



NATHALIE CLOBERT

Psychologue

Ma Bible

de la

haute sensibilité

Nouvelle
édition
révisée
et enrichie

- **Tout comprendre de la sensibilité élevée :** causes, identification, caractéristiques, traits de personnalité
- **Bien vivre avec** son hypersensibilité et **découvrir ses ressources**

LEDUC ↗

Nathalie Clobert est philosophe, psychologue clinicienne, formatrice et hypnothérapeute.

Elle accompagne les adultes et les adolescents dans leur démarche de thérapie et de développement personnel.

Elle s'intéresse à la construction de la personnalité, à la résilience, à l'imaginaire, au haut potentiel intellectuel et à la haute sensibilité.

Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages sur ces thématiques et d'un roman initiatique aux éditions Leduc.



La haute sensibilité peut être vécue au quotidien comme une source d'inconfort, voire de souffrance psychologique. Mais elle procure aussi des émotions positives intenses et des expériences inoubliables. Connaître et apprivoiser cet aspect de votre personnalité est essentiel pour bien vivre. Cette bible vous propose des clés de compréhension et des solutions pour accepter votre sensibilité élevée, en faire une ressource et trouver votre place parmi les autres.

Partez à la découverte des trésors émotionnels, relationnels et esthétiques de la haute sensibilité grâce à :

- **Des tests pour évaluer votre sensibilité** et comprendre comment vous la vivez au quotidien.
- **Des pistes de réflexion** pour vivre la sensibilité élevée comme une ressource dans le monde du travail.
- **Des exercices pour apprendre à réguler vos émotions**, afin de mieux vivre avec les autres tout en restant vous-même, et pour reconstruire votre estime de soi.
- **Des ressources précieuses pour développer vos compétences**, utiliser votre empathie, mais aussi pour trouver la thérapie qui vous convient.
- **Des clés** pour élever un enfant (très) sensible et l'aider à s'épanouir.
- **Des témoignages éclairants** concernant la sensibilité élevée à tout âge.
- **De nouvelles données scientifiques** qui améliorent la connaissance de la haute sensibilité.

**Mieux comprendre la sensibilité élevée
et en tirer le meilleur**

ISBN : 979-10-285-3802-6



23 euros
Prix TTC France



Rayon :
Développement personnel
editionsleduc.com
LEDUC

Ma Bible
de la
haute sensibilité

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC

Domptez votre hypersensibilité, c'est malin, 2017.

Le jour où je suis devenue moi-même. Le roman initiatique du haut potentiel, 2019.

Haut potentiel intellectuel et heureux, 2022.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com

et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est la nouvelle édition révisée et augmentée de *Ma bible de l'hypersensibilité* parue chez le même éditeur.

Édition : Béatrice Le Rouzic

Correction : Pascale Braud

Maquette : Élisabeth Chardin

Design de couverture : Élisabeth Hébert

Illustrations de couverture : Adobe Stock

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur, 75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3802-6

NATHALIE CLOBERT

Psychologue

Ma Bible
de la
haute sensibilité

LEDUC 

Aux amitiés précieuses.
À Cathy, Cédric, Virginie, Antonin et Ivan.

À Tristan, qui a hérité des mystérieux pouvoirs de sa maman.
Pour éclairer ta route à la recherche de toi-même,
lorsqu'il te plaira de vivre de belles aventures intérieures.

« Ne méprisez la sensibilité de personne.
La sensibilité de chacun, c'est son génie. »
Charles Baudelaire, *Journaux intimes*

« Je choisis ce qu'il y a en moi d'essentiel, d'infini et de non monnayable.
Je choisis de cultiver l'esprit de finesse, les émotions délicates,
les sensations patiemment tamisées, sachant que si la faim du corps,
tout impérieuse soit-elle, a ses impasses, celle de l'esprit, elle, s'accorde à
l'illimité, tout comme les nourritures dont il se rassasie : l'offrande ultime
d'une rose de novembre, l'âcreté sensuelle d'un feu de cheminée,
le nuancier d'un ciel normand, l'ivresse du baiser qu'on n'attendait plus. »
Élisabeth Barillé, *Petit Éloge du sensible*

