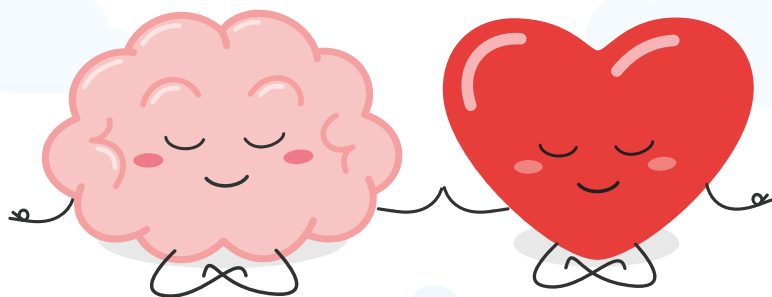


JUDITH ORLOFF

Préface de Saverio Tomasella

10^e ÉDITION
DU BEST-SELLER

LE GUIDE DE SURVIE DES
HYPERSENSIBLES
EMPATHIQUES



« CE LIVRE EST UNE BOUÉE DE SAUVETAGE
POUR LES PERSONNES SENSIBLES. »

- JOHN GRAY -

LEDUC ➤

Dans un monde où tout s'accélère, l'hyperempathie est encore trop souvent perçue comme une fragilité. Or il s'agit d'un type de sensibilité qu'il convient, au contraire, de préserver pour le **transformer en facteur d'épanouissement**.

Spécialiste de l'hyperempathie, Judith Orloff détaille dans ce guide les bonnes pratiques à adopter **pour entretenir des relations équilibrées en famille, au travail, avec nos amis...**

En s'appuyant sur son expérience, elle présente :

- Les différents types de personnalités hyperempathiques.
- Les indices qui doivent alerter en cas de surcharge émotionnelle et sensorielle.
- Des exercices d'autoévaluation.
- Les stratégies de protection indispensables pour se préserver.
- Les attitudes à avoir face aux vampires énergétiques.
- Les secrets d'une vie heureuse et épanouie.

Savoir accueillir et développer sa sensibilité est la clé du bonheur et de la réalisation de soi.

Judith Orloff nous le confirme :
**oui, on peut être un hyperempathique heureux,
équilibré et épanoui !**



Psychiatre, spécialiste de l'hypersensibilité et de l'empathie, **Judith Orloff** est conférencière de renommée internationale et l'auteure de plusieurs best-sellers, dont *Le Guide de poche de l'empathie* (Éd. Leduc).

21 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3843-9



editionsleduc.com
LEDUC ➔

Rayon : Développement personnel

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.



Édition originale : Sounds True, U.S.A.

© 2017 Judith Orloff, M.D.

Titre de l'édition original : *The Empath's Survival Guide*

Nouvelle édition du *Guide de survie des hypersensibles empathiques*, paru en 2018.

Directeur de collection : Saverio Tomasella

Traduction de l'anglais (États-Unis) : Linda Nantel

Révision de traduction : Laurence Richard

Maquette : Cipanga

Relecture : Chantal Nicolas

Design de couverture : Elisabeth Hébert

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3843-9

JUDITH ORLOFF

LE **GUIDE** DE SURVIE
DES **HYPERSENSIBLES**
EMPATHIQUES

LEDUC 

À Corey Folsom

Sommaire

Préface de Saverio Tomasella	7
Chapitre 1 : Êtes-vous hyperempathique ?	11
Chapitre 2 : Hyperempathie, émotions et santé	47
Chapitre 3 : Hyperempathie et dépendances	85
Chapitre 4 : Hyperempathie, amour et sexualité	109
Chapitre 5 : Se protéger des narcissiques et d'autres types de vampires énergétiques	147
Chapitre 6 : Parents hyperempathiques et/ou enfants hypersensibles	173
Chapitre 7 : Hyperempathie et travail	213
Chapitre 8 : Hyperempathie, intuition et perceptions extraordinaires	247
Chapitre 9 : Le privilège d'être hyperempathique	275
Guide récapitulatif des stratégies de protection	285
La création d'une communauté	319
Remerciements	323
Notes	325
Suggestions de lecture	329
Table des matières	331

