

ÉLODIE CRÉPEL

Préface de Saverio Tomasella

Ma famille atypique



**Par la spécialiste de l'atypie,
le guide pratique pour
accompagner sa tribu
haut potentiel et ultrasensible**

LEDUC ➔



Hypersensibilité, douance, haut potentiel intellectuel ou émotionnel... Un tiers de la population française présenterait des neuroatypies, et c'est souvent héréditaire. Il existe donc beaucoup de familles d'atypiques ! Fondé sur des études scientifiques, mais aussi sur les années d'expériences tant personnelles que professionnelles d'Élodie Crépel, ce guide vous propose toutes les clés pour vous épanouir pleinement ensemble, vous et votre famille de zèbres. Découvrez :

- » **Toutes les infos pour comprendre l'hypersensibilité et la douance**, et leur impact au sein d'une famille.
- » Comment éviter les écueils du passage d'un **couple atypique vers la parentalité**.
- » **Grossesse et accouchement**, tout pour bien vivre ces étapes très fortes émotionnellement.
- » **Les spécificités de la maternité et de la paternité chez les atypiques** et comment en faire une force.
- » Mais aussi **les clés pour accueillir un bébé atypique**, pour gérer **les imprévus en famille, savoir prendre des décisions**, et que faire **en cas de séparation**.

ÉLODIE CRÉPEL est psychanalyste et médiatrice familiale spécialisée dans la douance et l'hypersensibilité. Elle est l'une des thérapeutes françaises répertoriées sur le site d'Elaine Aron et elle codirige l'Observatoire de la sensibilité. Hypersensible, surdouée et maman de 4 enfants atypiques, elle a à cœur de montrer, à travers ses livres et ses réseaux sociaux, comment on peut faire de ses atypies des atouts dans sa vie professionnelle et personnelle.

SAVERIO TOMASELLA est docteur en psychologie et l'auteur de best-sellers traduits en plusieurs langues, dont la saga *À fleur de peau*. Il est le créateur de l'Observatoire de la sensibilité et le fondateur de la Semaine mondiale de la sensibilité.



18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2606-1



9 791028 526061

éditionsleeduc.com

LEDUC



Rayon :
Éducation

Ma famille **atypique**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

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

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

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



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

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

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Sophie Carquain

Mise en pages : Patrick Leleux PAO

Suivi éditorial : Delphine Kopff-Hausser

Relecture : Clémentine Sanchez

Design de couverture : Caroline Gioux

Illustration de couverture : © Kudryashka / AdobeStock

© 2022 Leduc Éditions

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

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-2606-1

Élodie Crépel

Ma famille atypique

LEDUC 



Sommaire

Préface de Saverio Tomasella.....	9
Introduction	13
Qu'est-ce qu'une famille ?.....	15
Combiner famille et neuro-atypies	16
Chapitre 1	
Comprendre l'hypersensibilité et la douance au sein de la famille	19
Parlons de la haute sensibilité	21
Qu'est-ce l'hypersensibilité ?	22
<i>Quid</i> des personnes hyperémotives sans hyperesthésie ?	25
Qu'est-ce que le haut potentiel sensible ?.....	30
Les « hyper » de la sensibilité.....	32
L'hyperémotivité dans la famille	37
Parlons de la douance	43
Mais alors, qu'est-ce vraiment, la douance ?	45
Test de douance ou de QI ?.....	47
Le poids des préjugés sur la douance	52

L'enfant précoce et sa famille.....	54
Être une femme ou être THPI, des particularités en plus.....	57
Des difficultés uniques pour des familles bien singulières	60
Faut-il passer un test ?.....	61
Se préparer aussi à l'après-test.....	63
Assumer ses atypies face aux autres : une comparaison impossible qui demande de faire famille autrement.....	67

Chapitre 2

Que signifie « faire famille » ?..... 71

La constitution d'une famille 72

Qu'est-ce qu'une famille ?..... 73

Quelle est votre famille ?..... 77

Comment faire le deuil de la famille idéale ?..... 79

Créer sa famille atypique..... 83

La constitution du couple atypique..... 85

Les pièges à éviter dès la rencontre..... 88

La théorie de la désintégration positive

Quid du couple neuro-atypique/neurotypique ?

