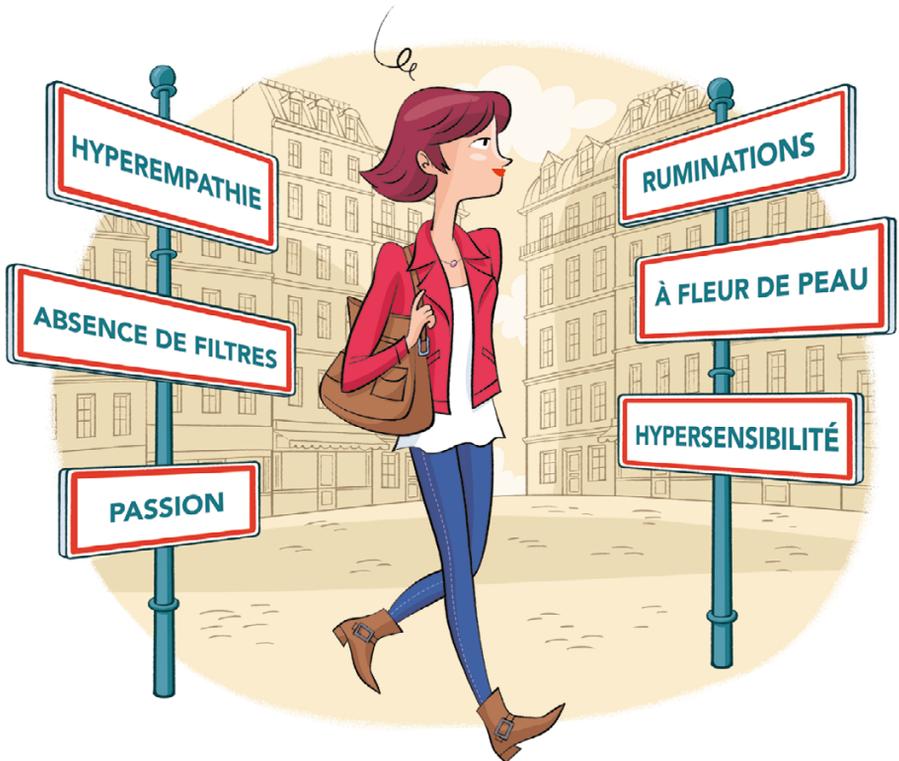


Saverio Tomasella  
P R É S E N T E

CHARLOTTE WILS

# Itinéraire d'une **ULTRASENSIBLE**



Préface de Saverio Tomasella

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

**Absence de filtres, ruminations, mal-être, syndrome de l'imposteur, perfectionnisme, sens de la justice particulièrement développé...** Charlotte Wils décrypte à la lumière de son propre parcours les difficultés auxquelles sont confrontées de nombreuses personnes qui, comme elle, sont hypersensibles empathiques. Forte de son expérience de coach, elle livre **de précieux exercices et des pistes d'observation** pour mieux vivre son ultrasensibilité au quotidien et en faire un véritable talent.

Retrouvez dans cet ouvrage :

- **Le témoignage de Charlotte et son cheminement intérieur :** enfance, adolescence, vie sociale, maternité, évolution professionnelle...
- À chaque étape de sa vie, **un trait caractéristique de l'ultrasensibilité** expliqué et mis en perspective.
- **Ses conseils de coach** pour mieux comprendre et vivre sa haute sensibilité et celle des autres.
- **Ses propositions de mises en action** à appliquer au quotidien : réguler son trop-plein d'émotions, se libérer de la dévalorisation, apprendre à dire « non », écouter ses ressentis...

## L'ULTRASENSIBILITÉ, UNE SINGULARITÉ PRÉCIEUSE !

---

**LE PETIT + DE LA COLLECTION :**  
la complicité du chat Frimousse.



ISBN : 979-10-285-1367-2



**17 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Design : Antartik

Illustration : Pascal Gauffre

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Itinéraire d'une  
**ULTRASENSIBLE**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur  
les réseaux sociaux.