Préface

de Saverio Tomasella

Voilà plus d'une vingtaine d'années que je fais des recherches sur la sensibilité élevée. J'ai longtemps été surpris que l'hypermensibilité puisse être réduite à une origine génétique et à un fonctionnement cérébral, certes particuliers, mais qui n'expliquent pas tout et qui sont loin de la réalité extrêmement riche et complexe de la haute sensibilité. La piste de l'hyperesthésie, bien qu'intéressante, est largement incomplète, celle des « hyperpenseurs » a confondu une conséquence possible de la haute sensibilité avec ses manifestations, quant à celle du « cerveau droit », elle n'a pas apporté d'éléments valables de compréhension : elle a été démentie depuis par des recherches rigoureuses.

En réalité, il manquait à tout cela la pâte humaine, le corps vivant, le vrai fond de la sensibilité : les sensations, les émotions, les sentiments, les intuitions, les énergies et l'empathie. Au fond, ce que vivent les personnes très sensibles au jour

le jour dans la vérité de leurs êtres, est fait d'exigence, d'intensité, de subtilité et de désir, car nous le savons bien, réduire l'humain à des gènes, des neurones ou des zones cérébrales, c'est l'oublier, le méconnaître et risquer de le dénaturer.

Alors j'ai proposé de parler plutôt d'*ultrasensibilité*, comme on parle d'ultraviolets ou d'ultrasons, pour ouvrir la recherche aux dimensions de ce qui nous dépasse et pourtant nous constitue. Aujourd'hui, en découvrant le livre de Judith Orloff sur l'hyperempathie, mes intuitions sont confirmées et je comprends que l'ultrasensibilité correspond à la fois à la haute sensibilité et à l'hyperempathie.

D'ailleurs, Judith Orloff utilise elle-même le terme « ultrasensible » pour désigner les personnes douées d'une très grande empathie. Elle a le courage d'affirmer que sensibilité et empathie élevées sont le fruit d'une histoire personnelle. Son approche est humaniste, bienveillante, centrée sur la personne et sur la réalité des expériences vécues. Son livre très documenté et particulièrement concret est orienté vers le soin aux personnes empathiques et sensibles. Judith Orloff les aide à comprendre leurs spécificités et leur propose des « stratégies de survie », notamment face à des personnes qui se « nourrissent » de leur énergie, de leur sensibilité et de leur empathie.

Je remercie Judith Orloff pour son ouvrage encourageant, clair et accessible. Je suis heureux qu'il soit traduit en français. Les personnes très sensibles et très empathiques pourront y trouver le réconfort dont elles ont tant besoin

pour vivre au mieux leur particularité. Enfin, n'oublions pas, comme le recommande l'auteure, de nous entourer de personnes sensibles et empathiques, pour créer des communautés de vie qui nous ressemblent...

Je vous souhaite une lecture enthousiasmante et beaucoup de joie de vivre !

Saverio Tomasella
Docteur en psychologie et fondateur
de l'Observatoire de la sensibilité

*La disposition naturelle à l'empathie est
la plus précieuse de toutes les qualités humaines.*

Tenzin Gyatso, 14^e dalaï-lama

CHAPITRE 1

ÊTES-VOUS HYPEREMPATHIQUE ? Introduction à l'empathie

Je suis psychiatre, et j'ai étudié la médecine traditionnelle quatorze ans à l'université de Californie du Sud (USC) et à l'université de Californie à Los Angeles (UCLA).