La notion essentielle de temporalité..... 97

Le travail houleux mais indispensable de déconstruction

La sexualité dans le couple atypique

Passer du couple atypique à la parentalité..... 107

La graine d'une réflexion

L'arbre dépend de la graine

Le fruit de l'arbre..... 113

Prendre soin de son jardin..... 115

Chapitre 3

La création d'une famille	127
La grossesse et l'accouchement	129
La théorie des cuillères de Christine Miserandino	131
Les charges qui pompent l'énergie	132
Le dilemme du temps pour soi	137
L'accouchement chez la femme atypique	142
La maternité des femmes atypiques	148
Entre perfection, idéalisme et exigence personnelle	149
Du dévouement au sacrifice	156
Le don du corps	163
La paternité des hommes atypiques	171
Les hommes et le blocage émotionnel	172
L'atypie : une différence sociale avant tout chez les hommes	177
L'incroyable pouvoir de la « patrescence »	180

Chapitre 4

Les premières années de la vie de famille	185
L'impact sur le couple atypique	187
La clé de voûte de l'avant/après : une bonne communication	190
Repenser sa sexualité à l'orée de sa parentalité	196
Un bébé : une personne à part entière à accueillir	199
Les particularités des bébés atypiques	204
L'enfant atypique dans les grandes lignes	208

Faut-il faire tester les enfants ?.....	210
Le burn out parental, on en parle ?	218
Faire face à l'imprévu ensemble	222
Prendre les grandes décisions ensemble	223
De l'importance de l'honnêteté	227
Exprimer son besoin en contrôlant ses émotions.....	230
Le cas ultime de la séparation.....	235

Conclusion	239
-------------------------	-----

Remerciements	243
----------------------------	-----

Bibliographie	245
----------------------------	-----

Autre liens et études	246
------------------------------------	-----

Préface

J'ai d'abord connu Élodie Crépel comme éditrice et directrice de la maison Ailes et Graines, qui a publié l'album jeunesse *La Grande Sensibilité d'Achille*, coécrit avec Karine Hyenne et illustré par Ondrej Bederka. J'ai été très touché par l'enthousiasme d'Élodie, son soutien et le respect extraordinaire dont elle a fait preuve à l'égard de notre pensée. Puis, chemin faisant, nous avons appris à mieux nous connaître. Élodie est devenue codirectrice de L'Observatoire de la sensibilité, avec Fanny Marais, observatoire que j'ai créé en 2016. Élodie est une femme passionnée et engagée, elle est extrêmement douée pour donner aux informations scientifiques une forme pédagogique claire et accessible, facile à comprendre. J'admire son dynamisme et sa capacité à aller de l'avant, en toutes circonstances.

Dans ce livre, Élodie présente à juste titre la famille comme l'espace par excellence des expériences affectives : attentes, partages, encouragements, mais aussi déceptions, malentendus, conflits, autant que possibilités de développement, d'expression de soi et d'épanouissement dans le respect de l'authenticité de chacun. Au cœur de ce cocon, les parents ont besoin de trouver des repères qui les aident à soutenir et accompagner leurs enfants, surtout les plus sensibles ou

atypiques, fréquemment mal compris ou mal acceptés par l'environnement social, à commencer par le système scolaire.

Les familles d'atypiques sont forcément différentes des autres : cela ne sert à rien de vouloir les normaliser. À partir de ses recherches et de ses expériences, Élodie propose de créer sa propre façon de vivre dans une famille unique et spécifique, indépendamment du regard ou de la compréhension des autres, simplement en suivant ses propres valeurs.