Collection « Saverio Tomasella présente »

Conseil éditorial : Sophie Carquain

Édition : Béatrice Le Rouzic

Correction : Marjolaine Revel

Le chat Frimousse : Clod\*

Maquette : Cipanga

© 2019 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1367-2

---

**Saverio Tomasella**  
P R É S E N T E

---

**CHARLOTTE WILS**

Itinéraire d'une  
**ULTRASENSIBLE**

L E D U C . S  
P R A T I Q U E



# Sommaire

Préface .....	7
Avant-propos .....	9
Introduction : « Je suis hypersensible » .....	11
Chapitre 1 : Être hypersensible : qu'est-ce que cela signifie ?...19	
Chapitre 2 : Dans l'enfance, une nécessaire adaptation .....	27
Chapitre 3 : J'ai vécu une adolescence sérieuse, espiègle et... désenchantée .....	47
Chapitre 4 : Ma vie d'adulte, entre incertitude et détermination .....	69
Conclusion.....	207
Bibliographie .....	211
Table des matières .....	213



# Préface

J'ai rencontré Charlotte Wils lors d'une journée d'échanges sur la surdouance et l'hypersensibilité, à Nanterre. Nous nous sommes entendus immédiatement, comme si nous étions déjà sur la même longueur d'onde, et nos discussions ne font que le prouver chaque fois un peu plus depuis ce premier contact. Nous partageons la même vision de la sensibilité humaine, le même goût des autres et la même passion farouche pour la liberté d'expression. Nous nous sommes aussi découvert un autre point commun, un goût prononcé pour le théâtre et un passé de comédiens.

Toutes ces passerelles entre nous nous permettent aujourd'hui de chercher ensemble sur l'ultrasensibilité et d'animer des ateliers de « théâtre thérapeutique » pour les personnes très sensibles. Cette forme créative de thérapie de groupe confirme à quel point les personnes très sensibles ont besoin de pouvoir être accueillies telles qu'elles sont, avec leurs particularités, leurs différences, pour s'exprimer librement et retrouver confiance en elles.

Dans ce livre très personnel, Charlotte raconte la découverte de sa propre sensibilité élevée. Très empathique, elle s'est tout de suite reconnue dans l'appellation « ultrasensible », qui lui va à merveille, car je connais peu de personnes

d'une telle délicatesse, empreintes d'une si belle douceur, capables de tant d'attention envers l'autre. Voilà pourquoi je crois de plus en plus que les personnes ultrasensibles sont aussi le ferment d'une évolution sociale vers plus de convivialité et d'humanité dans nos relations, au sein du couple, en famille, à l'école, en entreprise, dans les administrations, les hôpitaux, les tribunaux et jusque dans le monde politique.

L'ultrasensibilité devient de plus en plus un combat politique au sens noble, au sens du politique, du vivre ensemble, de la convivialité, de la création d'un monde meilleur, d'une planète sur laquelle il fait bon vivre, de véritables relations paritaires entre les femmes et les hommes, d'un respect profond à l'égard des enfants, des plus démunis ou des personnes très âgées. Aujourd'hui, grâce aux personnes comme Charlotte, l'hypermensibilité sort des sentiers battus, on commence à en parler davantage et différemment, spontanément, de façon plus singulière... ce qui aide de plus en plus de grands sensibles à oser en parler, à se montrer tels qu'elles ou ils sont.

Je suis convaincu que beaucoup d'entre vous se reconnaîtront dans ce témoignage plein de vie et d'humanité. Je vous en souhaite une lecture douce, réconfortante et inspirée. Je souhaite aussi que ce livre vous donne le courage de vous accepter telles et tels que vous êtes, magnifiquement sensibles, et que vous soyez de plus en plus à l'aise avec votre spécificité, fières et fiers de votre singularité, heureuses et heureux de la partager avec d'autres.

