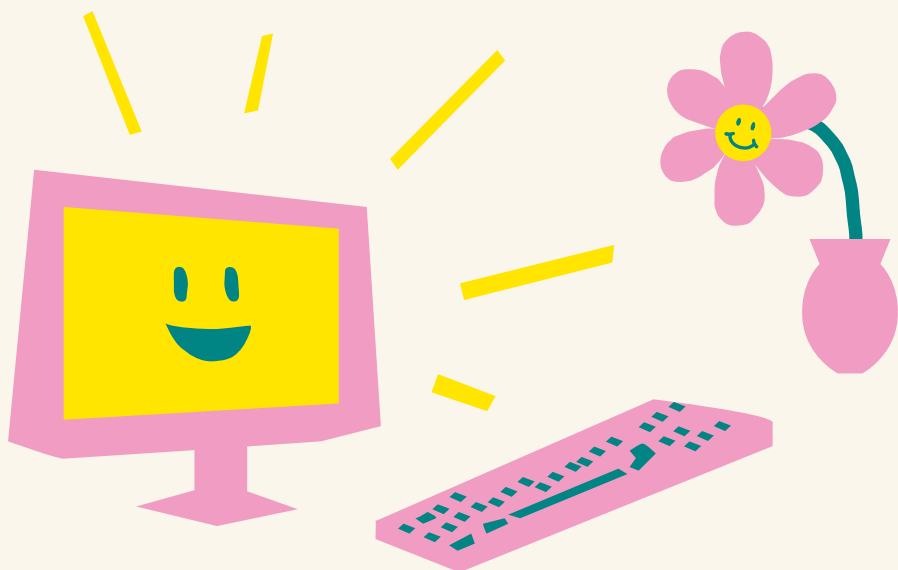


**TRAVAILLER
AUTREMENT
AVEC**

L'HYPÉR-

SENSIBILITÉ

Aurore Monard



A L I S I O

LES CLÉS POUR FAIRE DE L'HYPERSENSIBILITÉ UNE FORCE

Les hypersensibles cherchent souvent leur place dans le monde professionnel. Pourtant, dotés d'une capacité d'analyse plus fine que la moyenne, d'un goût du travail bien fait et d'une aptitude à la prise de décision réfléchie et juste, ils représentent un véritable atout dans l'entreprise... à condition qu'on leur offre un environnement favorable.

Que vous soyez un manager déterminé à créer un environnement de travail qui permette à vos collaborateurs hypersensibles de révéler tous leurs talents ou vous-même hypersensible, ce guide, entre témoignages, données scientifiques et conseils pratiques, vous offrira toutes les clés dont vous avez besoin !

Travailler autrement : la bibliothèque idéale pour inventer le monde du travail de demain

- 👉 Un(e) auteur(e) expert(e)
- 👉 Une thématique incontournable
- 👉 Une base théorique et ses applications pratiques immédiates
- 👉 Une fabrication éco-responsable et made in France (impression française garantie Imprim'vert®, papier FSC®, format optimisé, encres végétales)

Aurore Monard accompagne des personnes sur leur chemin de vie en tant que coach en guidance. Elle est également journaliste pour plusieurs magazines. Retrouvez son travail sur : auremonardgrainesdeconscience.com et alter-native.fr. Préface de **Stéphane Riot**, président de NoveTerra.

ISBN : 978-2-37935-121-1



9 782379 351211

20,00 euros
Prix TTC France

Rayon : Vie professionnelle,
Développement personnel

A L I S I O

**TRAVAILLER
AUTREMENT
AVEC**

**L'HYPÉR-
SENSIBILITÉ**

De la même autrice aux éditions Alisio :
Je rêve d'un autre monde, avec Caroline Frisou, 2020

ALISIO

L'éditeur des voix qui inspirent

Suivez notre actualité sur **www.alisio.fr**
et sur les réseaux sociaux LinkedIn,
Instagram, Facebook et Twitter !