Cela fait bien longtemps qu'Élodie a abandonné l'idée de faire comme tout le monde. « Je me suis centrée sur nos particularités, nos besoins singuliers », écrit-elle. Pour inventer une nouvelle façon d'être en famille, elle a dû repartir de zéro, en déconstruisant l'idéal familial.

À partir de témoignages, d'études scientifiques et de tests, Élodie Crépel explicite les réalités des personnes à haut potentiel intellectuel et sensible, pour les aider à mieux connaître leur tempérament et à mieux l'accepter. Il est impossible de nier ses ressentis, surtout si nos sens sont à vif, alors autant comprendre cette « sensibilité au traitement sensoriel », qui induit une hyperstimulation, puis une saturation, caractéristiques fondamentales de la haute sensibilité.

Le haut potentiel émotionnel faisant partie du haut potentiel sensible, il devient vital de repérer nos sensations limites, mais aussi d'apprendre à vivre et accompagner nos émotions, pour développer une intelligence sensible, qui est l'intelligence même des situations vécues, dans nos relations avec nous-mêmes, les autres et le monde qui nous entoure, dont fait partie la Nature.

Au quotidien, si chaque membre de la famille parvient à repérer sa charge affective pour éviter les trop-pleins (cognitifs, sensoriels, émotionnels, etc.), puis les débordements qui en résultent, les parents pourront créer pour eux-mêmes et pour leurs enfants un environnement favorable à l'épanouissement de ce haut potentiel sensible. La sensibilité élevée devient alors une *sensibilité avantageuse*, qui permet de profiter au mieux de tout ce qui est bon, doux, favorable et joyeux dans la vie de chacun.

Cette optique permet également d'éviter un écueil majeur : la construction d'une personnalité suradaptée par l'enfant atypique. La mise en place d'un faux soi, ou d'une fausse personnalité, correspond à la construction d'une défense psychique dès la petite enfance pour s'adapter aux exigences de l'environnement. L'enfant apprend à jouer le rôle de l'enfant modèle, que l'on attend de lui, en fonction des remarques, critiques et demandes de ses éducateurs. Ce phénomène est similaire pour les personnes à haut potentiel sensible (HPS) ou à haut potentiel intellectuel (HPI). La différence, lorsqu'elle existe, concerne la survalorisation et la surutilisation de l'intellect chez les HPI. Les personnes hautement sensibles peuvent avoir tendance à se tenir à l'écart pour éviter de s'exposer aux sensations pénibles ou à l'envahissement émotionnel. Dans certains cas, à force de se voir reprocher leur sensibilité, certains ultrasensibles finissent par se couper de leurs ressentis (sensations, émotions, sentiments et intuitions).

Les personnes hautement sensibles utilisent ce masque pour se normaliser, se montrer moins sensibles qu'elles ne le sont en réalité, ou pour trouver une façon viable de vivre leur sensibilité tout en respectant, en apparence, les codes sociaux et

les usages des communautés dans lesquelles elles évoluent. Il n'est donc pas rare de voir des ultrasensibles développer une personnalité artificielle à l'école ou, plus tard, au travail. Ce sont alors des personnes qui adoptent le jargon professionnel de leur secteur, comme pour se cacher derrière une façade de mots et de concepts convenus. C'est d'ailleurs aussi le cas avec les concepts psy : plus un individu se clame hypersensible, plus il va également utiliser pour se définir les autres notions psy à la mode : « résilient », « victime de pervers narcissique », souffrant d'un « syndrome de l'imposteur » ou « d'autosabotage », etc.

Il est donc vital de partir de soi, uniquement de soi, et de ne se conformer à aucune tendance sociale. Ainsi, créer une famille qui nous ressemble et qui nous correspond, en soutenant l'expression des spécificités de chacun, rend possible le développement harmonieux de chaque enfant dans le respect de sa singularité, de son authenticité et des rythmes qui sont bons pour lui.