Saverio Tomasella  
Docteur en psychologie

# Avant-propos

**A**nthony Robbins, coach américain reconnu et auteur du livre *Pouvoir illimité*<sup>1</sup>, dit : « Si votre vie vaut la peine d'être vécue, elle vaut la peine d'être racontée. »

D'accord, pourquoi pas ? L'aventure me tente !

Alors, je me lance dans cette nouvelle expérience qui va m'en apprendre, j'en suis certaine, davantage sur l'être humain en général et sur moi-même.

Ma vie n'est pas particulièrement extraordinaire, je ne suis pas une vedette de cinéma, je ne suis pas une personnalité politique, je ne suis pas particulièrement riche, ni belle, ni célèbre et je n'ai pas inventé de matériel informatique révolutionnaire, je suis juste une femme « normale ». Du moins, j'ai trop longtemps essayé de l'être.

---

1. Anthony Robbins, *Pouvoir illimité : Changez de vie avec la PNL – le livre de référence*, J'ai lu, 2008.

Mais qu'est-ce que la normalité, finalement ? Ne sommes-nous pas tous différents ? Certains ne revendiquent-ils pas justement leur différence ? N'avons-nous pas tous un ADN singulier qui permet de nous distinguer les uns des autres ? Y a-t-il par conséquent une normalité ? Et quelle est-elle ? Quelles sont les caractéristiques qui permettent de dire que nous sommes normaux ? La normalité ne serait-elle pas finalement le fait de ne pas faire trop de vagues ? De ne pas se faire remarquer dans sa vie privée comme dans son travail ? D'avoir un physique banal ? D'être dans une moyenne ? Non pas médiocre, mais à la limite ? De ne pas dépasser les autres ? De ne pas se faire remarquer, mais d'être là, de s'accrocher, d'être endurant ? De ne pas savoir faire, mais de faire semblant ? La normalité serait-elle d'être moyen dans tous les domaines de sa vie ? Alors, si c'est ça, non. Finalement, je ne suis pas une femme normale et ne le revendiquerai certainement pas.

Ma vie de femme de quarante-cinq ans vaut la peine d'être racontée, comme la vie de nombreuses autres femmes de quarante-cinq ans. Parce que, justement, nous ne sommes pas toutes normales, même si nous donnons toutes l'impression d'être dans la norme, mais nous avons toutes nos différences, nos chromosomes particuliers, notre ADN, nos combats, nos fonctionnements, nos richesses, nos pleurs, nos rires, nos joies, nos égratignures, nos blessures, nos souffrances, nos douleurs, nos passions, nos tripes, nos raisons de vivre et nos amours.

# INTRODUCTION

## « Je suis hypersensible »

C'est pour moi l'aboutissement d'une très longue recherche. Je viens enfin de découvrir ce qui me caractérise ou, tout au moins, une partie de ce qui me constitue et qui fait que je me sentais si différente, si peu normale justement, si peu adaptée et si éloignée de la majorité de la population. J'ai enfin mis un mot sur la bataille que je mène depuis de si nombreuses années. C'est pourtant un mot que j'utilisais parfois, pour justifier trop rapidement certains comportements ou ressentis, mais sans prendre conscience de sa réelle signification. Sans savoir que depuis plusieurs années, scientifiques, chercheurs, psychologues, docteurs et thérapeutes mènent de véritables études sur cette caractéristique, y consacrent du temps et de l'énergie. Je viens de me rendre compte que je ne suis pas seule à vivre avec cette spécificité. Je peux enfin lâcher les armes, baisser la garde et faire tomber le masque.

« Je suis une hypersensible. »

Ce combat a été un combat avec moi-même, parce que je refusais de tenir compte de ce que je ressentais, de ce que je sentais ou pensais, je refoulais. Parfois, je me disais : « Ce qu'il ou elle m'a dit me fait mal, mais c'est parce que je suis hypersensible » ou « Ce qu'il ou elle m'a fait m'a marquée, je m'en souviendrai toujours, mais c'est parce que je suis hypersensible ». Je me répétais simplement ce que les autres disaient de moi ou pensaient. Mais ni eux ni moi ne connaissions le sens véritable de cette expression, ne saisissions réellement la profondeur de ce que cela recouvre. « Je suis hypersensible » est une expression que je pouvais utiliser comme cela, en l'air, comme une chose gênante, encombrante et dont je voulais me débarrasser. Souvent, les gens l'emploient pour désigner un comportement « hyper » dans un domaine quelconque, cela signifie alors « au-dessus de », ou exprime le plus haut degré dans ce domaine.