Alisio s'engage pour une fabrication éco-responsable !

Notre mission : vous inspirer. Et comment le faire sans
participer à la construction du meilleur des futurs possible ?
C'est pourquoi nos ouvrages sont imprimés sur du papier
issu de forêts gérées durablement

Suivi éditorial : Blandine Pouzin
Relecture-Correction : Améline Néreaud
Maquette : Charles Boitier
Design de couverture : Atelier AAAAA - Natacha Picajkic
Photo de couverture : © Atelier AAAAA

© 2021 Alisio,
une marque des éditions Leduc
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France
www.editionsleduc.com
ISBN : 978-2-37935-121-1

Aurore Monard

Préface de Stéphane Riot

**TRAVAILLER
AUTREMENT
AVEC**

**L'HYPÉR-
SENSIBILITÉ**

A L I S I O

Sommaire

Préface de Stéphane Riot.....	11
Prologue.....	17
Introduction.....	23
Le travail et la personne hypersensible.....	39
Être hypersensible.....	41
L'apport d'Elaine N. Aron.....	41
L'apport de Barrie Jaeger.....	50
Faire de son hypersensibilité une force.....	69
La révélation du trait hypersensible, porte de la transformation.....	70
Switch intérieur : des effets concrets et bénéfiques... 74	
Prendre son envol : quand la sensibilité donne des ailes.....	82
Une épreuve, initiatrice d'un changement profond.....	91
L'hypersensibilité, un atout pour l'entreprise.....	101
Considérer l'individu dans sa globalité.....	104
Apprendre de l'autre.....	110
Le manager hypersensible : un facilitateur en cas de conflits.....	113
Un recruteur hors pair.....	119
L'art de prêter attention à chaque partie.....	121

Remettre du cœur, retrouver le sens	125
Entre vocation, engagement et dévotion	127
Le sens et la vocation comme moteur central...	131
La capacité à identifier les besoins de l'autre....	133
Un altruisme sans faille.....	137
La coopération plutôt que la confrontation.....	140
Réflexions sur le monde actuel de l'entreprise	148
La course au profit.....	150
Un rééquilibrage entre le féminin et le masculin	153
Un pont entre les deux extrêmes	155
Quand les aspirations des hypersensibles deviennent communes à tous les salariés	158
Les réponses de l'hypersensibilité.....	166
Une conscience des bonnes pratiques	167
À l'écoute de ses intuitions.....	172
Acteur face aux enjeux sociétaux.....	177
Un garde-fou contre la déshumanisation en entreprise.....	181
Toujours prêt à se remettre en question	183
Vers une nouvelle conscience au cœur des entreprises?	186
Une meilleure prise en compte du facteur humain	188
Valeur monétaire et valeurs humaines : quand les deux tendent à ne faire qu'un	189
Quand l'entreprise redevient sensible à son environnement	192
Remettre la conscience au cœur de l'entreprise.....	196

Conclusion	209
Remerciements.....	217
Bibliographie.....	219

Préface de Stéphane Riot

Le monde est en bouleversement profond. Toutes nos certitudes sont battues en brèche, personne ne sait pronostiquer ce qu'il va nous arriver à moyen et long terme, les meilleurs pronostics sont inutiles, car tout évolue en permanence, se transforme et appelle à un grand changement individuel et collectif.

Les organisations aussi sont en devoir de se réinventer en profondeur pour faire face au changement de paradigme que nous sommes en train de vivre.

Pour nous aider dans ces transformations, nous avons assez naturellement tendance à nous tourner vers celles et ceux qui appréhendent le monde de l'organisation d'un point de vue concret et « incarné » : elles ou ils sont pragmatiques, réalistes, ont les « pieds sur terre »... Ces qualités sont même sanctionnées par des postes dédiés dans nos collectifs : expert de l'innovation, managers de transformation, chefs d'équipe, conseiller, dirigeants..., bref, ces personnalités occupent une posture assurée et rassurante, ce sont les « sachants »...