Rappelons-nous que mieux les parents vivent leur propre sensibilité, mieux ils sont capables d'accueillir et de soutenir la sensibilité unique de chacun de leurs enfants. Avec beaucoup de gratitude pour leurs différences, originalités, atypies, comme le souligne si justement Élodie à la fin de son ouvrage.

Saverio Tomasella, docteur en psychologie.

Introduction

Le guide que vous tenez entre les mains est fondé sur mes connaissances professionnelles, mais aussi sur mon expérience personnelle. Étant moi-même une personne atypique, je me suis longtemps sentie comme une extraterrestre arrivée là par hasard (ou presque), sur une planète où tout lui semble manquer de sens. Je n'ai su que très tard que j'étais « très haut potentiel intellectuel » et « hypersensible ». En revanche, enfant, on m'avait dit que j'avais des troubles dys et certainement aussi des troubles du déficit de l'attention et de l'hyperactivité (mais c'était bien moins connu auparavant).

Si vous demandez à mes parents comment c'était de vivre avec moi, ils vous diront que c'était épuisant, qu'il m'en fallait toujours plus, que tout pouvait devenir un drame, et que de toute façon, ils n'arrivaient pas à me suivre. J'ai donc vécu une grande partie de ma vie dans le besoin et la nécessité de m'adapter à leur façon de parler, à leurs habitudes de politesse qui, pour moi, n'avaient aucun sens, et à toutes leurs conventions sociales..., telle une anthropologue qui tenterait de comprendre une culture étrangère.

Et puis j'ai rencontré des homologues avec leurs propres spécificités, notamment mon mari, mon meilleur ami et le père

de mes quatre enfants. Nous sommes une famille atypique, à ce qu'il paraît, et pourtant nous n'en avons pas la sensation. Nous avons juste fait des choix de vie en cohérence avec ce que nous sommes : nous pratiquons l'instruction en famille en total *unschooling* (pas de cours ou d'apprentissages formels), nous sommes minimalistes (lors de notre vie nomade, absolument toute notre vie rentrait dans une simple voiture), nous avons fait le choix de vivre en Écosse (enfin, pour le moment...), nous sommes très sensibilisés à l'écologie et tentons de créer notre propre chemin, indépendamment du regard ou de la compréhension des autres. Alors non, cela n'a pas toujours été facile et nous nous confrontons encore à des difficultés, mais c'est ainsi que nous sommes heureux, tous atypiques, tous ensemble, en famille.

J'espère tellement que vous trouverez avec ce guide votre propre manière de « faire famille », indépendamment de la mienne ou de celles des autres, juste en suivant vos valeurs. Car les valeurs sont le fondement même des atypiques, une colonne vertébrale indispensable pour réussir à faire un pas devant l'autre. Quand on se sent comme un étranger dans son propre pays, quand on a la sensation de parler une autre langue – ou la même mais sans les codes sociaux –, il est essentiel de pouvoir se créer un cocon qui nous ressemble : une famille dans laquelle on peut tomber le masque, être soi-même et s'épanouir.

Qu'est-ce qu'une famille ?

La famille, c'est ce grand tout qui réunit tant d'espoir, d'amour, de désillusions et même parfois des souffrances, mais c'est avant tout un lieu d'expériences. Car c'est bien là, au creux de ce cocon, que nous évoluons tous tellement. Une famille, c'est aussi la somme des individus qui la composent ; telle une microsociété totalement unique et singulière, où chacun va colorer inexorablement la toile de ce « vivre ensemble ». Ainsi, comme dans l'art, il y en a pour tous les goûts : incompréhensible pour certains, indispensable pour d'autres, parfois elle nous fait voyager, mais rarement elle nous laisse indifférents. Émile Zola disait qu'« une œuvre d'art est un coin de la création vu à travers un tempérament » ; on peut en dire autant de la famille, voilà pourquoi deux personnes de la même fratrie auront des expériences et des vécus bien différents.

