
Saverio Tomasella
P R É S E N T E

ELAINE N. ARON

Aimer quand on est
HYPERSENSIBLE

Comprendre et mieux vivre vos relations
quand le monde vous dépasse



Par l'auteure du best-seller
Hypersensibles, mieux se comprendre pour s'accepter

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

Vous tombez follement amoureux, mais redoutez l'intimité ? Vous avez renoncé à l'amour par peur de trop souffrir ? Vos difficultés à communiquer avec votre partenaire mettent en danger votre couple ? Elaine N. Aron, spécialiste de l'hypersensibilité, vous propose des clés pour **mieux comprendre l'impact de votre haute sensibilité sur vos relations amoureuses et retrouver une vie intime apaisée et épanouissante.**

Découvrez dans ce guide pratique comment :

- **Mieux comprendre vos besoins, ainsi que ceux de votre partenaire** grâce à des tests éclairants.
- **Vaincre vos appréhensions et décrypter les mécanismes de votre attachement** : ce qui vous attire chez l'autre et la façon dont vous tombez amoureux.
- **Anticiper et résoudre les problèmes** liés aux différences de sensibilité dans votre couple.
- **Nouer, entretenir et approfondir vos liens** : dialoguer, rester serein dans les conflits, demander de l'aide, dépasser ses complexes, s'ouvrir à la spiritualité...
- **En bonus** : les résultats du premier sondage sur la sexualité des personnes hypersensibles.

UN PEU, BEAUCOUP, HYPERSENSIBLEMENT !

LES PETITS + DE LA COLLECTION
l'éclairage de la préface de **Saverio Tomasella**
et la complicité du chat Frimousse



ISBN : 979-10-285-1491-4



20 euros
Prix TTC France

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

Rayon : Développement personnel

Aimer quand on est
HYPERSENSIBLE

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S
Mon enfant est hautement sensible, 2018.

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**

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



Édition originale :

© 2000, 2016, Elaine N. Aron, PhD

Présente édition :

Collection « Saverio Tomasella présente »

Conseil éditorial : Sophie Carquain

Traduction : Aurore Aimelet

Relecture : Clémentine Sanchez

Maquette : Élise Bonhomme

Le chat Frimousse : Clod*

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : freepik.com

© 2019 Leduc.s éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1491-4

ELAINE N. ARON

Aimer quand on est
HYPERSENSIBLE

Comprendre et mieux vivre vos relations
quand le monde vous dépasse

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

Sommaire

Préface de Saverio Tomasella	7
Avant-propos	11
Prenez votre temps	11
Les dernières recherches scientifiques	14
Les quatre caractéristiques de l'hypersensibilité	17
Hypersensibilité, génétique et évolution	23
Une dernière étude sur l'ennui	25
Réflexions sur l'amour, l'hypersensibilité et la spiritualité	26
Introduction	29
Apprendre de nos différences	29
Entrer dans le monde de l'hypersensibilité	32
Donc tout est dans les gènes ?	33
Comment utiliser ce livre	35
Ce livre s'appuie sur la science... mais pas que !	39
Chapitre 1 : Êtes-vous une PHS ? Tempérament, amour et sensibilité	47
Quel est votre tempérament ?	48
Au secours ! « On est complètement différents » ou « On est pareils »	53
Le mystère des éternels conflits	57
Le diagnostic pour Deena et consorts	58
Leur point commun, l'hypersensibilité	60
L'importance d'un bon niveau de stimulation	62
La sensibilité et l'introversion sont-elles de même nature ? Oui et non	63
La sensibilité est-elle de la timidité ? Non	64
Pourquoi la sensibilité est-elle si importante ?	65
La recherche de sensations	72
Quatre types de personnes	75
Donner du sens à toutes ces notions	76
Ce dont l'hypersensible a besoin	78
Un mot pour les PHS/PCS	80
Pour conclure	81

Chapitre 2 : Entre sensibilité et timidité : se trouver soi, en s'éloignant des stéréotypes	83
Pourquoi les PHS se sentent mal à l'aise avec les personnes du sexe opposé	84
Comment les préjugés dégradent les relations d'une femme hypersensible	88
Comment les préjugés dégradent les relations d'un homme hypersensible	94
Des difficultés communes aux hommes et aux femmes sensibles	101
Et les PCS, dans tout ça ?	107
Guérir de ses blessures	108
Pour conclure	117
Chapitre 3 : Peur de l'intimité : quelles sont vos craintes et comment vous rassurer ?	121
Comment vous sentez-vous dans l'intimité ?	126
L'inconscient et ses peurs	128
Huit raisons d'avoir peur de l'intimité	129
Les PCS et la peur de l'intimité	146
Aux racines de la peur de l'intimité	146
Faire le grand saut	163
Quand l'autre a peur de l'intimité	165
Pour conclure	166
Chapitre 4 : Tomber amoureux : la sensibilité et le grand plongeon	167
Qu'est-ce que l'amour ?	168
L'intensité de l'amour chez un hypersensible	169
Quatre façons pour les PHS de tomber amoureux	172
L'amour secret, l'amour non réciproque, l'amour impossible	183
Tout bien réfléchi, vous voulez tomber amoureux	184
Éviter de tomber amoureux	195
Après être tombé amoureux	196
Chapitre 5 : PHS et PnHS : faire durer l'amour quand les tempéraments s'opposent	197
La bonne nouvelle	199
Les défis	204
Un dernier mot pour les PHS en couple avec un partenaire supposé non hypersensible	229
Changez ce que vous ne pouvez pas accepter, acceptez ce que vous ne pouvez pas changer	230

