



#3 Apprivoiser l'hypersensibilité

Sentiment de vivre en décalage, de se sentir différent.e, sensorialité exacerbée ou impression d'être submergé.e par les émotions, êtes-vous sans doute hypersensible. Souvent perçue comme un problème, découvrez comment s'affranchir des préjugés pour déployer les trésors de votre hypersensibilité.

Par Claude Luy | novembre 2021

Comme vous le savez, il nous tient très à cœur de partager avec vous des réflexions qui vous/nous questionnent ainsi que des clés pratiques qui ont inspirés notre propre chemin d'évolution. Pour cette 3^e lettre d'inspiration, j'ai senti l'appel de traiter d'un sujet qui me touche particulièrement -l'hypersensibilité- avec le souhait de témoigner de ma propre expérience avec vérité, en espérant qu'elle vous apportera de nouvelles perspectives de déploiement. Car j'en suis aujourd'hui convaincue, l'hypersensibilité est un superpouvoir !

6 signes révélateurs de l'hypersensibilité

Avant toutes choses, mieux vous comprendre vous permettra de reconnaître votre singularité et de la vivre avec une profonde intégrité. Pour vous aider, voici 6 caractéristiques de l'hypersensibilité qui vous permettront de mettre en mots certains aspects de vous que vous avez peut-être dévalorisés jusqu'ici, faute de compréhension. Attention toutefois, cette liste n'est évidemment pas exhaustive. Elle reflète les principaux traits de caractère qui me touchent personnellement le plus, mais est en réalité, bien plus longue : difficulté à prendre des décisions, souci du détail, intellectualisation permanente, perfectionnisme, forte imagination, besoin de vérité et de sincérité, perceptions extra-sensorielles, ...

Chaque expérience, chaque hypersensible est unique ! Alors si vous en ressentez l'appel, je vous encourage chaleureusement à approfondir votre connaissance du sujet. Voici deux ouvrages de référence qui ont profondément marqué ma propre évolution et qui je l'espère, vous guideront sur ce chemin : "Trop sensible pour être heureux" de Saverio Tomasella¹ et "Ces gens qui ont peur d'avoir peur" d'Elaine N. Aron². Vous le verrez, pouvoir mettre en mots ce sentiment d'être décalé.e, d'être incompris.e, est transformateur ★.

#1 la haute sensorialité

Pour un.e hypersensible, tout est source de stimulation sensorielle et de mise en alerte permanente de ses cinq sens. Cela se traduit concrètement par une haute réactivité à ce qui nous entoure : aux odeurs, aux contacts des textiles avec la peau (genre la laine, grrr...), à la lumière vive, aux sons (oui, ce petit bruit terrible que fait votre voisin de table avec sa fourchette et qui n'agace que vous) ou encore aux ondes électromagnétiques. L'hypersensible voit tout, entend tout, sent tout,... là où d'autres n'y prêtent même pas attention. Cela me vaut personnellement le surnom de "la sentinelle" 😊. J'ai longtemps endossé cette étiquette comme un poids : "t'es trop sensible", "arrête ton cirque" mais depuis que j'apprends à l'apprivoiser, je la vis

comme un **don extraordinaire** qui me permet de **me sentir vivante** et d'accueillir chaque instant intensément grâce à ce PLUS de ressentis. Sachez aussi que la haute sensorialité sous-tend également à tout ce qui se vit de l'intérieur tel que **la digestion et la souffrance physique**. À ce propos, des études scientifiques démontrent aujourd'hui que les personnes hypersensibles peuvent ressentir la douleur jusqu'à 40% plus forte que les autres. Donc non, vous n'êtes pas un.e "chochette" si vous ne supportez pas certains aliments ou si vous êtes extrêmement frileux.se. Au contraire, vous possédez **un outil merveilleux** qui vous permet d'identifier ce qui est bénéfique pour vous, de ce qui ne l'est pas.

#2 l'intensité émotionnelle

Je vous en ai déjà parlé dans mon article précédent "[5 clés pour maintenir son énergie](#)", les **émotions sont des réactions physiologiques** en réponse à une stimulation de l'environnement. Chez les personnes hypersensibles, ces réactions sont plus intenses et plus nombreuses du fait qu'elles captent l'environnement **sans filtre** telles des "éponges" : à peine entré.e dans un café, vous captez la tristesse de votre amie, la nervosité de la serveuse, la discussion du couple à la table du fond, le mur écaillé par l'humidité, la table qui n'a pas été correctement lavée, l'impatience du type au bar, l'odeur du café mêlée aux effluves des hommes avinés, ... Il suffit de quelques fractions de secondes pour que vous vous sentiez littéralement submergé.e par un trop-plein d'informations. Mais bonne nouvelle ! Il s'agit également d'une **ressource incroyable qui vous rend vivant.e et qui fait vibrer votre cœur**.