SOMMAIRE

DÉCOUVRIR LA HAUTE SENSIBILITÉ	17
HAUTE SENSIBILITÉ : UNE MISE AU POINT S'IMPOSE	61
LES DÉFIS DE LA HAUTE SENSIBILITÉ	87
LES RESSOURCES DE LA SENSIBILITÉ ÉLEVÉE	137
S'ACCORDER AVEC SA SENSIBILITÉ	189
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET THÉRAPIES POUR PERSONNES SENSIBLES	235

NOTE de l'auteure

Ce livre vise à faire mieux connaître la sensibilité élevée, dans un esprit à la fois rigoureux et utile. Il s'inspire aussi bien de travaux scientifiques, que de notre expérience de l'accompagnement psychologique. *Ma Bible de la haute sensibilité* aborde les principaux aspects du thème, et propose de nombreux outils pratiques, pour former un manuel de référence sur la sensibilité élevée. Vous y trouverez, au fil des pages, des témoignages, des exercices, mais aussi des notions développées de manière approfondie – pour aller plus loin encore. Ces différents éléments sont reconnaissables à leur pictogramme :



Témoignage



Exercice

Notion approfondie : les encadrés grisés vous sont proposés pour approfondir certaines notions.

INTRODUCTION

Être sensible n'est pas valorisé. À fleur de peau, fragile, instable, excessif, douillet, pinailleur, émotif, susceptible, ridicule... Ces adjectifs, que vous avez probablement déjà entendus, témoignent d'un regard social sur la sensibilité qui peine à changer, même si l'horizon s'éclaircit progressivement. La haute sensibilité est encore trop souvent assimilée à la vulnérabilité psychologique : on confond sensible et fragile. Comme si les personnes très sensibles, éternelles rêveuses délicates aux réactions imprévisibles, n'étaient pas taillées pour les épreuves de ce monde. La psychologie traditionnelle, engoncée dans une perception normative et contrôlée des émotions, fait parfois écho au regard populaire sur la sensibilité. Qu'un excès émerge, et voilà tout ce petit monde scandalisé de tant d'impertinence.

Les injonctions de l'enfance, le jugement des autres, les normes sociales en vigueur se sont chargés de vous faire remarquer que vous n'étiez pas comme tout le monde. Vous vous êtes senti coupable face à vos réactions émotionnelles. Vous avez eu honte d'être ému ou habité par la colère. Peut-être vous a-t-on stigmatisé à cause de votre sensibilité. Alors vous avez voulu changer, vous débarrasser de ce *trop* : trop de sensations, trop d'émotions, trop de « trop ». Vous avez peut-être consulté dans l'espoir de faire disparaître ce que vous considériez comme un défaut, un trouble psychologique. Cela vous a aidé à mieux gérer vos émotions, mais n'a pas fait disparaître votre sensibilité. Peut-être espérez-vous encore la perdre en chemin, au détour d'une expérience d'endurcissement personnel ou d'une nouvelle thérapie.

Si nous pouvons travailler à devenir une *meilleure version de nous-mêmes*, nous ne pouvons pas changer tous les éléments qui nous composent. Parfois, pour être plus épanoui, il n'est pas nécessaire de supprimer ce qui nous fait souffrir.

Changer notre point de vue a plus d'impact. La sensibilité n'est pas un défaut. L'essentiel, c'est ce que nous faisons de ce qui nous est donné. Vous êtes hautement sensible : autant en tirer le meilleur.

Si vous avez envie d'en savoir plus, je vous invite à saisir ma main et à me suivre de l'autre côté du miroir. L'aventure en vaut la peine. Vous y découvrirez un portrait étonnant, qui fait correspondre aux défis de la haute sensibilité autant de ressources à exploiter. Car les difficultés que rapportent la plupart des personnes hypersensibles et l'éloge de la sensibilité fait par les romanciers et les poètes sont les deux faces d'une même pièce.

