

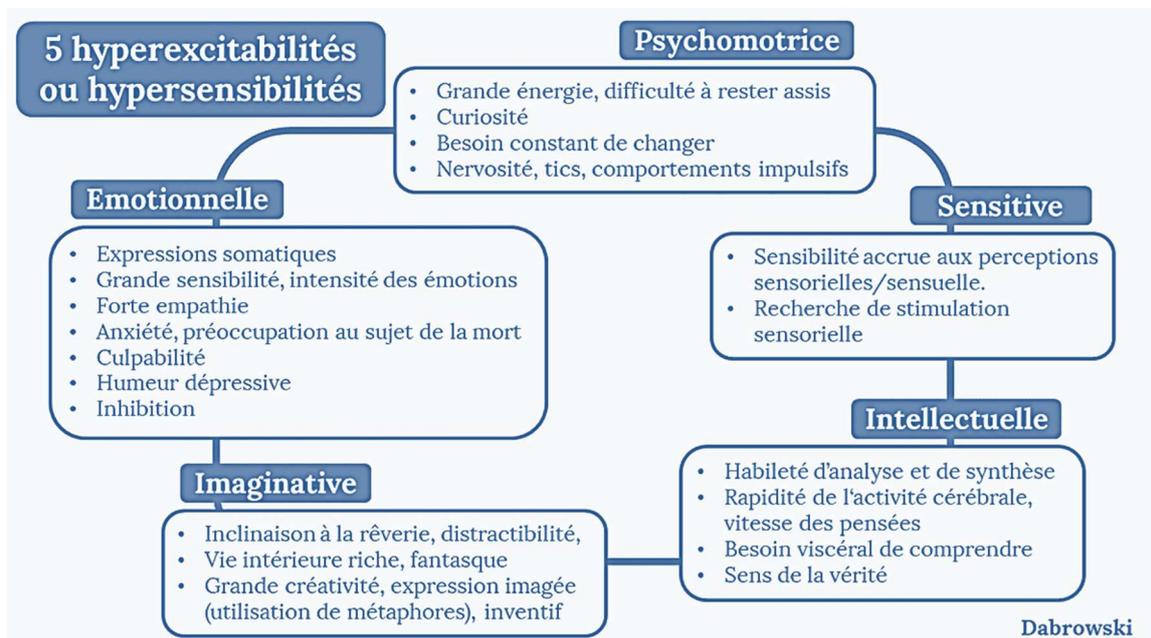
# HYPERSENSIBILITE,

comment une nature hautement sensible  
est plus facilement touchée par le stress



## ❖ L'Hypersensibilité, c'est quoi ?

En médecine, l'hypersensibilité désigne la réponse exagérée ou inappropriée du corps au contact d'une substance. Dans le domaine de la psychologie, l'hypersensibilité porte aussi le nom d'hyperexcitabilité (décrite par Dabowski). Elle souligne une sensibilité plus élevée que la moyenne, provisoire ou durable, qui entraîne des réactions émotives ou comportementales.



## ❖ L'Hypersensible, c'est qui ?

Le terme 'Hypersensible' regroupe en fait les diverses manières de nommer ces personnes qui portent toujours **une notion de haut potentiel et de grande sensibilité dans l'expression des différents types d'intelligence**<sup>1</sup>.

Depuis la fin du XX<sup>e</sup> siècle, ces profils ont été mis en évidence au fil des décennies. Ils ont fait l'objet de multiples études et recherches et sont aussi le sujet de nombreux ouvrages.

**HPI : Haut Potentiel Intellectuel**

**HPE : Haut Potentiel Emotionnel**

**HPC : Haut Potentiel Créatif**

Il n'est guère possible de considérer l'appartenance à un seul Haut Potentiel. **L'Hypersensible aura tendance à passer ainsi d'un profil à l'autre en fonction des âges et circonstances de sa vie**, la frontière étant indéfinissable.

D'autres appellations évoquent le Haut Potentiel : *EIP (enfant Intellectuellement Précoce), Surefficient mental, Douance, Atypiques, Philo-cognitifs, Zèbre<sup>2</sup>, Albatros, Cygne, Caméléon, etc.* A noter qu'il existe un niveau particulièrement élevé d'intensité réactionnelle chez le Très Haut Potentiel (THPI, THPE, THPC).

Pour tous ces profils atypiques, même si leurs singularités propres sont multiples, variables et évolutives, **le dénominateur commun est l'hypersensibilité.**