C'est plus tard que j'ai découvert qu'« hypersensible » était aussi un mot qui a un sens profond, une caractéristique de la personnalité, avec ses prédispositions, ses troubles et ses origines. Je me retrouvais entièrement dans tout ce qu'englobait cette définition. Les moindres détails faisaient partie de mon quotidien, de ma nature, de mon caractère, de ma chair. Or, j'avais toujours voulu me débarrasser de cette grande sensibilité, toujours cherché à la neutraliser par adaptation à mon environnement. Je la vivais comme une difficulté, un défaut sur lequel je devais travailler. Mais ce que je n'avais pas compris, c'est que cela faisait partie de moi, de chaque

cellule de mon corps, de mon cerveau, et que l'on ne s'en départ pas comme cela.

Ce fut la fin de cette croyance dévastatrice que quelque chose n'allait pas chez moi et le début d'une nouvelle vie, un sentiment de renaissance, de simplification.

## **MON PARCOURS**

À l'image de Gerald Shea, qui, persuadé d'être simplement un peu plus lent à comprendre que les autres, a découvert à 34 ans, après de brillantes études et une carrière d'avocat international, qu'il avait une surdité partielle, j'ai moi aussi toujours eu le sentiment d'être différente des autres et de devoir toujours en faire un peu plus que les autres pour y arriver. Je me suis si souvent contrainte à essayer de vivre, de penser, de faire, de ressentir comme les autres, comme si de rien n'était, avec une volonté de fer, en étouffant cette sensibilité à fleur de peau, en endossant une espèce de carapace pour pouvoir avancer. Mais en faisant cela, je me suis niée moi-même. Ce n'est pas ainsi que l'on arrive à s'en sortir, et je n'y suis pas arrivée non plus. On respire mal, très mal. À l'adolescence, j'étais d'ailleurs devenue asthmatique. Mes crises se déclenchaient toujours dans les situations de stress ou d'angoisse. Les poumons ne sont-ils pas la zone de l'émotion ? J'ai vécu les quarante-cinq premières années de ma vie dans l'incompréhension et la méconnaissance de moi-même, avec un seul désir : être comme tout le monde, être acceptée et aimée.

C'est en lisant *Cosmos*, de Michel Onfray, que j'ai découvert cet aphorisme de Francis Bacon : « On ne triomphe de la nature qu'en lui obéissant. »

J'ai alors compris que j'avais vécu contre nature depuis le début et que je devais maintenant m'y soumettre. J'avais vécu toute ma vie dans une volonté d'être et de faire comme les autres, avec l'illusion que cette constante détermination allait me sortir de ma souffrance, et que la vie des autres était plus simple, plus facile et plus légère. Depuis toute petite, je jouais un rôle, celui qu'on m'avait assigné implicitement, celui de faire semblant, faire semblant que tout va bien, même et surtout si cela ne va pas. Puis, adulte, je suis devenue comédienne, sans me rendre compte qu'en réalité, je suivais toujours, mais de manière différente et inconsciente, cette même injonction tacite : jouer un rôle et donc me fuir moi-même. Seulement, en choisissant d'en faire mon métier, je jouais des rôles de façon licite, dans un cadre où il était convenu de le faire, et j'étais ainsi loyale envers moi-même et envers les autres. De plus, cela me permettait de laisser s'exprimer progressivement une part de moi-même, à travers des sentiments et des émotions restés enfouis durant de nombreuses années. Ce n'était encore que par l'intermédiaire d'un personnage, d'un texte ou d'un poème, mais ce cadre artistique m'autorisait à laisser émerger le vivant en moi. Ce n'était qu'une étape, mais une étape indispensable et sécurisante pour commencer le processus de découverte de mon individualité.