Mais il y a, à l'intérieur de nos organisations, d'autres personnalités plus « atypiques » cette fois et qui fonctionnent

différemment. Elles sont branchés à un autre endroit, plus subtil, moins « visible » pour leur entourage. Elles sont dotées d'une sensibilité différente, perçoivent le monde de manière plus sensorielle ou, en tous les cas, moins mentale. Leur intelligence est d'ordre « subtil », elle semble fonctionner sur des plans différents, comme si une partie de leur conscience et de leur être était en contact avec un autre espace...

On les reconnaît assez facilement à leurs émotions qui s'expriment parfois de manière débordante, sans filtre, ce qui peut donner l'impression que leur sensibilité verse dans la « sensiblerie » ou la faiblesse.

Il n'en est rien ! Ces êtres particuliers sont dotés d'un esprit unique, d'un regard sur le monde original, de canaux de perceptions différents qui leur ouvrent une conscience subtile de leur entourage, ils sont dotés d'une intuition particulière, qui frise la « fulgurance » dont parle Jung. Encore plus fou : parfois ils peuvent – telles des éponges – ressentir l'ambiance d'un groupe, d'une réunion, d'un lieu et la retranscrire mieux que personne. En présence de quelqu'un ou dans des situations favorables, ils peuvent se sentir traversés d'une créativité inexplicable et, pourtant, bienvenue en fonction du contexte dans lequel ils baignent...

Dans un monde bouleversé, se pourrait-il que leur « particularité » ne soit pas un handicap, mais au contraire, un vrai potentiel, voire une compétence dans l'organisation ?

Ces « originaux », on les appelle les « HSP », ou « personnalités hypersensibles ». Après les TDHA, les « hauts potentiels » et autres « zèbres », voilà encore une nouvelle « étiquette » pour qualifier les gens, me direz-vous ! En effet, les HSP ont un mode de fonctionnement particulier qu'il est important de mieux comprendre pour leur permettre de révéler leur plein potentiel dans un collectif ou dans une entreprise.

Quand Aurore m'a demandé de préfacier son ouvrage, j'ai été submergé par une émotion, justement... Au-delà d'être honoré de contribuer à un tel projet, j'ai ressenti au fond de moi comme un immense soulagement, car ce livre allait enfin mettre des mots sur ce qui m'habite depuis longtemps, il allait contribuer à mettre en lumière un album de famille particulier. Car nous sommes nombreux à ressentir cette particularité, notamment dans le monde de l'entreprise, et les HSP sont souvent seuls face à celle-ci ; il est délicat de mettre des mots dessus, de l'assumer ou, simplement, de l'expliquer à l'entourage professionnel.

Il est difficile en effet de décrire ce que ressent un « hypersensible », ils se vivent souvent en décalage avec le monde actuel, décalage encore plus fort, voire violent au sein du monde de l'entreprise qui attend d'eux des résultats, des performances et de ranger leur sensibilité au placard. Pourtant, il n'a jamais été aussi nécessaire d'intégrer ces nouvelles formes d'intelligence, sensibles donc, dans nos collectifs.

Parce que nous devons apprendre à voir le monde d'un point de vue écosystémique, ces êtres offrent un regard holistique sur la réalité qui nous entoure, ils apportent au monde de l'entreprise un point de vue matériel et créatif certes, mais aussi émotionnel, voire spirituel.

Ils ouvrent des compétences d'être, des intelligences nouvelles au service de la transformation de nos organisations. Parce que nous devons réinventer nos collectifs, les HSP peuvent, par leur simple présence, offrir un regard sensible sur les choses, ouvrir notre conscience à la contemplation, au beau, au précieux de la vie, au sacré du vivant et de nos relations.