Par ailleurs, je suis aussi hyperempathique. Depuis une vingtaine d'années, dans le cadre de ma pratique, je travaille principalement avec des hypersensibles comme moi. Bien qu'il existe différentes formes de sensibilité, les personnes hyperempathiques présentent des caractéristiques communes, et sont comme des éponges qui absorbent les joies et les peines de ceux qui les entourent. En d'autres termes, nous les hyperempathiques, nous ressentons tout, parfois de manière exacerbée, sans toujours parvenir à garder une distance saine entre les autres et nous. Dès lors, il nous arrive très souvent de nous sentir submergés, et cette surstimulation

s'accompagne généralement d'une surcharge sensorielle facteur d'épuisement.

Si je me suis passionnée pour le sujet, tant sur les plans personnel et professionnel, c'est que j'ai dû moi-même, en tant qu'hyperempathique, développer des stratégies qui m'ont permis de préserver ma sensibilité particulière et de profiter de ses atouts – car ils sont nombreux ! Et aujourd'hui, je souhaite les partager avec vous afin de vous aider à devenir un hyperempathique heureux, équilibré et en pleine possession de ses moyens. Car pour être épanoui, vous devez en effet ne plus prendre sur vous l'énergie, le stress et les symptômes des autres. Par le biais de ce livre, j'aimerais également donner à vos proches – famille, collègues, patrons et partenaire amoureux – les clés pour, au quotidien, être davantage présents et mieux communiquer avec vous.

Ce guide se veut une ressource utile pour les âmes hypersensibles désireuses d'être mieux acceptées et comprises dans le monde souvent brutal et cruel qui est le nôtre et qui, trop souvent, méprise la sensibilité. Au passage, il offre à tous l'occasion de reconsidérer notre définition de la sensibilité, quel que soit l'endroit où vous vous trouviez sur ce spectre. Il n'y a rien de « mal » à être sensible. Bien au contraire, et vous découvrirez bientôt tous les « plus » que vous confère votre nature particulière.

Ce livre s'inscrit dans un programme plus large d'ateliers et de livres audio (en anglais) destinés aux personnes hyperempathiques, visant à créer une communauté de soutien

où vous pourrez enfin trouver votre tribu, être vous-même. Je veux soutenir tous ceux et celles qui valorisent leur sensibilité et vous transmettre un message d'espoir et d'acceptation. Dans votre cheminement d'hyperempathique, je vous invite à prendre conscience de vos précieuses aptitudes et des forces qu'elles vous confèrent.

LES CARACTÉRISTIQUES DES HYPEREMPATHIQUES

Les personnes hyperempathiques ont un système nerveux hyperréactif. En d'autres termes, nous ne sommes pas dotés des filtres qui permettent aux autres d'éviter la surcharge sensorielle. Notre corps absorbe donc à la fois les énergies positives et stressantes autour de nous, avec une acuité qui, pour vous donner une image, équivaldrait à avoir non pas cinq, mais cinquante doigts à chaque main.

Des recherches montrent qu'environ vingt pour cent de la population sont dotés d'une grande sensibilité à divers degrés¹. Les hyperempathiques sont souvent qualifiés de « trop sensibles », qui auraient tout intérêt à « se blinder ». Chez les enfants comme chez les adultes, la sensibilité est pointée du doigt plutôt que valorisée. Il nous arrive parfois de souffrir d'épuisement chronique et de vouloir nous mettre en retrait tant nous sommes submergés sur le plan émotionnel. Ceci étant posé, à ce moment de ma vie, je ne renoncerais pour rien au monde à mes qualités d'empathie : ce sont elles qui me laissent pressentir les secrets de l'univers

et éprouver une passion avec une intensité dont je n'aurais jamais osé rêver. Cependant, je reconnais bien volontiers qu'à d'autres moments, elles ne me sont pas toujours apparues comme des atouts.