Durant toutes ces années, j'ai vécu dans le déni de mes propres envies, j'ai réprimé cette hypersensibilité pour être comme les autres, pour ne pas déranger, pour m'adapter aux souhaits parentaux. J'ai vécu dans l'ignorance de mes propres besoins en refoulant ce que je ressentais, ce que je pensais, en niant mes douleurs physiques ou morales, mes réflexions, mes sensations, mes idées et mes intuitions pour accorder tout mon temps et toute mon énergie aux autres. Aujourd'hui, j'ai décidé de laisser triompher la nature en moi et d'accepter désormais mon hypersensibilité.

Le développement personnel a été pour moi une nécessité. Je n'imaginai pas passer ma vie sans chercher à grandir, à évoluer, à lui donner un sens profond. C'est la raison pour laquelle je suis devenue coach, pour aider les autres à trouver leur propre voie. L'accompagnement de l'autre est une véritable richesse. La rencontre et l'écoute de l'autre, ses objectifs sont pour moi des grandes motivations.

Pour aller à la rencontre du bonheur authentique, je suis passée par toutes sortes de chemins, plus surprenants les uns que les autres, avec leur lot de compréhensions, de déceptions et de désillusions. Je me suis construite seule au fil du temps, des expériences. Je n'ai jamais choisi la facilité dans mes décisions. Quelles que soient les difficultés, mon parcours a toujours suivi le chemin de mon cœur et de la liberté.

## POURQUOI J'AI ÉCRIT CE LIVRE

Aujourd'hui, j'avance dans la vie avec davantage de compréhension et je veux continuer à aller plus loin dans l'étude de ce caractère précieux, fin, connecté et spirituel. J'aimerais tellement que toutes les personnes hypersensibles soient enclines à considérer leur trait de caractère comme une qualité. Nous sommes des êtres rares et donc de valeur. Aujourd'hui, j'ai choisi de l'assumer pleinement et ouvertement, et de raconter l'histoire qui me lie à cette nature. C'est aussi une manière d'honorer cette nature qui ne se laisse pas voir à l'œil nu, qui ne s'entend pas, qui ne se goûte pas, qui ne se touche pas, qui ne se prévoit pas, qui ne se calcule pas, et qui n'apparaît dans aucun examen ou bilan biologique de santé, mais qui, subtilement, se ressent et se perçoit si l'on prend le temps de l'observation de soi et des autres. Cette nature qui m'habite et que j'abrite silencieusement et patiemment depuis tant d'années. Nous sommes indissociables, inséparables. J'ai décidé aujourd'hui de l'apprécier, de la comprendre, de la respecter, de l'aimer, et donc de m'aimer.

J'écris ce témoignage pour partager avec tous les hypersensibles, mais aussi tous les non-hypersensibles, des instants de vie qui ont contribué à me faire prendre conscience de ma singularité, restée trop longtemps enfouie. Mais aussi pour affirmer que cette différence est finalement ma plus grande force aujourd'hui. Toutes ces années de recherches acharnées aboutissent enfin à la compréhension et à l'accomplissement. Je veux aussi illustrer, par des événements vécus, des situations du quotidien que d'autres personnes hypersensibles

ont probablement déjà vécues ou vivent encore, se sentant en danger, déçues, blessées, incomprises du monde extérieur, qui les regarde souvent comme des êtres étranges, difficiles, insatisfaits... Néanmoins, les attitudes, comportements, réactions et émotions des hypersensibles se justifient, lorsque l'on apprend à comprendre cette spécificité. Enfin, je souhaite donner par ce témoignage un éclairage sur les personnes hypersensibles qui ont un énorme besoin d'amour, de respect, de cohérence, d'harmonie, de tolérance et d'intégrité, et qui ont une relation au monde différente.