Oui, la capacité de s'émouvoir est un réel cadeau. Personnellement, je suis extrêmement touchée par l'authenticité, par l'Essence véritable des gens et des choses. Je me souviens d'avoir été émue aux larmes, il y a quelques années, par un imprimeur passionné. Lors d'une visite de son atelier, il a conté l'histoire de son métier avec un tel amour que lorsqu'il a enclenché sa machine à imprimer, j'ai été éprise par la beauté et la symbolique de cette mécanique. N'est-ce pas là une **capacité extraordinaire** que de se sentir exaltée par la simple authenticité du quotidien ? Pas besoin de faire du base-jump pour ressentir l'intensité .

#3 la quête de sens

L'hypersensible a profondément besoin de **vivre en intégrité avec ses valeurs**. Il.elle s'interroge en permanence sur le sens de la vie et les raisons de son existence. C'est ce qui le.la rend très mature pour son âge mais c'est aussi ce qui le.la fait **penser-ruminer-se remettre en question** continuellement. Oui, le cerveau d'un.e hypersensible foisonne à tout va pour entreprendre des actions en adéquation avec ses aspirations, cultiver des relations sincères et profondes, créer de la valeur ajoutée pour le bien-commun,... Il.elle ne sait faire autrement : **c'est inscrit dans son ADN**. Alors si la superficialité vous rend mal à l'aise ou que la routine vous effraye, arrêtez de penser que vous avez un problème ! Vous avez juste **un besoin singulier d'incarner du SENS**.

#4 le besoin d'harmonie

Certainement que ce besoin rejoint de près la quête de sens, mais il me tenait très à cœur de vous le partager car je l'ai vécu jusqu'à peu, comme une souffrance : "t'es trop dans le contrôle", "t'es une maniaque" ou encore "tu perds ton temps dans des futilités" et j'en passe. En tant qu'hypersensible, notre curseur d'efficacité pointe effectivement sur d'autres priorités. En ce qui me concerne, impossible de travailler dans un endroit qui n'est pas propre et épuré ; impossible aussi de me sentir incarnée dans des vêtements dont les couleurs et les matières ne sont pas assorties. Mais vraiment, **c'est viscéral** ! Tant que ce qui m'entoure ne m'inspire pas de l'harmonie et de la beauté, je me sens dispersée.

Ce n'est que récemment, à l'heure de la gestion de la crise sanitaire qui a relayé l'art et la culture au plan du "non-essentiel" que j'ai réellement pris conscience du caractère vital de l'harmonie. C'est **LA nourriture du cœur et de l'âme** qui manque désespérément à ce monde tourmenté ! Alors dépassez les préjugés du soi-disant "trop" d'émotivité pour le superflu et **incarne fièrement ce super-pouvoir** capable de vous élever même dans l'adversité.

#5 l'excès d'empathie

Ce "trop" d'empathie provient du fait que l'hypersensible capte tout ce qui l'entoure sans filtre. Il.elle est particulièrement touché.e par les **émotions et les maux des autres qu'il.elle peut ressentir dans son propre corps**. On parle alors d'hyper-kinesthésie : vous partez serein.e faire vos courses dans un supermarché et vous rentrez en colère, la boule au ventre sans raison apparente. Est-ce que ça résonne avec vous ?

Si vos grandes capacités d'écoute et d'anticipation des besoins des autres vous hissent au rang des personnes très aimables, cela peut aussi vous faire glisser dans le rôle du *de la saveur.se* et générer des attentes importantes chez l'entourage au risque de vous mener vers une **fatigue chronique voir au burn-out**. Lorsque l'on possède ces facultés, il est très important de savoir distinguer ce qui nous appartient de ce qui appartient à l'autre, sans pour autant se renfermer sur soi ou préférer la **solitude** aux liens sociaux. Oui, pour un.e hypersensible il est parfois plus confortable de vivre "**en mode protection**", mais rassurez-vous, il existe bien des manières de trouver un ancrage pour assurer un juste équilibre.