Ce livre vous emmène en voyage, à la découverte des trésors émotionnels, relationnels et esthétiques de la sensibilité. Il dresse le portrait d'un pouvoir immense, instable et subtil, qui ne demande qu'à être domestiqué pour s'exprimer dans toute son ampleur et sa richesse.

Vous trouverez des conseils et des exercices pour vous accorder avec vous-même, pour développer vos compétences émotionnelles, pour trouver votre place parmi les autres, mais aussi pour élever un enfant hautement sensible.

Parce qu'elle est une valeur, nous vous souhaitons de tout cœur, à l'issue de ce parcours initiatique, que la sensibilité guide authentiquement votre vie.

DÉCOUVRIR
la haute sensibilité

Pour mieux avancer ensemble, il faut se mettre d'accord sur ce dont on parle. Commençons par définir ce que nous entendons par *haute sensibilité*, souvent appelée *hypersensibilité*. Vous trouverez dans cette partie des repères, ainsi qu'une description succincte des manifestations fréquentes de la sensibilité élevée dans différents domaines. Enfin, un questionnaire vous permettra d'évaluer votre propre sensibilité.

LA HAUTE SENSIBILITÉ EN BREF

Alors, au fait : qu'est-ce que l'hypersensibilité ou haute sensibilité ? Comment a-t-elle été découverte ? Et est-ce que tout cela est bien sérieux ?

PETITE HISTOIRE DE LA SENSIBILITÉ ÉLEVÉE

» La sensibilité littéraire et artistique

Il y a plusieurs siècles, être doté d'une sensibilité élevée était une qualité valorisée et recherchée. On y voyait un témoignage d'éducation, de bon goût, de délicatesse et de richesse de l'âme. Du romancier au poète, en passant par l'artiste, l'esthète, l'homme ou la femme de lettres, la sensibilité était la condition nécessaire pour saisir la beauté et apprécier les plaisirs de l'existence. On la cultivait même avec application, au contact de l'art, de la musique et de la littérature – dès le plus jeune âge. La capacité à être ému, transporté par l'émotion, était aussi un gage d'accomplissement. Qui peut dire avoir réellement vécu sans être mû par la passion – qu'elle soit amoureuse ou créatrice ? Cette valorisation de la sensibilité connut son apogée à l'époque romantique, où les élans tumultueux de la sensibilité débridée se déchaînaient, avec une apothéose au XIX^e siècle, pour le meilleur comme pour le pire.

Que s'est-il donc passé pour que, deux siècles plus tard, être sensible soit devenu dans les représentations sociales un défaut encombrant et indésirable ? Pour que certains confondent la sensibilité élevée avec un trouble psychologique ? Imaginez quelques minutes que Rousseau, Goethe ou Charlotte Brontë soient transportés au milieu de notre époque. En croiraient-ils leurs yeux et leurs oreilles ? Pourtant, c'est ce que bon nombre de personnes très sensibles vivent tous les jours : le sentiment de ne pas être nés à la bonne époque.

Le monde occidental – et peut-être encore davantage l'Europe – ne valorise plus les vertus de la sensibilité. Elle nous est souvent dépeinte *en creux*, à travers ses manques ou ses excès. L'ère industrielle a redessiné le visage de la société productive, et ses valeurs sont différentes. Les filières littéraires et artistiques sont réduites comme une peau de chagrin : on décourage les étudiants de s'y engager. L'avenir, nous dit-on, c'est la science et la technique. Le froid calcul rationnel, l'utile et l'opérateur. La sensibilité devient une intruse, dont on ne sait pas toujours très bien que faire.

» L'hypersensibilité en médecine

Le vocabulaire, lui aussi, change et se couvre de connotations venues d'autres disciplines. Le terme d'« hypersensibilité » est utilisé en médecine pour décrire une sensibilité excessive à certains *stimuli*. On parle par exemple d'« hypersensibilité dentaire » pour évoquer une dentine très sensible, au point d'être douloureuse lorsqu'elle est exposée au chaud, au froid ou encore à certains aliments. On parle également d'« hypersensibilité immunitaire » pour désigner une réponse disproportionnée de l'organisme à un intrus, qui peut être un virus, une bactérie ou encore une substance (toxine, aliment). Certaines de ces hypersensibilités immunitaires forment les allergies. Dans ce cas de figure, il existe un écart entre l'ampleur de la réaction du corps et la nature du *stimulus* qui l'a déclenchée, à l'origine peu dangereux, voire inoffensif. Dans le cadre médical, le terme d'hypersensibilité renvoie d'emblée à une *anormalité* : il a une connotation pathologique.

