

La haute sensibilité

Questions & Réponses

Copyright 2019 www.hsperson.fr

Quels sont les malentendus les plus courants ?

La haute sensibilité est une maladie, un syndrome ou une anomalie... ou une mode !

Non, la haute sensibilité n'est ni une maladie, un syndrome ou une anomalie, ni une mode – ce n'est qu'une variation de tempérament **neutre**. Il y a environ 20 % de personnes HS sur cette terre, ce qui correspond à environ 1,5 milliards d'individus. Ce chiffre est trop grand pour refléter une « anomalie ». La personne HS n'est pas « anormale », elle est tout simplement « différente ». Néanmoins, il n'est pas exclu qu'une personne HS puisse avoir un syndrome quelconque. Quand cela arrive, il est d'autant plus important que le médecin ou le psychiatre connaisse à fond le fonctionnement de la haute sensibilité (*Sensory Processing Sensitivity*). En effet, ils doivent être capables de différencier le trait de tempérament HS du syndrome en question et de comprendre qu'est-ce qui est quoi. En fait, trois cas de figure peuvent exister :

1. La haute sensibilité est prise par erreur pour un syndrome. Un médecin qui ne connaît pas le fonctionnement de HS pourra confondre ce trait de tempérament avec par exemple le TDHA. Il est vrai qu'un enfant HS peut se comporter comme quelqu'un qui est atteint de TDHA, mais ce ne sont que dans des situations où l'enfant est surstimulé ou accablé (après une journée d'école par exemple).
2. Un syndrome est confondu avec la haute sensibilité. En effet, des syndromes comme le trouble de traitement sensoriel ou la bipolarité peuvent être pris pour la haute sensibilité.
3. La haute sensibilité et un syndrome peuvent coexister.

La haute sensibilité est la même chose que l'introversion.

Non, la haute sensibilité n'est pas la même chose que l'introversion ! Même si la majorité (70 %) est constituée de personnes introverties, il y a une minorité (30 %) de personnes extraverties. En plus, environ 30 % de toutes les personnes HS (introverties et extraverties confondues) sont des « chercheurs de sensation », qui ont besoin de plus de sensations, de nouveautés ou de défis dans leur vie pour se sentir satisfaites.

La haute sensibilité (HS) est la même chose que la timidité.

A l'instar de la haute sensibilité, la timidité n'est pas un comportement inné mais une évaluation sociale : « J'ai peur de ce que les autres vont penser de moi. » La haute sensibilité est un tempérament **neutre** qui serait une stratégie de survie dans l'évolution des espèces. La chercheuse américaine Elaine Aron est d'avis que la haute sensibilité (*High Sensitivity*) ne pourrait pas exister si les individus (les animaux aussi) avaient peur les uns des autres. Cela ne fonctionnerait tout simplement pas !

Certes, il existe des personnes hautement sensibles qui ont développé de la timidité. En effet, au début de ses recherches, Elaine Aron a trouvé une corrélation entre certaines questions dans son test (*27-item HSP Scale*) et la dépression, l'anxiété et la timidité. Elle s'est demandé à quoi cela pouvait être dû. Alors, elle a trouvé que les personnes HS qui ont vécu des adversités dans leur enfance auront tendance à développer de la dépression, de l'anxiété ou la timidité.

Par contre, les personnes hautement sensibles qui pensent avoir eu une bonne ou assez bonne enfance ont souvent une meilleure santé physique et psychique que les autres, y compris les personnes non-HS. Il y a quelques années, la notion de « sensibilité avantageuse » (*Vantage Sensitivity*) a fait l'effet d'une bombe positive. Les recherches ont montré que les personnes HS tirent un meilleur bénéfice et profitent mieux que les personnes non-HS des circonstances et interventions **positives**. Quand un individu HS reçoit du soutien moral ou des encouragements, il y a de fortes chances qu'il s'épanouisse dans ses réalisations et ses caractéristiques innés, tels que la créativité, le sens du détail et la perception rehaussée pourront être mis en évidence.

La personne HS est faible.

Non, la personne HS est loin d'être faible ! Au contraire, elle a des forces qui lui sont propres : elle est capable de réfléchir à long terme et en profondeur ; de voir les problèmes dans leur globalité et d'y apporter d'excellentes solutions (puisque bien réfléchis) ; de prendre de bonnes décisions ; de comprendre les conséquences des actes et de faire de bons pronostics ; de voir les défaillances et saisir les détails ; d'être empathique et d'avoir de la compassion ; d'être consciencieuse, loyale...

Mais il est vrai que la personne HS est facilement saturée de stimuli ou accablée, ce qui est une conséquence normale du fait qu'elle absorbe beaucoup d'informations sensorielles qui va la faire réfléchir plus en profondeur... et puisqu'elle réfléchit en profondeur, elle a des émotions intenses qui parfois peuvent lui jouer des tours.

Non, la personne HS n'est pas faible, elle est **flexible** ! En effet, les recherches montrent qu'elle ne subit pas que l'influence des circonstances négatives mais aussi des circonstances positives (*Differential susceptibility*), ce qui n'est pas le cas d'une

personne non-HS. Sans doute, la personne HS peut facilement avoir le moral dans les chaussettes (parfois, il suffit de lire le journal pour se sentir bas) mais il ne faut pas beaucoup pour qu'elle se sente heureuse. En effet, elle n'a pas besoin d'extravagances pour apprécier la vie ; elle sait profiter du peu, souvent des choses que les autres ne remarquent pas.

La personne HS a peur de tout, elle n'ose rien faire.

Non, la personne HS n'a pas peur de tout ! Par contre, elle est vigilante et remarque tout ce qui se passe autour d'elle. Ceci est dans l'intérêt de tout le monde, car si elle voit un danger elle pourra avertir les autres (si un feu se déclenche dans un hôtel, elle aura déjà repéré les sorties de secours et pourra aider les autres) ; si elle voit une bonne opportunité elle pourra la saisir ! S'il le faut, la personne HS est aussi capable de prendre un risque, mais puisque ce sera un risque calculé, la chance de s'en sortir indemne est grande !

La haute sensibilité ne concerne que les femmes.

C'est faux ! Autant de garçons que de filles sont nés HS. Par contre, la sensibilité chez l'homme n'est pas bien acceptée dans la culture occidentale. Les garçons en général apprennent tôt à ne plus pleurer (pleurer, c'est pour les filles !) ; ils étouffent souvent la plupart de leurs émotions sauf celles qui sont considérées comme « masculines » : l'irritabilité, l'agressivité et la colère. Dans notre culture, les hommes sensibles doivent s'approprier un idéal masculin qui ne correspond pas à leur personne authentique, ce qui peut laisser des traces physiques et psychiques profondes. Une phrase récurrente chez l'homme sensible est : « Je n'ose pas montrer mes vrais sentiments car j'ai peur de paraître efféminé. »