La famille, c'est un guide pour la vie, et nous ne partons pas tous avec les mêmes chances : ce guide peut être fin ou épais, écrit dans une langue étrangère ou magnifiquement illustré. Il y a aussi des particularités qui génèrent des difficultés dans sa compréhension et dans sa mise en pratique. Car « faire famille » n'est pas inné, ça demande sans cesse des remaniements et de l'adaptation pour que chacun se sente aimé, respecté et épanoui au sein de la sphère familiale. Alors quand s'ajoutent de petites particularités telles que la douance ou l'hypersensibilité, on aimerait que le guide de la famille soit correctement écrit, de manière que sa lecture soit la plus fluide possible. C'est en partant de cette idée que j'ai eu envie de vous écrire ce livre, une manière de vous apporter les ressources et les outils pour que votre famille reste cet endroit si doux, où il fait si bon vivre.

Combiner famille et neuro-atypies

On parle de plus en plus de l'hypersensibilité et de la douance, et heureusement, car cela concernerait quasiment un tiers de la population, soit une personne sur trois ! Des personnes qui, comme vous et moi, ont une vie personnelle, créent des liens, ont des relations et désirent peut-être même fonder une famille. Ces atypiques, on en entend beaucoup parler, mais finalement, les comprenons-nous vraiment ?

Beaucoup d'entre eux se cherchent encore et aimeraient trouver un jour des réponses. Et quoi de plus légitime que d'essayer de mieux se comprendre pour trouver sa place, ou du moins une place dans ce monde ? Car faire partie d'une minorité, aussi visible soit-elle, n'est pas chose aisée. Et mes expériences professionnelles ont mis en évidence des problématiques communes qui ne trouvent malheureusement pas toujours de réponses dans la littérature actuelle. Car entre préjugés et désinformations, je réalise qu'en France, il y a encore beaucoup de chemin à parcourir pour accepter et comprendre les neuro-atypies. Pour autant, elles existent et on ne peut pas faire comme si elles n'avaient aucun impact sur notre vie de famille. Il y a cette mère qui n'arrive plus à accompagner les émotions de son enfant et qui se sent dépassée par la charge mentale ; ce père qui ne sait pas par où commencer mais qui ne supporte plus les cris de la maison et préfère s'isoler ; cet enfant qui sent bien que tout va mal mais ne sait pas comment le dire ; et ce bébé qui ne fait que pleurer car il capte tout dans cette maison et n'a pas d'autres moyens pour décharger. Mais il y a aussi ces rires communicatifs, ces

discussions authentiques si intenses, ces sourires si puissants et ces paroles si réconfortantes qui sont le socle de l'amour de ces familles.

Parfois, on cherche le bouton « pause », on aimerait, l'espace d'un moment, un tout petit instant, que tout puisse s'arrêter, afin de juste... respirer. On se dit que tout serait plus simple si cet enfant n'était pas haut potentiel, si soi-même on était moins sensible ou si l'autre pouvait l'être un peu plus. On s'autoflagelle de ne pas être dans la « bonne moyenne », celle qui semble permettre le bonheur en famille plébiscité dans les médias et sur les réseaux sociaux. Alors on se compare et on se triture le cerveau à la recherche de la recette miracle qui pourrait enfin transformer ce grand capharnaüm en foyer serein digne d'un temple de méditation. Mais rien ne fonctionne et beaucoup finissent par se dire qu'il n'y a pas de solution, que personne ne peut les comprendre, car finalement eux-mêmes ne se comprennent même pas !