Chapitre 6 : Les couples PHS : bien s'entendre quand on se ressemble comme deux gouttes d'eau	231
La bonne nouvelle	232
Les défis	237
Un dernier mot pour vous deux	256
Chapitre 7 : Être satisfait en couple : des pistes spéciales PHS	257
Conserver des activités enrichissantes communes	259
Dialoguer pour respecter le point de vue de chacun	262
Rester serein dans le conflit	267
S'engager : faites comme vous voulez, mais ne vous désengagez pas	272
Découvrir ses espoirs et ses peurs refoulés	275
Comprendre la théorie des complexes	281
Demander de l'aide	291
Quand abandonner et partir	292
Un dernier conseil très simple	296
Chapitre 8 : La sexualité : les personnes sensibles au lit	297
N'oubliez pas qu'il s'agit de moyennes	305
Là où il n'y a aucune différence entre les PHS et les autres	305
Là où il y a une différence entre les PHS et les autres	306
Les femmes hypersensibles et la sexualité	308
Les hommes hypersensibles et la sexualité	310
Hypersensibilité, recherche de sensations fortes et sexualité	310
L'avis des participants	314
Quelques conseils pour les PHS	320
Des regards sur la sexualité, pour les hypersensibles	325
Pour conclure	328
Chapitre 9 : La voie spirituelle des PHS : l'amour montre le chemin, le chemin mène à l'amour	329
La spiritualité, ou comment voir l'invisible	331
Le talent des PHS pour la spiritualité	332
La spiritualité est une relation	335
Soigner l'axe Moi-Soi	342
L'amoureux intérieur, le gage d'une intimité avec le Soi	344
La vie intime avec le Soi	347
Alors, c'est quoi l'amour ?	353
Pour les PHS en couple depuis longtemps	354
Dire au revoir	358
Ressources	359
Remerciements	367

Préface de Saverio Tomasella

Dans ce livre, Elaine Aron, spécialiste de la sensibilité élevée, propose à chaque lectrice et chaque lecteur de « trouver le meilleur chemin pour connaître l'amour ». C'est dire l'ambition de son propos, qui va bien au-delà des seules études scientifiques sur la haute sensibilité et l'activation plus ou moins forte de certaines zones cérébrales.

La chercheuse américaine insiste sur la place de la spiritualité dans l'existence d'une personne hautement sensible, qui recherche spontanément les bénéfices du développement spirituel, autant pour elle-même que pour ses proches et, surtout, pour la personne qu'elle aime. Une relation amoureuse manquant de discussions approfondies se traduit donc, selon elle, par un ennui, malgré sa satisfaction dans la relation. Elle a pu apprendre à s'habituer à cet ennui, mais il pèse sur elle néanmoins. Le mieux est donc d'affirmer son désir d'échanges sincères et son goût pour les grandes conversations dans lesquelles chacun s'implique.

La personne très sensible est désireuse de mener à bien le processus d'individuation qui lui permet, peu à peu, de vivre une relation intime avec son être véritable, son Soi, pour reprendre la terminologie proposée par Carl Gustav Jung qu'affectionne Elaine

N. Aron. Plus disponible pour aimer, il devient possible pour chaque partenaire de s'engager dans une relation amoureuse de qualité.

À partir d'auteurs comme Martin Buber et Adolf Guggenbühl-Craig, Elaine N. Aron propose de considérer la relation amoureuse comme le creuset même de nos transformations profondes, de notre croissance humaine et de notre cheminement spirituel. Cette perspective à elle seule donne à cet ouvrage toute sa force, son audace, et sa saveur aussi. Elle permet d'échapper à la seule « gestion » des émotions ou de la relation – dont on sait aujourd'hui à quel point elle correspond au modèle dominant, matérialiste et peu sensible d'une société en crise – pour accéder à un autre plan, beaucoup plus humain, motivant, et même passionnant, celui de l'amour partagé. La clé d'une relation amoureuse épanouissante serait précisément de ne pas chercher le bonheur, mais plutôt l'approfondissement de la relation, pour y apporter plus de richesses et nourrir son évolution.

