

LES 5 PILIERS DE L'AMOUR POUR LES PERSONNES HYPERSENSIBLES

19 mars 2016 dans Émotions

La forte sensibilité est un trait de caractère, un don qui pèse parfois, qui déborde et vous donne l'impression d'être une île solitaire entourée par un océan rempli d'épingles...

L'hypersensibilité a été décrite pour la première fois en 1975 par la psychologue américaine Elaine Aron. Son idée fut d'approfondir les caractéristiques de l'introversion, et elle a découvert très rapidement quelque chose de très intéressant.

La personnalité introvertie ne présente pas le même schéma classique et commun chez toutes les personnes. Ainsi, au jour d'aujourd'hui, et grâce aux recherches de Jonathan Cheek, nous savons qu'il existe 4 types très différents de personnalités introverties.

De son côté, Elaine Aron, dans son livre "*The highly sensitive person*", nous explique qu'une personne sur cinq est hypersensible. Il ne s'agit donc pas d'un trait de caractère appartenant à l'introversion elle-même. En d'autres termes : c'est un autre type de personnalité.

Ressentir de la joie ou de la tristesse d'une grande intensité, ressentir la souffrance des autres, être très intuitifs déjà depuis l'enfance, profiter de la solitude, être très sensibles à la douleur, à la lumière ou aux sons intenses...

Tous ces éléments définissent souvent les personnes hypersensibles, qui, ne sont généralement pas conscientes qu'elles le sont avant l'âge adulte. Jusqu'à ce que la vie leur montre qu'elles semblent toujours avancer à "contre-courant".

Cependant, parmi toutes ces dimensions, il y a une émotion que les personnes hypersensibles vivent de façon plus complexe. Et oui, nous parlons bien d'amour...

Comment maintenir une relation avec une personne qui ne ressent pas les choses avec la même intensité que nous ? Comment gérer cet amalgame d'émotions sans perdre l'équilibre ?

Comment surmonter la désillusion ou l'échec ? Voici 5 astuces qui pourront vous aider.

1. L'amour de soi

L'amour, le respect de soi, est un pacte qui doit durer toute la vie. S'il y a bien quelque chose de certain, c'est que la personne hypersensible a passé beaucoup de temps à se "sentir différent", "comme un drôle d'oiseau".

Pourquoi prends-tu tant les choses à coeur ? Mais, pourquoi es-tu aussi sensible s'il ne s'est rien passé ?

Vous avez sûrement dû déjà entendre ce genre de phrases bien connues. Au final, si au bout d'un certain temps vous vous rendez compte que vous entendez souvent les mêmes reproches de la part de votre moitié ou de votre entourage, il est fort probable que votre estime de vous-même se fragilise.

Vous devez vous dire que l'hypersensibilité ce n'est pas quelque chose que vous avez. C'EST CE QUE VOUS ÊTES. Ainsi, vous devez l'accepter, car en assumant ce don, vous vous accepterez également vous même, tel que vous êtes.

Il se peut que vous en ayez marre de souffrir, de voir les gens avancer dans une direction tandis que vous avancer à contre-courant. Ne laissez plus la souffrance vous nuire, libérez-vous de vos émotions négatives, acceptez-vous et mettez en avant vos capacités positives.

La vie d'une personne hypersensible peut être merveilleuse, intense et subtile, car elle est vécue avec le coeur.

2. Acceptez que les autres ne ressentent pas les choses avec la même intensité que vous

Il est probable que vous vous soyez sentis frustrés parce que votre moitié ne se rendait pas compte des mêmes choses que vous. Elle n'était pas aussi perceptive, aussi sensible aux détails, aux regards...

Vous, vous savez lire à travers les gestes, vous portez de l'attention à chaque aspect, vous vous préoccupez de chaque mot et de chaque mouvement...

Cependant, votre moitié semble être aveugle face à ces multiples détails. Cela signifie-t-il pour autant qu'elle vous aime moins ? Pas du tout.

L'amour ne se ressent jamais de la même façon, mais cela ne signifie pas que l'autre ne nous aime pas. Notre moitié nous aime, mais à sa façon, et vous, à votre façon aussi.

Vous devez accepter que le monde entier ne perçoive pas les choses de la même façon que vous. Vous aimez différemment, alors acceptez que les autres vous aiment de leur façon, puisque l'amour reste sincère.

3. Gérez les émotions négatives, n'en devenez pas prisonnier

Lorsqu'une personne hypersensible souffre d'une désillusion, lorsqu'elle doit faire face à une rupture, une trahison ou un mensonge, sa souffrance peut entraîner un manque de défense et une dépression.

Si le bonheur et l'amour sont vécus de façon réellement intense, l'échec est vécu tout aussi fort. Et la chute intérieure peut être très grave.

N'acceptez pas cela, acceptez très tôt l'adversité, l'existence de l'échec, la connaissance de la tristesse... Comprenez que la vie a des trous noirs dans lesquels vous ne devez jamais sombrer.

Faites en sorte que vos émotions soient la force de votre quotidien, soyez résilient. Apprenez de vos pertes.

4. La sagesse de la solitude

S'il y a un aspect dans lequel vous avez un avantage, c'est dans la sagesse de la solitude. Vous faites partie de ces personnes qui apprécient d'être seules, pour créer, lire ou écouter de la musique...

Vous avez une connaissance intérieure très vaste, vous savez vous écouter et vous occuper de vous. Vous savez comment apprivoiser la connaissance de la solitude, car vous vous y trouvez bien. La solitude vous permet d'être vous-même, dans toute votre grandeur.

Souvenez-vous toujours que celui qui sait profiter de la solitude et de soi-même, n'est pas dépendant des autres. Il n'a pas de manques à combler car il se sent sûr de lui et accompli.

Choisissez la personne avec qui vous souhaitez construire une vie, mais ne créez pas un attachement obsessionnel ou de dépendance envers une autre personne. Ne vous cramponnez pas de toutes vos forces. Ne perdez pas le plaisir de vos moments de solitude.

5. Vivre une relation amoureuse avec vous en vaudra toujours la peine

L'amour est une aventure qui vaut toujours la peine d'être vécue. Et si vous vivez une relation amoureuse avec une personne hypersensible, l'aventure peut être aussi incroyable que belle.

Car vous êtes capable d'offrir cette sincérité qui vient du coeur, qui sait pressentir et rendre heureux, qui sait apporter un bonheur maximum et qui ne connaît pas le mensonge...

Ne fermez pas les portes de votre coeur parce que vous avez vécu une déception ou un échec. Une vie qui se vit avec le coeur a beaucoup à offrir au monde.