Voilà pourquoi j'ai tant à cœur aujourd'hui d'écrire ce livre, ce guide qui pourrait ouvrir les voies et donner de la voix à ceux qui souhaitent comprendre leurs particularités au sein d'une famille. Car ils ne sont pas seuls, vous n'êtes pas seul ! Je suis moi-même atypique : surdouée, hypersensible, avec des TDAH et maman de quatre enfants en instruction en famille, je peux vous dire qu'à la maison, ce n'est pas du tout un long fleuve tranquille ! Ça ressemble plutôt à une rivière avec des torrents, des cascades, différents diffluentes qui eux-mêmes ont leurs propres courants et bifurcations. Et comme nous sommes tous atypiques, y compris le papa, ça fait donc bien longtemps que j'ai abandonné l'idée de faire comme tout le monde. Je me suis plutôt concentrée sur nos particularités,

nos besoins singuliers, et j'ai donc réinventé la manière de faire famille. Cela m'a demandé de passer par une période de déconstruction de l'idéal familial, de repartir de zéro, mais surtout de prendre comme base ce que nous étions, indépendamment du regard des autres, de l'éducation ou de la culture... Mais surtout, **cela demande d'accepter le fait que faire famille avec des atypies, c'est différent.**

Car être atypique influence toutes les sphères de la vie, et ce dès la naissance. Mais alors, quelles en sont les conséquences dans la vie de famille ? Existe-t-il des différences avec les neuro-typiques ? Et si oui, quand commencent-elles ? Quand l'enfant est là ? Avant même sa conception ?

J'ambitionne, avec ce guide, de répondre à toutes ces questions et de balayer les interrogations en lien avec la grossesse, la maternité, la paternité, le début de la vie de parents, les liens fraternels, mais aussi le jeune bébé atypique. Grâce aux études scientifiques ainsi que les témoignages recueillis au cours de mes années d'expérience tant personnelle que professionnelle, j'espère pouvoir donner toutes les clés aux atypiques qui liront ce guide, afin qu'ils puissent mieux se comprendre, mieux s'aimer et mieux aimer les autres, pour s'épanouir pleinement en famille.

Chapitre 1

Comprendre l'hypersensibilité et la douance au sein de la famille

L'hypersensibilité et la douance font partie des « neuro-atypies » (comme le spectre autistique pour lequel ce terme de « neuro-atypie » a été inventé au départ, mais aussi, les troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, ou même les troubles dys). On parle de « neuro-atypie » pour désigner un fonctionnement neuronal différent (« différent » par rapport à une norme donnée qui représenterait 70 % des personnes). Les progrès en neurosciences ont permis de mettre en évidence que, dans certains cerveaux, les choses ne se passent pas d'une manière « typique » mais plutôt « atypique », d'où le terme de « neuro-atypique ».

Gardons en tête que les connaissances dans ce domaine sont assez récentes et qu'il est important de traiter de ces thématiques avec beaucoup d'humilité, car les recherches évoluent constamment. Et bien qu'il soit essentiel de s'appuyer sur des ressources scientifiques, la science, elle aussi, a ses limites et progresse sans cesse. Ce que nous

savons aujourd'hui, nous ne le savions pas hier et sera peut-être caduc demain.

Les préjugés et les méconnaissances dans ce domaine sont encore très présents. Je vais donc tenter de vous exposer les dernières avancées sur l'hypersensibilité et la douance, ce qui, je l'espère, vous permettra de mieux vous comprendre vous-même, et/ou l'un (ou plusieurs) des membres de votre famille. Car oui, il est rare qu'une neuro-atypie ne concerne qu'une seule personne dans une famille, c'est même plutôt le contraire : elle concerne souvent toute la famille ! Et j'en suis le parfait exemple puisque mon mari, mes enfants et moi sommes tous atypiques, et pourtant tous si différents.