Bien entendu, les lectrices et lecteurs avertis retrouveront dans ce livre les descriptions détaillées des caractéristiques des personnes hautement sensibles, notamment les quatre piliers de la sensibilité élevée :

- le traitement en profondeur des informations ;
- la tendance à la surstimulation, donc à la fatigue ;
- la vivacité des réactions émotionnelles et la puissance de l'empathie ;
- la perception des nuances et des subtilités.

L'impact qu'ont ces caractéristiques sur la relation amoureuse est perceptible notamment dans la grande capacité des personnes hautement sensibles à être attentives à l'autre, à ses besoins, à ses émotions, aux variations de son humeur ou de ses sentiments, ainsi qu'à ses spécificités, à ses goûts et à ses projets. Elles peuvent

aussi comprendre la nécessité pour elles-mêmes de prendre des temps de repos ou de solitude pour se ressourcer, lorsqu'elles sentent que cela leur est nécessaire.

En nous permettant de mieux connaître la sensibilité élevée et sa place dans une relation amoureuse, Elaine N. Aron contribue encore une fois à valoriser la sensibilité humaine dans toute son ampleur et à affirmer son importance fondamentale au cœur de nos sociétés. Je lui exprime toute ma reconnaissance pour cette immense contribution, sincère et engagée, à notre devenir humain.

Saverio Tomasella
Docteur en psychologie

*À mon mari, Art.
À mon fils, Elijah.
À ceux qui aiment et partagent
la vie de mes lecteurs.*

Avant-propos

Bienvenue dans cette nouvelle édition de *Aimer quand on est hypersensible* ! Vous avez sans doute remarqué que la première date de 2000, mais je n'y changerai pas grand-chose, et ce que je souhaite ajouter se trouve ici, dans cet avant-propos. Je tiens principalement à parler des dernières recherches scientifiques sur l'hypersensibilité. Mais je veux également vous faire part de deux sentiments, suite aux réactions observées au fil des ans.

PRENEZ VOTRE TEMPS

J'aimerais d'abord donner un conseil à tous mes lecteurs hypersensibles. Ne vous attendez pas à ce que vos proches soient absolument ravis de vous entendre parler de votre sensibilité et de son impact sur votre relation. C'est très déstabilisant pour eux. Ils sentent que vous êtes sur le point de changer et craignent que ce ne soit pas pour le meilleur. Peut-être votre prise de conscience signifie-t-elle que vous serez moins proches parce que vous avez mis en évidence vos différences. En effet, l'un de vous pourrait l'imaginer. Ou peut-être implique-t-elle l'émergence de nouveaux besoins que vous commencez même à exprimer – des besoins que vous n'aviez jamais évoqués auparavant, comme davantage de temps pour vous ou moins de sorties dans des endroits bruyants, des sorties que vous sembliez tous les deux apprécier, mais que, vous

le comprenez maintenant, vous n'aimiez pas beaucoup. Cela pourrait même engendrer un changement radical dans vos rapports si la personne hypersensible (PHS) était considérée comme souffrant d'une faiblesse, voire d'un trouble psychologique. Aujourd'hui, l'hypersensible est un individu parfaitement normal, doté qui plus est de certaines aptitudes particulières, et surtout du droit à l'égalité.

Voilà pourquoi je suggère que vous preniez votre temps. Mettez à profit votre empathie exceptionnelle (voir p. 15) pour comprendre ce que votre prise de conscience implique pour l'autre, qui a, lui aussi, des besoins qui doivent être respectés et des demandes qui doivent être négociées. Ne vous servez jamais de votre émotivité comme d'une arme – par exemple : « Je suis hypersensible et je refuse d'écouter cela. » Convenez à l'avance que si l'un de vous s'énerve plus que de raison lors d'un conflit, vous prendrez le temps de vous calmer, au moins une vingtaine de minutes, mais vous ne fuirez pas la situation et reprendrez la conversation. Et ne vous focalisez pas sur votre nouvelle différence. Après quelques mois, la découverte de votre hypersensibilité restera essentielle, mais s'intégrera à votre personnalité comme à la relation que vous avez déjà construite avec vos proches.

J'aimerais aussi donner un conseil à mes lecteurs sceptiques. Vous aussi devez y aller doucement et prendre le temps d'accepter ou de rejeter cette idée d'hypersensibilité. Vous avez du mal à croire que cela existe ? Moi aussi j'ai douté un moment. Aurais-je lu les données de travers et imaginé quelque chose qui n'était pas vraiment réel ? Je pense que les nombreuses recherches publiées par différents scientifiques vous convaincront vite. Mais voyons quelles sont les bonnes raisons d'être sceptique, avant de reconsidérer les choses.