## ❖ L'anxiété-trait et autres fragilités majeures :

- Outre sa grande sensibilité émotionnelle, sa pensée complexe et sa grande créativité, **le trait principal du caractère de l'Hypersensible est l'anxiété-trait.**  
C'est une inquiétude latente, interne, permanente et si discrète qu'elle n'est pas forcément conscientisée. Pour autant, très souvent stimulée par les circonstances extérieures, les vécus émotionnels et les interprétations mentales, cette inquiétude devient très vite de l'appréhension, de l'hyper-vigilance, de la peur, de l'angoisse, voire une phobie.  
**Cette insécurité intérieure explique les besoins de l'Hypersensible en matière de rassurance, de protection, de sécurité, de comprendre ou encore de contrôler.**
- Et son **caractère très perfectionniste**, sa **grande capacité de travail et de résistance**, son **sens de l'engagement et de la responsabilité**, associés à une **large générosité** sont les traits de sa personnalité qui peuvent l'amener à un **surinvestissement** (professionnel, familial, relationnel, ...)
- Si son intelligence vive et sa réactivité hors-norme le distinguent, elles créent également **un fort sentiment de décalage** par rapport à l'entourage et à la société ambiante. Ce qui amène l'Hypersensible à **chercher à s'adapter, voire se sur-adapter, aux attentes des Autres** ; par souci de conformité, par désir d'être reconnu et aimé, ... **Il se crée ainsi un faux-self**, s'éloigne de son vrai-self, sa nature authentique. A minima, il lui est difficile de se sentir « bien dans sa peau ».
- De plus, **sa grande sensibilité et son empathie lui confèrent une perméabilité** aux émotions, sentiments, souffrances d'autrui, qui viennent ainsi se rajouter aux siennes.  
**Facilement éponge et foncièrement inquiet**, l'Hypersensible reste très longtemps imprégné par ce qu'il ressent, malgré sa positivité et ses capacités d'adaptation, d'analyse et de résilience.
- De plus, il est possible que, durant son enfance, il n'ait **pas trouvé des conditions favorables à la constitution** d'une assez bonne **sécurité intérieure**, d'une belle **estime et valeur de lui** (image de soi abimée) et d'une solide **confiance en lui**. (conflit parental, vie instable, père défaillant ou absent, manque d'attention, isolement, ...).

Ou encore, ces 4 piliers de base de sa relation intra-personnelle peuvent s'être trouvés **amoindris voire altérés au fil des évènements de la vie** (difficultés scolaires, contextes insécurisants, échecs professionnels, violence physique ou harcèlement moral, manque de soutien, chocs traumatiques, etc).

Et il a pu même développer **un sentiment d'indignité et/ou d'illégitimité**, l'amenant tout droit au **syndrome de l'imposteur**, ce qui l'empêche de prendre sa place et s'exprimer.

→ Ainsi, ces quelques éléments fragilisent l'Hypersensible/Haut Potentiel, tout particulièrement dans sa sécurité intérieure et sa confiance en lui. Par conséquent, sa nature sensible et réactive fait de lui **un sujet particulièrement sensible aux différents stress** qui peuvent l'affecter au quotidien.

A noter aussi que ses fragilités viennent masquer ou amoindrir le bénéfice de ses atouts (ses capacités hors-normes, son intelligence du cœur, ses hautes valeurs, etc).

## ❖ Que faire ?

Vous vous retrouvez personnellement peut-être dans ce descriptif, ou bien, vous le reconnaissez chez des personnes de votre entourage ? Maintenant, il s'agit de **bien comprendre le fonctionnement de ces profils Hypersensibles aux facettes multiples et variantes, et de saisir tout le potentiel à disposition pour mieux pouvoir l'utiliser.**

En détaillant et **accueillant ces singularités, vous les reconnaissez** et vous vous les approprier comme étant légitimes, **constitutives de véritable identité.**

Vous allez également découvrir le fonctionnement des normo-pensants, pour **trouver votre place et vous déployer pleinement, librement et harmonieusement** dans votre univers personnel.

Et alors même que vous ouvrez votre regard, vous découvrez que **vous n'êtes pas « un cas » et encore moins isolé, que vous pouvez trouver votre équilibre intérieur et votre place dans cette société, que vous avez aussi des opportunités de vous réaliser et de vous épanouir.**

Au-delà de la découverte du Haut Potentiel et de l'Hypersensibilité, **l'accompagnement est essentiel pour vous dégager des limitations insidieusement installées, vous autoriser à déployer vos ailes et vous engager d'un pas serein et sûr sur le chemin de votre vie.**

Ainsi, je propose un accompagnement spécifique, de manière à permettre à chacun d'intégrer et d'affirmer sa nature d'Hypersensible ; dans le cadre de **consultations individuelles** et au fil des mois, dans les **ateliers et stages** consacrés à l'Hypersensibilité et autres thématiques associées. Ils sont une autre occasion de vous découvrir en partageant au sein d'un groupe enthousiaste et bienveillant.

**Béatrice Zambelli – Psychopraticienne et Formatrice – 06.89.21.82.52**  
**Relation d'aide, Développement personnel, Hypersensibilité & Haut Potentiel**  
[www.beatrice-zambelli.com](http://www.beatrice-zambelli.com)  
[www.hypersensiblesetcompagnie.jimdofree.com](http://www.hypersensiblesetcompagnie.jimdofree.com)

<sup>1</sup> La théorie des intelligences multiples proposée par Howard Gardner en 1983 évoque plusieurs types d'intelligence chez l'enfant et l'adulte (linguistique, logico-mathématique, spatiale, intra-personnelle, interpersonnelle, corporelle-kinesthésique, musicale, naturaliste, existentielle/spirituelle).

<sup>2</sup> Jeanne Siaud-Facchin a introduit le dénominateur de ZEBRE par identification à l'animal qui se distingue par ses rayures des animaux lui ressemblant. Difficile à apprivoiser, il apparaît lui aussi atypique et complexe.