

## LES HYPERSENSIBLES

Les hypersensibles sont dotés d'une caractéristique qui les détermine et les distingue : l'empathie.

L'empathie est la capacité de comprendre, de ressentir les sentiments ou de se mettre à la place d'une autre personne. Elle ne se programme pas, ne se décide pas : on naît avec. Et avec le temps, certaines personnes peuvent le devenir plus ou moins selon certains événements de la vie. Il existe deux types d'empathie que possèdent généralement un hypersensible : l'empathie émotionnelle et l'empathie cognitive.

L'empathie émotionnelle est une grande et belle qualité humaine. Les personnes hypersensibles sont souvent considérées comme des éponges. En effet, elles ont le même caractère qu'une éponge qui absorbe tout ce qui est liquide. Les empathiques sont capables de sentir, de ressentir ce que sent ou ressent une personne en face d'elles et d'absorber plus de sentiments et d'émotions de l'autre que de ses propres sentiments ou émotions qu'elles avaient initialement. Cela se fait de manière naturelle, spontanée, involontaire et inconsciente.

Savoir se mettre à la place d'autrui n'est pas fait pour tout le monde et cette qualité prédominante chez les hypersensibles peut être un véritable atout dans de nombreuses situations et dans certaines relations.

L'empathie cognitive est la capacité de comprendre l'autre, de comprendre ses idées, ses colères, ses peurs... En un seul mot, elle se résume par la compréhension. Les hypersensibles possèdent cette capacité de comprendre, de voir, de percevoir l'autre, d'entrer dans son univers c'est à dire ils ont la capacité de se mettre à la place des autres dans ses pensées, son point de vue. Mais attention, elle peut engendrer un problème car un hypersensible se plie souvent au point de vue, aux idées, à la position de l'autre car il se met à sa place, car il le comprend et qu'il veut tout simplement éviter une confrontation et ne veut pas qu'une simple opposition inutile pourrait nuire à leur relation. Il réagit alors souvent tardivement dans des situations désagréables dont il ne sait plus comment se sortir.

Pour que tout soit en harmonie, un hypersensible doit alors apprendre à regarder une situation de son point de vue et non pas du point de vue de l'autre. Il doit aussi apprendre à connaître ses propres émotions et ses sentiments pour ne pas les confondre à ceux de l'autre qui ne lui appartiennent pas.