Peut-être vous demandez-vous pourquoi l'hypersensibilité n'a pas été « découverte » plus tôt ? S'agit-il simplement d'un nouveau livre de développement personnel ? Pour être honnête,

je n'ai jamais voulu écrire de manuel de psychologie. Ce sont les hypersensibles eux-mêmes qui, après avoir entendu parler de mes recherches, ont presque exigé que j'écrive ! Leur hypersensibilité était déjà là, bien sûr, mais elle était simplement appelée autrement. Surtout, ses composantes essentielles n'étaient pas encore connues, de sorte qu'elle était décrite à partir de comportements tels que « timide » ou « introverti ». Néanmoins, les PHS ne le sont pas nécessairement. En outre, la grande sensibilité reste la plupart du temps invisible, contrairement à la couleur des cheveux, la taille ou le sexe, et elle est donc facilement minimisée. Pourtant, ce trait de caractère peut avoir autant d'impact que le sexe tant elle affecte tous les aspects de la vie – la pensée, les sentiments, les préférences, la carrière et, bien sûr, les relations.

Si leurs caractéristiques sont invisibles, c'est parce que les PHS typiques s'adaptent parfaitement à la vie et aux autres ; vous ne remarquerez leurs différences que si vous les connaissez (parfois, cela dit, les problèmes ou les capacités de certaines PHS sont évidents, de sorte que ces personnes deviennent notre seule image de l'hypersensibilité). Mais l'essentiel de leur personnalité s'adapte.

Une autre raison pour laquelle les gens ne prennent pas au sérieux la grande sensibilité tient au fait que seuls environ 20 % d'entre nous naissent ainsi. Cela laisse 80 % de la population se forger une opinion sur la nature humaine. Il est normal de penser que les autres sont pareils et réagissent comme nous. Cela nous aide à nous comprendre les uns les autres et à ressentir de l'empathie. Pourtant, certains répondent « oui » à chaque proposition du test de ce livre, « Êtes-vous hypersensible ? », et d'autres « non ». Nous vivons tous dans une même société et certains sous le même toit, mais nous avons tous des besoins très différents ; et puisque nous ne pouvons pas facilement reconnaître qui est hypersensible et qui ne l'est pas, et que la majorité d'entre nous ne le sont pas, alors il est normal que les

personnes non hypersensibles, les PnHS, soient sceptiques, et même que les PHS elles-mêmes pensent qu'elles ne devraient pas l'être. (Un mot sur le terme « PnHS » : l'hypersensibilité se réfère à une signification scientifique spécifique ; cela ne signifie *pas* qu'une PnHS manque de sensibilité et ne se soucie pas des autres ! En réalité, une PHS peut tout à fait se montrer insensible aux autres, quand elle est surstimulée, par exemple, ou quand elle souffre d'un complexe tel que Jung l'a décrit ; j'y reviendrai dans ce livre.)

Nous sommes tous différents ; et l'hypothèse selon laquelle nous serions nés identiques et n'aurions forgé notre personnalité qu'en fonction de nos apprentissages et de nos décisions personnelles, peut véritablement compliquer nos relations. Nous avons tendance à penser que si quelqu'un fait quelque chose qui ne nous convient pas, il devrait être capable de changer ce comportement s'il nous aime vraiment. Peut-être qu'il peut, mais peut-être qu'il ne peut pas. Par exemple, une PnHS pense souvent que tout le monde aime les restaurants branchés et les mondanités, et que celui ou celle qui ne les apprécie pas se montre capricieux ou hautain. Non. Cette différence fait que pour certains, dîner dans un endroit bruyant et faire la causette à des inconnus est facile ; et pour d'autres, c'est presque impossible. Encore une fois, l'hypersensibilité est bien réelle.

LES DERNIÈRES RECHERCHES SCIENTIFIQUES

C'est en 1991 que j'ai commencé à utiliser le terme « sensible » pour décrire les adultes, et en 1997 que mes recherches ont été publiées ; d'autres étudiaient ce trait de caractère chez les enfants au même moment, et même depuis plus longtemps, mais nous travaillions tous dans notre coin. De mon côté, j'ai interviewé des adultes, puis créé un questionnaire pour établir des statistiques et commencé à étudier le cerveau – une approche que

vous ne pouvez pas utiliser avec les enfants. D'autres ont étudié la physiologie ou la génétique impliquée dans l'hypersensibilité. Aujourd'hui, la recherche est largement diffusée et provient de nombreux laboratoires, bien que l'hypersensibilité porte parfois un nom différent.

Les éléments clés de l'hypersensibilité

Il ne fait aucun doute que de nouvelles recherches ne manqueront pas de préciser les choses, mais à l'heure actuelle, peu importe le chercheur, nous semblons tous d'accord pour dire que l'hypersensibilité :

- est innée, génétique ou « constitutionnelle » (bien que certains pensent que d'autres facteurs peuvent y contribuer) ;
- s'observe toujours chez une minorité, environ 20 % d'un groupe ;
- implique une capacité à remarquer les aspects subtils de l'environnement, comme la nécessité de faire une pause dans de nouvelles situations afin d'observer et de comparer à ce qui est connu (bien que, parfois, ce qui est connu engendre une réaction relativement plus rapide et plus confiante) ;
- s'est développée chez plus de cent espèces différentes parce qu'elle présente certains avantages pour la survie ;
- n'est ni un trouble, ni une vulnérabilité ; si les hypersensibles qui évoluent dans des environnements difficiles, en particulier pendant l'enfance, sont plus enclins à rencontrer des problèmes, ceux qui bénéficient d'un environnement favorable réussissent mieux dans bien des domaines. C'est ce que l'on appelle « *differential susceptibility* », la susceptibilité différentielle.