ÊTRE UN ENFANT HYPEREMPATHIQUE

Comme de nombreux enfants empathiques, je ne me suis jamais sentie réellement à ma place. De fait, j'ai souvent eu le sentiment d'être une extraterrestre parachutée sur Terre qui ne rêvait que d'une chose : rentrer chez elle, quelque part dans les étoiles. Je me souviens de moments où, assise dans le jardin, je scrutais le ciel en espérant qu'un vaisseau spatial vienne me chercher. J'étais enfant unique et je passais beaucoup de temps seule. Dans mon entourage, personne ne comprenait ma sensibilité exacerbée. Très vite, à mon grand désarroi, j'ai pris conscience que personne ne semblait être comme moi. Mes parents, médecins – ma famille en compte vingt-cinq –, me répétaient : « Chérie, tu dois d'endurcir et te forger une carapace. » Je n'en avais pas du tout envie, et de toute façon, je n'aurais pas su comment m'y prendre. Je me sentais mal à l'aise dans les fêtes et les centres commerciaux bondés. J'arrivais en pleine forme, mais j'en sortais épuisée, étourdie, anxieuse ou avec des douleurs que je n'avais pas au départ.

À cette époque, j'ignorais que le corps humain était entouré d'un champ d'énergie subtile : une lumière radieuse qui pénètre notre corps et forme une aura tout autour, sur quelques centimètres ou plusieurs mètres. Ce champ

énergétique transmet quantité d'informations, notamment le bien-être ou le mal-être physique ou émotionnel d'un individu. Dans les lieux bondés, le champ énergétique des autres vient se superposer au nôtre. Dans les situations que j'évoquais plus haut, je captais donc ces sensations intenses sans le savoir ni le comprendre. Je constatais seulement que les foules me fatiguaient et déclenchaient en moi une forme d'anxiété. Et surtout, j'avais envie de m'enfuir au plus vite.

Adolescente, à Los Angeles, j'ai pris beaucoup de drogue, dans le but d'anesthésier ma sensibilité. (Je ne vous le recommande pas !) De la sorte, j'arrivais à gérer. J'étais alors en capacité, comme mes amis, de participer à des fêtes et de traîner dans les centres commerciaux. Quel soulagement ! Dans mon autobiographie, *Second Sight*, je raconte ce cheminement qui m'a conduite vers la drogue en me coupant de mon intuition et de mes ressentis empathiques. Mais à la suite d'un accident de voiture qui aurait pu s'avérer tragique, au cours duquel j'ai fait une chute de 450 mètres dans un ravin du Topanga Canyon à 3 heures du matin, mes parents, qui avaient eu la peur de leur vie, m'ont adressée à un psychiatre.

Évidemment, j'ai rué dans les brancards avec ce psychiatre. Pourtant, cet ange qui avait pris forme humaine a été le premier à me faire comprendre que, pour devenir une personne entière, il me fallait accepter ma sensibilité et non la fuir. C'est ainsi que j'ai amorcé mon cheminement vers la guérison et l'acceptation de moi-même. Effrayée par les expériences empathiques et intuitives qui avaient marqué mon enfance, j'ai consacré une partie de ma vie d'adulte et de médecin à apprendre à composer avec mes aptitudes

*Si vous avez
l'impression de ne
pas être à votre place
dans ce monde, c'est
que vous êtes ici pour
en créer un meilleur.*

Auteur inconnu

particulières. Celles-ci sont précieuses et méritent d'être accueillies et encouragées. Voilà pourquoi, dans le cadre de mes ateliers et de ma pratique thérapeutiques, j'ai choisi d'aider les personnes hyperempathiques.

Oui, nous les hyperempathiques, nous *pouvons* vivre épanouis ! L'empathie est le médicament dont notre monde a besoin.

L'EXPÉRIENCE HYPEREMPATHIQUE

Explorons maintenant plus en profondeur l'univers des personnes hyperempathiques, et voyez si vous vous reconnaissez dans les descriptions ci-dessous, ou encore si elles s'appliquent à un être proche ou à un collègue.