#6 l'intuition

Vous vous en doutez, avec toutes ses facultés sensorielles, l'hypersensible ne peut être qu'intuitif.ve. Cela dit, "l'hyper-intuition" peut révéler également certaines facettes challengeantes. En effet, paradoxalement, lorsque l'on est capable de percevoir au-delà du visible et d'anticiper les potentielles conséquences d'une situation, on peut avoir de la difficulté à **prendre des décisions, à se positionner et à s'engager**. Concrètement, c'est le petit vélo qui tourne dans notre tête et qui nourrit inlassablement des scénarios dignes d'Hollywood. Oui, l'hypersensible se **raconte des films** en permanence, ce qui peut aussi le.la rendre parfois en proie au **doute**. Néanmoins, rien d'alarmant, il suffit d'avoir conscience que **l'intuition est avant tout quelque chose qui se "ressent"** et non quelque chose qui se "pense" et qu'en tant qu'hypersensible vous possédez des facultés de ressenti extraordinaires auxquelles vous devez simplement apprendre à faire confiance 😊.

Nos clés pour mieux-vivre son hypersensibilité

Cessez de vous suradapter !

Arrêtez de penser que le problème vient de vous. Ce n'est pas parce-que votre entourage ne vous comprend pas que vous avez un problème. Vous savez quelques fois je me dis, OK la "norme" a défini notre singularité comme étant hypersensible (sous-entendu "trop" sensible) mais finalement, pourquoi ne serait-ce pas la norme elle-même qui serait "insensible" ? Excusez-moi ces réflexions provocatrices, c'est mon petit côté rebelle d'hypersensible qui souhaiterait abolir les étiquettes 😊. Plus sérieusement, comme je le disais plus haut, il est important que vous soyez capable **d'identifier vos limites ET de les RESPECTER**. Si vous ne supportez pas le parfum de votre voisin de table, changez de place ! Si vous avez l'impression que votre collègue parle trop fort et qu'il perturbe votre concentration, dites-le-lui ! Si l'agitation de la foule vous oppresse, quitter la salle. Il n'y a aucune raison que vous vous infligiez des tourments inutiles. Apprenez à ralentir et à ressentir ce qui vous fait du bien : **#respirez** #offrez-vous des espaces de **ressourcement** #activez une **bulle de lumière** autour de vous en la visualisant et/ou en vous enveloppant du parfum [Pure Lumière](#).

Réconciliez-vous avec vos émotions

Bougez et mettez de la joie dans votre corps ! Je ne le répèterai jamais assez, les émotions sont des réactions physiologiques. Si vous avez l'impression qu'elles proviennent de votre tête, c'est que vous vous méprenez sur **l'interprétation** que votre **mental** fait de votre réaction physiologique. En effet, il s'agit dans ce cas, d'un **sentiment** et on le sait, l'hypersensible a tendance à l'hyper-intellectualisation. Il.elle se raconte des histoires tout le temps ! Évidemment, lorsque l'on est surstimulé.e physiologiquement, on surinterprète ses réactions en permanence. Si ce circuit -réaction physiologique => observation mentale- est légitime, il peut toutefois dégénérer en mécanisme de défense. Le **mental devient alors tout puissant, en espérant occulter nos ressentis trop intenses**. Résultat = cela nous rend encore plus **vulnérable** ! Imaginez : que se passerait-il, si avant de freiner d'urgence face à un obstacle soudain sur la route, vous preniez le temps d'une réflexion ? Pas besoin de vous faire un dessin 😊. **Le corps sait ce qu'il faut faire** ! Alors laissez un peu votre mental de côté et soyez à l'écoute de ses messages. Plutôt que de le laisser vous raconter des films, essayez d'optez pour un discours intérieur neutre et objectif : si mon cœur palpite lorsque je rentre dans ce magasin c'est que mon corps révèle un besoin d'espace, ou si mon plexus se resserre quand je parle avec telle personne, c'est que mon corps m'indique un besoin de mettre mes limites, **Cultivez vos sensations, elles sont les messagères de votre bien-être**. Pour vous aider sur ce chemin : **#dansez** #marchez en nature #faites-vous masser.

Arrêtez de vous anesthésier

C'est LE grand sabotage de l'hypersensible. Parce-qu'il.elle ne sait pas comment canaliser sa sensibilité et son hyperstimulation permanente, il.elle cherche à tout prix à les **étouffer**, en espérant ainsi retrouver le calme et

