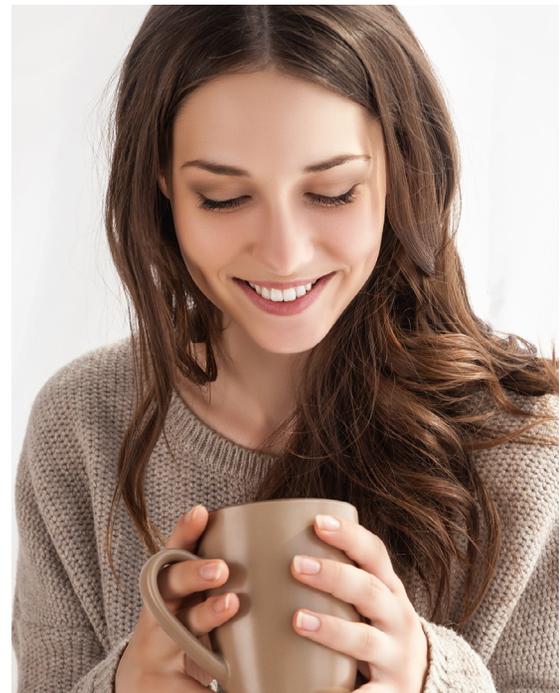


NATHALIE CLOBERT

MA BIBLE

de l'hypersensibilité



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

LE DUC ↗



Nathalie Clobert est philosophe, psychologue clinicienne, formatrice et hypnothérapeute. Elle accompagne les adultes et les adolescents dans leur démarche de thérapie et de développement personnel. Elle s'intéresse à la construction de la personnalité, à la résilience, à l'imaginaire, au haut potentiel intellectuel et à l'hypersensibilité. Elle est l'auteure de plusieurs livres de développement personnel, dont *Domptez votre hypersensibilité*, et d'un roman initiatique *Le jour où je suis devenue moi-même*.

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

- **Des tests pour évaluer votre sensibilité** et comprendre comment vous la vivez au quotidien.
- **Des exercices pour apprendre** à réguler vos émotions, afin de mieux vivre avec les autres tout en restant vous-même, et pour reconstruire votre estime de soi.
- **Des ressources précieuses** pour développer vos compétences émotionnelles, utiliser votre empathie, profiter des trésors de la sensibilité élevée, mais aussi pour trouver la thérapie qui vous convient.
- **Des clés** pour élever un enfant (très) sensible et l'aider à s'épanouir.
- **Des témoignages éclairants** concernant la sensibilité élevée à tout âge.

MIEUX COMPRENDRE LA SENSIBILITÉ ÉLEVÉE ET EN TIRER LE MEILLEUR

21,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2300-8



editionsleduc.com
LEDUC



Rayon : Développement personnel

MA BIBLE DE
L'HYPERSENSIBILITÉ

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

Domptez votre hypersensibilité, c'est malin, 2017.

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

Surdoué et heureux, 2022.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

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

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



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

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu des forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Cet ouvrage déploie le livre de poche *Domptez votre hypersensibilité*, paru chez le même éditeur, pour lui donner tout d'un grand.

Édition : Béatrice Le Rouzic

Correction : Pascale Braud

Maquette : Élisabeth Chardin

Design de couverture : Constance Clavel

© 2021 Leduc Éditions

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

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2300-8

NATHALIE CLOBERT

MA BIBLE DE L'HYPERSENSIBILITÉ

LEDUC 

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

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

« Ne méprisez la sensibilité de personne.
La sensibilité de chacun, c'est son génie. »

Charles Baudelaire, *Journaux intimes*

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

Élisabeth Barillé, *Petit Éloge du sensible*

SOMMAIRE

Note de l'auteur	11
Introduction	13
Partie 1 – Découvrir l'hypersensibilité	15
Chapitre 1. L'hypersensibilité en bref.....	19
Chapitre 2. Les caractéristiques de l'hypersensibilité.....	29
Chapitre 3. Êtes-vous hypersensible ?.....	55
Partie 2 – L'hypersensibilité : une mise au point s'impose	59
Chapitre 1. Quelques idées reçues sur les hypersensibles	63
Chapitre 2. Hypersensibilité et troubles psychologiques	71
Partie 3 – Les défis de l'hypersensibilité	83
Chapitre 1. Mieux se connaître : quel hypersensible êtes-vous ?.....	87
Chapitre 2. Contenir la menace sensorielle et émotionnelle.....	91
Chapitre 3. Les stratégies défensives.....	109
Chapitre 4. Gérer la différence.....	121
Chapitre 5. La difficile construction de l'image de soi	131
Partie 4 – Les ressources de la sensibilité élevée	137
Chapitre 1. Sensibilité élevée et survie.....	141
Chapitre 2. Le pouvoir des émotions	145
Chapitre 3. Trésors relationnels de la sensibilité	167
Chapitre 4. Les compétences personnelles.....	175
Chapitre 5. Comment épanouir votre sensibilité ?	185