Aurore, à travers sa propre sensibilité et subtilité, ouvre avec cet ouvrage une fenêtre sur une réalité que vivent beaucoup de personnes, parfois dans le silence, sans avoir les moyens de l'exprimer dans leur quotidien professionnel. Espérons qu'il permette à ces derniers de s'approprier ce trait particulier comme un don, voire un trésor sur leur chemin de vie et qu'ils puissent trouver les mots et la joie (!) de le partager, l'exprimer, voire l'enseigner à leur entourage familial et professionnel. Espérons aussi que les entreprises et les collectifs qui sont « dotés » de ce type de personnalité, trouvent dans ces pages les clefs de la compréhension de ces êtres particuliers et leur offrent la place de s'exprimer et de mettre ce talent au service de l'évolution de leur activité.

La transformation du monde nous demande d'ouvrir des espaces nouveaux dans nos collectifs, laissons-nous toucher et inspirer par le sensible et ceux qui le portent...

Stéphane Riot
Président de NoveTerra

Prologue

C'est dans un contexte un peu particulier que j'écris ce livre. Nous sommes le 19 mars 2020. Nous entamons le troisième jour de confinement suite à l'annonce de la propagation d'un nouveau virus, appelé Covid-19. En tant qu'hypersensible, j'ai vécu cette mise en quarantaine avec beaucoup de violence. Pour bon nombre d'entre nous, cet événement a fait et fait encore ressortir nos plus grandes peurs, y compris, peut-être, la plus immense : celle de la mort, en nous rappelant que nous ne sommes finalement pas grand-chose face à ce que nous apporte la vie.

Les émotions les plus exacerbées émergent en ce moment en chacun de nous. Alors qu'en temps normal, nous les contenons de manière souvent factice dans notre quotidien et, plus particulièrement, dans le cadre du travail où nous sommes si souvent invités à nous plier au diktat des tâches à accomplir, au service du profit et de la rentabilité de l'entreprise... Nous qui avons parfois tendance à porter des masques au sens figuré, à scinder notre vie en deux, à camoufler à outrance les aléas émotionnels que nous ressentons pour faire face à ce qui nous est demandé dans notre métier. Nous qui, en tant

qu'humains, avons trop souvent l'habitude de cliver les valeurs essentielles à nos sociétés : d'un côté l'argent, de l'autre les émotions. Comme si les deux ne pouvaient pas s'allier. Comme si l'abondance ne pouvait pas se trouver au cœur des hommes...

Elles sont pourtant bien là aujourd'hui, ces émotions. Et cette situation inhabituelle a pour conséquence pour un temps de remettre en question les codes que nous avons appliqués depuis tant d'années, cette ritournelle quotidienne que beaucoup connaissent : le réveil sonne le matin et vite, vite, il faut se lever pour enchaîner avec la journée de travail, puis revenir à la maison à l'horaire donné et prévu. Le travail, élément central dans nos sociétés, nous constitue et fait partie intégrante de nos identités. Il offre cette cadence quotidienne sécurisante avec laquelle nous passons un temps incroyable de notre vie. Pour beaucoup, il est un repère crucial qui permet de garder un équilibre grâce au rythme et au cadre qu'il impose.

Dans l'apparente gravité de la situation, dans ce tumulte qui pousse tout un chacun à réagir fortement face à ce qui se joue aujourd'hui, je vois pourtant un espoir : bon gré mal gré, alors que les circonstances nous imposent de porter physiquement des masques, ceux-ci tombent au sens figuré. Un paradoxe qui nous pousse à regarder de plus près ces émotions que nous mettons sous le tapis, bien souvent par peur d'y faire face, investissant nos journées au travail parfois comme un remède contre ce qu'elles nous font vivre à l'intérieur, comme une solution pour tenter de les endormir. Par ailleurs, cet événement

nous invite, les jours défilant, dans ce huit clos face à nous-mêmes, à occuper nos journées avec ce que nous avons de meilleur pour nous faire du bien : par exemple, revenir à la créativité, cette étincelle qui jaillit du cœur et illumine par ce que nous mettons au monde. Pour ceux partageant leur toit avec leur famille, elle réinitie aussi le dialogue vrai : celui que nous laissons parfois dans nos tiroirs, pris par la fatigue qu'ont pu engendrer nos journées de travail. Par le biais de ce confinement imposé, nous revenons au cœur et, pour bien cohabiter, sommes contraints de réintroduire la communication face aux conflits et aux tensions que certaines situations basiques du quotidien peuvent provoquer. Il nous faut trouver des solutions pour vivre ensemble, pour le bien de tous les cohabitants.