Commençons par distinguer empathie ordinaire et hyperempathie. Dans l'empathie ordinaire, nous sommes de tout cœur avec une personne lorsqu'elle traverse des moments difficiles. Cette disposition nous permet aussi d'éprouver de la joie pour ceux qui vivent des expériences heureuses. Toutefois, faute d'avoir les mêmes filtres que la plupart des gens, les personnes hyperempathiques ressentent dans leur corps l'énergie, les émotions et les symptômes physiques de ceux qui les entourent. Elles éprouvent leur joie, mais aussi leur tristesse. Elles sont ultrasensibles au ton de la voix et aux mouvements du corps. Elles saisissent les messages qui ne

sont pas exprimés avec des mots, transmis par le langage non verbal, ainsi que par les silences. Chez les hyperempathiques, le ressenti est premier ; il vient avant la réflexion et la pensée, au contraire de ce qui se produit chez la plupart des gens dans nos sociétés hypercérébralisées. Aucune membrane ne sépare les hyperempathiques du reste du monde, à la différence des gens habitués depuis la naissance à utiliser leurs défenses.

Les personnes hyperempathiques présentent certaines ou toutes les caractéristiques des personnes hypersensibles ou HSP (pour *Highly Sensitive Person*), telles que définies par la psychologue Elaine N. Aron, parmi lesquelles : faible seuil de tolérance à la stimulation, besoin de solitude, sensibilité à la lumière, aux sons et aux odeurs, ainsi qu'aversion pour les grands groupes. Par ailleurs, les personnes hypersensibles ont besoin de plus de temps pour se détendre après une journée chargée, car le système permettant de passer d'une stimulation intense au calme fonctionne plus lentement chez elles. Les hyperempathiques, comme les hypersensibles, aiment la nature et les lieux paisibles.

Cependant, chez les premiers, l'expérience inclut une autre dimension. En effet, elles sont en mesure de percevoir et d'assimiler physiquement l'énergie subtile appelée *shakti* ou *prana* dans les traditions spirituelles orientales. Les hypersensibles ne disposent pas nécessairement de cette aptitude à ressentir les énergies ambiantes avec une extrême acuité. Comme tout ce qui nous entoure est une manifestation de l'énergie subtile, y compris les sensations physiques et les émotions, nous, hyperempathiques, assimilons sur le

plan énergétique la douleur, la souffrance et diverses sensations physiques émanant des personnes autour de nous. Nous avons parfois du mal à différencier le mal-être d'autrui du nôtre. En outre, certains hyperempathiques vivent aussi des expériences intuitives et spirituelles profondes que ne connaissent généralement pas les hypersensibles. D'autres sont même capables de communiquer avec les animaux, la nature et les guides spirituels. L'hyperempathie et l'hyper-sensibilité ne sont pas incompatibles : il est possible d'être les deux à la fois.

Pour savoir si vous êtes hyperempathique, voyez si vous vous reconnaissez dans l'une ou l'autre des descriptions suivantes.

Les grands types de personnalités hyperempathiques

- **Les hyperempathiques kinesthésiques.** Votre corps ressent tout particulièrement les symptômes physiques des autres. Il vous arrive aussi de vous sentir dynamisé par l'énergie dégagée par certaines personnes.
- **Les hyperempathiques émotionnels.** Vous percevez avec acuité les émotions tristes ou joyeuses de ceux qui vous entourent, au risque de les absorber comme une éponge.
- **Les hyperempathiques intuitifs.** Vous vivez des expériences perceptives qui sortent de l'ordinaire : télépathie, intuition exacerbée, rêves prémonitoires, communication avec les animaux et les plantes, contact avec l'au-delà, etc. Ce groupe se subdivise en plusieurs sous-catégories.