Il en est de même en psychiatrie, la branche de la médecine qui étudie les troubles mentaux. Bien qu'elle n'apparaisse pas en tant que telle dans les classifications internationales où on lui préférera d'autres termes plus précis (irritabilité, méfiance, instabilité de l'humeur), l'hypersensibilité peut parfois être utilisée par les praticiens pour nommer un *symptôme* et renvoie, selon les

troubles, à une hypervigilance, à une susceptibilité relationnelle (sensitivité) ou encore à une sensibilité accrue aux émotions négatives (humeur dépressive). Ces éléments de langage entraînent des amalgames et sont à l'origine de raccourcis, qui assimilent alors hypersensibilité et trouble psychologique.

» Un même mot pour désigner des réalités différentes

Pourtant, l'hypersensibilité – mieux nommée haute sensibilité – en psychologie est distincte des utilisations de ce terme dans le domaine médical. Le contexte et le décor sont différents. Les implications ne sont pas les mêmes non plus. La psychologie n'est pas une discipline médicale : c'est une science humaine qui étudie les comportements, les faits psychologiques et les processus mentaux. Il existe différentes branches au sein de la psychologie. L'une d'elles, la psychologie différentielle, étudie les différences entre les individus et entre les groupes. Elle s'intéresse notamment à la personnalité.

Utiliser les mêmes mots pour renvoyer à des concepts différents n'est certes pas commode. Le préfixe « hyper » véhicule une notion d'excès par rapport à la norme : il n'aide pas à clarifier la situation. C'est cependant le terme d'« hypersensibilité » qui s'est progressivement imposé auprès du grand public dans le monde francophone, et qui reste largement utilisé pour désigner les personnes très sensibles. Si nous cédon à l'usage en le reprenant par moment dans les lignes de cet ouvrage, nous privilégierons l'appellation plus exacte de « haute sensibilité » – qui correspond au concept original en psychologie (high sensitivity). Nous utiliserons aussi les expressions plus neutres de « sensibilité élevée » ou de « personne très sensible ». Voyons maintenant comment l'aventure de la sensibilité élevée a véritablement commencé.

» La sensibilité environnementale dans le monde animal

Dans le règne animal, les êtres vivants bénéficient de systèmes qui leur permettent de percevoir, de réagir et de s'adapter aux caractéristiques tant physiques que sociales de leur environnement – que ces caractéristiques soient positives ou négatives. En biologie et en éthologie (la science qui étudie le comportement animal), les scientifiques constatent depuis longtemps la présence au sein de nombreuses espèces animales d'individus ayant une plus grande sensibilité et une plus grande réactivité aux stimulations provenant de

leur environnement. L'être humain ne fait pas exception : il existe également au sein de l'espèce humaine des variations entre les individus concernant la sensibilité à ce qui les entoure. On appelle cette sensibilité au contexte la « sensibilité environnementale ».

LA SENSIBILITÉ ÉLEVÉE EN PSYCHOLOGIE

» La sensibilité environnementale

À partir des années 1990, différentes théories indépendantes voient le jour et développent la notion de sensibilité à l'environnement dans le cadre de la psychologie¹. Parmi ces théories, on compte la *sensibilité biologique au contexte*, la *susceptibilité différentielle*, ou encore la *sensibilité dans le traitement sensoriel*. En 2015, le chercheur anglais Michael Pluess propose la notion de *sensibilité environnementale* comme cadre conceptuel général pour regrouper les théories qui étudient les différences individuelles dans la réactivité au milieu. Cette notion comporte deux caractéristiques majeures, communes aux diverses théories : le principe que les sujets différents dans leur sensibilité à l'environnement (il existe une diversité des réactions), et l'hypothèse que seule une minorité de la population est hautement sensible (la haute sensibilité est un phénomène relativement rare).

