

La haute sensibilité

Comfort Zone, novembre 1996
© 1999-2010 Elaine N. Aron, Ph.D. Tous droits réservés
© 2018 la traduction française Else Marie Bruhner. Tous droits réservés

Vous trouverez plus d'informations et des articles : www.hsperson.fr



La haute sensibilité – un cours de répétition

Environ 20 %¹ de la population globale sont nés hypersensibles. Ce même pourcentage d'individus hypersensibles se retrouve chez la plupart des espèces animales.

Les personnes hautement sensibles analysent toutes les informations à travers ses cinq sens d'une façon différente et plus profonde que les non-hypersensibles (la moyenne des gens) ; elles aiment réfléchir sur tout et rien. Ces deux différences font qu'elles sont en général intuitives, créatives et consciencieuses et qu'elles se soucient des autres. Ce sont les bonnes nouvelles.

Les moins bonnes nouvelles sont que nous, les hypersensibles, sont facilement accablés et surstimulés. Tout ce qui se passe autour de nous, peut être o.k. ou même intéressant pour les autres mais devient inévitablement trop pour nous. Pour tout le monde, il est primordial de garder la stimulation à un niveau approprié – ni trop haut, ni trop bas. C'est simplement que nous, les hypersensibles, n'avons pas besoin d'autant que les autres pour nous sentir bien.

L'hypersensibilité n'est pas la même chose que d'être né neurotique, anxieux, chroniquement timide, malheureux, indécis ou soumis. Néanmoins, il se peut que les hypersensibles aient une inclination à ce genre de problèmes, et ceci pour deux raisons :

- Premièrement, ce trait de personnalité inné n'est pas l'idéal dans notre culture occidentale, surtout pas pour les garçons (mais dans certaines cultures ce l'est – ce serait sympa si c'était le cas aussi chez nous, n'est-ce pas ?). Les parents et les enseignants les mieux intentionnés au monde ont peut-être essayé de vous aider en disant « Ne sois pas si sensible » ou « Ne sois pas si timide ». Dans des conditions pareilles, il est difficile de grandir en étant content ou fier de soi.

¹ Une étude récente (dont Elaine Aron fait partie) suggère qu'il y aurait plutôt 30 % de personnes hautement sensibles dans le monde : *Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals* (2018).

- Deuxièmement, les personnes hypersensibles qui considèrent qu'ils ont eu une enfance « difficile », ou d'autres expériences pas trop bien, ont tendance à devenir anxieuses, déprimées ou timides. Mais, vous n'êtes pas né avec ce genre de problèmes. Ne l'oubliez-pas ! Et souvenez-vous de tout ce que vous pouvez apporter à ce monde, simplement en étant vous, et de tous les avantages que vous avez parce que vous êtes né hautement sensible.

Elaine Aron
Novembre 1996