

L'HYPERSENSIBILITE - ITW DE SAVERIO TOMASELLA

Saverio Tomasella, psychanalyste, auteur et docteur en psychopathologies et en sciences humaines.

Lors de cette interview, **Saverio Tomasella** parle de l'**hypersensibilité**, comment la reconnaître, comment l'accueillir et comment en faire un atout, notamment à travers différents exercices ou conseils d'alimentation pour apprendre à mieux accueillir ses émotions.

Qu'est-ce que l'hypersensibilité ?

L'hypersensibilité se définit comme une sensibilité plus élevée que la moyenne. Cela concerne 30% de la population (adultes et enfants de plus de 10 ans). En réalité, tous les enfants naissent ultra sensibles. Notre société, notre culture, nous interdit d'exprimer notre sensibilité, ce qui fait de nous des adultes moins sensibles.

Comment reconnaître l'hypersensibilité ?

L'hypersensibilité se manifeste selon 4 pôles :

- **Celui des sensations** : personne pouvant être gênée par les bruits, les lumières, les odeurs, certains goûts, les étiquettes qui grattent...
- **Celui des émotions** : personne avec des émotions plus fortes que la moyenne, mais également plus variées, et qui peut sentir les émotions des autres.
- **Celui de la pensée** : personne qui pense beaucoup, qui réfléchit beaucoup, qui peut douter et qui est perfectionniste.
- **Celui de l'hyperstimulation** : personne sensible au stimuli (sensoriel, émotionnel, cognitif), qui se fatigue plus vite, qui a besoin de repos quand elle fait plusieurs choses à la fois, vite impactée par un trop grand nombre d'informations.

La plupart des hypersensibles accordent de l'importance au moindre détail et sont extrêmement méticuleux.

La perception de l'hypersensibilité

L'hypersensibilité a longtemps été perçue comme source de souffrance. Or, les dernières études montrent que 50% des hypersensibles vivent bien leur hypersensibilité contre 50% qui disent mal la vivre.

Ceux qui la vivent bien ont 3 qualités très fortes : le sens de l'empathie, une très forte intuition et sont très créatifs. Ces personnes sont appelées **les ultra sensibles**, elles ont trouvées comment bien vivre leur hypersensibilité.

Tandis que les personnes qui ont des difficultés à vivre leur hypersensibilité, sont appelés **les hypersensibles**. Elles se sentent en décalage avec leur entourage, comme anormales, et parfois même dévalorisées, des souffrances souvent induites par l'entourage.

Les conseils et exercices de Saverio Tomasella

Accepter cette réalité comme une nature profonde, un tempérament encore plus profond que le caractère. La personne qui refrène ses émotions et qui se coupe d'une partie de sa sensibilité le regrette par la suite.

Cependant, lorsque le moment n'est pas idéal (au bureau, par exemple), **prendre conscience de son émotion** et l'exprimer plus tard. Rentrer chez soi, écrire, dessiner, puis quand le gros sera parti, le lendemain, le surlendemain, dire à la personne ce qui est important pour soi sans le trop plein d'émotions.

Quelques exercices :

- **Écrire, avoir une boîte à émotions** : écrire/dessiner son émotion, ce qui nous vient, froisser le papier et le mettre dans la boîte. Cela permet de se débarrasser de l'émotion par une action, l'émotion ayant besoin du corps pour se décharger.
- **Revenir au corps et sentir ce qui se passe dans le corps** : ressentir ce que l'émotion produit physiquement en moi (gorge sèche, estomac noué, fourmillements dans les mains). La simple attention dans le corps au bout 2-3 minutes permet au cerveau de réguler et d'assimiler l'émotion.
- **Observer sa respiration et la ralentir** : on souffle lentement et longtemps (le plus important est l'expiration).
- **Être dans un nouvel espace et se mettre en mouvement** : Quitter la pièce, faire un tour dans la rue, 5-10 minutes, changer sa disposition dans l'espace, permet à l'émotion de se calmer.
- **Poser ses coudes sur la table**, les yeux fermées dans les paumes des mains 1 à 3 minutes, en étant témoin de sa respiration. 30 sec les yeux fermés.

Saverio conseille également de faire attention à son alimentation et dans l'idéal, de prendre des compléments alimentaires pour un bon fonctionnement intestinal.