» La susceptibilité différentielle (*differential susceptibility*)

Au départ, les chercheurs s'intéressent à la sensibilité comme un facteur de risque expliquant que certaines personnes soient plus fragiles face à l'adversité : la sensibilité élevée rendrait plus vulnérable dans le cadre d'un environnement hostile – en particulier en cas d'exposition à un contexte défavorable au cours du développement (enfance malheureuse). C'est l'hypothèse de la *diathèse-stress* (*diateisis-stress*). Mais rapidement, ils étudient les bénéfices de la sensibilité élevée dans le cadre d'un environnement propice, révélant un potentiel de ressource : les personnes très sensibles tireraient davantage profit d'un milieu favorable, notamment dans l'enfance, pour aboutir à un meilleur développement. C'est

1. Pluess *et al.*, 2015.

la théorie de la *sensibilité avantageuse* (*vantage sensitivity*). Ces deux perspectives ont alimenté une vision plus nuancée de la sensibilité : elles se retrouvent fusionnées au sein de la théorie de la *susceptibilité différentielle* (*differential susceptibility*) avancée par Pluess et Belsky². La susceptibilité différentielle explique que la sensibilité environnementale est un inconvénient dans les environnements négatifs, mais devient un avantage dans les environnements positifs. Les personnes très sensibles pâtiraient plus des événements de vie douloureux, notamment dans l'enfance, mais se montreraient plus résilientes si elles ont traversé une enfance heureuse et profiteraient davantage des événements de vie positifs. La sensibilité environnementale serait à double face, tantôt facteur de risque, tantôt facteur de résilience et d'accomplissement.

» La sensibilité dans le traitement sensoriel (*sensory-processing sensitivity*)

La théorie la plus connue du grand public, développant la sensibilité environnementale en psychologie, est probablement celle d'Elaine Aron, psychologue et chercheuse américaine. S'inspirant des recherches dans le monde animal, des modèles de la personnalité et du tempérament, mais aussi de la timidité et de l'introversion chez l'enfant et l'adulte, Elaine Aron élabore la théorie de la *sensibilité dans le traitement sensoriel* (*Sensory Processing Sensitivity*³). Il s'agit d'un trait général de sensibilité à l'environnement ou de « *sensibilité contextuelle* ». Mais à la différence des autres théories, Elaine Aron fait de la sensibilité élevée un tempérament distinct (un type) caractérisé par une plus grande profondeur dans le traitement de l'information sensorielle, une réactivité émotionnelle et une empathie plus élevée, une conscience plus importante des subtilités de l'environnement, ainsi qu'une tendance à être plus facilement débordé par les différentes sensations.

À l'aide d'entretiens, elle élabore un questionnaire, la *Highly Sensitive Person Scale* (HSPS), regroupant différentes manifestations souvent rencontrées chez les personnes avec une sensibilité plus élevée que la moyenne. Pour Elaine Aron, la sensibilité élevée est une différence neurologique essentiellement innée. À la notion d'hypersensibilité, elle préfère les termes de « *personne hautement sensible* » (« *highly sensitive person* »).

2. Pluess et Belsky, 2013.

3. Aron et Aron, 1997.

DE LA PSYCHOLOGIE

AU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Les publications d'Elaine Aron à destination du grand public⁴ contribuent à l'essor du thème dans le monde anglo-saxon. La sensibilité élevée conquiert le domaine du développement personnel.

En France, l'hypersensibilité devient populaire à travers les livres du psychologue et psychanalyste Saverio Tomasella. Partant du constat que la sensibilité élevée peut être bien vécue et constituer une ressource⁵, il propose l'expression d'« ultrasensibilité » pour désigner les personnes dotées d'une haute sensibilité, couplée à l'empathie, la créativité et l'intuition⁶. Dans une lignée différente des publications anglo-saxonnes, Saverio Tomasella pense que l'ultrasensibilité n'est pas génétique, mais est le produit de l'histoire singulière de chacun.