Certes, dans ce contexte, écrire un livre sur l'hypersensibilité peut paraître futile, voire hors sujet. Je crois au contraire qu'il n'en n'est rien. Si la personne hypersensible peut souvent appréhender le monde autour d'elle comme violent, elle est surtout en première ligne pour vivre intensément ce lien du cœur que nous avons peu à peu oublié ou mis trop souvent de côté. Elle ressent plus fortement l'impact de ces entreprises parfois trop aux prises avec la rentabilité du marché et ayant perdu le sens de l'action juste, celle qui fait du bien à tous. L'arrivée du virus aujourd'hui nous amène à réinterroger nos vraies valeurs en mettant en lumière l'importance du contact avec l'autre, en nous obligeant à ralentir le rythme souvent trop rapide de nos vies, en mettant en avant le rôle

crucial de la solidarité humaine, ainsi que les bienfaits de la communication et des émotions quand elles sont canalisées dans la bonne direction, dans l'intérêt commun.

Souvent marginalisées ou mal comprises, ces personnalités atypiques que l'on retrouve dans tous les corps de métiers se heurtent avec effroi, dès leur plus jeune âge, au monde qui, en perte de repères, s'est mis à penser qu'il fallait contrôler, annihiler, voire éteindre cette précieuse émotion et avancer le cœur fermé, comme des pantins pour servir des chiffres, en dépit de l'humain. Pour tous ces hommes et femmes qui possèdent ce trait de naissance, je souhaite aujourd'hui écrire cet ouvrage afin de tenter de montrer que ce « supplément émotionnel », qu'ils vivent souvent comme un fardeau, est en réalité une pépite d'or, a fortiori au sein de l'entreprise, s'ils apprennent à le canaliser. Un cadeau, porteur peut-être aussi d'un espoir : une nouvelle manière de manager, de façon plus humaine, les sociétés de demain. Cela concerne en réalité tout le monde, hypersensible ou non, tant il est indéniable que nos entreprises impulsent les idées nouvelles et sont bâtisseuses du monde dans lequel nous vivons. Nous tous pouvons remettre le cœur à la bonne place. Nous pouvons nous servir de ces précieuses émotions, tout en générant une abondance financière, plus respectueuse de l'être humain, sans pour autant perdre quoi que ce soit. En y gagnant même.

Nous le voyons aujourd'hui, les cas de burn-out se multiplient... les suicides face à la pression au travail également. Indéniablement, quelque chose doit changer,

évoluer, avancer. Aussi, au fil de ces pages, je tenterai de vous emmener au cœur de ces êtres qui portent ce trait caractéristique parfois mal compris et qui ressentent naturellement les choses « à fleur de peau ». Nous les considérons parfois comme étrangères, voire non adaptés à certains postes ou responsabilités. Pourtant, peut-être que, sans le savoir et sans même que nous nous en rendions compte, portent-ils sous leur apparente fragilité, dans cet excès d'émotions qui déborde parfois, des pistes inspirantes pour envisager d'une nouvelle façon le fonctionnement de nos entreprises, en visant une amélioration salvatrice pour tous? En partant d'un message d'abord destiné à une catégorie d'individus particuliers, j'espère pouvoir également contribuer à faire réfléchir un tant soit peu aux bienfaits de reconsidérer plus largement les émotions humaines, comme un profit pour chaque individu, notamment ceux qui sont à la tête de nos entreprises.