D'étonnantes recherches sur l'hypersensibilité et l'amour

Pour ce livre, la nouvelle étude la plus importante est celle qui a été menée par Bianca Acevedo et ses collègues, y compris mon mari et moi-même, et publiée dans la revue scientifique *Brain and Behaviour* en 2014 (lorsque je mentionne une étude, je tente de fournir suffisamment de détails afin qu'elle soit facile à retrouver sur Internet ; nombre d'entre elles sont par ailleurs répertoriées sur mon site www.hsperson.com). Grâce à un scanner, les chercheurs ont observé quelles parties du cerveau s'activaient quand une PHS et une PnHS regardaient des photos de personnes proches et inconnues, qui tour à tour affichaient des expressions heureuses, tristes ou neutres. Et il y avait de grandes différences. Notamment au niveau des neurones miroirs, qui s'activaient bien plus chez les hypersensibles. Or les neurones miroirs, de même que d'autres parties du cerveau également plus actives chez les hypersensibles au cours de l'observation, sont fortement impliqués dans l'empathie. Nous pouvons éprouver de l'empathie par le raisonnement ou encore en supposant que les autres sont comme nous, mais, grâce aux neurones miroirs, nous pouvons ressentir, dans une certaine mesure, ce que les autres ressentent.

Les PHS étaient également plus sensibles que les autres aux émotions en général, plus sensibles aussi aux émotions de leur partenaire qu'à celles des inconnus, et plus sensibles aux sentiments positifs de leur partenaire : lorsqu'elles voyaient leur partenaire en difficulté, leur cerveau passait davantage en « mode action ». D'autres zones cérébrales, plus actives chez les PHS, ont montré qu'elles étaient, en général, plus conscientes de la tâche qu'elles étaient en train d'accomplir. Or toutes ces particularités sont de véritables cadeaux dans une relation.

LES QUATRE CARACTÉRISTIQUES DE L'HYPERSENSIBILITÉ

Depuis 2012, je désigne l'hypersensibilité sous l'acronyme D.O.E.S¹. D pour *depth of processing*, c'est-à-dire un traitement profond des informations. Immédiatement après, vous vous trouvez *overstimulated*, vous êtes facilement surstimulé, car si vous traitez tout en profondeur et s'il y a trop de choses à traiter, O paraît évident. E pour *emotionally responsive* et *empathy*, car vous avez des réactions émotionnelles vives et une grande empathie, deux caractéristiques que la recherche s'attache à mieux comprendre. Enfin, S pour *sensitive to subtle stimuli*, tant vous êtes sensible aux plus infimes stimuli.

Il est facile d'imaginer combien D.O.E.S. peut affecter les relations, comme d'autres domaines de la vie. Là, vous voulez peut-être faire une pause et réfléchir à la PHS que vous aimez (un partenaire, un ami ou un parent) et à la façon dont ces quatre caractéristiques s'expriment chez elle. Une personne sans aucune de ces caractéristiques n'est probablement pas hypersensible, du moins pas tel que je le définis.

Récemment, j'ai dû ajouter une cinquième composante, la susceptibilité différentielle, *differential susceptibility*. Alors que je poursuivais mes recherches sur la sensibilité, Jay Belsky et Michael Pluess travaillaient sur une théorie selon laquelle les parents ont une meilleure chance de transmettre leur ADN (l'objectif de l'évolution) si certains de leurs enfants sont très sensibles à leur environnement. Cette descendance est en effet plus consciente des dangers et plus à même de choisir ce qui lui est utile. Mais ils augmentent encore leurs chances si certains de leurs enfants ne sont pas très sensibles, au cas où l'époque dans laquelle ils vivent ne la nécessite pas tant, car la sensibilité demande beaucoup d'énergie.

1. Littéralement, le mot « *does* » peut être traduit par « fait » (N.d.l.T).

Avant Belsky et Pluess, elle était considérée comme un trait de caractère qui augmentait la vulnérabilité et diminuait la capacité de résilience, ce qui pouvait favoriser l'anxiété et la déprime par exemple. Mais aujourd'hui, nous savons que ce n'est pas le cas, à la fois dans les bons et les mauvais moments. Michael Pluess a étudié le côté positif de la sensibilité, puisqu'il avait été ignoré, raison pour laquelle il la nomme *vantage sensibility*, littéralement « l'autre point de vue de la sensibilité ».

