

# La haute sensibilité

Comfort Zone, mai 2010  
Copyright © 1999-2010 Elaine N. Aron, Ph.D. All rights reserved  
Copyright © 2012 traduction française Else Marie Bruhner. Tous droits réservés

Vous trouverez plus d'information ainsi que des articles : [www.hsperson.fr](http://www.hsperson.fr)



## Chercher les « sensations intérieures »

Comme vous le savez peut-être déjà, la personne hautement sensible (PHS) peut aussi être « chercheur de sensations » : quelqu'un de curieux, avide de nouveautés, qui s'ennuie vite et préfère tenter de nouvelles expériences plutôt que de s'adonner sans cesse aux mêmes activités. Chercheur de sensation semble être un trait de personnalité inné, lié au neurotransmetteur de la *dopamine* et aux zones cérébrales qui contrôlent le plaisir. La haute sensibilité serait davantage liée à la production de *sérotonine* et aux zones cérébrales qui contrôlent l'attention et la vigilance. Mais les choses sont probablement un peu plus compliquées que cela ! Nous en saurons plus par la génétique d'ici peu.

Comme vous le savez aussi, la haute sensibilité implique (entre autres) un fort désir d'avoir les choses sous contrôle avant d'agir, la capacité de percevoir les subtilités et d'être facilement saturée de stimuli. Puisque le chercheur de sensations est à la quête de stimuli, on pourrait penser qu'il s'agit d'un trait de tempérament contraire à la sensibilité et que, par conséquent, il serait impossible d'avoir les deux. Néanmoins, le vrai contraire de la sensibilité n'est pas d'être chercheur de sensations mais d'avoir une impulsivité et une prise de risques développées. En principe, la personne hautement sensible qui est aussi chercheur de sensations n'est pas impulsive et ne prend pas de risques inconsidérés. Elle cherche la variation, tout simplement. Toutefois, elle se bat dans un conflit intérieur, puisque les deux traits (haute sensibilité et chercheur de sensations) veulent participer à la table de conférence dans la fonction exécutive du cerveau. La personne qui est hautement sensible *et* chercheur de sensations doit donc apprendre à devenir une excellente médiatrice.

### Vite ennuyé, mais de quoi ?

Récemment, mon mari et moi avons étudié quelques données qui suggèrent que presque toutes les personnes hautement sensibles, et pas seulement celles qui sont aussi chercheurs de sensations, s'ennuient vite dans les conversations. Cela m'a semblé intéressant, étant donné que les conversations qui ne sont pas ennuyeuses pourraient être extrêmement stimulantes. Peut-être certaines formes de stimulation ne nous accablent pas du tout ? Se peut-il que nous aimions écouter quelqu'un parler de ses pensées et émotions profondes parce que cela comblerait notre besoin de sensations intérieures ? Si l'on prend en compte cette sorte de

quête pour les sensations, il se pourrait alors que toutes les PHS soient des chercheurs de sensations. Quelle idée !

En effet, cela ne semble pas impossible ! Si nous, les PHS, voulons tout savoir sur quelque chose avant d'agir, nous chercherions le plus possible à vivre des situations qui éveillent notre réflexion, des expériences nouvelles qui viennent nous stimuler. Nous boosterions notre mental ainsi, avides de données provenant de l'extérieur. Et si rien ne vient nous alimenter de l'extérieur, nous orienterions notre réflexion sur les données du passé et de l'avenir. Une conversation à ce niveau-là est tout simplement une prolongation naturelle de notre orientation intérieure.

Il semblerait que nous cherchions une sorte d'expérience intérieure, assez compliquée et par conséquent très stimulante. La plupart d'entre nous souhaitons au moins réfléchir davantage au sens des choses, prier ou méditer pour avoir de profondes expériences intérieures, réfléchir sur notre moi psychologique, considérer nos rêves, exprimer notre vie intérieure à travers l'art ou l'écriture, élever notre pensée philosophique, utiliser notre intuition, examiner tout ce qui peut venir de notre inconscient ou descendre de notre conscience supérieure.

Je ne sais pas où cette pensée va me mener sinon à vous, à ce que nous sommes. Sans doute, peut-elle nous aider à nous considérer relativement doués pour la stimulation intérieure, et considérer que nous sommes capables de rechercher cette stimulation sans devenir sur-stimulés ou accablés. Peut-être le sous-titre de mon premier livre aurait-il pu être : *L'art de se sentir bien dans un monde qui nous accable de futilités et d'ennui quand nous préférons réfléchir et ressentir davantage*<sup>1</sup>.

Elaine N. Aron  
Mai 2010

---

<sup>1</sup> Le titre du premier livre d'Elaine Aron est « The Highly Sensitive Person – How to Thrive When the World Overwhelms You ».