Introduction

2012. L'année où tout a pris forme. J'avais vingt-neuf ans.

Je poursuivais à ce moment-là un cursus pour devenir assistante sociale. En apparence tout se passait bien : déléguée de ma classe, je m'étais engagée dans cette voie avec beaucoup d'espoir quant à la place que je souhaitais trouver dans la société par le travail. « *L'humain au cœur de tout* ». Cela a toujours été mon credo, le fil rouge que j'ai suivi inlassablement durant mes longues années d'études. Je souhaitais aider à mon humble niveau. Car très tôt, j'ai ressenti un décalage entre les valeurs que je portais et ce que je voyais se dessiner tout autour de moi. Je ne comprenais pas à l'époque pourquoi je me sentais régulièrement envahie par des émotions intenses qui ne m'appartenaient pas. Cela me submergeait. Je pressentais des choses sur la vie des gens qui m'entouraient sans qu'ils ne m'en disent rien. Je devinais avec précision des événements à venir. J'analysais ce que l'on me disait et percevais instinctivement où la situation allait mener. Petite fille, cette caractéristique me faisait passer pour étrange : les autres me regardaient comme quelqu'un de

fragile, en proie à des questions qui ne relevaient pas de mon âge, ou trop sérieuse...

Et pour cause. Sans pouvoir expliquer ce phénomène, ces stimuli m'investissaient. Les humeurs des autres, les bruits, le mouvement extérieur, mais aussi la beauté que j'arrivais à percevoir notamment dans une fleur qui, d'apparence chétive, avait pourtant trouvé la force incroyable de pousser loin de ses pairs dans le béton... L'art me touchait particulièrement : des frissons entiers parcouraient mon corps à la lecture de Ralph Waldo Emerson, à la vue d'un tableau ou à l'écoute d'une mélodie. Une éponge absorbant le monde, tirillée sans cesse entre ses propres émotions et ce qu'elle recevait de l'extérieur à outrance. Comme le volume d'un autoradio monté à plein régime dont on reçoit sans cesse l'information. Comme une bouteille que l'on remplit sans jamais s'arrêter, mais à qui l'on n'apprend pas qu'il faut parfois savoir se vider pour réentendre sa propre voix/voie...

Deux choses très différentes ont porté mes premières années : à l'âge de dix ans, la vie m'a mis entre les mains un jeu de cartes. Sans que je ne puisse encore véritablement l'expliquer aujourd'hui, j'ai senti dès les premiers instants que quelque chose m'était rendu. Je savais lire à travers cet outil, sans avoir appris quoi que ce soit. Mieux : m'en servir auprès des autres m'ouvrait une porte sur une dimension plus profonde et me permettait de leur transmettre des informations utiles pour leur chemin. Cela ouvrait une voie et me connectait au cœur des gens, à l'endroit où ils portaient leur plus grand élan

quand, dépouillés de tout obstacle, ils s'autorisaient à être véritablement eux-mêmes. Je percevais des lignes conductrices qui pouvaient – s'ils s'en saisissaient – fluidifier leur route afin de pleinement se réaliser. Prenant d'abord cela comme un jeu, de nombreux retours positifs m'amenèrent à poursuivre ces échanges de cœur à cœur, en parallèle de mes études, auprès de nombreuses personnes. Sans qu'il germe encore en moi l'idée d'en faire un métier.

Ma soif de comprendre le monde me poussa à prendre pendant longtemps le chemin de l'école : je suivis de nombreux cursus (la communication, la sociologie, les sciences politiques, le journalisme, la coopération internationale, le social) et accumulai de nombreux diplômes. Au passage, j'ai renoué pendant quelques années avec l'écriture – domaine que j'ai toujours chéri – lors de mes études en journalisme de presse écrite. Je fis de nombreux stages dans des domaines variés, essayant au mieux d'appréhender dans sa globalité le monde qui m'entourait.