Donc, si vous comparez, par exemple, une PHS et une PnHS ayant grandi au sein d'un environnement défavorable, vous constaterez que la première est sans doute devenue un adulte plus stressé, anxieux ou timide que la seconde, et qu'elle souffre d'un sentiment d'insécurité, comme décrit dans ce livre. Cependant, si ces deux personnes ont bénéficié d'une enfance heureuse, la première ne connaît pas ce type de problème et elle peut mieux réagir et évoluer que la seconde. Alors que l'anxiété ou la déprime contribue à l'échec des relations, les PHS semblent mieux accepter le soutien de leur partenaire quand ça ne va pas et, au besoin, demander l'aide d'un professionnel qui comprend leur nature particulière.

Les recherches scientifiques sur la façon de traiter les informations

Le traitement profond des informations, *depth of processing*, est la clé de la sensibilité, mais il est difficile de l'observer et de l'interroger. Cela dit, cette capacité est visible chez les PHS quand elles semblent avoir réfléchi à tous les tenants et les aboutissants d'une situation ou d'un sujet, en particulier lorsqu'elles doivent prendre une décision, que ce soit pour choisir le parfum d'une glace ou pour donner un sens à leur vie. Bien que leurs décisions prennent du temps, elles sont souvent les meilleures en raison de cette attention et de cette réflexion. Ainsi, bien des dirigeants sont de grands sensibles.

Que dit la science à ce propos ? Une étude, publiée en 2011 dans *Social Cognitive and Affective Neurosciences* et menée par Jadzia Jagiellowicz et ses collègues, a comparé l'activité cérébrale des PHS et des PnHS alors qu'elles essayaient de déterminer les différences entre deux images légèrement différentes et entre deux autres images complètement différentes. Lorsqu'elles se concentraient sur les images aux différences subtiles, les hypersensibles faisaient preuve d'une activité cérébrale plus soutenue dans les zones affectées à cette seule tâche : considérer la complexité et les détails, et pas seulement les aspects superficiels. C'est-à-dire que les PHS utilisent davantage les parties du cerveau impliquées dans un traitement « plus profond » ou plus élaboré.

Une autre étude, dirigée par nous-mêmes et d'autres chercheurs, également publié dans *Social Cognitive and Affective Neurosciences*, en 2010, a comparé la façon dont les PHS et les PnHS, nées et élevées en Asie ou aux États-Unis, s'acquittaient de tâches, traditionnellement considérées comme présentant des difficultés – donc demandant un effort cérébral – selon sa culture, assez collective comme en Asie, ou plus individualiste comme aux États-Unis. L'activité cérébrale des PnHS a montré que l'effort était plus important lorsque la tâche était traditionnellement considérée comme difficile ; mais le cerveau des PHS, qu'elles soient nées en Asie ou aux États-Unis, n'a pas fourni d'efforts supplémentaires pour l'une ou l'autre des deux tâches. Comme si elles pouvaient plus facilement aller au-delà de leur biais de perception culturel et considérer les choses plus profondément, les voir telles qu'elles sont vraiment.

La recherche sur l'empathie précédemment décrite, menée par Bianca Acevedo et ses collègues, a également prouvé que le cerveau des PHS s'activait davantage dans les zones chargées de traiter les perceptions et était capable de « reproduire » les premières constatations.

Les recherches scientifiques sur la surstimulation

Une personne profondément consciente de tout ce qui se passe à l'extérieur comme à l'intérieur, capable de traiter les situations dans leur ensemble, s'épuise mentalement et physiquement et souffre très souvent de stress. Ce point n'a guère besoin de la validation des recherches scientifiques, car c'est l'expérience commune que rapportent les PHS, et ce que remarquent le plus facilement leurs proches.

Pour prouver de façon expérimentale que les PHS sont plus facilement surstimulées, Friederike Gerstenberg, dans une étude publiée dans *Personality and Individual Differences* en 2012, a proposé à des personnes sensibles et non sensibles un exercice de perception délicat ; il s'agissait de décider aussi rapidement que possible si, oui ou non, un T tourné de différentes façons sur un écran d'ordinateur se cachait parmi un grand nombre de L, tournés eux aussi de différentes façons. Les PHS étaient plus rapides et plus précises, mais lorsqu'on les a interrogées sur leur état d'esprit, elles ont confié être plus stressées que les autres en effectuant la tâche.

La grande sensibilité, cependant, n'implique pas *seulement* d'être affecté par des stimuli importants, comme le bruit, la foule ou le changement brutal. L'inconfort sensoriel par lui-même, sans les trois autres caractéristiques de l'hypersensibilité, peut être le signe d'un *dysfonctionnement* du traitement sensoriel – les informations ne sont plus triées correctement –, quelque chose de tout à fait différent de l'hypersensibilité qui, elle, engendre un traitement inhabituellement élaboré ou profond. Par exemple, les personnes atteintes de troubles du spectre autistique se plaignent parfois d'une surcharge sensorielle ; mais, à d'autres moments, elles sous-réagissent à des stimuli, en particulier les indices sociaux, comme si elles avaient du mal à évaluer la signification de la situation (il est sans doute possible pour un hypersensible de présenter aussi des troubles autistiques ou sensoriels).