Partie 5 – S'accorder avec sa sensibilité.....	191
Chapitre 1. Se trouver.....	195
Chapitre 2. Trouver sa place.....	199
Chapitre 3. Élever un enfant hypersensible.....	213
Partie 6 – Développement personnel et thérapies pour hypersensibles.....	227
Chapitre 1. Sensibilité élevée et psychothérapie.....	231
Chapitre 2. Trouver la bonne personne.....	233
Chapitre 3. Quelle thérapie choisir ?.....	239
Conclusion.....	245
Remerciements.....	247
Bibliographie.....	249
Le coin des enfants.....	257
Glossaire.....	259
À propos de l'auteure.....	267
Table des matières.....	268

NOTE DE L'AUTEURE

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



Notion approfondie. Les encadrés accompagnés de ce pictogramme vous sont proposés pour approfondir certaines notions.



Témoignage



Exercice

INTRODUCTION

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

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

Si nous pouvons travailler à devenir une *meilleure version de nous-mêmes*, nous ne pouvons pas changer tous les éléments qui nous composent. Parfois, pour être plus épanoui, il n'est pas nécessaire de supprimer ce qui nous fait souffrir. Changer notre point de vue a plus d'impact. La sensibilité n'est pas un défaut. L'essentiel, c'est ce que nous faisons de ce qui nous est donné. Vous êtes hypersensible : autant en tirer le meilleur.

Si vous avez envie d'en savoir plus, je vous invite à saisir ma main et à me suivre de l'autre côté du miroir. L'aventure en vaut la peine. Vous y découvrirez un portrait étonnant, qui fait correspondre aux défis de l'hypersensibilité autant de ressources à

exploiter. Car les difficultés que rapportent la plupart des personnes hypersensibles et l'éloge de la sensibilité fait par les romanciers et les poètes sont les deux faces d'une même pièce.

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

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

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

Partie 1

Découvrir l'hypersensibilité

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

CHAPITRE 1

L'HYPERSENSIBILITÉ EN BREF

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

PETITE HISTOIRE DE LA SENSIBILITÉ ÉLEVÉE

La sensibilité littéraire et artistique

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

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

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

L'hypersensibilité en médecine

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

Il en est de même en psychiatrie, la branche de la médecine qui étudie les troubles mentaux. Bien qu'elle n'apparaisse pas en tant que telle dans les classifications internationales où on lui préférera d'autres termes plus précis (irritabilité, méfiance, instabilité de l'humeur), l'hypersensibilité peut parfois être utilisée par les praticiens pour nommer un *symptôme* et renvoie, selon les troubles, à une hypervigilance, à une susceptibilité relationnelle (sensitivité) ou encore à une sensibilité accrue aux émotions négatives (humeur dépressive). Ces éléments de langage entraînent des amalgames et sont à l'origine de raccourcis, qui assimilent alors hypersensibilité et trouble psychologique.

Un même mot pour désigner des réalités différentes

Pourtant, l'hypersensibilité en psychologie est distincte des utilisations de ce terme dans le domaine médical. Le contexte et le décor sont différents. Les implications ne sont pas les mêmes non plus. La psychologie n'est pas une discipline médicale :

c'est une science humaine qui étudie les comportements, les faits psychologiques et les processus mentaux. Il existe différentes branches au sein de la psychologie. L'une d'elles, la psychologie différentielle, étudie les différences entre les individus et entre les groupes. Elle s'intéresse notamment à la personnalité.

Utiliser les mêmes mots pour renvoyer à des concepts différents n'est certes pas commode. Le préfixe « hyper » véhicule une notion d'excès par rapport à la norme : il n'aide pas à clarifier la situation. C'est cependant le terme d'« hypersensibilité » qui s'est progressivement imposé auprès du grand public dans le monde francophone, et qui reste largement utilisé pour désigner les personnes très sensibles. Nous céderons à l'usage en le reprenant également dans les lignes de cet ouvrage, parce que de nombreuses personnes l'ont adopté et s'y reconnaissent. Mais nous utiliserons aussi les expressions plus neutres de « sensibilité élevée » ou de « personne très sensible », qui renvoient au concept de départ en psychologie. Voyons maintenant comment l'aventure de la sensibilité élevée a véritablement commencé.