la sérénité. Il ne s'agit en fait que d'un piège qui risque de vous aspirer dans un **cercle vicieux** de dépendance et **d'auto-dévalorisation**. Croyez-moi, je sais de quoi je parle : café, sucre, cigarette, alcool, cannabis, sport, TV, ... Je ne vous le cache pas, le chemin de la **déconstruction** est long, mais il est à la hauteur des bénéfices qu'on en retire. Vivre en pleine conscience son hypersensibilité est un plaisir inégalable ★ Ce qui m'a aidée sur ce chemin de retour à soi (parce qu'il s'agit vraiment de s'habiter à 100%), c'est d'intégrer avec ma tête, mon cœur et mon corps, que mon hypersensibilité est **un cadeau, un don**. Et du moment que vous avez compris ça, pourquoi voudriez-vous **anesthésier un don** ? Certes, sortir de la dépendance (évidemment, je ne parle pas là de la dépendance pathologique qui peut entraîner des conséquences graves mais de la dépendance-rituel compensatoire qui sabote-anesthésie-étouffe ce qu'on ne veut pas ressentir) demande de la volonté et du courage, mais parce-que je l'ai moi-même traversé, je sais que la simple prise de conscience que ce que l'on cherche à anesthésier est en fait un précieux talent, peut suffire à vous sortir de ce cercle vicieux, car **honorer un don amène du SENS**. Pour vous aider à avancer encore plus vite : **#faites-vous accompagner** par un professionnel en kinésiologie, EMDR, hypnose, psychothérapie, ... **#intégrez des rituels** qui vitalisent votre corps et votre esprit, tels que le yoga, la méditation ou encore les [rituels parfumés](#).

Cultivez votre créativité

La créativité est un des atouts majeurs de l'hypersensibilité, car en plus de canaliser votre esprit, elle vous offre un ancrage objectif pour **exprimer vos émotions**. En réalité, la créativité va bien au-delà d'une dimension artistique. Elle vous sert sur tous les plans : elle vous permet de rebondir face à une situation compromettante, elle vous assure de nouvelles opportunités, elle **connecte votre âme d'enfant**, elle initie des solutions, elle vous ouvre à un regard nouveau, ... Alors nourrissez-là, chérissez-là autant que possible. À mon sens, elle représente une des **clés principales pour mieux-vivre son hypersensibilité**. Je le partage avec grande conviction, car c'est grâce à elle que nous avons pu incarner [Parfum d'Éveil](#). Voici quelques outils concrets pour vous aider : **#réaliser un tableau de vision** ou tenir un journal créatif auprès de la spécialiste du domaine, Crista Coaching³ que je vous recommande chaleureusement **#offrez-vous un espace régulier** pour vous adonner à une activité artistique **#pratiquez le rituel "connexion à l'enfant intérieur"** avec le parfum [Sacré](#).

Autorisez-vous à passer en premier

Apprenez à dire non ! Respecter ses limites lorsque l'on est hypersensible est vital pour **préserver son intégrité et son énergie**. Si la tâche vous paraît démentielle (ce qui est fort possible quand on est hyper-empathique tel que vous), commencez par identifier ce qui est important pour votre bien-être. Listez ces besoins sur une feuille et décidez d'en faire une priorité. Devenez le.la garant.e de cette liste et **osez affirmer vos limites** lorsque c'est nécessaire. Chaque petite victoire compte. C'est comme cela que vous rencontrerez votre vraie nature et que **vous révélez vos pleins potentiels**. À savoir aussi que, plus vous serez capable de reconnaître vos besoins, plus **vous éprouverez du plaisir dans vos relations**. Ma révélation en la matière : **#cessez d'être gentil**, soyez vrai de Thomas d'Ansembourg⁴.

Reconnaissez votre singularité

Le simple fait de se reconnaître hypersensible est guérisseur. Non, je n'ai pas un problème, j'ai juste une sensibilité hyperdéveloppée qui fait de moi **une personne atypique et incroyable**. Vous êtes capable de perceptions hors-normes. Vous possédez un don, un précieux talent que seul vous peut libérer. Alors **gratifiez-vous** et entourez-vous de gens qui vous ressemblent ou qui accueillent votre différence avec respect. Prenez du recul avec les relations qui vous dévalorisent et **déployez enfin votre véritable Essence**. Pour vous accompagner, c'est avec joie que je vous partage notre rituel parfumé "[déployer sa lumière](#)" avec le parfum [Solaire](#).

¹ livre "Trop sensible pour être heureux" de Saverio Tomasella, Éditions Eyrolles

² livre "Ces gens qui ont peur d'avoir peur" d'Elaine N. Aron, Les Éditions de L'Homme

³ ateliers créatifs avec Crista Coaching à Chamoson, www.cristacoaching.ch

⁴ livre "Cessez d'être gentil, soyez vrai" de Thomas d'Ansembourg, Les Éditions de L'Homme

Pour nous suivre

Sur notre espace blog : <https://www.parfumdeveil.ch/content/80-la-lettre-d-inspiration>

Sur Instagram : <https://www.instagram.com/parfumdeveil/>

Sur Facebook : <https://www.facebook.com/parfumdeveil.ch>

Sur YouTube : https://www.youtube.com/channel/UCWr_3xxqLBo0J4J6A1SWx0A