Le thème de l'hypersensibilité jouit actuellement d'une grande visibilité dans le monde du développement personnel. De plus en plus de personnes s'interrogent sur leur sensibilité, et consultent pour ce motif, à la recherche d'une meilleure connaissance d'elles-mêmes et d'outils pour mieux gérer leurs émotions.

Si la sensibilité élevée suscite un large intérêt dans la société, c'est encore un domaine émergent en psychologie. Les publications pionnières datent en effet de la fin des années 1990. Et on enregistre ces dernières années une nette augmentation des études scientifiques sur le sujet, témoignant de l'intérêt des chercheurs pour la question. Les connaissances progressent, mais il reste encore de nombreuses incertitudes : le champ est ouvert pour des recherches futures⁷.

» La sensibilité : un trait de la personnalité

La haute sensibilité a d'abord été décrite comme une catégorie, c'est-à-dire comme une entité distincte, avec un certain nombre de critères qui la caractérisent et qu'il faut présenter pour être dit hautement sensible – à l'image d'une

4. Aron Elaine, *The Highly Sensitive Person*, Citadel, 1996.

5. Tomasella Saverio, *Lettre ouverte aux âmes sensibles qui veulent le rester : L'hypersensibilité est l'avenir du monde !* Larousse, 2021.

6. Tomasella Saverio et Vitaly Cédric, *L'hypersensibilité pour les nuls*, First, 2020.

7. Greven *et al.*, 2019.

boîte dans laquelle on pourrait ou non être rangé. Cette approche catégorielle était fondée sur l'idée que la haute sensibilité constituait un tempérament spécifique, basé sur des différences biologiques et cérébrales : les hypersensibles présenteraient un *fonctionnement différent*. Mais les études récentes plaident en faveur d'une vision continue, où la haute sensibilité n'est que l'extrême d'un continuum : celui de la sensibilité. Les différences s'expriment en terme de degrés, et non de qualité. C'est ce qu'on appelle une approche dimensionnelle : la sensibilité est un trait de la personnalité qui varie en intensité dans la population, du moins au plus sensible.

La sensibilité désigne la réceptivité et la réactivité aux stimulations de l'environnement. La haute sensibilité, quant à elle, renvoie à une sensibilité nettement plus élevée que la moyenne. Elle implique une plus grande sensibilité aux stimulations de l'environnement, comme une réponse émotionnelle plus intense. Les personnes hautement sensibles perçoivent davantage les signaux, et elles y réagissent avec plus d'ampleur.

La haute sensibilité s'exprime dans le domaine sensoriel : elle concerne alors les sons, les images visuelles, les sensations tactiles, les odeurs. Mais elle se manifeste aussi dans le domaine émotionnel : les personnes très sensibles perçoivent avec plus d'acuité les émotions (les leurs comme celles des autres) et ressentent avec plus d'intensité la joie, la tristesse, l'anxiété ou encore la colère.

Cette plus grande sensibilité s'applique aux stimulations internes : les sensations physiques, la douleur, les émotions sont détectées avec plus de finesse et ressenties avec plus d'ampleur. Mais elle concerne également les stimulations externes : les *stimuli* dans l'environnement, les émotions d'autrui sont davantage perçues et entraînent une réaction plus intense.

LA HAUTE SENSIBILITÉ EN IMAGE

On peut utiliser la métaphore du « super détecteur » et de la « super alarme » pour illustrer l'aspect à la fois réceptif (seuil de détection plus bas) et réactif (plus grande réponse émotionnelle) de la haute sensibilité.

» Une différence ?