Je veux aussi informer les parents afin qu'ils aient des éléments de compréhension et sachent détecter l'hypersensibilité chez leur enfant, et ainsi protéger le plus possible enfants et adolescents des souffrances émotionnelles ressenties lorsqu'on ignore posséder cette singularité. Dans ce récit autobiographique, mon but est non seulement de témoigner de mon histoire, mais aussi de dessiner le portrait d'une personne hypersensible, d'en apporter une représentation globale intérieure et extérieure, de faire connaître et comprendre sa perception du monde extérieur, sa vie intérieure au travers de ses émotions, de ses inquiétudes, de ses peines, de ses grands bonheurs, de ses combats. Je vais donc retracer ici des épisodes de ma vie personnelle, familiale, amicale, sociale, professionnelle et intime, afin de vous donner un éclairage sur une expérience de vie et de développement personnel au regard de l'hypersensibilité. Pour cela, je vous rapporterai dans un premier temps les événements comme je les ai vécus, vus, ressentis, entendus à l'époque où ils se sont déroulés, tels que ma mémoire les a conservés, et, dans un second temps,

j'en apporterai une explication, une justification au travers de l'une des caractéristiques de l'hypersensibilité et de ce que j'en ai compris en tant que coach.

Suivent des suggestions dans lesquelles vous ne trouverez pas des recettes toutes faites, des trucs ou astuces, mais des exercices simples, des propositions d'observation de ce qui se passe en vous et à l'extérieur ou des pistes de réflexion pour simplement avancer sur le chemin de l'harmonie.

Écrire ce livre m'a permis de regarder certains événements de ma vie sous le prisme de mon hypersensibilité avec la distance nécessaire, un regard différent, neuf et une subjectivité actualisée. Grâce à mon expérience personnelle et professionnelle, je sais mieux aujourd'hui ce qui est bon et ce qui ne l'est pas pour une personne hypersensible, j'ai une plus grande connaissance de l'environnement dans lequel il est préférable que se trouve un être hypersensible pour mieux vivre avec son hypersensibilité.

Tout ce que je vais vous raconter ici est ma vérité, telle que je l'ai vécue, vue, entendue, ressentie. Elle peut être différente pour une autre personne.



## CHAPITRE 1

# ÊTRE HYPERSENSIBLE : QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE ?

**A**vant de poursuivre ce récit autobiographique, je vous invite à regarder ensemble en quelques mots ce qu'est l'hypersensibilité.

Selon plusieurs sources, une personne sur cinq serait hypersensible. Mais il y en a sans doute beaucoup plus. En effet, de nombreuses personnes hypersensibles essaient de s'adapter, se forcent à vivre comme les autres, et ne savent pas elles-mêmes qu'elles sont hypersensibles. Je suis convaincue qu'il y a aussi beaucoup de personnes hypersensibles qui sont diagnostiquées dépressives parce qu'elles sont différentes et que, ne fonctionnant pas comme les autres ou incomprises

de leur environnement familial, professionnel ou social, elles sont mal dans leur tête et dans leur corps.

Encore très mal connue, l'hypersensibilité n'est donc pas encore prise en compte dans le milieu médical. J'ai ainsi rencontré une psychiatre en activité dans un hôpital parisien qui m'a confié ne pas du tout connaître l'hypersensibilité, mais assimiler les caractéristiques que je lui ai décrites à de l'anxiété. Et tout le monde sait comment le corps médical soigne l'anxiété en France. Or, les personnes hypersensibles sont en général aussi très sensibles aux substances médicamenteuses et cela peut avoir sur elles un effet bien différent de celui escompté. Lorsqu'une personne hypersensible est consciente de son hypersensibilité, et qu'elle tient compte de certaines dispositions, l'hypersensibilité peut devenir un véritable cadeau de la vie.

## **DANS LA LITTÉRATURE**

En commençant mes recherches, je me suis aperçue que l'on parlait assez peu finalement de l'hypersensibilité en France, qu'elle semblait même être un peu tabou.