Mon mari et moi ignorions nos atypies jusqu'à l'âge adulte, comme c'est le cas pour beaucoup d'atypiques. En effet, nous avons appris assez tardivement que nos « petites particularités » portaient un nom, ou tout du moins avaient une explication, et cela nous a aidés à construire notre vie de couple et notre vie de famille. Car avoir un mode d'emploi de soi et de l'autre a permis de développer une meilleure communication entre nous. La preuve en est que nous sommes ensemble depuis quatorze ans et que le nombre de nos disputes se compte seulement sur les doigts d'une main... Je ne dis pas que tout est facile, mais c'est tellement plus limpide ! Et mieux encore, vous verrez que les atypies peuvent même être une force sur laquelle on peut s'appuyer pour construire des relations familiales épanouissantes pour tous.

Bienvenue donc dans le joli monde coloré des neuro-atypies !

Parlons de la haute sensibilité

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

Charles Baudelaire

Hypersensibilité, ultrasensibilité, haute sensibilité, haut potentiel sensible... Ce sont des mots que vous avez certainement déjà entendus mais sans forcément savoir s'ils vous concernaient, peut-être même que vous ne les différenciez pas précisément. Et pour cause, ils veulent tous dire plus ou moins la même chose, car en réalité, la multiplication des termes démontre que les recherches et la connaissance que nous avons du sujet deviennent plus pointues au fur et à mesure du temps.

Petit point sémantique

C'est à partir de 1991 que la docteure en psychologie Elaine Aron a mis en évidence un tempérament « sensible » chez certains de ses patients. Au départ, elle et son mari faisaient des recherches sur l'amour et les relations amoureuses. Depuis, elle a ouvert un institut de recherche sur ce qu'elle nomme la « haute sensibilité ». Le terme anglais « *highly sensitive person* » a été traduit au départ en français par « hypersensible ». Mais le préfixe « hyper » associé à « sensible » connote le mot négativement, ce qui a amené le docteur en psychologie Saverio Tomasella à lui préférer le terme d'« ultrasensible ». Cependant, plus les études à ce sujet avancent, plus un consensus se crée autour de l'idée

d'un haut potentiel sensible, qui tend à démontrer que l'on peut tous développer sa sensibilité, que l'on soit hautement sensible ou non !

Gardons en tête que tous les êtres vivants possèdent leur propre sensibilité, que ce soit la fleur dans votre jardin, votre chien ou même les personnes qui vous paraissent totalement en manquer. Il est vrai que nous vivons dans un monde où seules la performance et la réussite (fondées essentiellement sur la compétition) sont mises en avant, ce qui génère une hyposensibilité collective. Ainsi, les personnes hautement sensibles seront mises à mal, sentant comme une pression à se normaliser vers une baisse de leur sensibilité. Elles vont alors se remettre en question, pensant qu'elles sont « hors norme », qu'elles ont un problème à résoudre et vont chercher, en ce sens, à « gérer leurs émotions ». On ne compte d'ailleurs plus le nombre de livres vantant une recette magique pour apprendre à « gérer ses émotions », renforçant l'idée qu'elles sont dérangeantes et liées à un manque de maturité émotionnelle (thème qui sera plus approfondi au chapitre 1). Mais sachez que non, **vos émotions ne se gèrent pas, elles font partie de votre potentiel sensible et doivent simplement être accompagnées !**

★ Qu'est-ce l'hypersensibilité ?

Selon le Dr Aron, c'est avant tout un tempérament, et celui-ci est à rapporter à tout ce qui relève de la sensation sensorielle. En effet, les équipes de recherche du Dr Elaine Aron parlent de « *Sensory-Processing Sensitivity* », que l'on pourrait traduire

comme une « sensibilité au traitement sensoriel » pour revenir à la définition première liée à l'hyperstimulation, ou autrement appelée en français les « hyperesthésies ».