Si la haute sensibilité concerne l'extrême du continuum de la sensibilité, ce n'est cependant pas un phénomène rarissime. De nombreuses personnes présentent une sensibilité élevée à travers le monde, dans toutes les cultures. Le champs de recherche sur la sensibilité, et le développement de sa mesure, sont encore récents : il n'existe pas à ce jour de véritable consensus sur le seuil à partir duquel on peut parler de haute sensibilité. Selon les études, les pourcentages estimés vont de 15 à 30 % de la population, en fonction des tests et critères utilisés. Trop étendre la proportion de personnes très sensibles – c'est-à-dire abaisser le seuil à partir duquel on parle de haute sensibilité – n'a cependant pas de sens. Il faut que l'écart à la moyenne soit suffisamment important pour que les personnes hautement sensibles expérimentent un sentiment de différence par rapport à la norme. Une proportion estimée autour de 15 % nous paraît donc plus conforme à la réalité statistique (écart à la norme) et au cadre théorique de la sensibilité environnementale.

Avec une telle proportion, la sensibilité élevée ne peut pas être considérée comme un trouble psychologique. C'est une caractéristique de la personnalité : une différence individuelle, une variation par rapport à la norme générale. La sensibilité élevée est plutôt un trait psychologique composé de différentes facettes qui peuvent être plus ou moins présentes. Il n'y a pas de différence radicale entre les personnes ayant une sensibilité normale et les personnes hypersensibles, mais une différence de degré sur le continuum de la sensibilité.

LES CAUSES DE LA HAUTE SENSIBILITÉ

» Une interaction entre les gènes et l'environnement

Comme la plupart des traits psychologiques qui orientent notre comportement, la haute sensibilité est le produit d'une interaction entre des prédispositions génétiques et des expériences vécues. On parle d'« interaction gène/environnement », ou inné/acquis. Ainsi, une grande majorité de personnes hautement sensibles disposaient déjà à la naissance d'une sensibilité plus élevée que la moyenne, comme en témoigne souvent leur entourage. Par exemple, une

étude d'Assary et ses collaborateurs⁸ estime que 47% environ de la variance de la haute sensibilité (mesurée par l'échelle d'Elaine Aron pour enfants, la HSCS) serait due à des facteurs génétiques, le reste relevant des influences du milieu. Il n'existerait pas un gène en particulier qui serait responsable de la sensibilité élevée. Il faut imaginer une multitude de gènes en interaction pour exprimer ce trait de personnalité dans toute sa complexité.

Mais la sensibilité élevée peut se développer davantage dans certains environnements, ou sous l'influence de certains événements de vie. Ces éléments peuvent être positifs : l'accueil et le développement de la sensibilité esthétique, par exemple, rend particulièrement sensible aux émotions positives. Mais ils peuvent aussi être négatifs : les traumatismes affectifs impactant la relation à l'autre et la gestion de ses propres émotions renforcent la sensibilité dans le domaine social. Dans l'un et l'autre cas, la personnalité adulte et la sensibilité à la tonalité émotionnelle ne seront pas les mêmes, expliquant différents portraits chez les personnes très sensibles.

» Le cerveau hautement sensible

Il existe très peu d'études sur les bases biologiques et neurologiques de la haute sensibilité, et elles portent sur un petit nombre de sujets. Les recherches scientifiques disponibles ne permettent pas d'avoir de certitude sur l'origine neurologique du trait, mais elles mettent en lumière des correspondances au niveau du fonctionnement cérébral dans des tâches impliquant la sensibilité environnementale⁹ (toute activité spécifique entraîne une activation de certaines zones du cerveau, visible par imagerie). Plusieurs zones cérébrales semblent impliquées dans la haute sensibilité (mesurée par la HSPS) selon les recherches menées par la chercheuse américaine Bianca Acevedo : le cerveau des personnes hautement sensibles témoignerait d'une activation plus importante des régions impliquées dans la réponses aux stimulations de l'environnement¹⁰, et en particulier les stimulations sociales et émotionnelles (zones dévolues au traitement de la récompense, à la mémoire, aux émotions, à l'empathie, à la relation soi/autrui et à la conscience). Le réseau du mode par défaut (gyrus frontal inférieur, cortex préfrontal, précunéus) et le

8. Assary *et al.*, 2014.

9. Acevedo Bianca P., *The Highly Sensitive Brain : Research, assessment, and treatment of sensory processing sensitivity*, Academic Press, 2020.

10. Acevedo *et al.*, 2014.