu une légère vexation et seraient passés à autre chose, la personne hypersensible vit très mal la situation, en souffre, mais elle est généralement capable de se rendre compte de l'importance exagérée de son vécu émotionnel.

Les personnes hypersensibles sont généralement très attentives et observatrices, ce qui leur permet de détecter des stimulus ou de repérer des détails qui passeraient inaperçus aux yeux du plus grand nombre. Derrière les diverses manifestations

d'hypersensibilité, il est souvent possible de retrouver des souvenirs traumatiques, qui sont à l'origine de l'amplification des émotions⁶.

L'hypersensibilité n'étant pas un diagnostic psychiatrique de l'ordre de l'acquis mais une caractéristique innée, elle doit être interprétée dans un cadre élargi tenant compte de la personne dans sa globalité⁶.

Pour "soigner" l'hypersensibilité, il est d'abord nécessaire de s'assurer que cette caractéristique ne s'intègre pas dans un diagnostic plus large. Il semble utile de ne traiter l'hypersensibilité que si cette dernière est mal vécue ou désagréable pour la personne elle-même.

Thérapies

Cette section est vide, insuffisamment détaillée ou incomplète. [Votre aide](#) est la bienvenue !

L'hypersensibilité n'est pas une maladie mais un trait génétique conservé pendant l'évolution par un grand nombre d'espèces animales, dont l'humain. Les chercheurs étudiant l'hypersensibilité estiment que la conservation de ce trait indique qu'il a certains avantages⁷. Cela n'exclut pas que les individus hypersensibles soient plus à même d'être affectés par des expériences difficiles dans l'enfance (de même que par des expériences positives)⁸.

En règle générale, après une enfance difficile, un hypersensible s'est construit un ensemble de protections psychologiques lui permettant de se blinder ou d'éviter un monde perçu comme excessivement violent. Ces mécanismes d'adaptation, à leur tour, peuvent générer une mésadaptation sociale⁹, des difficultés relationnelles¹⁰, de la souffrance et de la frustration⁴.

Les hypersensibles sont, statistiquement, plus sujets à divers troubles mentaux que la moyenne. Les techniques et thérapies existantes sont jugées adéquates si elles ne tentent pas de réprimer l'hypersensibilité mais, au contraire, permettent à l'hypersensible de vivre avec son « excès » de sensibilité, de l'assumer et de trouver des occupations mettant en valeur ce qui a pu lui sembler une source de problèmes^{11,12,4}.

Les thérapies conventionnelles et non-conventionnelles permettant l'introspection et la gestion du stress et des expériences refoulées ([Psychanalyse](#)⁴, [méthode Vittoz](#), [méthode Alexander](#), [sophrologie](#), [yoga](#), relaxation, [psychothérapie cognitive-comportementale](#), « recherche spirituelle », [Neurofeedback](#)^[réf. souhaitée]) sont

recommandées par divers auteurs et intervenants mais la recherche sur les thérapies pour hypersensibles progresse lentement, ce trait n'étant pas une maladie en soi.

Articles connexes

- [Trouble de la personnalité évitante](#)
- [Estime de soi](#)
- [Phobie sociale](#)
- [Pleine conscience](#)
- [Instant présent](#)

Références

1. ↑ Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2010) « The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. » *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6, 38-47.
2. ↑ Ketay, S., Hedden, T., Aron, A., Aron, E., Markus, H., & Gabrieli, G. (2007, January). The personality/temperament trait of high sensitivity: fMRI evidence for independence of cultural context in attentional processing. Poster presented at the annual meeting of the [Society for Personality and Social Psychology](#), Memphis, TN. Summary by Aron (2006): "A functional study comparing brain activation in Asians recently arrived in the United States to European-Americans found that in the nonsensitive, different areas were activated according to culture during a difficult discrimination task known to be affected by culture, but culture had no impact on the activated areas for highly sensitive subjects, as if they were able to view the stimuli without cultural influence"
3. ↑ Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Markus, H. R., & Gabrieli, J. D. E. (2010) Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6, 38-47.
4. ↑ [a](#), [b](#), [c](#) et [d](#) Aron, E. N. (2012). « Temperament in psychotherapy: Reflections on clinical practice with the trait of sensitivity. » In M. Zentner & R. Shiner (Eds.), *Handbook of temperament* (pp. 645-670). New York: Guilford.
5. ↑ Aron, E. N. (2000). High sensitivity as one source of fearfulness and shyness: Preliminary research and clinical implications. In L. Schmidt & J. Schulkin (Eds.), *Extreme fear, shyness, and social phobia: Origins, biological mechanisms, and clinical outcomes* (pp. 251-272). New York: Oxford University Press.
6. ↑ [a](#), [b](#) et [c](#) S. Tomasella, *Hypersensibles, trop sensibles pour être heureux?*, Eyrolles, 2012 ; voir récapitulatif pages 70-72.
7. ↑ Aron, E., Aron A., and Jagiellowicz, J. (2012) Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 262-282.
8. ↑ Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. (2005). « Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. » *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 181-197.
9. ↑ Aron, E. N. (2000). « High sensitivity as one source of fearfulness and shyness: Preliminary research and clinical implications. » In L. Schmidt & J. Schulkin (Eds.), *Extreme fear, shyness, and social phobia: Origins, biological mechanisms, and clinical outcomes* (pp. 251-272). New York: Oxford University Press.
10. ↑ Aron, E. N. (2004). « The impact of temperament on intimacy and closeness. » Dans *The Handbook of Closeness and Intimacy*. Eds. D. Mashek and A. Aron (pp. 267-283). Mahwah, NJ: Erlbaum.
11. ↑ Aron, E., The clinical implications of Jung's concept of sensitiveness, *Journal of Jungian Theory and Practice*, 8, 11-43.
12. ↑ Aron, E. N. (2004). Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness. *Journal of Analytical Psychology*, 49, 337-367.

Bibliographie

- Aron, E. & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality, *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368.
- Aron, E. N. (1996). "Counseling the highly sensitive person." *Counseling and Human Development*, 28, 1-7.

Ouvrages de grande diffusion

- [Saverio Tomasella](#), *Hypersensibles, trop sensibles pour être heureux?*, [Eyrolles](#), 2012, ISBN 978-2-212-55477-9.
- Elaine N. Aron, *Ces gens qui ont peur d'avoir peur - Mieux comprendre l'hypersensibilité*, ISBN 9-78276040940.
- [Serge Tisseron](#), *Vérité et mensonge de nos émotions*, Albin Michel, 2005, ISBN : 978-2-253-13183-0.

Ouvrages complémentaires

- Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant. La méthode Vittoz*, [Eyrolles](#), 2007, ISBN : 978-2212-53840-3.
- Christine Hardy, *Habiter son corps. La méthode Alexander*, [Eyrolles](#), 2005, ISBN : 2-7081-3473-6.
- C. Guyon-Gelin, F. Gibert, *Vivre mieux au quotidien - Exercices de la méthode Vittoz*, 2006, ISBN : 978-2-85008-646-5.

Liens externes

Test de validation du trait d'hypersensibilité

- Aron, E. (1996). [Are You Highly Sensitive? A Self-Test](#). Test auto-administré.
- Aron, E. (2002). [Is Your Child Highly Sensitive? A Parent's Questionnaire](#). Test de l'enfant à compléter par les parents.