

HYPERSENSIBILITÉ HYPERÉMOTIVITÉ

L'hypersensibilité est un terme qui est très souvent utilisé, dans des contextes différents, mais les notions auxquelles il correspond ne sont pas toujours clairement définies.

I/ Manifestations de l'hypersensibilité / hyperémotivité

Usuellement, l'hypersensibilité psychique se manifeste sous les formes suivantes: (bien sûr, chaque item n'est pas systématiquement présent chez toutes les personnes hypersensibles ou hyperémotives, il s'agit simplement d'un ensemble d'éléments qui se voient couramment dans le cadre de l'hypersensibilité):

- hyperréactivité à des stimulus qui ne font pas réagir la majorité des gens
- débordement émotionnel face à des situations génératrices d'émotion (cas du Syndrome de Stendhal)
- inadaptation entre la qualité, l'intensité, la fréquence, ou la durée de l'émotion, d'une part, et la situation qui la génère
- tendance à amplifier les ressentis
- tendance à mémoriser avec beaucoup d'acuité son propre vécu
- tendance à détailler ses propres expériences
- capacité à rire, pleurer, être anxieux avec une fréquence plus élevée que la moyenne
- impulsivité
- tendance à être perturbé par toute difficulté ou dysfonctionnement imprévus
- difficulté face à l'inconnu
- hypervigilance
- difficulté de mentalisation: problèmes pour donner une lecture structurée des processus psychiques, des émotions, des intentions de soi-même et d'autrui
- tendance à l'introspection
- tendance à la rumination
- intolérance à l'ennui: les gens ne supportent pas l'ennui, l'inactivité ou la passivité
- parfois attaques de panique
- Conséquences des précédents items: fatigue, insomnie

II/ Comment reconnaître l'hypersensibilité / hyperémotivité dans la vie de tous les jours

Typiquement, la personne hypersensible vit une expérience, par exemple, une réprimande légère au travail. Cette expérience qui serait rapidement oubliée par d'autres est parfaitement perçue et amplifiée par la personne hypersensible. Là où d'autres auraient conçu une légère vexation et serait passée à autre chose, la personne hypersensible vit la chose très mal, en souffre, mais chose importante, est généralement capable de se rendre compte de l'importance exagérée de son vécu émotionnel.

La personne hypersensible fuit souvent l'ennui qu'elle ne supporte pas

Dans les relations interpersonnelles et dans la prise de décision, elle a du mal à analyser ses émotions et à contextualiser ou chercher l'intentionnalité par ailleurs, les personnes hypersensibles sont de plus généralement très attentives et observatrices, ce qui leur permet de détecter des stimulus qui passeraient inaperçus aux yeux du plus grand nombre... mais pas aux leurs. Ces stimulus peuvent, eux aussi, générer un vécu émotionnel disproportionné.

Derrière l'hypersensibilité / hyperémotivité, on retrouve généralement des **cognitions**, qui sont à l'origine de l'amplification des émotions.

III/ Comment traiter l'hypersensibilité

L'hypersensibilité peut trouver sa source dans de nombreuses causes. Il faut savoir que deux personnes hypersensibles peuvent présenter cette caractéristique pour des raisons totalement différentes. En effet, l'hypersensibilité n'est pas un diagnostic, c'est une caractéristique qui doit s'interpréter dans un cadre plus large, en tenant compte de la personne dans sa globalité.

1/ Diagnostic

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

Les diagnostics les plus fréquents sont:

- hypersensibilité simple, isolée, très fréquente
- troubles anxieux
- troubles de l'humeur (troubles bipolaires, dépression...)

2/ Traitement

Si un diagnostic plus large est posé, c'est d'abord le traitement du diagnostic plus large comme le trouble anxieux ou le trouble de l'humeur.

Pour l'hypersensibilité / hyperémotivité c'est la TCC ou les TIP.