Parmi les auteurs qui ont abordé l'hypersensibilité, j'ai découvert que Carl Gustav Jung, médecin psychiatre suisse, fondateur de la pensée analytique, pionnier de la psychologie des profondeurs et auteur de nombreux ouvrages, était lui-même une personne très sensible. Il a été le premier à parler d'une certaine forme d'hypersensibilité dans ses écrits. Selon lui, l'hypersensibilité est un caractère enrichissant.

Ensuite, j'ai été interpellée par le titre du livre de la psychologue et chercheur en psychologie américaine Elaine N. Aron, *Ces gens qui ont peur d'avoir peur : Mieux comprendre l'hypersensibilité*<sup>2</sup>, un ouvrage explicite, sans équivoque, parfaitement clair et exclusivement consacré à l'hypersensibilité, dans lequel j'ai eu l'impression que l'auteur lisait en moi aussi clairement que dans une eau de source. Selon Elaine N. Aron, l'hypersensibilité est un trait de caractère. Elle écrit : « Nous apprenons à considérer notre trait comme une simple caractéristique, ni positive ni négative, utile dans certaines situations, préjudiciable dans d'autres. » Et là, tout s'éclaire, tout s'explique. Tout trouve sa justification, son sens.

J'ai ensuite poursuivi mes investigations en lisant le livre de Saverio Tomasella, un psychanalyste, chercheur en psychologie clinique et écrivain français, *Hypersensibles : Trop sensibles pour être heureux ?*<sup>3</sup>, dans lequel il partage les témoignages de ses patients et apporte des éclairages simples et concrets. D'après lui, l'hypersensibilité est un tempérament.

Saverio Tomasella va plus loin dans l'analyse, il est à l'origine d'une nouvelle classification : les personnes « ultrasensibles », qui sont pourvues d'une hypersensibilité associée à une hyperempathie, et a fondé l'Observatoire de l'ultrasensibilité. Parmi les personnes hypersensibles, on distingue : les personnes très sensibles physiquement, dont

---

2. Les Éditions de l'Homme, 2013.

3. Eyrolles, 2017.

au moins deux ou trois sens (vue, ouïe, odorat, goût, toucher) ont un degré de sensibilité élevé ; les personnes très sensibles émotionnellement, qui sont facilement touchées ou bouleversées par un geste, un mot, une critique, et sont empathiques. Les personnes ultrasensibles, elles, font preuve d'une empathie plus élevée que la moyenne. Elles ressentent les émotions des autres, leurs angoisses, leurs souffrances, leurs stress, mais aussi l'ambiance d'un lieu, d'une pièce et en absorbent l'énergie ou les émotions.

Tous ces auteurs sont d'accord pour dire que l'hypersensibilité ne peut être considérée comme une pathologie, une psychopathologie ou une maladie.

L'origine de l'hypersensibilité varie en fonction des auteurs. Elaine N. Aron pense que l'hypersensibilité est en partie déterminée par la génétique, tandis que Saverio Tomasella considère qu'elle est la conjugaison de plusieurs dispositions personnelles et découle davantage de l'histoire singulière de chaque personne depuis sa vie intra-utérine, de son environnement et de l'influence du contexte familial.

Dans son livre, Elaine N. Aron indique que, selon ses études, les personnes hypersensibles représentent entre 15 % et 20 % de la population. Elle révèle qu'il y a deux types de personnes hypersensibles : les hypersensibles introvertis, qui représentent 70 % des personnes hypersensibles, et les hypersensibles extravertis, qui représentent environ 30 %. Les premières sont généralement des personnes très posées,

très tranquilles, qui évitent les situations hyperstimulantes et se satisfont d'une vie simple. Tandis que les secondes sont généralement des personnes qui apprécient la compagnie des autres, une vie sociale riche, qui sont à l'aise dans un groupe, en public, mais qui sont à la fois très méfiantes, très anxieuses ; très curieuses et très audacieuses, elles sont souvent facilement surexcitées ou rapidement blasées. L'auteur explique que la personne hypersensible se caractérise notamment par une disposition du système nerveux à être très sensible aux stimuli externes ou internes. Elle précise aussi que le problème majeur de la personne hypersensible est son absence de frontière, et le fait qu'elle se retrouve souvent embourbée dans les problèmes des autres. Enfin, elle ajoute que le plaisir n'est pas la raison d'être des personnes hypersensibles, mais qu'elles sont très souvent mues par une quête de plénitude, de sens profond dans l'existence, la recherche d'un idéal.

