

L'abc de l'hyper-senseur



Qu'est-ce qui rend une personne hyper-senseur?

- L'hérédité – une personne peut être « née comme ça ».
- Les expériences dans la petite enfance peuvent aussi accroître la possibilité de devenir hyper-senseur.
- Les manifestations de l'hypersensibilité sont le plus intenses pendant l'enfance et l'adolescence parce que les parties du cerveau qui aident à tempérer les émotions ne sont pas complètement développées avant l'âge adulte.

Qu'est-ce qui rend l'hyper-senseur unique? Les hyper-senseurs peuvent...

- avoir une conscience aiguë des émotions de leur entourage;
- ressentir très intensément leurs émotions ou les émotions d'autrui;
- détecter facilement le stress et les émotions chez les autres;
- se montrer plus sensibles à une menace perçue dans leur environnement (c'est pour cette raison qu'ils sont plus perturbés lorsqu'une personne hausse le ton);
- être soit explosifs, soit très gentils;
- chercher à gérer les autres pour éviter de ressentir leur souffrance;
- se sentir seuls, car de nombreux ont du mal à comprendre leur émotivité;
- cacher leur côté hypersensible, dans la plupart des cas pour protéger les autres ou leurs relations ou parce qu'ils ont honte.

Quels sont les comportements des hyper-senseurs? Les hyper-senseurs...

- peuvent chercher des moyens de diminuer leur souffrance ou d'éviter de ressentir des émotions en adoptant parfois des comportements néfastes pour la santé;
- peuvent être sujets aux troubles alimentaires, à l'anxiété, à la dépression, à d'autres troubles mentaux et à certains problèmes de santé chroniques en raison de leur tendance à éviter les émotions, en particulier s'ils sont exposés à des facteurs de stress intenses ou chroniques;
- ont besoin du soutien de leur entourage pour gérer leurs émotions jusqu'à ce qu'ils acquièrent de bonnes aptitudes à s'autogérer (et jusqu'à ce que leur cerveau soit complètement développé);
- ont de bonnes chances de réussite professionnelle dans le secteur de la santé et des services à la personne (p. ex., travailleurs sociaux, médecins, infirmières ou infirmiers, psychologues) et peuvent s'en tirer incroyablement bien une fois qu'ils ont appris à gérer leurs sensations et leurs émotions.

Illustration : Maya Partrick

International Institute for Emotion-Focused Family Therapy, 2019