- Les **hyperempathiques télépathiques** perçoivent intuitivement des informations en temps réel sur les autres.
- Les **hyperempathiques prescients** ont des prémonitions sur l'avenir, par des rêves ou lorsqu'ils sont éveillés.
- Les **hyperempathiques oniriques** sont d'intenses rêveurs. Il leur arrive de percevoir intuitivement en rêve des messages susceptibles de les guider dans leur propre vie et d'aider d'autres personnes.
- Les **hyperempathiques médiumniques** peuvent entrer en contact avec des esprits de l'au-delà.
- Les **hyperempathiques sensibles au monde végétal** peuvent se connecter au monde subtil des plantes et à leur essence.
- Les **hyperempathiques connectés à la Terre** perçoivent les changements qui affectent notre planète, le système solaire, ainsi que les phénomènes météorologiques.
- Les **hyperempathiques sensibles au monde animal** sont aptes à se mettre sur la même longueur d'onde que les animaux pour communiquer avec eux.

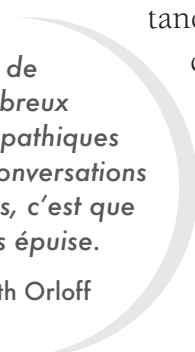
L'hyperempathie présente des formes multiples aux nuances riches. Il est possible que vous vous reconnaissiez dans l'une ou dans plusieurs de celles-ci. Dans les chapitres suivants, nous nous intéresserons plus particulièrement aux hyperempathiques kinesthésiques et émotionnels, notamment aux personnalités sensibles à l'énergie des aliments ou aux énergies liées aux relations et à la sexualité (c'est-à-dire

sensibles aux humeurs, à la sensualité et à la santé physique de leurs amis et de leurs partenaires). En découvrant vos aptitudes particulières, vous prendrez conscience de la façon dont elles peuvent véritablement enrichir votre vie et celle de vos proches.

MODES RELATIONNELS : LES HYPEREMPATHIQUES INTROVERTIS ET EXTRAVERTIS

Les hyperempathiques kinesthésiques, émotionnels et intuitifs ont différentes façons d'entrer en contact et d'être en relation avec les autres. La plupart sont introvertis ; certains, extravertis ; d'autres, les deux à la fois suivant les circonstances.

Les hyperempathiques introvertis, comme moi, ont peu d'appétence pour les rencontres sociales et les conversations informelles. Ils restent généralement en retrait et préfèrent partir tôt – raison pour laquelle ils aiment venir par leurs propres moyens, pour ne pas dépendre des autres pour rentrer.



*Si de
nombreux
hyperempathiques
fuient les conversations
informelles, c'est que
cela les épuise.*

Dr Judith Orloff

Je suis très attachée à mon cercle d'amis, mais je fuis les grandes fêtes ou les rassemblements. Je n'aime pas les échanges informels inhérents à ce type d'événements, je ne suis pas douée pour ça, à l'instar de nombreux introvertis. En général, au bout de deux ou trois heures, les stimulations

sont trop fortes, et je dois m'en aller. Tous mes amis le savent et, fort heureusement, ne le prennent pas personnellement.

À l'inverse, les hyperempathiques extravertis sont plus volubiles et interagissent davantage avec les autres. Ils apprécient davantage les échanges informels que les introvertis. Ils peuvent aussi interagir plus longtemps lors d'événements sociaux sans se sentir épuisés ou surstimulés.

COMMENT DEVIENT-ON HYPEREMPATHIQUE ?

Plusieurs facteurs entrent en ligne de compte. À la naissance, certains nourrissons présentent déjà une plus forte sensibilité que d'autres : il s'agit alors d'une caractéristique innée, *observable*. En effet, ces bébés réagissent davantage à la lumière, aux odeurs, au toucher, aux mouvements, à la température et aux sons. D'après ce que j'ai pu constater chez mes patients et les participants à mes ateliers, cette sensibilité peut, pour partie, se transmettre génétiquement. Des enfants extrêmement sensibles ont parfois l'un ou l'autre de leurs parents qui le sont tout autant. En outre, le mode d'éducation joue un rôle crucial. La négligence ou les abus dont sont victimes certains enfants peuvent affecter leur degré de sensibilité, et ce jusque dans leur vie adulte. Ainsi, certains de mes patients hyperempathiques ont vécu un traumatisme à un très jeune âge, par exemple un abus physique ou émotionnel. D'autres ont été élevés par des parents alcooliques, dépressifs ou narcissiques, ce qui peut, le cas échéant, affaiblir les mécanismes de défense sains qu'un enfant développe normalement