Néanmoins, si j'arrivais à me nourrir véritablement du savoir qui m'était transmis, je ne pouvais réellement m'adapter au cadre que l'entreprise m'imposait. Si les tâches que l'on me donnait à faire ne posaient pas vraiment problème, je vivais le contexte du travail comme une agression. En effet, je relevais souvent d'apparentes contradictions entre ce que l'on me demandait de faire et le sens présupposé de l'action. Ces dernières à de nombreuses occasions ne semblaient pas servir l'intérêt collectif, mais plutôt celui de quelques-uns. Ces codes rigides, qui poussaient l'individu à voiler ses véritables émotions

et à porter un masque pour l'occasion, me mettaient très mal à l'aise. En outre, je mettais souvent à jour, sans même le vouloir, les jeux de pouvoir que peuvent déclencher, par exemple, le besoin de monter en grade au sein de la hiérarchie. Ce qui, bien entendu, ne me rendait pas franchement populaire ! Ce contexte, empreint d'ego et de mal-être (au sens premier du terme), me rendait littéralement malade. Atteignant d'abord mon être intérieur, ce cadre investissait mon corps et, souvent, le faisait vaciller. Indéniablement, ce n'était pas mes valeurs. Le monde du travail était pour moi, de loin, l'endroit où l'homme s'était le plus déconnecté de lui-même et du cœur. Pour une hypersensible comme moi, l'écart entre ce que j'étais et ce qui se jouait au sein de ces murs était abyssal.

Mes pérégrinations m'ont toujours conduite à ne chercher qu'une chose : être le plus utile possible à l'humain. Je me suis donc naturellement dirigée, malgré mon parcours hétéroclite, vers des domaines où je pensais trouver « l'humain au centre de tout ». Néanmoins, dans chaque environnement professionnel que j'intégrais, même si les tâches étaient différentes, je me heurtais toujours à la même chose. Alors que je pensais enfin me rapprocher de ce précieux idéal et aborder un domaine qui me paraissait détenir la promesse de ce que je cherchais, se dessinait alors un monde aux antipodes de ce que je m'étais imaginé. J'ai d'abord pensé que cela venait du secteur choisi. Que ce dernier n'était pas adapté à ma personne. Alors que mes résultats scolaires validaient mes qualités dans le domaine concerné, je me remettais donc en question et

bifurquais vers une nouvelle voie et un nouveau cursus. Mais quelle que soit la voie choisie, l'expérience se reproduisait. Jusqu'à ce que je comprenne : extrêmement sensible, sans même le vouloir, mon être détectait sans cesse les rouages des jeux intrinsèques liés à l'entreprise, invisibles mais pourtant palpables, et me révélait ses codes figés souvent très éloignés du lien humain. Ce n'était pas le secteur qui n'était pas fait pour moi. C'était moi qui n'étais pas armée pour me distordre vis-à-vis de ce que me demandait souvent le monde de l'entreprise : devenir quelqu'un d'autre. Se vendre. Jouer un rôle. Porter un masque. Rentrer dans une case. Obéir parfois à des ordres qui n'avaient pas de sens sans avoir le droit de demander pourquoi. Fermer les yeux sur les injustices. Ne rien dire pour ne pas perdre sa place. Cautionner une action que l'on sait abusive pour ne pas froisser son patron. Marcher sur des œufs sans cesse... C'est cela qui n'était pas dans mes compétences !

Ce monde professionnel, souvent très enclin à faire passer le profit avant l'humain, me renvoyait avec force une brutalité qui, en apparence, s'opposait farouchement à ce que j'étais fondamentalement. Ne pouvant me montrer à aucun moment telle que j'étais, le fait de me brimer de la sorte à outrance vidait mon être de toute sa substance, me rendant le plus souvent plus gauche ou maladroit que je ne le suis vraiment et surtout, comble du comble, plutôt improductive ! Je rêvais d'authenticité, de vrais partages et de coopérations réelles tournées vers un but servant l'intérêt collectif. Or, je me heurtais la