La sensibilité environnementale dans le monde animal

Dans le règne animal, les êtres vivants bénéficient de systèmes qui leur permettent de percevoir, de réagir et de s'adapter aux caractéristiques tant physiques que sociales de leur environnement – que ces caractéristiques soient positives ou négatives. En biologie et en éthologie (la science qui étudie le comportement animal), les scientifiques constatent depuis longtemps la présence au sein de nombreuses espèces animales d'individus ayant une plus grande sensibilité et une plus grande réactivité aux stimulations provenant de leur environnement. L'être humain ne fait pas exception : il existe également au sein de l'espèce humaine des variations entre les individus concernant la sensibilité à ce qui les entoure. On appelle cette sensibilité au contexte la « sensibilité environnementale ».

La sensibilité élevée en psychologie

La susceptibilité différentielle (*differential suceptibility*)

À partir des années 1990, différentes théories indépendantes voient le jour et développent la sensibilité environnementale dans le cadre de la psychologie¹. Au départ, les chercheurs s'intéressent à la sensibilité élevée comme un facteur de risque : elle

1. Pluess *et al.*, 2015.

rendrait plus vulnérable dans le cadre d'un environnement hostile (enfance malheureuse). Mais rapidement, ils étudient les bénéfices de la sensibilité élevée dans le cadre d'un environnement propice, aboutissant à une vision plus nuancée. Par exemple, la théorie de la *susceptibilité différentielle* (*differential susceptibility*) avancée par Pluess et Belsky², explique que la sensibilité environnementale est un inconvénient dans les environnements négatifs, mais devient un avantage dans les environnements positifs. Les personnes très sensibles pâtiraient plus des événements de vie douloureux, notamment dans l'enfance, mais se montreraient plus résilientes si elles ont traversé une enfance heureuse et profiteraient davantage des événements de vie positifs. La sensibilité environnementale serait à double face, tantôt facteur de risque, tantôt facteur de résilience et d'accomplissement.

La sensibilité dans le traitement sensoriel (*Sensory-Processing Sensitivity*)

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

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

2. Pluess et Belsky, 2013.

3. Aron et Aron, 1997.

De la psychologie au développement personnel

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

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

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

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

UNE CARACTÉRISTIQUE DE LA PERSONNALITÉ

On peut définir l'hypersensibilité comme une sensibilité nettement plus élevée que la moyenne. Elle implique une plus grande sensibilité aux stimulations de l'environnement, comme une réponse émotionnelle plus intense. Les personnes hypersensibles perçoivent davantage les signaux, et elles y réagissent avec plus d'ampleur.

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

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

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

7. Greven *et al.*, 2019.

L'hypersensibilité peut être sensorielle : elle concerne alors les sons, les images visuelles, les sensations tactiles, les odeurs. Mais elle peut aussi être émotionnelle : les personnes hypersensibles perçoivent avec plus d'acuité les émotions (les leurs comme celles des autres) et expriment avec plus d'intensité la joie, la tristesse, l'anxiété ou encore la colère.

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

L'HYPERSENSIBILITÉ EN IMAGE

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

UNE DIFFÉRENCE ?

La sensibilité élevée n'est pas un phénomène rare. De nombreuses personnes sont concernées par l'hypersensibilité à travers le monde. On estime en général la proportion de personnes hautement sensibles dans la population entre 15 et 20 % selon les tests et critères utilisés.

Avec une telle proportion, la sensibilité élevée ne peut pas être considérée comme un trouble psychologique. C'est une caractéristique de la personnalité : une différence individuelle, une variation par rapport à la norme générale.

C'est pourquoi l'hypersensibilité ne constitue pas une catégorie à part : les personnes très sensibles n'ont pas un fonctionnement complètement distinct des autres. Elles ne sont pas *différentes par nature*.

La sensibilité élevée est plutôt un trait psychologique composé de différentes facettes qui peuvent être plus ou moins présentes. Il n'y a pas de différence radicale entre les personnes ayant une sensibilité normale et les personnes hypersensibles, mais une différence de degré sur le *continuum* de la sensibilité.

LES CAUSES DE L'HYPERSENSIBILITÉ

Les recherches scientifiques disponibles, si elles mettent en lumière des correspondances au niveau du fonctionnement cérébral dans des tâches impliquant la sensibilité environnementale⁸ (toute activité spécifique entraîne une activation de certaines zones du cerveau, visible par imagerie), ne permettent pas d'avoir de certitude sur l'origine neurologique de l'hypersensibilité. Dans ce domaine, de plus amples recherches sont nécessaires avant de se prononcer.

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

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

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