auprès de parents attentionnés. En conséquence, ce type d'éducation crée chez ces enfants le sentiment de ne pas être « reconnus » par leurs familles, et ils se sentent tout autant invisibles au-delà de leur cercle familial, dans un monde qui ne valorise pas leur sensibilité. Dans tous les cas, ces hyperempathiques n'ont pas appris à se défendre contre le stress de la même façon que les autres. Nous sommes donc différents à cet égard. Un stimulus nocif tel qu'une personne en colère, une foule, un bruit ou une lumière brillante peut nous perturber, car notre seuil de tolérance à la surcharge sensorielle est extrêmement faible.

LA SCIENCE DE L'EMPATHIE

Certaines découvertes scientifiques éclairent l'expérience empathique de manière fort intéressante.

Les neurones miroirs

Des chercheurs ont découvert qu'un groupe de cellules cérébrales spécialisées serait à l'origine de la compassion. Ces cellules permettent à chacun de refléter les émotions, de partager la souffrance, la peur ou la joie d'une autre personne. On considère que les hyperempathiques sont hyperréactifs aux neurones miroirs, de sorte que les émotions d'autrui ont une profonde résonance en eux. Dans la pratique, les neurones miroirs sont activés par les événements extérieurs. Par exemple, si notre conjoint souffre, nous souffrons aussi. Quand notre enfant pleure, nous nous sentons tristes, tandis

que nous éprouvons de la joie lorsqu'un ami est heureux. À l'inverse, les psychopathes, les sociopathes et les narcissiques présenteraient ce que les scientifiques qualifient de « déficit d'empathie » (voir chapitre 5). En d'autres termes, ils sont incapables d'éprouver de l'empathie de la même manière que les autres, ce qui pourrait être causé par une sous-activation de leurs neurones miroirs. Nous devons nous préserver de ces personnes, car elles sont incapables d'amour inconditionnel².

Les champs électromagnétiques

Autre découverte scientifique éclairant l'expérience de l'hyperempathie : celle des champs électromagnétiques générés par notre cœur et notre cerveau. Selon le HeartMath Institute, ces champs transmettent des informations relatives aux pensées et aux émotions. Les hyperempathiques y seraient particulièrement réceptifs. De la même façon, ils ont des réactions kinesthésiques et émotionnelles plus fortes aux modifications des champs électromagnétiques de la Terre et du Soleil. Leur expérience leur prouve que ce qui affecte le Soleil et notre planète peut avoir des répercussions sur notre énergie et notre état d'esprit³.

La contagion émotionnelle

Il s'agit de la troisième découverte scientifique qui nous aide à comprendre les mécanismes de l'hyperempathie. Des recherches ont montré que nombreuses sont les personnes qui captent les émotions de ceux qui les entourent. Par

exemple, un nourrisson qui pleure provoquera les pleurs d'autres bébés dans la nurserie d'une maternité. De la même manière, une personne exprimant avec intensité son anxiété au travail la transmettra à ses collègues. Lorsque nous sommes en groupe, nous percevons habituellement les émotions des autres. Un article paru récemment dans le *New York Times* révèle que cette aptitude à synchroniser notre humeur à celle des autres est essentielle à la qualité des relations. Quelle leçon pour les hyperempathiques ? La nécessité de s'entourer de personnes positives, afin de ne pas se laisser contaminer par la négativité. Et lorsqu'un ami traverse une période difficile, prendre les précautions nécessaires pour se montrer compatissants tout en préservant son équilibre intérieur. Ce livre vous enseignera ces stratégies de protection efficaces⁴.