En clair, chaque humain possède cinq sens : l'odorat, le goût, le toucher, la vue et l'ouïe. Chez les personnes hautement sensibles, un ou plusieurs de ces sens sont exacerbés, ce qui génère une hyperesthésie olfactive, gustative, kinesthésique, visuelle et/ou auditive, selon le(s) sens concerné(s). Il est très rare d'avoir une hyperesthésie des cinq sens, mais on peut aussi passer à côté en ne faisant pas le lien avec certains malaises vécus au quotidien. Par exemple, pendant longtemps, je me sentais comme écrasée le soir en rentrant chez moi, je mettais essentiellement cet état sur le fait que j'étais fatiguée de ma journée. Puis un jour, mon mari et moi sommes devenus minimalistes ; nous avons fait un très grand vide chez nous, et la sensation d'oppression a disparu ! Jamais je n'aurais imaginé avoir une hyperesthésie visuelle, ma vue n'étant pas bonne et n'étant pas très attentive aux détails, ce n'est pas un sens que j'aurais exploré de prime abord.

Si je vous explique cela, c'est pour que vous puissiez vous aussi faire des liens entre vos sens, vos sensations et vos émotions. Car oui, une émotion, avant d'être intellectualisée et que l'on puisse se dire « je me sens triste et en colère ce soir, car je suis fatiguée », il y a avant tout une sensation à écouter, comme dans cet exemple : « Je me sens opprimée car ma vue est surchargée d'informations. » Ainsi on ne peut pas délier vos hyperesthésies de votre hyperémotivité. Voilà pourquoi, lorsque l'on parle d'hypersensibilité, on parle à la fois des hyperesthésies et de l'hyperémotivité. Même si la seconde est souvent celle que l'on vise en premier comme la

cause de notre souffrance, vous ne pouvez pas faire fi de vos sens qui sont plus à vif que la moyenne des personnes.



Témoignage de Frédéric

« J'ai travaillé pendant huit ans dans une grande entreprise, toute la journée sur l'ordinateur, en open space, à gérer les clients au téléphone... Autant dire que la surstimulation, je connais. Mais je n'ai pas fait attention, j'aimais vraiment mon métier. J'ai eu des enfants et là, c'était juste trop, je n'étais pas le père que je voulais être, mais je n'avais pas encore fait le lien avec le fait que tous mes sens étaient trop saturés. J'ai fait un burn out, l'occasion de repenser ma carrière. Je me suis réorienté dans totalement autre chose. Aujourd'hui, je travaille dehors, en pleine nature, ça me fait un bien fou, et le soir je suis tellement plus patient et présent pour mes enfants, juste parce qu'en journée je suis moins stimulé, donc plus à l'écoute de mes sensations. »

★ Quid des personnes hyperémotives sans hyperesthésie ?

Eh bien elles ne sont pas hypersensibles. Elles sont hyperémotives et ce sont bien deux choses différentes. Il y a une vraie méconnaissance et un vrai mélange de tout cela, ce qui amène même certains psychologues à confondre l'hypersensibilité innée de l'hypersensibilité traumatique.

Nous savons aujourd'hui que l'hypersensibilité est génétique¹ (il y a une variation sur sept gènes de la dopamine chez les personnes hypersensibles). Cependant, gardons en tête que l'épigénétique² peut aussi jouer un rôle, car nous pouvons tous traverser des périodes de vulnérabilité dans nos vies (comme un deuil, la perte d'un emploi, la maladie, etc.) qui vont engendrer une hyperémotivité temporaire (ou même une plus grande sensibilité aux bruits, à la lumière, etc.). Sachez, par ailleurs, que la fatigue génère une plus grande sensibilité aux stimuli. Il y a donc une grande différence entre la personne qui est hautement sensible depuis toujours et celle qui a des caractéristiques de l'hypersensibilité liées à une période difficile (ou à un traumatisme du passé). Alors, comment savoir si vous êtes une personne hautement sensible ou non ?

Pour y répondre, je vous propose un petit test (ci-après). Il vous permettra d'y voir plus clair, bien qu'il ne puisse pas remplacer un rendez-vous avec un professionnel formé – qui pourra analyser plus en détail votre sensibilité.

.....

1. Selon les études des docteurs Stephen Suomi, Cecile Licht et Chen.
2. Mutation génétique.