Les recherches scientifiques sur l'émotion et l'empathie

D'après les expériences rapportées par les PHS grâce à des questionnaires ou des entretiens, nous savons qu'ils surréagissent, que l'événement soit positif ou négatif. Les chercheurs ont mis en évidence, preuves à l'appui, que, fondamentalement, personne ne traite à fond une information sans motivation émotionnelle. L'approfondissement de ce traitement dépend de la réactivité émotionnelle et, pour que le traitement soit approfondi, les émotions doivent être fortes. Après chaque expérience, les PHS se montrent plus satisfaites, ou bouleversées, ou simplement curieuses des résultats ; elles réfléchissent davantage à l'expérience que les autres. Il est évident que ce lien fonctionne dans l'autre sens aussi – le traitement approfondi de quelque chose conduit à des sentiments plus forts.

Les vives réactions des PHS, quand leur personnalité ou leurs performances sont critiquées notamment, expliquent pourquoi elles sont souvent accusées de « mal prendre les choses », et particulièrement les commentaires de leurs proches. Leur stratégie de survie est donc de corriger leur comportement quand elles sont dans l'erreur, ce qui les conduit à se soucier plus que quiconque de faire les choses correctement. Tout le monde s'en soucie, dans un certain sens. Voilà pourquoi les examens marchent : les étudiants sont satisfaits d'une bonne note et bouleversés par une mauvaise. Et nous espérons tous que notre chirurgien a été bouleversé par les erreurs qu'il a commises par le passé et qu'elles lui ont servi de leçon ! Seulement, les PHS sont tout simplement meilleures dans ce domaine.

Où en est la recherche sur la réactivité émotionnelle des hypersensibles ? Lors d'une expérience publiée en 2005 dans *Personality and Social Psychology Bulletin*, Kristin Davies et moi-même avons fait croire à des étudiants qu'ils avaient brillamment réussi ou

complètement raté un test portant sur « les capacités de raisonnement », en distribuant à un participant sur deux soit une version du test à laquelle on ne pouvait pas répondre, soit une version à laquelle on pouvait répondre en moins d'une minute. Ainsi, chaque étudiant était entouré de personnes qui apparemment trouvaient toutes le test très facile, ou au contraire très difficile. Les PHS étaient beaucoup plus touchées par l'impression d'avoir réussi ou d'avoir raté le test (immédiatement après l'expérience, nous avons informé tout le monde de la façon dont elle avait été truquée).

Une série d'expériences et d'études sur l'activation du cerveau, menée par Jadzia Jagiellowicz et publiée dans *Social Behaviour and Personality* en 2016, a constaté que les HPS réagissaient plus que les autres à la vue de photos agréables (par exemple, des images de chiots, de chatons et de gâteaux d'anniversaire), mais aussi désagréables (par exemple, des images de serpents et d'araignées) ; cependant, elles réagissaient davantage aux photos agréables, en particulier si elles avaient connu une enfance heureuse, ce qui illustre parfaitement le côté positif de la susceptibilité différentielle. Et, bien sûr, nous avons déjà parlé de cette émotion sociale qu'est l'empathie.

Les recherches scientifiques sur la subtilité

Toutes ces études sur l'activation du cerveau tendent à démontrer la capacité de perception des PHS, en particulier la première, lors de laquelle les participants devaient repérer les légères différences entre deux photos ; le cerveau des hypersensibles s'active davantage dès lors qu'il s'agit de remarquer des subtilités. Un autre bon exemple est l'étude portant sur la capacité de percevoir malgré l'influence de la culture du participant. Il y a aussi l'étude de Gerstenberg, dans laquelle PHS et PnHS devaient estimer si un T se cachait parmi des L ; les premières étaient plus rapides et plus précises.

HYPERSENSIBILITÉ, GÉNÉTIQUE ET ÉVOLUTION

En 1997, nous avons commencé à parler de la raison pour laquelle l'hypersensibilité s'observait toujours chez le même pourcentage d'individus, environ 20 %, dans plus de cent espèces différentes. Il est clair qu'il y a deux stratégies de survie, selon la situation. La stratégie du sensible est d'observer attentivement avant d'agir, sauf si ce qu'il a observé précédemment le conduit à penser qu'une action rapide serait, ici, plus opportune. L'autre stratégie consiste à agir rapidement, « foncer », sans porter une attention particulière à la situation.

Dans un article publié dans *Proceedings of the National Academy of Sciences* en 2008, Max Wolf et ses collègues ont décrit une probable explication de la sensibilité qui serait liée à l'évolution, d'après une simulation sur ordinateur et d'autres constats et réflexions. Un animal herbivore, par exemple, survivra mieux que d'autres de son espèce s'il est en mesure de remarquer les légères différences du pâturage *quand* cela présente un avantage au niveau nutritionnel. Mais s'il y a peu de différences nutritionnelles, donc de bénéfiques, repérer ces caractéristiques très subtiles de l'herbe est juste une perte de temps et d'énergie.