Une sensibilité accrue à la dopamine

La quatrième découverte scientifique à jeter une certaine lumière sur la réalité hyperempathique concerne la dopamine, un neurotransmetteur directement lié au plaisir qui augmente l'activité neuronale. Des recherches ont montré que les hyperempathiques introvertis sont généralement plus sensibles à la dopamine que les extravertis. En d'autres termes, ils ont besoin d'une quantité moindre de dopamine pour se sentir heureux. Cette caractéristique pourrait expliquer pourquoi ils apprécient la solitude, la lecture et la méditation et qu'ils moins attirés par les grandes fêtes et les événements sociaux rassemblant beaucoup de monde. À l'inverse, les extravertis ont besoin de la libération de dopamine provoquée par ce type d'événements. Il arrive même qu'ils n'en aient jamais assez⁵.

La synesthésie

La cinquième et dernière découverte scientifique, particulièrement convaincante à mes yeux, a trait à un état extraordinaire appelé « synesthésie visuotactile ou synesthésie tactile-miroir ». La synesthésie désigne un mécanisme neurologique dans lequel deux sens se retrouvent associés dans le cerveau, comme par exemple voir des couleurs quand on entend de la musique ou en prononçant des mots. Isaac Newton, Billy Joel et Itzhak Perlman comptaient parmi les synesthètes célèbres. Dans le cas de la synesthésie tactile-miroir, les personnes ressentent véritablement les émotions et les sensations des autres dans leur corps, comme s'il s'agissait des leurs. Quelle magnifique explication neurologique de l'expérience des personnes hyperempathiques⁶ !

LES IMPACTS DE L'EMPATHIE SUR LA VIE QUOTIDIENNE

L'empathie peut toucher différents aspects de la vie quotidienne.

- **Santé.** Parmi les sensations physiques rapportées par mes patients hyperempathiques et les participants à mes ateliers figurent la fatigue, voire l'épuisement, ainsi que le sentiment d'être submergés. C'est ce qui les incite à chercher des solutions pour apprendre à gérer leur sensibilité. Ils présentent souvent différents diagnostics : agoraphobie, fatigue chronique, fibromyalgie, douleurs chroniques,

migraines, allergies ou fatigue surrénale (forme d'épuisement). Sur le plan émotionnel, ils souffrent parfois d'anxiété, de dépression ou de crises de panique. Nous traiterons de tous ces sujets au chapitre 2.

- **Dépendances.** Certains hyperempathiques deviennent dépendants à l'alcool, aux drogues, aux aliments, au sexe, aux achats compulsifs ou à d'autres comportements visant à anesthésier leur sensibilité. L'hyperphagie est relativement fréquente, la nourriture étant utilisée – inconsciemment – pour mieux s'ancrer dans la réalité. Les hyperempathiques ont tendance à prendre facilement du poids, la surcharge adipeuse leur conférant une protection contre l'énergie négative. Le chapitre 3 traite de mécanismes de protection plus sains.
- **Relations, amour et sexualité.** Les personnes hyperempathiques ont parfois tendance à nouer des relations avec des partenaires destructeurs, relations qui les entraînent dans les spirales de l'anxiété, de la dépression ou de la maladie. Elles s'attachent trop facilement à des narcissiques ou à des personnes non disponibles. Ce sont des personnes aimantes, qui s'attendent à une réciprocité de leurs sentiments, ce qui n'est pas toujours le cas. Elles absorbent aussi le stress et les émotions de leur partenaire, notamment la colère ou la dépression, au détour d'interactions simples du quotidien, comme à des moments plus intenses comme les relations sexuelles. Aux chapitres 4 et 5, vous apprendrez à nouer des relations saines et à poser des limites claires avec les personnes toxiques de votre entourage.