Dans son livre, Saverio Tomasella nous offre son regard de psychanalyste et nous suggère quelques conseils bienveillants pour nous conduire vers davantage d'acceptation. Il invite notamment les personnes hypersensibles à développer une bonne relation avec leur sensibilité en s'autorisant à accueillir leurs émotions.

Puis, je me suis plongée dans le livre intitulé *Adultes sensibles et doués : Trouver sa place au travail et s'épanouir*<sup>4</sup>, coécrit par Arielle Adda, l'une des premières psychologues

---

4. Odile Jacob, 2015.

françaises à s'être intéressées en France aux problématiques des enfants doués, et Thierry Brunel, bénévole d'association depuis trente ans, diplômé de l'ESSEC, titulaire d'un MBA de l'INSEAD et d'une licence de mandarin. Arielle Adda travaille depuis plus de quarante ans avec des enfants et des adultes doués et possède une très grande connaissance de l'hypersensibilité qu'elle retrouve très souvent chez ces « êtres tendres », comme elle les appelle. Dans ce livre, étayé par de nombreux témoignages, elle évoque les difficultés que les personnes douées peuvent rencontrer, notamment dans les domaines relationnel, personnel et professionnel. Elle explique comment combattre l'hypersensibilité, par exemple à l'aide de thérapies comportementales, par la méditation ou la pratique d'un art martial, pour apprendre à ne pas se laisser envahir par des émotions délétères et destructrices. Thierry Brunel donne des conseils pour tracer sa route, trouver sa place et réussir tout en étant en cohérence avec ce que l'on est. Cette découverte a été pour moi une énorme surprise et un immense cadeau.

## **MA DÉFINITION**

Être hypersensible n'est pas une imperfection, n'est pas une faiblesse, n'est pas une fragilité, n'est pas une impression, n'est pas une difficulté et n'est certainement pas une psychopathologie. Ce n'est pas non plus « être fou », ou « être un extraterrestre » comme certains hypersensibles peuvent arriver à le penser parfois, ou comme leur entourage tente aussi quelquefois de le leur faire croire.

L'hypersensibilité dont je vais parler durant tout ce témoignage ne doit surtout pas être assimilée à de la sensiblerie, qui est une forme de sensibilité exagérée ou de fausse affectation. Elle doit également être différenciée de la sensibilité, qui survient lorsque la partie égotique d'un être naturellement détaché de ses émotions, indifférent à son entourage et à tendance apathique, est touchée lors de la perte d'un proche, d'une chute, d'une épreuve, d'une affliction.

L'hypersensibilité est pour moi une singularité précieuse, une hyperprésence au monde, aux autres, à l'environnement et à ce qui n'est pas visible pour l'œil. Je pense que l'origine de l'hypersensibilité est une convergence à la fois du patrimoine génétique, de l'environnement et du contexte familial dans lequel la personne est née et s'est développée.

Durant l'enfance et l'adolescence, l'hypersensibilité peut sembler être vécue de manière naturelle et spontanée, mais, à l'âge adulte, elle peut devenir véritablement embarrassante et très inconfortable dans certaines situations professionnelles, dans les relations sociales et intimes. Lorsqu'elle n'est pas décelée et accompagnée, elle est très souvent vécue aux dépens de l'enfant, de l'adolescent et du jeune adulte qui n'a pas encore véritablement conscience de son originalité, de sa différence. Néanmoins, ces difficultés poussent parfois la personne hypersensible, une fois adulte, à tenter de mieux se comprendre, à trouver les ressources dont elle a besoin et à s'épanouir pour devenir qui elle est. Une fois établie, admise, consentie, l'hypersensibilité peut alors devenir un avantage, un talent, une force.