Pourquoi les hypersensibles ne forment-ils pas la majorité ou au moins la moitié d'un groupe ? La simulation sur ordinateur et l'observation de la réalité concluent que, s'ils n'étaient pas en minorité, il n'y aurait aucun avantage à l'être ; dans le cas du pâturage, par exemple, la bonne herbe serait vite mangée et, sa quantité étant insuffisante pour tout le troupeau, elle ne représenterait plus un avantage. J'aime cet autre exemple : si la majorité, ou même la moitié, des automobilistes coincés dans un embouteillage empruntaient une autre voie pour contourner le problème, alors cette nouvelle route deviendrait tout aussi encombrée que la première (j'aime cet exemple parce que j'arrive toujours à trouver des itinéraires alternatifs secrets pour sortir de la circulation !).

Quelles caractéristiques génétiques peuvent expliquer une grande sensibilité ? Tout d'abord, des mutations dans les gènes dont nous héritons tous vont gouverner la façon dont ce gène s'exprime, de même que d'autres mutations vont déterminer notre taille ou la couleur de nos yeux. Le gène impliqué dans le mouvement de la sérotonine dans le cerveau est appelé le « transporteur de la sérotonine » et il se présente sous trois formes : court-court, court-long et long-long. En 2012, Cecilie Licht et d'autres chercheurs de Copenhague ont rapporté que beaucoup ou la plupart des PHS portent l'une des deux formes courtes.

Depuis des années, on sait que les versions courtes de ce gène sont en lien avec la dépression et divers troubles émotionnels. Mais pas systématiquement : les personnes déprimées présentent souvent ces formes courtes, mais celles qui les présentent ne sont pas nécessairement déprimées. En réalité, certaines sont même très heureuses et savent parfaitement réguler leurs émotions. Nous savons maintenant que les mutations courtes sont à l'origine de la susceptibilité différentielle. Elles sont notamment associées à une meilleure prise de décision et à la capacité de demander de l'aide – des éléments plutôt positifs en couple.

Les macaques rhésus sont peut-être la seule autre espèce qui possède de telles mutations. Les singes qui portent les versions courtes ont d'abord été considérés comme des animaux « à cran » parce qu'ils étaient facilement stressés (comprenez surstimulés et émotionnellement réactifs) ; mais lorsqu'ils grandissent auprès de mères attentionnées, ils grimpent souvent dans la hiérarchie du groupe (pensez aux traitements approfondis et à la conscience des subtilités). Il est intéressant de savoir que les humains et les singes rhésus sont très sociables et capables de s'adapter à un plus grand nombre d'environnements que les autres primates. On peut se demander si cette adaptabilité est due aux membres très sensibles d'un groupe de singes ou d'hommes, des membres capables de repérer les subtilités de l'existence, comme, par exemple, les

nouveaux aliments qui peuvent être consommés en toute sécurité ou les dangers à éviter, ce qui permet alors au groupe dans son ensemble de mieux survivre dans un nouvel environnement.

En 2011, Schoebi et d'autres chercheurs ont rapporté dans *Emotion* qu'au sein des couples, ceux et celles qui portent un allèle court sont plus touchés par les émotions de leur partenaire. Dans le même journal en 2013, Haase et ses collègues ont conclu que, quand un partenaire exprime des émotions positives lors d'un conflit (observé en laboratoire), cette attitude est associée, même des années plus tard, à une grande satisfaction conjugale, mais seulement chez celui ou celle qui présente cette forme courte du transporteur de la sérotonine.

Une autre explication génétique a été apportée en 2011 par Chunhui Chen et ses collègues de Chine. Ils ont expliqué, dans *PloS One*, que les mutations de sept gènes de dopamine sont associées à l'hypersensibilité. En 2015, après avoir comparé le cerveau de personnes hypersensibles et non hypersensibles à l'aide d'un scanner, ils ont prouvé que ces gènes agissaient très fortement sur certaines parties du cerveau et les inhibaient chez les PHS.

UNE DERNIÈRE ÉTUDE SUR L'ENNUI

En 2010, mon mari et moi avons mené une série d'études que nous avons présentées à deux reprises lors de conférences, mais qui ne sont pas encore rédigées pour être publiées. Nous nous sommes toujours intéressés au fait que simplement s'ennuyer en couple pouvait affecter le niveau général de satisfaction de la relation. Nous nous sommes donc interrogés sur le cas des PHS en particulier. S'ennuyaient-elles autant, moins, plus que les PnHS ? Nous avons constaté, lors de deux études distinctes, que les hypersensibles s'ennuyaient bien plus que les autres, même si, par ailleurs, ils étaient aussi satisfaits que les autres.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Aimer quand on est hypersensible
Elaine Aron



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

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